



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: Natação I

Código: EFC 121

Créditos: 03

Carga Horária Total: 75 h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Técnica e execução dos nados oficiais: saídas, viradas e chegada. Regras oficiais da natação. Histórico da natação e princípios mecânicos relacionados à natação

OBJETIVOS:

Capacitar o aluno a:

- 1) nadar os estilos oficiais e medley individual, utilizando as saídas, viradas e chegadas correspondentes
- 2) correlacionar os princípios biomecânicos aplicados a natação
- 3) interpretar e aplicar as regras oficiais de natação em eventos oficiais ou a nível escolar (vivência profissional)
- 4) elaborar trabalhos escritos sobre as diversas técnicas relativas aos diferentes estilos.

AVALIAÇÃO:

Os alunos serão avaliados através de prova prática e teórica.

BIBLIOGRAFIA:

- ARROYO, A S – National Deportiva
Ed Escuela Central EN , Madrid, 1963
- COUSILMAN, J E – The science of swimming
Prentice Hall Inc New Jersey
- GAMBRIL, D L – Natação Moderna
Ed. Difel / Foruns SP, RJ 1975
- LENK, Maria – Natação Olímpica
Cia Ed Americana, RJ 1975
- Regulamentação da FINA – Publicação CBN
- Código de Natação – Publicação FMN