



**DEPARTAMENTO DE CORRIDAS**

**Disciplina: REMO I**

**Código: EFC 606**

**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:**

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa do remo..

**OBJETIVOS GERAIS:**

Capacitar o aluno a:

- dominar os elementos fundamentais das técnicas aplicadas nas provas de remo;
- transmitir os conhecimentos dessas técnicas em situação de ensino/aprendizagem;
- analisar as características intrínsecas de cada tipo de barco e remos – regulagem específica dos mesmos;
- analisar as técnicas predominantes do remo e avaliar comparativamente os aspectos favoráveis de cada técnica.

**PROGRAMA**

***Unidades***

***Conteúdo***

1. *Remo no tanque de aprendizagem (palamenta simples e palamenta dupla)*
2. *Remo de palamenta simple – 2 sem, 4 sem, 2 com, 4 com , oito (outrigger)*
3. *Yole 2 Yole 4, Yole 8*
4. *Regulagem de barcos e remos*

**METODOLOGIA:**

Atividades teóricas : resumos, fichamentos de capítulos de livros e artigos, aulas expositivas, seminários e elaboração de trabalhos;

Atividades práticas:

- no tanque de remo e em barcos ministradas pelo professor e em situação de prática de ensino ministradas pelo aluno sob a orientação do professor;
- assistir e colaborar na arbitragem de competições oficiais da Federação de remo do RJ ou da Federação de Esportes Universitários do RJ



### **AVALIAÇÃO:**

Provas prática: proficiência dos gestos desportivos específicos e de capacidade física básica;

Provas teóricas: provas discursivas, de múltipla escolha, trabalhos e seminários.

. Avaliação do curso: formulário de análise crítica do curso: (críticas e sugestões – não e necessária a identificação do aluno)

### **BIBLIOGRAFIA:**

GUILLABERT, Guy – AVIRON – Technique – apprentissage – entrênement

Paris, Éditions Amphora

LICHTE, Henrique – O remo através dos tempos

Porto Alegre, Corag, 1986

Confederação Brasileira de Remo – Regras Oficiais de Remo

Palestra Edições

BURGIN, Melch – Técnica de Remo (trad)

Confederação Brasileira de Remo