



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



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.

Data	Conteúdos e Atividades
11/ago	Aula teórica: Apresentação da disciplina, dos alunos e da professora. Revisão sobre ambientação ao meio aquático e nados alternados.
13/ago	Aula teórica: História e evolução dos nados competitivos.
18/ago	Aula prática: Revisão sobre ambientação ao meio aquático.
20/ago	Aula prática: Deslocamentos variados simples, incluindo alguns nados utilitários (costas elementar, cachorrinho, peito com o rosto fora da água).
25/ago	Aula prática: Revisão sobre nados alternados.
27/ago	Aula prática: <i>Drills</i> para nados alternados e alguns nados utilitários (costas elementar, peito invertido, costão).
01/set	Aula prática: <i>Drills</i> para nados alternados e alguns nados utilitários (nados laterais e nado de aproximação).
03/set	Aula prática: Salvamento aquático.
08/set	Aula teórica: Nado peito, incluindo saída e virada, além de discussão sobre ensino.
10/set	Aula teórica: Nado golfinho, incluindo saída e virada. Discussão sobre o aprofundamento.
15/set	Aula prática: Perna do nado peito e ondulação.
17/set	Aula prática: Nado peito.
22/set	Aula prática: Nado golfinho.
24/set	Aula prática: <i>Drills</i> para o nado peito.
29/set	Aula prática: <i>Drills</i> para o nado golfinho.
01/out	Aula teórica: Organização das práticas pedagógicas como componentes curriculares (PPCC).
06/out	Aula teórica: Medley individual e revezamento (saídas e viradas de revezamento). Organização do estudo de aprofundamento.
08/out	Aula prática: <i>Drills</i> para os nados simultâneos. Viradas dos nados simultâneos.
13/out	Aula prática: Vivência com nadadeira e palmar. Saídas de provas individuais e de revezamento.
15/out	Aula prática: Vivência com <i>eggbeater</i> e viradas do medley individual.
20/out	Aula prática: 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).
22/out	Aula prática: Vivência com algumas habilidades do polo aquático (<i>eggbeater</i> , passe, recepção, posições, chute a gol, jogo).
27/out	Aula teórica: Dia não letivo.
03/nov	Aula teórica: Convidado na disciplina.
05/nov	Aula teórica: Convidado na disciplina.
10/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
12/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
17/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
19/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
24/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
26/nov	Aula teórica: Apresentação sobre o aprofundamento.
01/dez	Aula teórica: Revisão.
03/dez	Avaliação.
08/dez	Entrega e discussão sobre a Avaliação.
10/dez	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. 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, A.; COSTA, M. J.; MEZÊNCIO, B.; VILAS-BOAS, J. P.; FERNANDES, R. J.. Breaststroke and butterfly intercycle kinematic variation according to different competitive levels with Statistical Parametric Mapping analysis. **Journal of Biomechanics**, [S.L.], v. 176, p. 1-10, nov. 2024.
- 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 correcção 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.