



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 648 – APROFUNDAMENTO EM NATAÇÃO
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Orival Andries Jr. / Renato Barroso da Silva
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">• Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento da natação. Treinamento e melhoria do desempenho.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Capacitar os alunos a desenvolver programas de trabalho com o treinamento da natação. Dar conhecimentos que possibilitem o entendimento da natação como esporte numa perspectiva de treinamento
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Princípios científicos do treinamento em natação• Metodologia e periodização do treinamento em natação• Preparação física, técnica e tática em natação• Condicionamento básico em natação• Avaliação e controle do treinamento em natação• Seleção de talentos de jovens nadadores
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. MAGLISCHO, E.W. . Nadando Ainda mais Rápido. São Paulo: Manole, 19992. PLATONOV, V.N.. Treinamento Desportivo para Nadadores de Alto Nível. São Paulo: Phorte, 20053. ANDRIES JR, O. Natação: treinamento técnico. Barueri: Manole, 2002 Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">4. MARINHO, P.C.S. . Nado Amarrado: Mensuração da Força Propulsora e sua Relação com a Velocidade Básica de Nadadores de Nível Competitivo. 2002. Dissertação de Mestrado Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas5. ANDRIES JR, O. Natação: treinamento fundamental. Barueri: Manole, 20026. Makarenko, Leonid P. Natação: seleção de talentos e iniciação desportiva Porto Alegre, RS: Artmed, 2001
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <ul style="list-style-type: none">• Avaliação teórica• Apresentação de seminário