

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	06	NATAÇÃO
Carga Horária Semestral	Núcleo/Módulo/Eixo	
72		
Componentes Correlacionados		
Docente		
Anya da Costa e Silva Franco		
Ementa		
Estudo dos fundamentos históricos e processos pedagógicos-metodológicos de atividades físico-esportivas da natação.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

- Proporcionar conhecimento básico teórico e prático necessário para a atuação na Natação.
- Compreender e analisar de forma crítica a modalidade natação.
- Conhecer os benefícios da natação para a aptidão física relacionada a saúde.
- Identificar técnicas de ensino e estratégias que podem ser utilizadas no planejamento de aulas de Natação.



Habilidades

-Analisar o campo de atuação profissional de forma crítica, considerando a modalidade natação como possibilidade de inserção e/ou crescimento profissional explorando oportunidades na área da saúde.

Atitudes

1. Agir de acordo com os princípios éticos que regem a profissão na relação interpessoal e com o cliente.
2. Respeitar as diferentes opiniões, valores e crenças na relação interpessoal.
3. Mostrar autonomia de estudo e pesquisa.
4. Mostrar interesse na construção coletiva do conhecimento.
5. Ter responsabilidade e compromisso com as atividades coletivas e individuais;
6. Compreender e comprometer-se com as regras previamente estabelecidas institucionalmente;

Conteúdo Programático

- 1.Introdução à natação.
 - 1.1Conceito.
 - 1.2Histórico e evolução.
 - 1.3Benefícios associados: prevenção de afogamentos, desenvolvimento motor e promoção da saúde.
- 2.Princípios e propriedades físicas aplicadas à natação.
 - 2.1.Fluxos laminar e turbulento.
 - 2.2.Arrasto (forças resistivas).
 - 2.3.Tensão superficial.
 - 2.4.Densidade relativa.
 - 2.5.Flutuação/Empuxo.
 - 2.6.Pressão hidrostática.
 - 2.7.Refração.
- 3.Ensino-aprendizagem na natação.
 - 3.1.Objetivos da iniciação à natação.
 - 3.2.Etapas recomendadas pela literatura científica para o ensino da natação.
 - 3.3.Natação para diferentes faixas etárias: objetivos e metodologias.
- 4.Técnica dos nados.
 - 4.1.Técnica do nado crawl.
 - 4.2.Técnica do nado costas.♂
 - 4.3.Técnica do nado borboleta.♂
 - 4.5.Técnica do nado peito.♂
 - 4.6.Técnica do nado medley.♂
 - 4.7.Saídas e viradas.
- 5.Noções de arbitragem e organização de competições.
 - 5.1.Noções de regras, procedimentos e arbitragem da natação.
 - 5.3.Elementos essenciais para organização de competições e torneios de natação.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os conteúdos serão desenvolvidos por intermédio de: aulas expositivas dialogadas; seminários de leitura, interpretação e discussão de textos e artigos científicos; estudos de caso; estudos dirigidos; apresentação de vídeos com debate; aulas práticas dirigidas, interativas e laboratórios de exercícios e; atividades estruturadas, por intermédio de visitas técnicas e levantamento de dados.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

CRITÉRIOS DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - DATAS

UNIDADE 1

ATIVIDADES NO AVA -Atividade assíncrona individual -2,0

ATIVIDADES EM SALA-Atividade síncrona em Grupo-2,0

PARTICIPAÇÃO AULA PRÁTICA - Atividade em Grupo -1,0

AVALIAÇÃO PRÁTICA-Atividade em Grupo ÁGUA E VIDA -5,0

UNIDADE 2

SEMINÁRIO-Atividade síncrona em Grupo -Apresentação e Tarefa AVA-4,0

OFICINAS E PARTICIPAÇÃO AULAS PRÁTICAS-Atividade em Grupo-Apresentação ÁGUA E VIDA-6,0

UNIDADE 3

FESTIVAL DE NATAÇÃO -Atividade síncrona em Grupo -Apresentação ÁGUA E VIDA-10,0

Recursos

-Livros, artigos, vídeos;

-Plataformas digitais interativas (ZOOM, AVA, Miro, Microsoft forms, youtube, etc);

-Biblioteca virtual.

-Aulas práticas: piscina com profundidade entre 1,10 e 1,40 m, aquecida (temperatura da água de 29 e 32 graus Celsius), equipada macarrões, pares de luvas de Neoprene, coletes flutuantes, pranchas, cama elástica etc.

Referências Básicas

Hines, Emmett. Natação para condicionamento físico. 2 ed. São Paulo: . E-book.

LIMA, William Urizzi de. Ensinando a natação. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2009.

MCLEOD, Ian. Anatomia da nataçãoBarueri: Manole Ltda., 2010. E-book.

TERTULIANO, Ivan Wallan; SILVA, Caio Graco Simoni da; OLIVEIRA, Thiago Augusto Costa de; APOLINÁRIO, Marcos Roberto. Estratégias para o ensino de nataçãoSão Paulo: Phorte Editora, 2016.



Referências Complementares

COSTA, Paula Hentschel Lobo da. Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino São Paulo: Manole Editora Ltda, 2010.

COSTA, Paula Hentschel Lobo da. Natação e atividades aquáticas São Paulo: . E-book.

FIGUEIREDO, Paulo A. Poli de. Natação para bebês, infantil e iniciação: uma estimulação para a vida São Paulo: Phorte Editora, 2011.

GREGUOL, Márcia. Natação adaptada: em busca do movimento com autonomia São Paulo: Manole Ltda., 2010.

GREGUOL, Márcia. Natação adaptada São Paulo: . E-book.