



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil  
Fone: 48 - 3721-9462 - Fax: 48 - 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Licenciatura em Educação Física

## **PROGRAMA DE ENSINO**

### **I - IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA**

- 1.1 - Código: **DEF 5311**
- 1.2 - Nome: **NATAÇÃO I**
- 1.3 - Carga Horária: 54 h/a teórica e prática
  - 1.3.1 - Carga horária semanal: 03 h/a
- 1.4 - Pré-requisito: Sem pré-requisito
- 1.5 - Oferta: Curso de Licenciatura em Educação Física
- 1.6 - Alocação: 5ª fase
- 1.7 - Tipo: Obrigatória

### **II - EMENTA: Histórico e generalidades - Orientação básica nos processos ensino-aprendizagem dos nados**

### **III - OBJETIVOS**

GERAL: Contribuir para a formação do licenciado em Educação Física, capaz de estimular a uma prática de natação a nível escolar, consciente e espontânea, pautada nos princípios da Educação Física de teor humanista.

#### **ESPECÍFICOS:**

- Situar historicamente a natação e distingui-la das demais atividades esportivas através de suas características e peculiaridades.
- Distinguir as etapas do processo ensino-aprendizagem dos fundamentos da natação, aplicadas na área escolar, respeitando as peculiaridades individuais dos discentes.
- Identificar e vivenciar basicamente os processos de aprendizagem no ensino dos nados.

### **IV - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

#### **UNIDADE I - Histórico e Peculiaridades**

- Conceito: nadar-natação
- Histórico e evolução da natação
- Características e aplicações da natação

**UNIDADE II - Aspectos Influenciadores na Aprendizagem**

- Diferença entre o meio terrestre e o aquático
- Princípios de Arquimédes
- Princípios da ação-reação
- Respiração aquática
- Flutuação

**UNIDADE III - Grande Adaptação**

- Respiração
- Equilíbrio
- Propulsão
- Giros
- Mergulhos
- Contestes - Jogos

**UNIDADE IV - Fundamentos Básicos dos Nados:**

- Crawl, Peito, Costa e Borboleta

**V – BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

PALMER, Mervyn L. A ciencia do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990 359p.  
ISBN 8520400019 (broch.)

Número de Chamada: 797.2 P175c Ac.124263

2- MACHADO, David C. (David Camargo). Metodologia da natação. 2.ed. rev. e ampl.  
São Paulo: EPU, 1984 230p. ISBN 8512360801 (broch.)

Número de Chamada: 797.2.063 M149m Ac.124261

3- MAGLISCHO, Ernest W. Nadando ainda mais rápido. São Paulo: Manole, 1999. 691p.  
ISBN 85-204-0997-0

Número de Chamada: 797.2 M195n Ac.161489

4- FARIAS, Sidney Ferreira. Natação : ensine a nadar. 3. ed. Florianopolis: Ed. da UFSC,  
c1994. 56p.

Número de Chamada: 797.2 F224n CE Ac.95990

5- CABRAL, Fernando; CRISTIANINI, Sanderson; SOUZA, Wagner Alves de. Natação:  
1000 exercicios. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. 341p. ISBN 8585031794

Número de Chamada: 797.2 C117n Ac.123797

A autenticidade deste documento pode ser verificada no endereço  
“<http://www.def.ufsc.br/formularios>”

