

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código 01418022		Unidade Curricular: Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas II		Ano/semestre: 2024-2	Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Khalmel Gabriel Lima de Oliveira; Professor Mestre; Substituto.				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: não há.			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 36 h/a	C.H. Teórica: 30 h/a	C. H. Prática: 6h/a	Carga horária remota:	-	Grau: Bacharelado
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)			Turno: Integral		
EMENTA					
Estudo teórico e prático das atividades aquáticas, abordando os seus aspectos fundamentais e sua prática sistematizada no campo do ensino, saúde e reabilitação. Análise dos benefícios e fatores de risco associados às atividades aquáticas, com foco na formação do profissional. Ênfase nos seguintes temas: natação para bebês e crianças, treinamento esportivo aplicado à natação e hidroginástica (público em geral, grupos especiais e gestantes).					
OBJETIVOS					
 Compreender os fundamentos teóricos e desenvolver as habilidades práticas necessárias para planejar e conduzir atividades aquáticas, considerando as particularidades e necessidades específicas de diferentes públicos-alvo.					
 Contribuir para o desenvolvimento sensorial de bebês e crianças através da natação.					
 Vivenciar o processo de construção e elaboração de treinamentos de natação, aplicando os princípios e elementos fundamentais do treinamento esportivo, com foco na adequação das cargas, progressão e especificidade dos estilos (crawl, peito, costas e borboleta).					
 Vivenciar o processo de planejamento e elaboração de aulas de hidroginástica, aplicando os princípios e elementos essenciais do treinamento esportivo, com ênfase nas adaptações necessárias para atender às peculiaridades de grupos especiais.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista			Professor(a)	
07/10/2024	Apresentação da disciplina e (re) conhecimento dos saberes e experiências formativas dos estudantes.			Khalmel Oliveira	
14/10/2024	Aula teórica e prática - Hidroginástica - Apresentação de conteúdos (Teoria e Plano de AP).			Khalmel Oliveira	
21/10/2024	Aula Prática - Hidroginástica - Possibilidades de exercícios com e sem utilização de implementos.			Khalmel Oliveira	
28/10/2024	Aula teórica e prática - Hidroginástica para grupos especiais - Gestantes .			Khalmel Oliveira	

04/11/2024	Aula teórica - Hidroginástica para grupos especiais - Pessoas com deficiência, com problemas funcionais e/ou em processo de reabilitação	Khalmel Oliveira
11/11/2024	Aula prática - Hidroginástica para grupos especiais - Pessoas com deficiência, com problemas funcionais e/ou em processo de reabilitação.	Khalmel Oliveira
18/11/2024	Aula prática - Natação para bebês . Professora convidada.	Khalmel Oliveira
25/11/2024	Aula prática - Natação para crianças pequenas - 1 a 3 anos . Professora convidada: Lilian Santana	Khalmel Oliveira
02/12/2024	Aula prática - Treinamento esportivo aplicado à natação . Professor convidado: Diego Mendes	Khalmel Oliveira
09/12/2024	Apresentações Seminários - Grupo 1 - Conteúdo teórico e prático.	Khalmel Oliveira
16/12/2024	Apresentações Seminários - Grupo 2 - Conteúdo teórico e prático.	Khalmel Oliveira
13/01/2025	Apresentações Seminários - Grupo 3 - Conteúdo teórico e prático.	Khalmel Oliveira
20/01/2025	Apresentações Seminários - Grupo 4 - Conteúdo teórico e prático.	Khalmel Oliveira
27/01/2025	Aula teórica - Revisão dos conteúdos estudados	Khalmel Oliveira
03/02/2025	Avaliação teórica	Khalmel Oliveira
10/02/2025	Avaliação da disciplina (Feedback avaliativo)	Khalmel Oliveira
17/02/2025	Entrega de resultados	Khalmel Oliveira

METODOLOGIA DE ENSINO

A metodologia a ser utilizada no processo de ensino-aprendizagem da disciplina será guiada pela estrutura exposta a seguir:

Aulas Teóricas (AT): Aulas expositivas dialogadas e seminários pautados na temática central e no conteúdo programático da disciplina. As aulas teóricas serão realizadas em sala de aula, previamente definida, no Prédio de Aulas Central do campus Tancredo Neves da UFSJ.

Aulas Práticas (AP): Aulas com vivências práticas a serem desenvolvidas na piscina do *campus* Tancredo Neves da UFSJ..

📌 Todas as atividades solicitadas aos discentes serão previamente comunicadas, incluindo suas datas de entrega e respectivos valores.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

Os instrumentos avaliativos a serem utilizados no processo de avaliação da aprendizagem serão: avaliação teórica, apresentação de seminário, participação nas aulas práticas e autoavaliação.

Avaliação Teórica Escrita (ATE): Avaliação escrita acerca dos conteúdos e temas abordados ao longo do semestre letivo - **Valor:** 4,0 pontos.

Apresentação de Seminário (AS): Atividade em grupo que consistirá na apresentação de um tema previamente indicado pelo professor. Após a exposição do conteúdo, haverá uma sessão de perguntas, na qual os demais grupos da turma deverão participar ativamente. Cada grupo será responsável por formular e fazer, no mínimo, uma pergunta relacionada ao tema apresentado. **Valor:** 2,0 pontos.

Avaliação da prática pedagógica (APP): Ministrando uma aula prática em grupo. Efetivação de um plano de

aula com base no tema exposto no seminário. **Valor:** 2,0 pontos

Participação nas aulas práticas (PA): Nas aulas de caráter prático, será atribuído um valor para cada aula. Os discentes que participarem ativamente receberão o total dos pontos distribuídos. Caso o discente não participe das atividades propostas, não receberá os pontos atribuídos àquela aula. **Valor:** 1,5 pontos

Autoavaliação: Atividade de reflexão crítica e construtiva, cujo objetivo é incentivar os discentes a analisarem de forma consciente e detalhada sua própria conduta ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Essa prática visa promover o desenvolvimento de um olhar autocrítico, permitindo que os estudantes reconheçam suas conquistas, identifiquem áreas de melhoria e adotem uma postura mais ativa e responsável em relação ao seu próprio aprendizado. **Valor:** 0,5 ponto.

A nota final do discente será a soma da pontuação obtida em cada instrumento avaliativo, conforme equação a seguir:

$NF = ATE + AS + APP + PA + \text{Autoavaliação}$

📌 Em cumprimento às resoluções vigentes, será considerado reprovado o discente que não alcançar média final igual ou superior a 6,0 e/ou obtiver mais de 18 ausências nas aulas estabelecidas pelo calendário divulgado pela COEFI.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION (AEA). **Fitness aquático: um guia completo para profissionais.** 6. ed. Barueri: Manole, 2014. 408 p.

MONTGOMERY, Jim. **Nadando com perfeição:** o guia de condicionamento físico, treinamento e competição para nadadores masters. São Paulo: Manole, 2013.

GREGUOL, Márcia. **Natação adaptada: em busca do movimento.** Barueri: Manole, 2011.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando o mais rápido possível.** 3. ed. São Paulo: Manole, 2010.

ROCHA, Júlio Cezar C. **Hidrogenástica: teoria e prática.** 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

COSTA, Paula Hentschel Lobo da. **Natação e atividades aquáticas:** subsídios para o ensino. São Paulo, Manole, 2010. E-book.

SOUZA, Wagner Alves de. **100 Treinos especiais para natação.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

WHITE, Martha D. **Exercícios na água.** São Paulo: Manole, 1990.

Aprovado pelo Colegiado em ____ / 10 / 2024.