



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: NATAÇÃO SINCRONIZADA I

Código: EFC 603

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa da Natação Sincronizada.

OBJETIVOS GERAIS:

Que os alunos se apropriem de terminologias e conceitos relativos à natação sincronizada, conforme literatura indicada;

Que os alunos se apropriem das habilidades básicas da natação sincronizada e dos fundamentos através das vivências oferecidas;

Que os alunos sejam capazes de ensinar os conteúdos aprendidos, baseados nas medidas vivenciadas no curso

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Habilidades básicas*
2. *Posições básicas*
3. *Figuras*
4. *Coreografias*
5. *Palmateios*
6. *Histórico*
7. *Noções de regras*
8. *Formação de superfície*

METODOLOGIA:

Aulas teóricas: expositivas, seminários e trabalhos em grupo (retroprojeter, videocassetes, quadro negro e giz e gravador);

Aulas práticas: trabalhos individuais e em grupos. Algumas aulas dirigidas pelas professoras, outras com partes montadas pelos alunos e finalmente elaboração de uma coreografia pelos alunos em grupos ou individualmente.



AVALIAÇÃO:

Prova prática de montagem de coreografia, tarefas práticas de montagem de exercícios e seqüências sobre história da natação sincronizada e testes teóricos ao final de cada unidade.

Será aplicado, ao final do curso, um instrumento para subsidiar a avaliação do programa.

BIBLIOGRAFIA:

SÍLVIA, Livia P. L. & HERCOWITZ, Sônia C de O – Natação Sincronizada

Rio de Janeiro, UFRJ, 1992 (apostila)

FARIA, Márcia F – Princípios mecânicos da natação

Rio de Janeiro, UFRJ, 1992 (apostila)

Federação Internacional de Natação Amadora – Regras de Nado Sincronizado vigente à época

PALMER, Mervyn L – A Ciência do ensino da natação

São Paulo, Manole, 1990

RACKMAN, George – Nado Sincronizado

Habana, Orle, 1980



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 603.doc16/06/04

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