

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Disciplina: Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas I				Período: 2º	Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Drª Elaine Rizzuti – Associada 2				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: não há			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 90h	C.H. Teórica: 18ha	C. H. Prática: 57+15h=72h	Grau: Licenciatura e Bacharelado	Ano: 2023	Semestre: 2º
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 teórico e 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 dos nados. Conceitos sobre aptidão física, desempenho atlético correções e competições. Visitas em clubes e competições para vivenciar experiências de ensino aprendizagem.					
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.					
Data da aula					
Data da aula		Atividade prevista		Professores	
22/08/2023		Plano de Ensino: apresentação do conteúdo e forma de avaliação.		Elaine e Substituto	
25/08/2023		História da Natação		Elaine e Substituto	
29/08/2023		História da Natação		Elaine e Substituto	
01/09/2023		Métodos de ensino: global, parcial e misto. Exibição de vídeos didáticos relacionado aos processos pedagógicos para o ensino da natação.		Elaine e Substituto	

05/09/2023 e 07/09/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
12/09/2023	Iniciação às atividades aquáticas: Adaptação ao meio líquido; Atividades aquáticas recreativas; Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal) Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	Elaine e Substituto
15/09/2023	Iniciação às atividades aquáticas: Adaptação ao meio líquido; Atividades aquáticas recreativas; Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal) Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	Elaine e Substituto
19/09/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
22/09/2023	Iniciação às atividades aquáticas: Adaptação ao meio líquido; Atividades aquáticas recreativas; Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal)	Elaine e Substituto

	Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	
26/09/2023	Iniciação às atividades aquáticas: Adaptação ao meio líquido; Atividades aquáticas recreativas; Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal) Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	Elaine e Substituto
29/09/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
03/10/2023	Noções Básicas das Regras da Natação. Crawl, costas, peito, borboleta Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley	Elaine e Substituto
06/10/2023	Noções Básicas das Regras da Natação. Crawl, costas, peito, borboleta Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley	Elaine e Substituto
10/10/2023	Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley	Elaine e Substituto
17/10/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
20/10/2023	Técnicas do ensino dos estilos	Elaine e Substituto

	olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley	
24/10/2023	Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Educativos.	Elaine e Substituto
27/10/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
31/10/2023	Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Educativos.	Elaine e Substituto
07/11/2023	Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Educativos.	Elaine e Substituto
10/11/2023	Exercícios fora d'água	Elaine e Substituto
14/11/2023	APRESENTAÇÃO TRABALHO PRÁTICO	Elaine e Substituto
17/11/2023	APRESENTAÇÃO TRABALHO PRÁTICO	Elaine e Substituto
21/11/2023	15h práticas externas.	Elaine e Substituto
24/11/2023	Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley. Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Educativos	Elaine e Substituto
28/11/2023	Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley. Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Saídas, chegadas e viradas Crawl, costas, peito, borboleta. Educativos	Elaine e Substituto
01/12/2023	15 horas práticas externas	Elaine e Substituto
05/12/2023	PROVA PRÁTICA	Elaine e Substituto
12/12/2023	PROVA PRÁTICA	Elaine e Substituto
15/12/2023	Feedback das atividades	Elaine e Substituto
19/12/2023	Fechamento do semestre	Elaine e Substituto

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
1) História da Natação 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 dos Nados: 4.1 Crawl, costas, peito, borboleta 5) Técnicas do ensino dos estilos dos Nados: 5.1 Crawl, costas, peito, borboleta, medley 6) Saídas, chegadas e viradas: 6.1 Crawl, costas, peito, borboleta. 7) Educativos e treinamentos.	
METODOLOGIA DE ENSINO	
Aulas teórico e práticas expositivas, dialogadas, abordando o conteúdo da disciplina, com uso de metodologias ativas de ensino, bem como o conhecimento de outras abordagens metodológicas. Práticas de leitura de textos, científicos, análise vídeos relacionada aos nados, bem como demais produções da área e/ou atividades de ensino. Atividades programadas com abordagem teórico-prático de forma reflexiva, relacionadas aos temas a serem abordados nas aulas.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
- Apresentação de trabalho prático/ em grupos: 3,0 ptos. - Participação nas aulas: 2 ptos. - Prova Prática- 3,0 ptos. - Observações de práticas externas/ relatório: 2 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.

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 Elaine Valéria Rizzuti
Prof. Substituto
Responsáveis
pela UC

Aprovado pelo Colegiado em / / 2023

Professor Dr. Álvaro César de Oliveira Penoni
Coordenador de Curso