



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANO DE ENSINO

<b>Disciplina: Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas I</b>			<b>Período:</b> 2º	<b>Currículo:</b> 2018	
<b>Docentes (qualificação e situação funcional): Andrea Carmen Guimarães (D.Sc. Associado I)</b>			<b>Unidade Acadêmica:</b> DCEFS		
<b>Pré-requisito:</b> não há		<b>Co-requisito:</b> não há			
<b>C.H. Total: 45h</b>	<b>C.H. Teórica: Não se aplica</b>	<b>C. H. Prática: 45ha</b>	<b>Grau:</b> Licenciatura	<b>Ano:</b> 2022	<b>Semestre:</b> 1º

#### EMENTA

Serão abordados nesta disciplina os aspectos inerentes às origens, às práticas sistematizadas das atividades aquáticas no campo do ensino. Propiciando aos alunos experiências pedagógicas no **conhecimento prático** de atividades no meio líquido suas relações e contradições, de forma a praticá-lo na sua amplitude no contexto educacional e profissional. O conhecimento do profissional referente movimentos básicos dos nados crawl, costas peito e borboleta e posteriores correções para as técnicas dos nados e dos estilos olímpicos com saídas chegadas e viradas de cada nado.

#### OBJETIVOS

Estimular a capacidade de compreensão dos diversos campos de atuação através da evolução histórica.

Proporcionar aos futuros professores de educação física recurso didático pedagógico para o aprendizado e o ensino das atividades aquáticas.

Facilitar a vivência e a experimentação no campo do desempenho esportivo referente às atividades aquáticas.

Estimular a realização de pesquisas e projetos na área.

#### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

##### 1) História da Natação

1.1 Piscina e modalidades Olímpicas

##### 2) Iniciação às atividades aquáticas:

2.1 Métodos de ensino: global, parcial e misto.

- Exibição de vídeos didáticos relacionado aos processos pedagógicos para o ensino da natação.

- Adaptação ao meio líquido;

- Atividades aquáticas recreativas;

##### 3) Componentes básicos do ensino da Natação:

3.1 Respirações (Frontal, lateral, bilateral)

3.2 Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal)

3.3 Impulsão

3.4 Propulsões (Braços e pernas).

#### 4) Noções Básicas das Regras da Natação.

4.1 Crawl, costas, peito, borboleta

#### 5) Técnicas do ensino dos estilos olímpicos:

5.1 Crawl, costas, peito, borboleta, medley

#### 6) Saídas, chegadas e viradas

6.1 Crawl, costas, peito, borboleta.

#### 7) Educativos e treinamentos de competição.

#### 8) Participação em eventos aquáticos.

### METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas práticas, expositivas, dialogadas, abordando o conteúdo prático da disciplina, com uso de metodologias ativas de ensino, bem como o conhecimento de outras abordagens metodológicas. Análises de nados, por meio de vídeos, bem como demais produções da área e/ou atividades de ensino.

Atividades programadas com abordagem prática de forma reflexiva, relacionadas aos temas a serem abordados nas aulas.

Serão utilizados os recursos tecnológicos de projeção de imagens e àqueles disponíveis no Portal didático, assim como as ferramentas do *Google, como o Meeting, Forms e Drive*.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- Apresentação de trabalhos práticos 2,0 ptos.
- Avaliação teórica 2,0 ptos.
- Participação nas aulas e em eventos aquáticos 2,0 ptos.
- Prova Prática- 2,5 ptos.
- Observações/Intervenções- 1,5 ptos.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando o mais rápido possível**. 3. São Paulo Manole 2010 1 recurso online ISBN 9788520444153.

MONTGOMERY, Jim. **Nadando com perfeição** o guia de condicionamento físico, treinamento e competição para nadadores masters. São Paulo Manole 2013 1 recurso online ISBN 9788520444771.

LIMA, William Urizzi de. **Ensinando natação**. 2. ed. São Paulo: Phorte 2006 183 p.

MONTGOMERY, Jim. **Nadando com perfeição** o guia de condicionamento físico, treinamento e competição para nadadores masters. São Paulo Manole 2013 1 recurso online ISBN 9788520444771.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

MCLEOD, Ian. **Anatomia da natação**. São Paulo Manole 2010 1 recurso online ISBN 9788520447628.

SALO, Dave. **Condicionamento físico para natação**. São Paulo Manole 2011 1 recurso online ISBN 9788520443736.

WHITE, Martha D. **Exercícios na água**. Barueri: Manole 1998 175 p

MONTGOMERY, Jim. **Nadando com perfeição** o guia de condicionamento físico, treinamento e competição para nadadores masters. São Paulo Manole 2013 1 recurso online ISBN 9788520444771.

ROCHA, Júlio Cezar C. **Hidrogenástica: teoria e prática**. 4.ed. [S. l.]: Sprint 2001 102 p

Profª. Andrea Carmen Guimarães  
Responsável

Aprovado pelo Colegiado em 10/12/2021

Prof. Álvaro César de Oliveira Penoni  
Coordenador do Curso



*Emitido em 13/12/2021*

**PLANO DE ENSINO Nº Plano de Ensino/2021 - COEFI (12.45)**  
**(Nº do Documento: 1915)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 13/12/2021 16:02 )*

**ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI**

*COORDENADOR DE CURSO - TITULAR*

*COEFI (12.45)*

*Matrícula: 2362132*

*(Assinado digitalmente em 14/12/2021 11:22 )*

**ANDRÉA CARMEN GUIMARAES**

*PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR*

*DCEFS (12.03)*

*Matrícula: 2565014*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1915**, ano: **2021**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **13/12/2021** e o código de verificação: **6aa1f55ffc**