

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

Disciplina: <b>Vela I</b>		Código: <b>EFC620</b>	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 15h	Prática: 45h	Créditos: 03
Requisitos: EFC110			Período: xxxx

**Ementa:**

Introdução aos fundamentos da navegação à vela no contexto da cultura marítima (linguagem e procedimentos na perspectiva educacional). Uma proposta holístico-ecológica.

**Objetivos:**

- Conhecer os princípios da navegação à vela e da cultura marítima (uma proposta holístico-ecológica);
- Vivenciar as habilidades necessárias para a navegação à vela e da cultura marítima interagindo com as adversidades do ambiente;
- Refletir sobre a importância da disciplina, organização e responsabilidade de forma ética e cidadã na navegação à vela.

**Conteúdo programático:**

- I. Fundamentos didático e pedagógico do processo de ensino aprendizagem da navegação à vela.
- II. Histórico: antecedentes, evolução e atualidades.
- III. Característica física e hidrodinâmica do veleiro Dingue.
- IV. Esporte de aventura: risco, desafio e segurança.

**Metodologia:**

- Aulas com atividades teórica e/ou prática fundamentadas na teoria construtivista numa perspectiva dialética.

**Avaliação:**

Para se efetivar o processo de medida-avaliação serão considerados os aspectos qualitativos, quantitativos e assiduidade-pontualidade. Os aspectos qualitativos serão traduzidos pela participação, sociabilidade e responsabilidade. Os aspectos quantitativos serão aferidos por meio de prova, argüição (participação verbal) e trabalho teórico.

**Bibliografia básica:**

BARROS, Geraldo Luiz M. de. **Navegar é fácil**. Petrópolis: Catedral das Letras, 2006.  
 LABOURIAU, Maria Elizabeth. **Velas do Brasil**. Petrópolis: Catedral das Letras, 2010.  
 MATHIAS, Bob e BOND, Bob. **Vela e prancha para todos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

**Bibliografia complementar:**

BRETON, David Le. **Aqueles que vão para o Mar: O Risco e o Mar**. Campinas: Rev. Bras. Cienc. Esporte, 2007.  
 BRUHNS, Heloísa Turini. **Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza**. São Paulo: Editora Manole, 2006.  
 COSTA, Vera Lucia de M. **Esportes de Aventura e risco na Montanha**. São Paulo: Editora Manole, 2000.

  
 Prof.<sup>a</sup> Rozane Gomes Tarfim  
 Coord. do Curso de Lic. Educ. Física  
 Reg. nº 0361601-EEFD / UFRJ