
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desportos	
	Departamento:	Corridas	

Disciplina: Aplicação Pedagógica da Hidroginástica		Código: EFC619	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos: EFC617			Período: xxxx

Ementa:

Planejamento e práxis pedagógica em Hidroginástica, contextualizada no âmbito do ensino formal e não formal.

Objetivos:

- Fundamentar uma concepção crítica de hidroginástica, a partir do planejamento de aulas e de programas ou temporadas de exercícios aquáticos, que efetivamente contribuam para a promoção da saúde e da qualidade de vida, de indivíduos aparentemente saudáveis e de integrantes de grupos de risco.
- Identificar os princípios fundamentais do treinamento físico.
- Elaborar aulas de hidroginástica, fundamentadas em métodos de treinamento aplicados aos exercícios aquáticos.
- Elaborar aulas de hidroginástica, vinculadas aos estágios de condicionamento de indivíduos aparentemente saudáveis.
- Elaborar aulas de hidroginástica, vinculadas aos estágios de condicionamento de indivíduos integrantes de grupos de risco.
- Elaborar programas/temporadas de hidroginástica, com periodização pedagógica vinculada aos estágios de condicionamento dos indivíduos aparentemente saudáveis.
- Elaborar programas/temporadas de hidroginástica, com periodização pedagógica vinculada aos estágios de condicionamento dos indivíduos integrantes de grupos de risco.
- Descrever a estrutura básica dos processos de controle e avaliação de um programa de hidroginástica.
- Analisar objetivamente, a proposta de um programa de hidroginástica existente no mercado.
- Enumerar os principais fatores relacionados com a preservação e a integridade da ação docente enquanto atividade laboral

Conteúdo programático:

Unidades:

- Estudo do processo de treinamento em hidroginástica: princípios e métodos.
- Pedagogia da prescrição dos exercícios aquáticos, para indivíduos aparentemente saudáveis e integrantes de grupos de risco.
- Planejamento de aulas e programas de hidroginástica. Controle e avaliação do processo de treinamento.
- Análise crítica de aulas e programas veiculadas no mercado e considerações sobre postura docente e qualidade de vida no trabalho.

Metodologia:

- Aulas expositivas com auxílio de recursos multimídicos
- Aulas práticas em piscina
- Leitura, análise e produção de resumos individuais, acerca de artigos e capítulos de livros selecionados
- Oficinas para o desenvolvimento do planejamento de aulas de hidroginástica
- Oficinas para o desenvolvimento do planejamento de programas/temporadas de hidroginástica
- Aplicação de entrevistas semi-estruturadas com docentes de hidroginástica atuantes no mercado.

Avaliação:


- Provas escritas e verbais
- Elaboração de resumos individuais acerca de artigos e capítulos de livros selecionados
- Apresentação e defesa individual do planejamento de aulas de hidroginástica.
- Apresentação e defesa individual do planejamento de programas/temporadas de hidroginástica.
- Análise, interpretação e conclusão sobre o perfil de programas de hidroginástica existentes no mercado.

Bibliografia básica:

AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION. **Manual do profissional de fitness aquático**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
BATES, A. & HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

Bibliografia complementar:

ÅSTRAND, P.O., RODAHL, K. DAHL, H.A. e STRØMME, S.B. **Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
BAUM, G. **Aquaeróbica**. São Paulo: Manole, 2000.
BECKER, B.E. & COLE, A.J. **Terapia aquática moderna**. São Paulo: Manole, 2000.
McARDLE, W.D., KATCH, I. F. e KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
NOGUEIRA, L. **Fundamentos de hidroginástica: Texto de apoio do VIII curso de fundamentação em hidroginástica**. 74 f. Rio de Janeiro: EEFD-UFRJ, 2003. Apostila.
SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole, 1998.



Prof.^a Rozane Gomes Jardim
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0361601-EEFD/UFRJ