



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: NATAÇÃO III

Código: EFC 605

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 03

Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFC 123) Natação I EF

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a planejar e aplicar um programa de treinamento para diferentes faixas etárias, analisando, criticamente, as metodologias de treinamento da Natação e estrutura operacional desportiva.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Biologia da natação*
2. *Aspectos mecânicos dos estilos de natação*
3. *Saídas, viradas e chegadas*
4. *Princípios de preparação física e do planejamento do treinamento*
5. *Princípios táticos*
6. *Treinamento e fatores psicológicos*
7. *Arbitragem de competições*
8. *Estrutura do esporte e desenvolvimento*

METODOLOGIA:

Serão abordados os seguintes procedimentos:

1. aulas teóricas (expositivas) abordando temas do programa;
2. utilização de recursos audiovisuais;
3. aulas práticas para vivência dos princípios técnicos e de condicionamento físico;
4. observação do treinamento de equipes;
5. discussões em grupo sobre temas do programa;
6. crítica a textos recomendados e seminários



AVALIAÇÃO:

Serão aplicados os seguintes instrumentos:

- . teste com questões abertas abordando temas do programa, valendo 04 pontos;
 - . teste prático onde os alunos planejarão e aplicarão estratégias de treinamento, valendo 03 pontos;
 - apresentação de trabalhos sob forma de tema livre (individual ou em duplas) sobre temas de programa, valendo 03 pontos;
- será aplicado, ao final do curso, instrumento para avaliação do curso e do professor.

BIBLIOGRAFIA:

MAGLISCHO, Ernest W – Swimming faster

Palo Alto, California, USA. 1982

COSTILL, D. L MAGLISCHO, E W & RICHARDSON A . B . – Swimming

Blackwell Scientific Publications, London, 1992