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

Disciplina: <b>Aplicação Pedagógica da Hidroginástica</b>	Código: <b>EFC619</b>
Carga horária por período: 60 h   Teórica: 30h   Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos: Fundamentos da Hidroginástica – EFC617	Período: 8º

**Ementa:**

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

**Objetivo geral:**

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.

**Objetivos específicos:**

- 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.