

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF748 APROFUNDAMENTO EM NATAÇÃO					
PROFESSOR RESPONSÁVEL: ORIVAL ANDRIES JÚNIOR					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
15	30	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão	Orientação de Extensão		
0	45	0	0		
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	45	3	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Estudo sobre a formação esportiva na Nataação. Planejamento, organização e execução de programas para Nataação no contexto competitivo. Treinamento e melhoria do desempenho.					
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Estudar aspectos metodológicos/pedagógicos do treinamento esportivo com aplicação na Nataação a partir de diferentes procedimentos;• Discutir o treinamento na Nataação considerando seus aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos;• Possibilitar a atualização e conhecimento das diversas formas de manifestação desta modalidade e suas influências no processo pedagógico aplicados ao treinamento e aperfeiçoamento de equipes e atletas de Nataação;• Proporcionar aos alunos vivências em diferentes práticas na Nataação;• Apresentar procedimentos de administração e organização da Nataação.					
PROGRAMA: <ol style="list-style-type: none">1. Princípios científicos do treinamento em nataação;2. Metodologia e periodização do treinamento em nataação;3. Preparação física, técnica e tática em nataação;4. Avaliação e controle do treinamento em nataação;5. Seleção de talentos de jovens nadadores.					

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

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

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

CROWLEY E, HARRISON A. J., LYONS M. The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. Sports Med. 2017.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

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, Campinas.

ANDRIES JR., O. Natação: treinamento fundamental. Barueri: Manole, 2002.

MAKARENKO, Leonid P. Natação: seleção de talentos e iniciação desportiva Porto Alegre, RS: Artmed, 2001.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Avaliação teórica, avaliação prática e seminários