



DEPARTAMENTO DE CORRIDAS
Disciplina: FUNDAMENTOS DA NATAÇÃO
Código: EFC 118
Carga Horária Total: 60h
Número de Créditos: 02 **Período: 1º**
Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência prática dos fundamentos das atividades aquáticas.

OBJETIVOS GERAIS:

- . Habilitar o aluno a sustentar-se no meio líquido, deslocando-se ou não com autonomia e segurança.
- . Oferecer ao aluno oportunidade de aprender e aperfeiçoar os estilos oficiais da natação com suas respectivas saídas e viradas.
- . Vivenciar os movimentos básicos inerentes às atividades aquáticas nos seus enfoques utilitário, competitivo e lúdico..

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. ***Adaptação ao meio líquido***
 - . Posições de flutuação
 - . Nado submerso
 - . Cambalhotas
 - . Sustentação na posição vertical
2. ***Estilo de Crawl com suas saídas e viradas***
3. ***Estilo de Costas com suas saídas e viradas***
4. ***Estilo de Peito com suas saídas e virada.***
5. ***Estilo Golfinho com suas saídas e virada***

METODOLOGIA:

1. Aplicação de técnicas específicas para o ensino da natação, utilizando abordagens de descoberta orientada, resolução de problemas, pequenos jogos e outros exercícios práticos individuais e em grupo, fora e dentro da água.

AVALIAÇÃO:



1. Provas práticas das respectivas unidades do programa.
2. Registro e controle de manifestações relacionadas ao domínio afetivo, tais como regularidades de frequência, pontualidade, participação, atenção e colaboração.

BIBLIOGRAFIA:

- BURKHARDT, Roberto & Escobar, Micheli O. - Natação para portadores de deficiências
Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985
- CAITEAU, Raymond & Garrof, Gérard - O ensino da natação
São Paulo, Editora Manolo, 1990
- MAGLISCHE, Ernest W. - Swimming faster
Palo Alto, Mayfield Publishing Company, 1982
- VALDIVIELSO, Fernando N. - Pedagogia de la natación
Valladolid, Minon S.A., 1978



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
efc118.doc16/06/04

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