



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS

Disciplina: REMO III

Código: EFC 618

Carga Horária Total: 60h

Número de Créditos: 03 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFC606) Remo I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a:

- planejar e aplicar um programa de treinamento para diferentes faixas etárias;
- atuar na arbitragem de regatas;
- atuar na organização de regatas;
- analisar comparativamente as regulagens aplicadas nos diversos tipos de barcos e remos;
- analisar criticamente as metodologias de treinamento do remo olímpico

PROGRAMA

<i>Unidades</i>	<i>Conteúdo</i>
1.	<i>História do remo no Brasil</i>
2.	<i>Noções sobre a construção de barcos e de remos</i>
3.	<i>Evolução do equipamento</i>
4.	<i>Evolução das técnicas das remadas: técnica ortodoxa – técnica Fairbairn – técnica Conibear- técnica Adam – técnica Rosemberg – técnica DDR – técnica atual</i>
5.	<i>Tática de prova</i>
6.	<i>Biomecânica da remada</i>
7.	<i>Hidrodinâmica</i>



METODOLOGIA:

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

Atividades práticas: acompanhar o trabalho em carpintaria, regulagens e treinamento de equipes de competição.

AVALIAÇÃO:

Provas teóricas: provas discursivas múltipla escolha, trabalhos e seminários

Provas práticas: diferenciando os gesto específicos de cada técnica de remada: regulagem e montagem de barcos e remos

BIBLIOGRAFIA:

GUILLABERT, Guy – AVIRON – Technique – apprentissage – entrênement

Paris, Éditions Amphora

Confederação Brasileira de Remo – Regras Oficiais de Remo

Palestra Edições

FER – Técnica de Remo

Equipo Tecnico de la Federación Española de Remo



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 618.doc16/06/04

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