



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

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 atuar como um professor. Valerá 10,0 com peso 1.
- 6.2 TAREFAS – serão realizadas tarefas para estimular uma reflexão crítica sobre temas associados à nataçãõ. 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.

Data	Conteúdos e Atividades
14/ago	Aula teórica: Apresentação da disciplina, dos alunos e da professora; Caracterização dos esportes e atividades físicas no meio aquático; Evolução, regulamentação e contextualização histórica da natação. Tarefa: Reflexão sobre “mulheres nos esportes aquáticos” e “questões étnico-raciais e a natação”.
21/ago	Aula teórica: Princípios físicos da água: aplicabilidade nas atividades aquáticas.
28/ago	Aula teórica: Fundamentos da adaptação ao meio aquático; Ambientação ao meio aquático; Nados utilitários.
04/set	Seminário Anual de Extensão de 2025.
11/set	Aula teórica: Nados utilitários; Afogamento; Fundamentos didático-pedagógicos da natação para bebês, crianças, jovens e adultos.
18/set	Aula prática: Ambientação ao meio aquático.
25/set	Aula prática: Ambientação ao meio aquático; Palmateios; Nados utilitários na posição de frente e de costas.
02/out	Aula prática: Nados utilitários na posição de costas e laterais; Nado <i>crawl</i> sem respiração.
09/out	Aula teórica: Nado <i>crawl</i> e nado costas; Discussão sobre PPCC. Tarefa: Exercícios educativos para os nados alternados.
16/out	Aula prática: Nado <i>crawl</i> com ênfase na respiração; Nado costas.
23/out	Aula prática: Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas; Virada simples dos nados <i>crawl</i> e costas.
30/out	Aula prática: Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas. Virada com rolamento dos nados <i>crawl</i> e costas.
06/nov	Aula prática: Jogo na piscina; Aperfeiçoamento dos nados <i>crawl</i> e costas; Saída dos nados <i>crawl</i> e costas.
13/nov	Aula prática: Revisão dos conteúdos na prática.
20/nov	Feriado
27/nov	Aula teórica: Saída e viradas dos nados alternados; Fechamento da disciplina.
04/dez	Avaliação.
11/dez	Recuperação.

* 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. 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 quatro estilos. **Revista Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.

FERNANDES, R. J.; SOARES, S.. **Pedagogia da natação: estratégias e técnicas de ensino para a aquisição de habilidades aquáticas.** In: FREIRE, M.; MACIEL, R. T. (org.). *Atividades aquáticas: Estratégias, técnicas e métodos de ensino.* Salvador: Edufba, 2020. p. 31-46.

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, 2009. p. 483-514.

LANGENDORFER, S. J. Considering drowning, drowning prevention, and learning to swim. **International Journal of Aquatic Research and Education**, [S.L.], v. 5, n. 3, p. 236-243, jan. 2011.

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

MINKELS, C.; KAMP, J. D.; BEEK, P. J.. How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. **Frontiers in Sports and Active Living**, [S.L.], v. 5, p. 1-13, 2023.

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.. Which Stroke First? No Stroke First! **International Journal of Aquatic Research and Education**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 5-8. jan. 2014.

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.