

**FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA**  
**CAMPUS DE PORTO VELHO**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ENSINO**

**Disciplina: Natação**

**Docente Responsável: Angeliete Garcez Militão**

**Ano e Semestre Letivo: 2022/1**

**Carga Horária Total: 100 H/a**

**APRESENTAÇÃO**

A natação é um exercício físico que pode ser praticado com diferentes objetivos por indivíduos de todas as idades e com diferentes capacidades físico-motoras. Proporciona, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos é considerada uma atividade física completa. A disciplina Natação proporciona aos acadêmicos Educação Física conhecimentos dos benefícios biopsicossocial da natação, da evolução histórica e dos métodos de ensino e dos planejamentos de aulas para o ensino dos quatro estilos de nados.

**EMENTA**

Estudo da Natação: evolução histórica, a natação como instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossociais. Domínio dos fundamentos básicos, teoria e prática dos quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta. Planejamento e estruturação de aulas de natação.

**OBJETIVO GERAL**

- Analisar de forma crítica a natação no contexto educacional observando as diversas técnicas de aprendizagem e desenvolver a criatividade dos alunos do curso de Educação Física da UNIR a elaborarem e ministrarem aulas de natação.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Entender os conceitos e base da natação
- Reconhecer a natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
- Conhecer a história da natação
- Distinguir os métodos do processo ensino-aprendizagem da natação.
- Explicar as fases da aprendizagem da natação.
- Descrever os processos pedagógicos dos quatros estilos da natação (crawl, costa, peito e borboleta).
- Elaborar aulas de natação utilizando diversos implementos didáticos.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Primeira unidade**

- Conceitos e base da natação (definição de nadar e natação, implementos nas aulas de natação, tempo que se leva para aprender a nadar e concepções da aprendizagem).
- Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
- História da Natação.
- Métodos de ensino-aprendizagem da natação.
- Habilidades básicas da natação (adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação e propulsão)

**Segunda unidade**

- Nado crawl (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)
- Nado costas (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)
- Nado peito (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)

➤ Nado borboleta (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)

## **METODOLOGIA**

A disciplina será conduzida através do método de elaboração conjunta, onde os alunos terão a possibilidade de criar suas ideias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados, que serão trabalhados através de aulas teóricas e práticas.

O método utilizado será sala de aula invertida no qual o professor organiza os conteúdos a serem estudados, tira dúvidas e os acadêmicos utilizando artigos, livros e vídeos; apresentarão os conteúdos através de seminários, discussão de artigos de planos de aulas e execução de aulas práticas com os colegas de turma. Esse método proporciona a aprendizagem de forma ativa.

Conforme Resolução nº 391, de 25 de fevereiro de 2022, que dispõe sobre o calendário acadêmico da UNIR, as aulas teóricas e/ou práticas serão realizadas de forma presencial. Todavia, poderão ocorrer atividades e encontros de forma assíncrona, utilizando ferramentas e estratégias digitais, para integralização da carga horária total da disciplina. As principais ferramentas utilizadas para isso serão o Google Meet e o SIGAA. Porém, outros recursos poderão ser empregados, conforme o desenvolvimento da disciplina.

## **RECURSOS DIDÁTICOS**

Notebook, celular, livros, artigos, vídeos, touca, óculos de natação, pranchas, espaguete, bolas, cordas, aros, além de outros segundo as necessidades e disponibilidades do momento.

## **FORMA DE AVALIAÇÃO**

O processo de avaliação será contínuo, sendo considerados os aspectos relevantes no desenvolvimento das habilidades para a construção das competências requeridas pela formação específica da disciplina.

Avaliação será realizada em duas etapas: **primeira etapa**, apresentação dos trabalhos dos conteúdos da primeira unidade (0 a 9 pontos), mais 1 ponto pela participação e frequência e **segunda etapa**: apresentações dos trabalhos da segunda unidade (0 a 9 pontos), mais 1 ponto pela participação e frequência.

O discente que no final do semestre não atingirem 6 (seis) terão direito a uma avaliação repositiva, que substituirá a avaliação com menor nota.

