



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: MH925**

**NOME: ESPORTES NÁUTICOS**

**OF:S-6 T:01 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:03 SL:03 C:03 EX:S**

**Ementa:**

Abordagem de procedimentos de ensino que levem à vivência e aprendizagem de esportes náuticos, com ênfase nas técnicas básicas da canoagem e vela, através da prática.

**Objetivos:**

Apresentar ao aluno de Educação Física os conceitos básicos dos esportes náuticos e da segurança ao praticá-los.

**Conteúdo programático:**

APRESENTAÇÃO DOS ESPORTES NAUTICOS.

NA AGUA;

EMBAIXO DA AGUA;

SOBRE A AGUA.

REGRAS DE SEGURANÇA NA PRATICA DOS ESPORTES NAUTICOS. PROGRAMA DA PROVA DE ARRAIS.

PREVISÃO DE TEMPO E LEITURA DA CARTA SINOTICA.

ORIENTAÇÃO BÚSSOLA, ASTROS E GPS.

ESPORTES A REMO.

MODALIDADES DE RECREAÇÃO, LAZER E AVENTURA, TECNICAS BASICAS.

APRESENTAÇÃO DAS TECNICAS BASICAS DA MODALIDADE K-2.

ESPORTES A VELA.

MODALIDADES DE RECREAÇÃO, LAZER E AVENTURA, TECNICAS BASICAS.

PRINCIPIOS DA PROPULSÃO A VELA. MARINHARIA...

ANATOMIA DE UM BARCO A VELA, TERMINOLOGIA.

SIMULADORES DE VELA.

PRATICA DE REMO.

PRATICA DE VELA.

**Estratégias:**

Apresentação teórica e pratica dos conceitos básicos da canoagem e vela, vivencia da pratica de duas modalidades destes esportes. Conceitos de segurança na pratica de esportes náuticos.

**Crítérios de avaliação:**

Prova tipo testes com simulação da prova de arrais-amador e relatório sobre as vivencias praticas.

**Bibliografia:**

**BÁSICA**

GERALDO LUIZ MIRANDA BARROS, *Navegar é Fácil*. Catedral das Letras, 11ª edição, 2006.

GERALDO LUIZ MIRANDA BARROS, *Meteorologia para Navegantes*. Editora Catau, 2005.

CELSO A.J. DE REZENDE, *Sobrevivência no Mar*. Editora Catau, 2005.

ALTINEU PIRES MÍGUENS, *Navegação: A Ciência e a Arte Vol. I - Navegação Costeira, Estimada e em Águas Restritas*. Marinha do Brasil, 2003.

**COMPLEMENTAR**

*Regulamento Internacional para Evitar Abalroamento no Mar*. RIPEAM-72.