



Pontos da Prova Escrita para o Concurso Público à vaga para Professor Assistente de **Hidroginástica, Natação e Atividades Aquáticas** no Departamento de Corridas da EEFD-UFRJ

1. Concepções fundamentais sobre Hidroginástica, Saúde e Qualidade de Vida, relacionadas com a Área de Educação Física.
2. Teoria e Prescrição Fundamental dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica. Programas Shallow Water e Deep Water. Variações de Impacto e Formas de Aceleração dos exercícios. Emprego de diferentes equipamentos/materiais.
3. Hidroginástica & Aptidão Física. Princípios de Treinamento. Componentes básicas de uma Aula/Sessão de Hidroginástica. Prescrição dos Exercícios Cardiorrespiratórios. Prescrição dos Exercícios de Resistência. Prescrição dos Exercícios de Flexibilidade.
4. Considerações Fundamentais sobre Planejamento, Controle e Avaliação dos Programas de Hidroginástica. Testes Aeróbicos. Avaliação da Eficiência Motora/Economia de Movimento. Avaliação da Flexibilidade. Monitoramento da Frequência Cardíaca, Avaliação da Percepção Subjetiva de Esforço e Teste de Fala (Talk Test).
5. Prescrição dos Exercícios de Hidroginástica para Populações Especiais: Envelhecimento, Diabetes, Artrite Reumatóide, Fibromialgia, Obesidade, Osteoporose, Gravidez e Hipertensão.
6. Evolução histórica da Prática e do Ensino da Natação. O que é Natação. Concepções clássicas de Ensino-Aprendizagem. Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento. Natação e Educação Física.
7. Concepção de Adaptação ao Meio Aquático. Etapas da Adaptação ao Meio Aquático segundo a Educação Psicomotora.
8. Biomecânica básica relacionada à técnica dos quatro nados formais/olímpicos, incluindo suas respectivas saídas e viradas.
9. Planejamento, Controle e Avaliação do Processo de Ensino-Aprendizagem de Natação. Formulação de Objetivos, Planos de Aula e Planos de Curso, para crianças (a partir da segunda infância), adolescentes e adultos.
10. Natação, Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida. Princípios do Treinamento. Componentes de uma Sessão de Treinamento para não-atletas,

assintomáticos ou incluídos em populações especiais. Modalidades de Treinamento e Propostas de Controle e Avaliação.

Bibliografia Básica

1. AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION-AEA. **Manual do Profissional de Fitness Aquático**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE-ACSM. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
3. DENADAI, B. S. & GRECO C.C. **Prescrição do Treinamento Aeróbio. Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
4. MAKARENKO, L.P. **Natação, Seleção de Talentos e Iniciação Desportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
5. COLWIN, C. **Nadando para o século XXI**. São Paulo; Manole, 2002.
6. MAGLISCHO, E.W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.
7. BATES, A. & HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.
8. SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.
9. DAMASCENO, L.G. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento**. Campinas: Autores Associados, 1997.
10. CATTEAU, R e GARROF, G. **O ensino da natação**. São Paulo: Editora Manole, 1988
11. LE BOULCH, J. **Educação Psicomotora, a Psicocinética na Idade Escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987
12. FARIA JÚNIOR, A.G., CORRÊA, E. S. E BRESSANE, R. S. **Prática de Ensino em Educação Física**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.
13. CANTARINO, M.C. **Introdução à didáctica da natação: Adaptação ao Meio Aquático**. Lisboa: Compedium, 1982.
14. MAGER, F. R. **A formulação de objetivos de ensino**. Porto Alegre: Editora Globo, 1979.

IMPORTANTE: Para o caso de livros que estejam esgotados, serão permitidas cópias dos capítulos fundamentais para o concurso de seleção, a partir de exemplares especialmente disponibilizados pela Banca Examinadora aos candidatos inscritos.