

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código	Unidade Curricular: Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas I			Ano/semestre: 2024-1	Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Pós-doutorado – Andrea Carmen Guimarães – Associada II.				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: Natação I			Co-requisito:		
C.H. Total: 90h	C.H. Teórica: 18ha	C. H. Prática: 42+28=72h	Carga horária remota:	Grau	Licenciatura
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)			Turno: Integral		
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.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista				Professor(a)
06-03- 24	Plano de Ensino: apresentação do conteúdo e forma de avaliação.				Andrea
13-03-24	História da Natação Piscina e modalidades Olímpicas Iniciação às atividades aquáticas: 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.				Andrea
13-03-24	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.	Andrea
20-03-24	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).	Andrea
27-03-24	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).	Andrea
03-04-24	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).	Andrea
10-04-24	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).	Andrea
17-04-24	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).	Andrea
24-04-24	Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal) Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	Andrea
01-05-24	Componentes básicos do ensino da Natação: Respirações (Frontal, lateral, bilateral) Flutuações (Decúbito Ventral, Dorsal) Impulsão Propulsões (Braços e pernas).	Andrea
08-05-24	Iniciação aos nados: Crawl, costas, peito, borboleta	Andrea
15-05-24	Iniciação aos nados: Crawl, costas, peito, borboleta	Andrea
22-05-24	Iniciação aos nados: Crawl, costas, peito, borboleta Apresentação de trabalhos: - Hidroginastica - Natação para bebês	Andrea
29-05-24	Iniciação aos nados: Crawl, costas, peito, borboleta Apresentação de trabalhos: - Iniciação 3 a 5 anos - Fase intermediária	Andrea
05-06-24	Iniciação aos nados: Crawl, costas, peito, borboleta Apresentação de trabalhos: - Avançado - Hidroginastica	
12-06-24	Noções Básicas das Regras da Natação. Crawl, costas, peito, borboleta Saídas, chegadas e viradas	Andrea

	Apresentação de trabalhos: - Regras de natação.	
19-06-24	Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley Saídas, chegadas e viradas Educativos Apresentação de trabalhos: - Regras de natação	Andrea
26-06-24	Técnicas do ensino dos estilos olímpicos: Crawl, costas, peito, borboleta, medley Saídas, chegadas e viradas Educativos Prova Prática Entrega de trabalho escrito	Andrea
03-07-24	Prova prática Entrega de trabalho escrito	Andrea
10-07-24	Reposição de prova Fechamento do semestre	Andrea

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.

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 E FREQUÊNCIA

- Apresentação de trabalhos práticos 2,0 ptos.
- Participação nas aulas 1,5 ptos.
- Trabalho escrito – 1,5 ptos
- Prova Prática- 3,0 ptos.
- Observações/Intervenções em práticas externas: 2,0 ptos.

Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$NF= TP +PA+TE + PP + OPE$$

Onde:

TP: trabalho prático

PA: participação nas aulas

TE: trabalho escrito

PP: prova prática

OPE: observações em práticas externas

AF: Avaliação Final

NF: nota final ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.		
BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)		
LIMA, William Urizzi de. Ensinando natação. 2. ed. São Paulo: Phorte 2006 183 p. 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.		
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)		
WHITE, Martha D. Exercícios na água. Barueri: Manole 1998 175 p 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. 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. Hidroginástica: teoria e prática. 4.ed. [S. l.]: Sprint 2001 102 p.		
Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.	Aprovado pelo Colegiado em 2024/1 Assinatura digital Coordenador do Curso	