



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS
Disciplina: Natação Sincronizada
Código: EFC 131
Créditos: 03
Carga Horária Total: 60 h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Posições básicas de natação sincronizada, figuras, nados, passagens, flutuações, formações, distribuição do espaço, trabalhos de braços e aplicações em diferentes níveis de aprendizagem.

OBJETIVOS:

- Capacitar o aluno a analisar e executar posições figuras e movimentos básicos.
- Capacitar o aluno através do conhecimento da regulamentação da FINA, a avaliar a execução de figuras e coreografias
- Capacitar o aluno a criar uma coreografia, com base nos fundamentos e regras aprendidas.

AVALIAÇÃO:

Os alunos serão avaliados através de provas práticas e teóricas realizadas após cada unidade ou subunidade com observância das regras da FINA.

BIBLIOGRAFIA:

- Regras da FINA
SPEARS, Betty, Fundamentals of synchronized swimming
Mineapolis, Burgess Publishing Company, 1966
TORNEY, John, ROBERT, Clayton – Acquatic Instruction
Mineapolis, Burgess Publishing Company, 1970