



Disciplina: EFC5556-Natação Mista: Iniciação
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

A consciência do corpo e fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. O conhecimento do corpo articulado à realidade. Capacidade de movimento e sentimentos nas ações humanas. Estilo de vida e conceito da saúde. Nutrição, peso e exercício físico. Stress. Fadiga. Noções básicas sobre saúde e funcionalidade do seu corpo no desporto aquático. Histórico e evolução. Adaptação ao meio líquido do crawl e costa.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes um praxis em educação física centrada no ser humano, pela valorização do mesmo na totalidade das relações consigo próprio, com os outros e com a natureza na perspectiva de uma prática que busca sua identidade como ciência do movimento através da Natação.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relatar fatos históricos;
- Noções básicas sobre saúde e funcionalidade do seu corpo no desporto aquático;
- Executar os fundamentos dos nados crawl e costas na natação;
- Melhorar a aptidão física relacionada à saúde.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Consciência do Corpo:

- Processo de integração;
- O movimento e o homem;
- Movimento e auto desenvolvimento.

4.2. Unidade II - Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde:

- Estilo de vida e conceito de saúde positiva;
- A saúde positiva e você;
- Aptidão física para a vida;
- Nutrição, controle de peso e exercício físico, o trinômio para a saúde positiva;
- Mitos e verdades, sobre as atividades físicas;
- Stress e fadiga.

4.3. Unidade III - Adaptação e domínio do meio líquido:

- Considerações, princípio de Arquimedes;
- Leis da propulsão;
- Entrada na água, deslocamentos, imersão, respiração e flutuação;
- Propulsão: Ação de pernas e braços;

- Entrada simples de pé;
- Mergulho de cabeça;
- Jogo de adaptação e domínio de meio líquido.

4.4. Unidade IV - Nado de Crawl:

- Histórico;
- Posição do corpo;
- Movimentos de perna;
- Movimentos de braços;
- Coordenação de braços com respiração;
- Coordenação geral.

4.5. Unidade IV - Nado de Costas:

- Histórico
- Posição de corpo;
- Movimento de pernas;
- Movimento de braços;
- Coordenação de braços com respiração;
- Coordenação geral.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

CABRAL, Fernando. **Natação 1000 exercícios**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996.

BIRD, Juan Carlos. **Natacion; metodologia para sua ensenanza**. Buenos Aires, Ed. Coprright by amigos de la Biblioteca, 2 ed.

BROCKMANN, Peter. **Natacion – Ajudas metodológicas para la ensenanza**. Buenos Aires. Editora Kapelusz, 1978.

CATTEAU, & GAROFF, R. **O ensino da natação**. São Paulo, Editora Manoel Ltda, 1988.

COUNSILMAN, James E. **A Natação Ciências e Técnicas**. Rio de Janeiro, Livro Ibero Americano Ltda, 1980.

CUNHA, Darckson Spreckelsen. **Aprenda e ensine a nadar**. São Paulo, Imprensa Universitária. UFSM.

ESTEVA, Santiago. **La natacion Moderna**. Barcelona, Editorial de Fecchi, 1977.

FARIAS, Sidney. **Natação: Ensine a nadar**. Florianópolis: UFSC, 1983.

HETZ, Gehard. **Natação – Técnicas de aprendizagem e aperfeiçoamento**. Munique, Publicações Europa – Americana. Ltda, 1974..

IDORN, John. **Natação para crianças**. Portugal, Editora Presença, 2 edição.

LOPEZ, Mário. **La ensenanza de la natacion**. Buenos Aires, Paidos, 2 edição.

LEWIN, Dr. Gehard. **Natação**. Lisboa, Editorial Estampa, 1978.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da Natação**. São Paulo, EPU, E. DUSP, 1978.

NAVARRO, Fernando. **Pedagogia de la natacion**. Espanha, Editorial Minon, 1 ed. 1978.

PALMER, Mervin. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo, Ed. Manole, 1990.

Regras de Natação, 1998 – 200. Sprint.