



**Curso: Bacharelado em Educação Física**

**PLANO DE ENSINO**

**Código:** DEF 5831

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

**Oferta:** 3ª fase do Curso de Bacharelado em Educação Física – disciplina obrigatória

**Carga Horária:** 3 h/a semanais, 54 h/a semestrais (36 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC)

**Pré-requisitos:** Sem pré-requisitos

**Professora:** Lara Elena Gomes Marquardt

**E-mail:** [lara.gomes@ufsc.br](mailto:lara.gomes@ufsc.br)

**1 EMENTA**

Histórico e evolução da natação. Adaptação ao meio líquido. Noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação. Nados crawl e costa: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. 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 Situar historicamente a natação e distingui-la das demais atividades esportivas através de suas características e peculiaridades;
- 3.2 Distinguir as etapas do processo ensino-aprendizagem dos fundamentos da natação, 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;
- 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 – Histórico e peculiaridades; Conceito: nadar-natação; evolução da natação; Características e aplicações da natação; regras e arbitragem.
- 4.2 UNIDADE II – Aspectos influenciadores na aprendizagem; Respiração aquática; Flutuação.
- 4.3 UNIDADE III – Adaptação; Respiração; Equilíbrio; Flutuação; Deslize; Propulsão; Braço; Giros; Mergulhos; coordenação e Jogos.
- 4.4 UNIDADE IV – Fundamentos básicos dos nados: *Crawl*, costa, saídas e viradas;
- 4.5 UNIDADE V – Práticas pedagógicas como componente curricular (PPCC).

## 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/ou atuar como um professor. Cada uma valerá 10,0; já a média desse quesito será a nota final para a estimativa da média final.
- 6.2 TAREFAS – serão realizadas tarefas para estimular uma reflexão crítica sobre temas associados à natação. Cada uma valerá 10,0; já a média desse quesito será a nota final para a estimativa da média final.
- 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:

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

**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 sofrerá alterações conforme as condições da piscina e da extensão para desenvolver PPCC.

<b>Data</b>	<b>Conteúdos e Atividades</b>
29/ago	<b>Aula teórica:</b> Apresentação da disciplina, dos alunos e da professora; Caracterização dos esportes e atividades físicas no meio aquático; Evolução, regulamentação e contextualização histórica da natação. <b>Tarefa:</b> Reflexão sobre “mulheres nos esportes aquáticos” e “questões étnico-raciais e a natação”.
05/set	<b>Aula teórica:</b> Princípios físicos da água: aplicabilidade nas atividades aquáticas.
12/set	<b>Aula teórica:</b> Fundamentos da adaptação ao meio aquático; Ambientação ao meio aquático; Nados utilitários.
19/set	<b>Aula teórica:</b> Nados utilitários; Afogamento; Fundamentos didático-pedagógicos da natação para bebês, crianças, jovens e adultos.
26/set	<b>Aula prática:</b> Ambientação ao meio aquático.
03/out	<b>Aula prática:</b> Ambientação ao meio aquático; Palmateios; Nados utilitários na posição de frente e de costas.
10/out	<b>Aula teórica:</b> Nado <i>crawl</i> e nado costas. <b>Tarefa:</b> Exercícios educativos para os nados alternados.
17/out	<b>Aula prática:</b> Nados utilitários na posição de costas e laterais; Nado <i>crawl</i> sem respiração.
24/out	<b>Aula prática:</b> Nado <i>crawl</i> com ênfase na respiração; Nado costas.
31/out	<b>Aula prática:</b> Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas; Virada simples dos nados <i>crawl</i> e costas.
07/nov	<b>Aula teórica:</b> Saídas e viradas dos nados alternados.
14/nov	<b>Aula prática:</b> Viradas com rolamento dos nados <i>crawl</i> e costas; Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas.
21/nov	<b>Aula prática:</b> Saída dos nados <i>crawl</i> e costas; Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas.
28/nov	<b>Aula prática:</b> Biribol adaptado para processo de ambientação ao meio aquático; Vivência com polo aquático (mas em piscina rasa).
05/dez	<b>Aula teórica:</b> Revisão sobre nado <i>crawl</i> e nado costas, incluindo saídas e viradas.
12/dez	Avaliação.
19/dez	Recuperação.

\* As tarefas e as práticas pedagógicas como componente curricular servirão também para complementar a carga horária da disciplina, uma vez que ocorrerão em outros horários.

## 8 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BASILONE NETTO, J. **Natação:** A didática moderna da aprendizagem. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1995.

FARIAS, S. F. **Natação:** Ensine a nadar. Florianópolis: Editora da UFSC, 1994.

GOMES, W. D. F. **Natação:** Uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

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

LIMA, W. U. **Ensinando natação.** São Paulo: Phorte, 1999.

PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990.

SANTOS, C. A. **Natação:** Ensino e aprendizagem. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

## 9 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

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.

BARBOSA, T.; COSTA, M.; MARINHO, D.; SILVA, A.; QUEIRÓS, T.. Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 143, p. 1-16, abril 2010.

BURKHARDT, R.; ESCOBAR, M. O. **Natação para portadores de deficiências**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico AS, 1985.

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.

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

CHOLLET, D.; CHALIES, S.; CHATARD, J.. A New Index of Coordination for the Crawl: description and usefulness. **International Journal of Sports Medicine**, New York, v. 21, n. 1, p. 54-59, jan. 2000.

CHOLLET, D.; SEIFERT, L. M.; CARTER, M.. Arm coordination in elite backstroke swimmers. **Journal of Sports Sciences**, [S.L.], v. 26, n. 7, p. 675-682, maio 2008.

CONCEIÇÃO, A. T.; LOURO, H.; GARRIDO, N.; MARINHO, D.; BARBOSA, T.; COSTA, A.; MATOS, T.; SILVA, A.. Novas tendências para o ensino da técnica de crol: Proposta metodológica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 144, p. 1-9, maio 2010.

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.

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.

SANZ, M. El bebé y el niño pequeño en el agua: Aplicación de los principios de Emmi Pikler en pedagogía acuática para la primera infancia. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, [s.l.], v. 1, n. 2, p.61-66, 2017.

STALLMAN, R. K.; JUNGE, M.; BLIXT, T. The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. **International Journal of Aquatic Research and Education**, [s.l.], v. 2, n. 4, p. 372-382, 2008.