

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código EF01018111		Unidade Curricular: Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas I		Ano/semestre: 2026-2º	Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Thiago Detomi Nascimento. Ms. Professor Substituto				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: Não possui.			Co-requisito: Não possui.		
C.H. Total: 90h	C.H. Teórica: 18h	C. H. Prática: 42h+ 28h	Carga horária remota: 0ha	Grau: Bacharelado	
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					
• Compreender o processo de evolução histórica da natação, bem como suas diversas áreas de atuação; • Vivenciar experiências através de visitas técnicas em espaços com aberturas para esse público, que possam oportunizar aos discentes o alinhamento do conhecimento teórico/prática; • Estimular e facilitar a vivência dos movimentos básicos dos 4 nados, adaptação ao meio líquido, flutuações e técnicas de salvamento; • Proporcionar aos alunos recursos didáticos e pedagógicos para o ensino das atividades aquáticas; • Estimular a docência por meio do recebimento de crianças e adolescentes de clubes e parceiros;					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista			Professor(a)	
11/08	Apresentação do professor e alunos: avaliar os saberes e experiências			Thiago Detomi	
22/08	Apresentação do plano de ensino, objetivos e avaliações			Thiago Detomi	
18/08	História da natação e métodos de ensino			Thiago Detomi	
19/08	Métodos de ensino e iniciação nas atividades aquáticas			Thiago Detomi	
25/08	Adaptação ao meio líquido			Thiago Detomi	
26/08	Atividades aquáticas recreativas			Thiago Detomi	
01/09	Componentes básicos do ensino da natação: Flutuações, respirações, impulsão e propulsão			Thiago Detomi	
02/09	Exibição de vídeos didáticos relacionados ao processo de ensino			Thiago Detomi	

08/09	Iniciação as atividades aquáticas: adaptação ao meio líquido	Thiago Detomi
09/09	Iniciação as atividades aquáticas: adaptação ao meio líquido	Thiago Detomi
15/09	Iniciação as atividades aquáticas: flutuações e respirações	Thiago Detomi
16/09	Iniciação as atividades aquáticas: flutuações e respirações	Thiago Detomi
22/09	Iniciação às atividades aquáticas: Impulsão, propulsão e atividades recreativas	Thiago Detomi
23/09	Iniciação às atividades aquáticas: Impulsão, propulsão e atividades recreativas	Thiago Detomi
29/09	Início das práticas externas (28h) e Seminários I (Adaptação ao meio líquido e natação para bebês) e II (Respirações, flutuações, impulsão e propulsão)	Thiago Detomi
30/09	Seminários III (Regras da natação e métodos de ensino) IV (Atividades aquáticas recreativas e iniciação a natação 3 a 5 anos)	Thiago Detomi
06/10	Seminários V (Iniciação aos nados crawl e costas) e Seminário VI (Iniciação aos nados Borboleta e Peito)	Thiago Detomi
07/10	Noções básicas dos nados (vídeos de apoio); Saídas, chegadas e viradas (vídeos de apoio)	Thiago Detomi
13/10	Palestra sobre Treinamento Natação	Thiago Detomi
14/10	Iniciação aos nados: Crawl e Costas	Thiago Detomi
20/10	Iniciação aos nados: Crawl e Costas	Thiago Detomi
21/10	Iniciação aos nados: Peito e Borboleta	Thiago Detomi
27/10	Iniciação aos nados: Peito e Borboleta	Thiago Detomi
28/10	Saídas, chegadas e viradas	Thiago Detomi
03/11	Práticas externas	Thiago Detomi
04/11	Práticas externas	Thiago Detomi
10/11	Prova didática Grupo 1	Thiago Detomi
11/11	Feriado	Thiago Detomi
17/11	Prova didática Grupo 2	Thiago Detomi
18/11	Prova didática Grupo 3	Thiago Detomi
24/11	Prova didática Grupo 4	Thiago Detomi
25/11	Entrega dos relatórios de observação	Thiago Detomi
01/12	Avaliação Substitutiva	Thiago Detomi
02/12	Feedback das atividades	Thiago Detomi
09/12	Encerramento da disciplina	Thiago Detomi
15/12	Revisão das notas e lançamento nos diários	Thiago Detomi
16/12	Lançamento nos diários	Thiago Detomi
METODOLOGIA DE ENSINO		
• Aulas expositivas, com diálogos, estudos, discussões e debates sobre artigos e livros do conteúdo programático; • Palestras com profissionais especialistas relacionados com os conteúdos da disciplina; • Utilização de recursos tecnológicos de áudio e vídeo, além de videoaulas de acordo com os		

temas pré-estabelecidos; • Aulas práticas com vivência na piscina e espaços voltados às atividades aquáticas ou a estimulação terrestre para atividades aquáticas, visando maior conhecimento sobre processos de estimulação aquática e natação formativa.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA
Somatório das notas alcançadas nas seguintes atividades: a) Participação nas aulas, interatividade (PI): presença nas aulas, participação nas atividades práticas, interação com as discussões, cumprimento das atividades solicitadas dentro dos prazos com valor de 30 pontos; b) Seminário teórico (ST): apresentação de seminário referente a temas específicos abordados na disciplina com valor de 20 pontos. c) Relatório de observação (RO): produção e entrega de um relatório de observação individual nos espaços definidos com valor de 20 pontos; d) Prova didática (PD): Em grupos, os alunos deverão ministrar uma aula de natação (adaptação ao meio líquido, técnicas de mergulho, atividades recreativas) sob a supervisão do professor da disciplina para crianças de clubes parceiros ou para os alunos da própria turma com valor de 30 pontos. Desta forma, o conceito final será atribuído por meio da equação: $NF = PI + ST + RO + PD$ Onde: PI: presença e interatividade ST: seminário teórico RO: relatório de observação PD: prova didática ✓ Avaliação Substitutiva: Um trabalho referente à algum tema específico da disciplina ao final do semestre, correspondendo à nota parcial da unidade curricular, com intuito de alcançar a pontuação mínima para aprovação. ✓ 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)
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 Com Autonomia. 1. ed. São Paulo: Manole, 2010. MAGLISCHO, Ernest W. Nadando o mais rápido possível. 3. ed. São Paulo: Manole, 2010. LIMA, William Urizzi de. Ensinando natação. 2 ed. São Paulo: Phorte. 2006.
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 1998.

PALMER, Mervyn L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.

Aprovado pelo Colegiado em 2026/2



Documento assinado digitalmente
THIAGO DETOMI NASCIMENTO
Data: 06/07/2026 14:38:39-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

*Assinatura digital do docente responsável pela
unidade curricular.*

*Assinatura digital
Coordenador do Curso*