



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: CANOAGEM I

Código: EFC 608

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 em Canoagem.

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a:

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

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. ***Canoagem no tanque de aprendizagem (canoa e caiaque)***
2. ***Tipos de Barco: K1, K2, K4, C1, C2, C4***
3. ***Águas calmas:***
 - ***provas de velocidade;***
 - ***provas oceânicas***
 - ***provas de maratona:***
 - .. ***descida***
 - .. ***slalom***
 - .. ***surf***
 - .. ***canoagem turística***
 - .. ***jogos náuticos – caiaque pólo***
 - .. ***regulação de barcos e remos***
 - .. ***organização de competições***
 - .. ***regras***



METODOLOGIA:

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

Atividades práticas: no tanque e em barcos ministrados pelo professor e em situação de prática de ensino ministradas pelo aluno sob a orientação e supervisão do professor; assistir e colaborar na arbitragem de competições oficiais.

AVALIAÇÃO:

Provas práticas: proficiência dos gestos desportivos específicos e de capacidade física básica.

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

BIBLIOGRAFIA:

URTIZBEREA, Jr – Progresón a llevar por el iniciador

Escuela Nacional de Entrenadores de Piraguismo – ENEP – Federación Española de Piraguismo