



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF648

NOME: APROFUNDAMENTO EM NATAÇÃO

OF:S-5 T:001 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:003 SL:003 C:003 AV:N EX:S FM:75%  
Pré-Req.: EF415 EF428/ AA200

**Ementa:**

Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento da natação. Treinamento e melhoria do desempenho.

**Objetivos:**

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.

**Estratégia:**

A disciplina tem uma característica teórica/prática com atividades desenvolvidas em sala de aula, piscina e no Laboratório de Atividades Aquáticas. Sendo assim, o conteúdo proposto na disciplina será ministrado nos locais citados, levando em consideração alguns procedimentos pedagógicos adequados à realidade que permeia a especificidade necessária para uma boa aprendizagem.

**Conteúdo Programático:**

- Evolução histórica da natação de competição
- Princípios científicos do treinamento em natação
- Metodologia do treinamento.
- Periodização do treinamento.
- Preparação física/técnica e tática em natação.
- Treinamento fundamental.
- Avaliação e Controle do treinamento.
- Treinamento de Jovens.

**Critérios de Avaliação:**

Descritiva e prática pedagógica.

**Bibliografia:**

*BÁSICA*

ALMARWAEY, O.A.; JONES A.M.; TOLFREY, K. **Maximal Lactate Steady State in Trained Adolescent Runners.** J Sports Sciences, 2004.

BOLLENS, E.; CLARYS, J.P. **Front Crawl Training with Hand Paddles: A Telemetric EMG Investigation.** In: **Sport and Elite Performers.** Edited by D.M. Landers, Champaign, Human Kinetics, p.38-42, 1986.

CHOLLET, D.; CHALIES, S.; CHATARD, J. C. **A New Index of Coordination for the Crawl: Description and Usefulness.** New York: International Journal of Sports Medicine, v.21, p.54-59, 2000.

COSTILL, D.; SHARP, R.; TROUP, J. **Muscle Strength: Contributions to Sprint Swimming.** Los Angeles: Swimming World, v.21, p.29-34, 1980.

Última revisão: maio de 2012



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: EF648**

**NOME: APROFUNDAMENTO EM NATAÇÃO**

COUNSILMAN, J. A **Natação**. Rio de Janeiro: Ibero Americana, 1984.

KARPOVICH, P.V. **Water Resistance in Swimming**. Reston: Research Quarterly, v.4, p.21-8, 1933.

MAGLISCHO, E. W. **Swimming Ever Faster**. Montain View, CA, Mayfield publishing company, 1993.

MAGLISCHO, E.W. **Nadando Ainda mais Rápido**. São Paulo: Manole, 1999.

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, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2002.

MATHEWS, D.K. **Medida e Avaliação em Educação Física**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

PLATONOV, V.N. **Treinamento Desportivo para Nadadores de Alto Nível**. São Paulo: Phorte, 2005.