



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: NATAÇÃO SINCRONIZADA III

Código: EFC 604

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFC 603) Nado Sincronizado I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica em Natação Sincronizada.

OBJETIVOS GERAIS:

Que os alunos sejam capazes de planejar, analisar e aplicar um programa de treinamento para a natação sincronizada;

Que os alunos se apropriem da regulamentação oficial vigente à época, a fim de arbitrar competições.

PROGRAMA

<i>Unidades</i>	<i>Conteúdo</i>
1.	<i>Princípios do treinamento desportivo</i>
2.	<i>Planejamentos do treinamento</i>
3.	<i>Fatores psicológicos do treinamento desportivo</i>
4.	<i>Julgamento</i>
5.	<i>Estrutura da natação sincronizada</i>

METODOLOGIA:

Aulas teóricas: expositivas, discussão em grupos com análise crítica sobre os programas de treinamento e do julgamento na natação sincronizada.

Aulas práticas através do treinamento dos aspectos técnicos, táticos e de julgamento: observação do treinamento de equipes; discussão de textos sobre os temas abordados pela disciplina e seminários.



AVALIAÇÃO:

Será realizada a partir de instrumentos de medida elaborados para:

- . observação de treinamento;
- . observação de julgamento;
- . prova escrita;
- . planejamento e aplicação de um programa de treinamento desportivo para a natação sincronizada.

BIBLIOGRAFIA:

RACKMAN, George – Nado Sincronizado

Habana, Orle, 1980

FINA, Regulamentação de nado sincronizado

MATWEIW, J – O processo de treino desportivo

Lisboa, Horizonte, 1981



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 604.doc16/06/04

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