



**CÓDIGO: MH618**

**NOME: NATAÇÃO**

**OF:S-2 T:02 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04 EX:S**  
**Pré-Req.: MH601/AA200**

**Ementa:**

Planejamento, organização e execução de programas de ensino em natação para os diversos segmentos da sociedade. Organização de competições e preparação global do atleta e da equipe.

**Objetivos:**

*GERAL*

Dotar o futuro profissional de conhecimentos para planejar, organizar e executar programas de prática de natação esportiva formal e esportiva competitiva, através do estudo dos instrumentos, das estratégias e dos meios para seu desenvolvimento.

*ESPECÍFICO*

Domínio dos conhecimentos práticos e teóricos dos movimentos formais e específicos do treinamento.

**Estratégias:**

- Aulas teórico práticas, com utilização de recursos audio-visuais.
- Participação na organização e execução de competições.
- Acompanhamento de equipes de treinamento.

**Conteúdo Programático:**

- Mecânica dos nados
- Técnicas dos quatro nados e respectivas saídas e viradas
- Aprimoramento técnico
- Desenvolvimento da performance desportiva
- Princípios científicos do treinamento
- Métodos e periodização do treinamento
- Regras e medidas
- Organização e execução de competições
- Natação para Gestante, Bebês, Idosos e Deficientes

**Critérios de Avaliação:**

- Escrita
- Relatórios de Atividades
- Participação em atividades práticas

**Bibliografia:**

JUAN CARLOS BIRD, *Natacion - Metodologia para su Ensenanza*. Min. Cult. y Ed. Adm de Ed. Fis. Dep. u Rec. - Inst. Nac. Dep. Buenos Aires S.D.  
LOTHAR BRESGES, *Natação par meu Nenem*. Ao livro técnico s/a, RJ., 1985.  
CATARINO DE CARVALHO, *Introdução à Didática da Natação*. Universidade Tec. de Lisboa, Inst. Sup. Ed. Fis., Lisboa, 1982.



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



**CÓDIGO: MH618**

**NOME: NATAÇÃO**

RAYMOND CATTEAU & GAROFF GERARD, *O Ensino da Natação*. Ed. Manoel Ltda., São Paulo, 1988.

JAMES E. COUSILMAN, *A Natação - Ciência e Técnica par a Preparação de Campeões*. Livro Ibero-Americano Ltda., RJ, 1984.

DONALD L. GANDRIL, *Natação Moderna*. DIFEL - FORUM - SP/RJ, 1975.

HAY/REID, *As Bases Anatômicas e Mecânicas do Movimento Humano*. Pretice/Hall do Brasil Ltda., RJ, 1985.

GERHARD HETZ, *Natação Técnica de Aprendizagem e Aperfeiçoamento*. Europa-América, Mira Sintra, 1974.

DAVID C. MACHADO, *Metodologia da Natação*. EPU-SP, 1984.

CATARINA NAZARINI e outros, *Natação na Terceira Idade, Saúde e Prazer*. Casa do Engenheiro, Campinas, 1988.

JAYME WERNER DOS REIS, *A Natação na sua Expressão Psicomotriz*. Editora da Universidade, UFRGS, 1982.

PEDRO SARGENTO e outros, *Aprendizagem Motora e Natação*. Univ. Tec. Lisboa, Inst. Sup. Ed. Fis., Lisboa, 1982.

ALISON SKINNER, THOMSON, ANN M., *Duffild: Exercícios na Água*. Editora Manole Ltda., SP, 1985.

ROLF WIRTTEDE, *Atlas de Anatomia do Movimento*. Editora Manole Ltda., São Paulo, 1986.