



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil  
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 e-mail: [def@cds.ufsc.br](mailto:def@cds.ufsc.br)



---

**Curso: Bacharelado em Educação Física**

**PLANO DE ENSINO**

**Código:** DEF 5832

**Disciplina:** Teoria e Metodologia da Natação II

**Oferta:** 4ª fase do Curso de Bacharelado em Educação Física – disciplina obrigatória

**Carga Horária:** 4 h/a semanais, 72 h/a semestrais (54 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC)

**Pré-requisitos:** DEF 5831 (Teoria e Metodologia da Natação I)

**Professora:** Lara Elena Gomes Marquardt

**E-mail:** lara.gomes@ufsc.br

**1 EMENTA**

Nados peito e borboleta: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Noções de salvamento em natação. Teoria e prática do nado medley individual e equipe. Aspectos metodológicos do ensino da natação. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

**2 OBJETIVO GERAL**

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, na natação em instituições públicas e privadas, buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

**3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 3.1 Dominar noções sobre salvamento em natação;
- 3.2 Distinguir as etapas do processo de ensino-aprendizagem dos nados peito e borboleta, aplicadas nos diferentes locais de atuação, respeitando as peculiaridades individuais dos discentes;
- 3.3 Identificar e vivenciar basicamente os processos de aprendizagem no ensino dos nados peito, borboleta e medley;
- 3.4 Sob orientação e supervisão docente observar, refletir e atuar em práticas pedagógicas na natação (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

**4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- 4.1 UNIDADE I – Fundamentos básicos e metodologias de ensino dos nados peito e borboleta, saídas e viradas.
- 4.2 UNIDADE II – Teoria e prática do nado medley individual e equipe.
- 4.3 UNIDADE III – Noções de salvamento em natação.
- 4.4 UNIDADE IV – Aspectos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da natação;
- 4.5 UNIDADE V – Práticas pedagógicas como componente curricular (PCC).

**5 METODOLOGIA**

- 5.1 Os conteúdos da disciplina serão tratados de forma teórica e prática. A teoria envolverá explanação oral e utilização de multimídia e lousa. A prática ocorrerá na piscina, mas articulando com a teoria, ou seja, a prática será contextualizada e justificada.
- 5.2 Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar uma reunião com a docente na sua sala no CDS. A solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle ou em sala de aula.
- 5.3 O controle da frequência será realizado em todas as aulas.
- 5.4 As 18 horas de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas por meio de atividades e vivências contextualizadas e de reflexões a partir de contextos apresentados de forma teórica e com práticas na piscina.

## 6 AVALIAÇÃO

- 6.1 PPCC – serão promovidas Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC), em que os discentes deverão refletir sobre e atuar como um professor. Valerá 10,0 com peso 1.
- 6.2 APROFUNDAMENTO – serão realizadas apresentações de artigos ou estudos para estimular uma reflexão crítica sobre temas associados à natação. A apresentação valerá 10,0 com peso 1.
- 6.3 AVALIAÇÃO – no final do semestre letivo, será realizada uma avaliação envolvendo todo o conteúdo da disciplina, valendo 10,0 com peso 2.
- 6.4 Se um aluno não atingir a nota mínima para aprovação, será realizada uma prova com todo o conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

A nota final será determinada por meio da média aritmética conforme a equação:

$$[\text{PPCC} + \text{APROFUNDAMENTO} + (2 \times \text{AVALIAÇÃO})] / 4 = \text{MÉDIA FINAL}$$

**Art. 70** - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

**§ 2º** - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

**Art. 71** - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

**§ 1º** - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

**§ 2º** - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

**§ 3º** - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

**Art. 72**- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

**Art. 74** - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

## 7 CRONOGRAMA

- Este é o possível cronograma, uma vez que pode sofrer alterações. Consequentemente, é importante frequentar as aulas e ver os avisos no Moodle.

<b>Data</b>	<b>Conteúdos e Atividades</b>
10/março	<b>Aula teórica:</b> Apresentação da disciplina, dos alunos e da professora. Revisão sobre ambientação ao meio aquático e nados alternados.
12/março	<b>Aula teórica:</b> Revisão sobre ambientação ao meio aquático e nados alternados.
17/março	<b>Aula prática:</b> Revisão sobre ambientação ao meio aquático.
19/março	<b>Aula prática:</b> Revisão sobre nados alternados.
24/março	<b>Aula prática:</b> <i>Drills</i> para nados alternados e alguns nados utilitários (cachorrinho, costão, costas elementar, nado de aproximação).
26/março	<b>Aula prática:</b> <i>Drills</i> para nados alternados e alguns nados utilitários (nados laterais e nado de aproximação).
31/março	<b>Aula prática:</b> Salvamento aquático.
02/abril	<b>Aula teórica:</b> História e evolução dos nados competitivos.
07/abril	<b>Aula teórica:</b> Nado peito, incluindo saída e virada, além de discussão sobre ensino.
09/abril	<b>Aula prática:</b> Nado peito.
14/abril	<b>Aula teórica:</b> Nado golfinho, incluindo saída e virada. Discussão sobre o aprofundamento.
16/abril	<b>Aula prática:</b> Nado golfinho.
21/abril	<b>Feriado</b>
23/abril	<b>Aula prática:</b> <i>Drills</i> para o nado peito.
28/abril	<b>Aula teórica:</b> Medley individual e revezamento (saídas e viradas de revezamento). Organização do estudo de aprofundamento.
30/abril	<b>Aula prática:</b> <i>Drills</i> para o nado golfinho.
05/maio	<b>Aula teórica:</b> Organização das práticas pedagógicas como componentes curriculares (PPCC).
07/maio	<b>Aula prática:</b> Saídas de provas individuais e de revezamento.
12/maio	<b>Aula prática:</b> <i>Drills</i> para os nados simultâneos. Viradas dos nados simultâneos.
14/maio	<b>Aula prática:</b> Vivência com <i>eggbeater</i> e viradas do medley individual.
19/maio	<b>Aula prática:</b> Vivência com nadadeira e palmar. Vivência com algumas habilidades do nado artístico (costas, tina, grupada de superfície, cambalhota grupada para trás, cambalhota grupada para frente, ostra, veleiro, can-can, vertical, chinesinha, abertura, cambalhota carpada para trás e palmateios).
21/maio	<b>Aula prática:</b> Vivência com algumas habilidades do polo aquático ( <i>eggbeater</i> , passe, recepção, posições, chute a gol, jogo).
26/maio	<b>Aula teórica:</b> Convidado na disciplina.
28/maio	<b>Aula teórica:</b> Convidado na disciplina.
02/junho	<b>Aula teórica:</b> Convidado na disciplina.
04/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
11/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
16/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
18/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
23/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
25/junho	<b>Aula teórica:</b> Apresentação sobre o aprofundamento.
30/junho	<b>Aula teórica:</b> Revisão.
02/julho	<b>Aula teórica:</b> Esclarecimento de dúvidas.
07/julho	Avaliação.
09/julho	Correção da avaliação.
14/julho	Entrega e discussão sobre a Avaliação.
16/julho	Recuperação.

