



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Curso: Licenciatura em Educação Física

Plano de Ensino 2025/2

Código: DEF 5896

Disciplina: Teoria e Metodologia da Natação

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Fase: 2^a - Obrigatória

Duração do semestre: 11/08/2025 – 13/12/2025

Professor Alex Fensterseifer

Email: alex.cbf@ufsc.br

1. EMENTA

Histórico e evolução da natação. Adaptação ao meio líquido. Noções de flutuabilidade, propulsão, respiração, e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação. Nados crawl e costas: 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

Contribuir para a formação do profissional de educação física, visando a estimular a prática da natação de forma consciente e espontânea nos diversos campos de atuação da educação física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1. Introdução dos elementos teóricos/práticos para o ensino/aprendizagem dos estilos de nadar crawl e costas.

3.2. Observação, análise, seleção e confecção de atividades voltadas a aprendizagem dos estilos crawl e costas.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Metodologia e ensino/aprendizagem dos estilos crawl e costas

4.1.1. Histórico,

4.1.2. Posição do corpo,

4.1.3. Posição dos membros inferiores;

4.1.4. Posição dos membros superiores;

4.1.5. Coordenação do nado.

4.2. UNIDADE II – Adaptação ao meio líquido.

4.3. UNIDADE III – Noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos.

4.4. UNIDADE IV – Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação.

4.5. UNIDADE V – Nados crawl e costas: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem.

4.6 UNIDADE VI – Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente em atividades de observação dirigida.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina trabalhará com atividades **presenciais**. A transmissão dos conteúdos da disciplina teórico/prática será através de explanação oral, leitura de textos, artigos apresentações teóricas na sala de aula e na piscina. **Também será estimulado o uso de ferramentas do Moodle para discussões como o Fórum para esclarecer dúvidas, Glossário** edição de termos e respectivas definições e realização de tarefas em casa. As **Práticas pedagógicas como componente curricular** serão realizadas com análise de documentos, tarefas situações problemas da prática, reflexões das práticas pedagógicas em diferentes ambientes de ensino da natação e práticas pedagógicas com grupos de crianças. Na **avaliação** serão realizadas tarefas (avaliativa formativa e avaliativa somatória) e provas (avaliativa somatória) em sala de aula preferencialmente.

6. RECURSO DE ENSINO

Piscina do CDS; software de análise do movimento; textos; artigos; fotos, vídeos; URL de vídeos externos.

7. AVALIAÇÃO

PROVA TEÓRICA 1 - Peso 2,0

PROVA TEÓRICA 2 - Peso 2,0

TAREFA 1: Análise técnica do nado crawl ou costas: Peso 2,0

PROVA PRÁTICA 1: Ministras aulas na piscina - Peso 4,0

8. FREQUÊNCIA

Serão feitas nas aulas, no horário de aula conforme a grade curricular e na realização das tarefas, tudo através do Moodle/Presença.

9. CRONOGRAMA

OBSERVAÇÃO: Todas as atividades da disciplina serão presenciais no horário de aula, na sala de aula e piscina do CDS.

ATIVIDADE	CONTEÚDO	H/A	Objetivos	Recursos didáticos	Avaliação formativa
UNIDADE I	Metodologia e ensino/aprendizagem dos estilos crawl e costas.	08	Distinguir os métodos ensino/aprendizagem da natação;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas.
UNIDADE II	Adaptação ao meio líquido.	08	Conhecer processos ensino/aprendizagem da adaptação;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas..
UNIDADE III	Noções de flutuabilidade, propulsão, respiração e mergulhos.	08	Conhecer processos ensino/aprendizagem básicos dos nados;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas..
UNIDADE IV	Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação	6	Identificar os elementos básico e metodológicos dos nados;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas..
UNIDADE V	Nados crawl e costas: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem.	14	Identificar e analisar os fundamentos técnicos dos nados;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas..
UNIDADE VI	Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente em atividades de observação dirigida.	18	Observar, refletir sobre as práticas pedagógicas na natação;	Moodle, vídeos, textos e *materiais para as aulas práticas	Tarefas, aulas e provas..
AVALIAÇÃO	Avaliação Somativa.	8	Mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo das unidades.		
AVALIAÇÃO	Prova de Recuperação Avaliação Somativa	2	Mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo das unidades		
	TOTAL	72			

Avaliação Formativa: engloba o uso de variados tipos de avaliações e práticas pedagógicas, é aplicada no dia a dia do estudante.
Avaliação Somativa: tem a função de mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo do ciclo de aprendizagem; para ser aprovado, o estudante necessita obter um mínimo considerado como padrão para aprovação.

10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA (Programa de Ensino)

Basilione Netto, J. **Natação: a didática moderna da aprendizagem.** Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1995.
 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 da natação.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

10.1. BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR

Todo material bibliográfico utilizado no desenvolvimento da disciplina, como apresentações, slides, vídeos, referências, entre outros, serão disponibilizadas no Moodle preferencialmente, e no e-mail garantindo o acesso do estudante ao material.

APOLINÁRIO, Marcos Roberto. **Nado crawl**: associação entre coordenação e desempenho de nadadores. 2016. 59 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-13032017-085757/pt-br.php>. Acesso em: 02 maio 2018.

CHAVES, Aline Dessupoio; SILVA, Alexandre de Carvalho; FERRAZ, Osvaldo Luiz; NUNOMURA, Myrian; CARBINATTO, Michele Viviene. O MEDO NA APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 18, n. 4, p. 880-894, out. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/31285/19788>. Acesso em: out. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS (Rio Janeiro). Fina. **Regras Oficiais de Natação 2017 – 2021**. Rio Janeiro, 2018. 16 p. Renato Barroso. Disponível em: https://cbda.org.br/_uploads/natacao/RegrasOficiaisNatacao2017_2021.pdf Acesso em: 02 ago. 2020.

FIORI, Júlia Mello. **Pedagogia da natação: evolução e relação do indivíduo com o meio aquático**. 2017. 48 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/172133>. Acesso em: 10 maio 2020.

FIORI, Júlia Mello; CASTRO, Flávio Antônio de Souza; TEIXEIRA, Luísa Beatriz Trevisan; WIZER, Rossane Trindade. PEDAGOGIA DA NATAÇÃO: Análise das atividades realiza-das em aulas para crianças. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 22, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/51934/33450>. Acesso em: 10 maio 2020.

LOTTI, Alessandro Demel; OLIVEIRA, Rogerio Cruz. MODELO PENDULAR PARA O ENSINO DA NATAÇÃO. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 19, n. 3, p. 665-676, 1 jul. 2016. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/35063>. Acesso em: 1 jul. 2019.

NAKAMURA, Oswaldo Fumio. **Natação 4 estilos defeitos e correções**. São Paulo: Ícone Editora Ltda, 1997. 51 p. Disponível em: <http://www.intaead.com.br/ebooks1/livros/ed%20fisica/12.%20Nata%E7%E3o%204%20estilos%20-%20oswaldo%20nakamura.pdf>. Acesso em: 07 maio 2020.

SOARES, Débora Vieira; PAGANI, Mario Mecnas; LIMA, Fernanda de Souza. INICIAÇÃO A NATAÇÃO PARA CRIANÇAS. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Blumenau, v. 5, n. 2, p. 98-114, jul. 2014. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/231>. Acesso em: 02 ago. 2020.

VENDITTI JUNIOR, Rubens; SANTIAGO, Vivian. Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação. propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos. **Efdeportes**: Buenos Aires, v. 117, fev.

2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd117/iniciacao-em-atividades-aquaticas-com-criancas-de-3-a-6-anos.htm>. Acesso em: 09 out. 2018.