



Disciplina: EFC5656-Natação Mista: Aperfeiçoamento
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Autodidaxia da atividade física. Princípios básicos do conhecimento. Metodologia, planejamento, prescrição, controle e avaliação da atividade física. Aperfeiçoamento dos estilos crawl, costa, peito clássico, borboleta (golfinho) e revezamento. Regulamentação.

2. OBJETIVO GERAL

Ao final do semestre o aluno deverá ser capaz de aplicar os princípios básicos do condicionamento físico, de demonstrar e/ou executar os nados crawl, costa, peito e borboleta (golfinho) e revezamento; proporcionar uma autodidaxia do desporto executando, adquirindo vivência corporal e fundamentação sobre aptidão física e saúde.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Noções sobre saúde e funcionalidade de seu corpo, no desporto aquático;
- Executar fundamentos dos nados crawl e costa;
- Executar os fundamentos dos nados peito, borboleta e revezamento; também as saídas, viradas e chegadas;
- Noções básicas sobre regulamentação específica dos nados;
- Melhoria e manutenção da aptidão física relacionada à saúde.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Autodidaxia em Atividade Física:

- Metodologia;
- Planejamento;
- Prescrição;
- Controle;
- Avaliação.

4.2. Unidade II - Nados Crawl e Costas:

- Posição do corpo nos nados crawl e costas;
- Movimento de pernas e braços nos nados crawl e costas;
- Coordenação de braços e pernas nos nados crawl e costas;
- Coordenação geral nos nados crawl e costas;
- Saídas, viradas e chegadas nos nados crawl e costa.

4.3. Unidade III - Nado Peito:

- Histórico;
- Posição de corpo;

- Movimentação de quadril e pernas;
- Movimentação de braços;
- Coordenação de movimentação de braços e respiração;
- Coordenação geral do estilo;
- Saídas, viradas e chegadas.

4.4. Unidade IV - Borboleta (Golfinho):

- Histórico;
- Posição do corpo;
- Movimentação de quadril e pernas;
- Movimentação de braços;
- Coordenação dos movimentos de braços com respiração;
- Coordenação geral do estilo;
- Saídas, viradas e chegadas;
- Nado Medley;
- Revezamentos

4.5. Unidade V - Regulamentação:

- Nado Livre;
- Nado Costas;
- Nado Peito;
- Nado Borboleta;
- Regulamentação 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. Copyright by amigos de la Biblioteca, 2 ed.

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

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

COUNSILMAN, James E. **A Natação Ciência e Técnica**. Rio de Janeiro, Livro Íbero – Americano Ltda, 1980.

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

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

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

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

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

LOPEZ, Mário. **La ensenansa 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.

NARARRO, Fernando. **Pedagogia de la natacion**. Espanha, Editorial Minón, 1 edição, 1978.

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

Regras de Natação. 1998 – 200. Sprint.

Documento pode ser acessado em: <http://cds.paginas.ufsc.br/files/2015/09/EFC5656.pdf>