## **REFERÊNCIAS BÁSICAS:**

FREIRE, J.B. Treinar ou brincar IN: Iniciação Esportiva. Brasília: Universidade de Brasília, Centro de Educação a Distância, 2005

MACHADO D.C. Metodologia da Natação. Edição revista e ampliada. EPU. 2004

PAIVA, C.A.; SOUZA, L.S.; OLIVEIRA N.R.C. Plano de Ensino para Natação na Escola: construção através do planejamento coletivo do trabalho pedagógico. RJ: Motrivência, 2015

## **REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES:**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. Regras Oficiais de Natação. CBDA, Rio de Janeiro, 2013-2017

GOMES, W.D.F. Natação: Uma alternativa metodológica. RJ: Sprint 1995

NAKAMUR, O.F. Natação 4 Estilos Defeitos e correções. SP: ÍCONE. 2000.

STAGER, J. M.; TANNER, D. A. Natação: manual de medicina e ciência do esporte. 2. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2008

VESSONI. A. 1000 Exercícios de Natação. RJ: Sprint. 2000

<b>CRONOGRAMA</b>		
<b>Datas</b>	<b>Aulas</b>	<b>Conteúdos e atividades a serem trabalhadas</b>
31/08/2022	05 Síncrona	Apresentação do Plano de Ensino. Aula expositiva dialogal dos conceitos e base da natação (definição de nadar e natação, evolução da aprendizagem do nadar, variáveis que interferem na aprendizagem do nado e implementos usados nas aulas de natação).
	03 Assíncrona	Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial (preparação para as apresentações)
14/09/2022	05 Síncrona	Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial (apresentações) Método de ensino da natação – Leitura, discussão e trabalho do artigo treinar ou brincar
	03 Assíncrona	Painel integrado – Pedagogia da natação: os métodos utilizados no ensino da natação (preparação das apresentações)
21/09/2022	05 Síncrona	Painel integrado – Pedagogia da natação: os métodos utilizados no ensino da natação (apresentações). Habilidades básica da natação (adaptação ao meio líquido e respiração). Explicar sobre as habilidades básicas e ensinar a fazer plano de aula e aplicar o plano na prática.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com atividades lúdicas para desenvolver as habilidades básicas adaptação ao meio líquido e respiração.
28/09/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas das habilidades básicas adaptação ao meio líquido e respiração. Habilidades básica da natação (flutuação e propulsão/deslize), teoria e prática.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com atividades lúdicas para desenvolver as habilidades básicas flutuação e propulsão/deslize.
05/10/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas das habilidades básicas flutuação e propulsão/deslize.
	03 Assíncrona	Evolução histórica da natação
0/8/10/2022 Sábado	03 Síncrona	Avaliação da primeira unidade
19/10/2022	05 Síncrona	Nado crawl – Posição do corpo, pernada e respiração frontal. Educativos lúdicos para trabalhar pernada do crawl.
	03 Assíncrona	Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado crawl) e do capítulo 1 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções” Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado crawl.
26/10/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado crawl. Braçada do nado crawl com respiração lateral e bilateral.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado crawl com respiração lateral.

09/11/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado crawl com respiração lateral. Nado costas – posição do corpo, respiração e pernada.
	03 Assíncrona	Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado costas) e o capítulo 2 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções” Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado costas
16/11/2022	05	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada, respiração do nado costas.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado costa.
23/11/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado costa. Nado peito - Posição do corpo, pernada e respiração. Educativos para aprendizagem desse nado de forma lúdica.
	03 Assíncrona	Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado de peito) e o capítulo 3 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções” Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado peito.
30/11/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado peito.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado peito.
07/12/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado peito. Nado Borboleta - Posição do corpo, respiração e pernada. Educativos para aprendizagem desse nado de forma lúdica.
	03 Assíncrona	Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado golfinho - borboleta) e o capítulo 4 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções” Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado borboleta.
14/12/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a pernada e respiração do nado borboleta.
	03 Assíncrona	Preparação dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada e coordenação do nado borboleta.
21/12/2022	05 Síncrona	Execução dos planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada e coordenação do nado borboleta
22/12/2022	05 Síncrona	Avaliação
28/12/2022	05	Avaliação repositiva
<b>Observação:</b> Total de aulas 120 horas de 50 minutos, que correspondem a 100hs aulas de 60 minutos.		