



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**  
**COORDENADORIA DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO**

**PLANO DE ENSINO**

<b>Centro:</b>	Centro de Ciências da Saúde e Desporto				
<b>Curso:</b>	Licenciatura em Educação Física				
<b>Disciplina:</b>	Introdução as Atividades Aquáticas				
<b>Código:</b>	CCSD093	<b>Carga Horária:</b>	60	<b>Créditos:</b>	2-1-0
<b>Pré-requisito:</b>				<b>Semestre Letivo/Ano:</b>	2º/2023
<b>Professor (a):</b>	Ramon Oliveira Ferreira				

**1. Ementa**

A Natação como educação, esporte, recreação, saúde, terapia. Adaptação ao Meio Líquido e estudo da mecânica dos estilos e ensino dos nados crawl e costas. Regras aplicadas aos estilos. Propriedades Físicas da Água e Princípios Hidrodinâmicos. Histórico e regulamentação da natação. Processo de ensino da Natação em diferentes faixas etárias.

**2. Objetivo Geral:**

Proporcionar aos acadêmicos do curso de Educação Física da UFAC conhecimento dos nados crawl e costas e aquisição de conhecimentos teóricos e práticos dos processos para o ensino da natação, bem como o conhecimento das regras da natação para aplicar na prática em competições.

**3. Objetivos Específicos:**

- ✚ Identificar e executar os nados crawl e costas;
- ✚ Conhecer as regras e técnicas dos estilos.
- ✚ Desenvolver habilidades no ensino dos processos pedagógicos dos nados, bem como a aplicação das regras da natação.

**4. Conteúdo Programático**

<b>Unidades Temáticas</b>	<b>C/H</b>
<b>Unidade I</b> A Natação como educação, esporte, recreação, saúde, terapia e seu Histórico	h/a 10
<b>Unidade II</b> Adaptação ao Meio Líquido e estudo da mecânica dos estilos e ensino dos nados crawl e costas.	h/a 10
<b>Unidade III</b> Regras aplicadas aos estilos. Propriedades Físicas da Água e Princípios Hidrodinâmicos.	h/a 05
<b>Unidade IV</b> Regulamentação da natação. Processo de ensino da Natação em diferentes faixas etárias.	h/a 35
<b>Total</b>	<b>h/a 60</b>

**5. Procedimentos Metodológicos:**

O conteúdo será desenvolvido através de aulas expositivas: debates, trabalhos individuais e em grupo, aulas práticas e teóricas.

**6. Cronograma:**

<b>Unidades temáticas</b>	<b>Início</b>	<b>Término</b>
---------------------------	---------------	----------------

Unidade I - A Natação como educação, esporte, recreação, saúde, terapia e seu Histórico	<b>14/10/2023</b>	<b>30/10/2023</b>
Unidade II - Adaptação ao Meio Líquido e estudo da mecânica dos estilos e ensino dos nados crawl e costas.	<b>04/11/2023</b>	<b>18/11/2023</b>
Unidade III - Regras aplicadas aos estilos. Propriedades Físicas da Água e Princípios Hidrodinâmicos.	<b>25/11/2023</b>	<b>12/12/2023</b>
Unidade IV - Regulamentação da natação. Processo de ensino da Natação em diferentes faixas etárias.	<b>13/12/2023</b>	<b>24/01/2024</b>
Unidade IV – Aprendizado dos saltos.	<b>30/01/2024</b>	<b>31/01/2024</b>
<b>Avaliações</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>
Avaliação 1 – Prova teórica	<b>18/10/2023</b>	<b>07:30</b>
Avaliação 2 – Apresentação de trabalho	<b>13/12/2023</b>	<b>07:30</b>
Avaliação 3 – Prova pratica de nado crawl	<b>24/01/2024</b>	<b>07:30</b>
Avaliação 4 – Prova prática de nado costas	<b>06/02/2024</b>	<b>07:30</b>

#### **6. Recursos Didáticos**

Pranchas de EVA, pullboy, espaguete, coletes guarda-vidas e raias demarcatórias flutuantes.

#### **7. Avaliação**

O conteúdo será desenvolvido através de aulas expositivas: debates, trabalhos individuais e em grupo, aulas práticas e teóricas.

#### **8. Bibliografia**

##### **Básica:**

- MAGLISCHO, Ernest. Nadando Ainda Mais Rápido. São Paulo: Manole, 1999.
- PALMES, Mervynil. A Ciência do Ensino da Natação. São Paulo, Manole, 1990.
- COLWIN, Celi M. Nadando para o Século XXI. manole, 2000. --CABRAL, Fernando & Cristina Sanderson. Natação 1000 Exercícios. Rio de Janeiro, sprint,1995.

##### **Complementar:**

- LIMA, William U. de. Ensinando natação. São Paulo: Phorte, 1999. --REGRAS OFICIAIS DA FINA 2017-2021.
- KATZ, Jane: Exercícios Aquáticos na Gravidez, Atividades Aquáticas I, Manole 1999
- BAUN, MaryBeth Pappas: Exercícios de Hidroginástica, Atividades Aquáticas I, 2º Edição, Manole 2010
- GREGUOL, Márcia: Natação Adaptada, Atividades Aquáticas I, Manole 2010
- EVANS, Janet: Natação Total: Dica de uma Medalhista de Ouro para Alcançar o melhor Desempenho, Atividades Aquáticas I, Manole 2009

#### **Observações:**

**Aprovação no Colegiado de Curso** (Regimento Geral da Ufac, Art. 70, inciso II).

**Data: 05-10-2023**

*Assinatura do(a) Professor(a)*

