



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: PÓLO AQUÁTICO II

Código: EFC 602

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFC 601) Polo Aquático I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da tática em Pólo Aquático.

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a planejar e aplicar um programa de treinamento para diferentes faixas etárias, analisando, criticamente, as metodologias de treinamento do Pólo Aquático e a estrutura organizacional desportiva.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Princípios do treinamento técnico e tático*
2. *Princípios da preparação física e do planejamento do treinamento*
3. *Treinamento e fatores psicológicos*
4. *A arbitragem*
5. *Estrutura do esporte e desenvolvimento*
6. *Táticas básicas*

METODOLOGIA:

Serão adotados os seguintes procedimentos: aulas teóricas (expositivas) abordando temas do program com utilização de recursos audiovisuais; aulas práticas para vivência dos aspectos técnicos etáticos; observação do treinamento de equipes; discussão em grupos sobre temas do programa, crítica a textos recomendados e seminários.



AVALIAÇÃO:

Serão aplicados os seguintes instrumentos: teste com questões abertas abordando temas do programa com valor de quatro pontos: teste prático onde os alunos planejarão e aplicarão estratégias de treinamento, com valor de três pontos e trabalho apresentado sob a forma de tema livre (individual ou em duplas) , sobre quaisquer dos pontos do programa, com valor de três pontos.

BIBLIOGRAFIA:

LEMMENEY, D& MESLIER, J – Water Polo

Editions Amphora, Paris, 1969

LAMBERT, Arthur F. & GAUGHRAN, Robert – The technique of water polo: A text for player and coach – Swimming world

North Hollywood, California, 1969

CUTINO, Peter, J & BLEDSOE, Dennis R – Polo: the manual for coach and player

Swimming World Publications, Los Angeles, California, 90045, 1976



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
efc 602.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745