\* A carga horária restante da disciplina será cumprida por meio das práticas pedagógicas como componente curricular (PPCC), uma vez que ocorrerão em outros horários.

## 8 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BETTI, I. R.. **Manual de ginástica respiratória e natação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997

CABRAL, F.. **Natação: 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

CATTEAU, R.; GAROFF, G.. **O ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.

MACHADO, D. C.. **Metodologia da Natação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MAGLISCHO, E. W.. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.

MARCON, D.. **Metodologia de ensino da natação**. Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

MASSAUD, M. G.. **Natação, 4 nados: aprendizado e aprimoramento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

## 9 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BARBOSA, T.; COSTA, M.; MARINHO, D.; GARRIDO, N.; SILVA, A.; QUEIRÓS, T.. Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 156, p. 1-11, maio 2011.

BARBOSA, T.; COSTA, M.; MARINHO, D.; QUEIRÓS, T.; COSTA, A.; CARDOSO, L.; MACHADO, J.; SILVA, A.. **Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação**. Cruz Quebrada: Federação Portuguesa de Natação, 2015. Disponível em: [https://fpnatacao.pt/uploads/manual\\_fpn.pdf](https://fpnatacao.pt/uploads/manual_fpn.pdf). Acesso em: 19 mar. 2021.

CANOSSA, S.; FERNANDES, R. J.; CARMO, C.; ANDRADE, A.; SOARES, S.. Ensino multidisciplinar em natação: Reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motricidade**, v. 3, n. 4, Ribeira de Pena, p. 82-99, 2007.

CHOLLET, D.; SEIFERT, L.; BOULESTEIX, L.; CARTER, M.. Arm to Leg Coordination in Elite Butterfly Swimmers. **International Journal of Sports Medicine**, New York, v. 27, n. 4, p. 322-329, abr. 2006.

CHOLLET, D.; SEIFERT, L.; LEBLANC, H.; BOULESTEIX, L.; CARTER, M.. Evaluation of Arm-Leg Coordination in Flat Breaststroke. **International Journal of Sports Medicine**, New York, v. 25, n. 7, p. 486-495, maio 2004.

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. L. Pedagogia da natação: Um mergulho para além dos quatros estilos. **Revista Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.

FERNANDES, R.; SOARES, S.; VILAS-BOAS, J. P.. Propostas metodológicas para aprendizagem e correção das técnicas de natação. **Boletim SPEF**, Oeiras, n. 35, p. 35-46, jul./dez. 2010.

FREUDENHEIM, A. M.; GAMA, R. I. R. B.; CARRACEDO, V. A.. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 61-69, 2003.

HALL, S.. Movimento humano em meio fluido. In: HALL, S. **Biomecânica básica**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan/Manole, 2009. p. 483-514.

LEBLANC, H.; SEIFERT, L.; CHOLLET, D.. Arm-leg coordination in recreational and competitive breaststroke swimmers. **Journal of Science and Medicine in Sport**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 352-356, maio 2009.

LOBO DA COSTA, P. H. (Org.). **Natação e atividades aquáticas**: Subsídios para o ensino. Barueri: Manole, 2010.

MOROUÇO, P.; BATALHA, N.; FERNANDES, R. J. (ed.). **Natação e Atividades Aquáticas**: Pedagogia, treino e investigação. Leiria: ESECS/Instituto Politécnico de Leiria, 2016.

SEIFERT, L.; CHOLLET, D.; SANDERS, R.. Does Breathing Disturb Coordination in Butterfly? **International Journal of Sports Medicine**, [S.L.], v. 31, n. 03, p. 167-173, 17 fev. 2010.

SEIFERT, L.; DELIGNIERES, D.; BOULESTEIX, L.; CHOLLET, D.. Effect of expertise on butterfly stroke coordination. **Journal of Sports Sciences**, New York, v. 25, n. 2, p. 131-141, 15 jan. 2007.

SEIFERT, L.; LEBLANC, H.; HERAULT, R.; KOMAR, J.; BUTTON, C.; CHOLLET, D.. Inter-individual variability in the upper–lower limb breaststroke coordination. **Human Movement Science**, [S.L.], v. 30, n. 3, p. 550-565, jun. 2011.