



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR**

**Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil Fone:
(048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br**

PLANO DE ENSINO EMERGENCIAL 2020.1

1. IDENTIFICAÇÃO: Disciplina optativa para todos os Cursos da UFSC

1.1 DISCIPLINA: Natação Mista Iniciação

1.2 CÓDIGO: EFC: 5556

1.3 CARGA HORÁRIA: 72 horas (04 aulas semanais)

1.4 SEMESTRE LETIVO: !8 semanas

1.5 CRONOGRAMA: 31/08/2020-19/12/2020 e 02/03/2020-13/03/2020

1.6 PROFESSORA: Dr^a Maria Fermínia Luchtemberg De Bem

1.7 E-MAIL: ferminiaufsc@hotmail.com

1. TURMAS: **1042 e 1043**

2 EMENTA:

A consciência do corpo e fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. O conhecimento do corpo articulado à realidade. Capacidade de movimento e sentimentos nas ações humanas. Estilo de vida e conceito da saúde. Nutrição, peso e exercício físico. Stress. Fadiga. Noções básicas sobre saúde e funcionalidade do seu corpo no desporto aquático. Histórico e evolução. Adaptação ao meio líquido do crawl e costa.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Ampliar condições de prática autônoma do desporto e suscitar a reflexão sobre aptidão física relacionada à saúde e consciência da importância do estado nutricional e dietas antes da prática da natação. Propor informações sobre o histórico dos nados. Proporcionar os conhecimentos básicos de condicionamento físico necessário ao desempenho nos nados: crawl e costa. Adaptação e cuidados com o ambiente aquático

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 3.2.1 Apresentação e aprovação do Plano de Ensino e conhecimento sobre a importância do preenchimento do Q-PAF (questionário de prontidão para atividade física) antes da prática desportiva.
- 3.2.2 Conhecimento sobre a manutenção da aptidão física relacionada à saúde assim como informações nutricionais importantes aos praticantes da natação
- 3.2.3 Contextualizar a natação enquanto prática relacionada à saúde
- 3.2.4 Proporcionar noções sobre saúde e funcionalidade do corpo no ambiente aquático.
- 3.2.5 Noções de conhecimentos, cuidados e prevenção relacionados ao ambiente aquático natural ou em piscinas.
- 3.2.6 Técnicas para adaptação ao ambiente aquático.
- 3.2.7 Conhecimentos a respeito dos fundamentos dos nados crawl e costa.
- 3.2.8 Noções básicas sobre regulamentações do nado crawl e costa

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

4.1 UNIDADES 1 – Apresentação e discussão sobre o Plano de Ensino com foco nas estratégias pedagógicas propostas e na avaliação. Aplicação do Q-PAF. (questionário de prontidão para a atividade física). Informações sobre aptidão física e saúde. Importância Saúde cardiovascular e avaliação da condição física inicial à prática da natação.
Previsão: 12/h aulas (mais 08h/aula já ministradas)

4.2 UNIDADES 2 –. Informações básicas sobre atividade física e saúde, relacionadas principalmente a importância dos cuidados com a preparação física (condicionamento físico) que antecede o aprendizado do nado. A importância do aquecimento/alongamento e resfriamento. A importância da alimentação para antes, durante e após a atividade física.
Previsão: 16/h aula

4.3 UNIDADES 3 - Contexto histórico e evolução da natação. Adaptação ao meio líquido. Noções de flutuabilidade, propulsão, respiração e mergulho. Informações básicas de prevenção, resgate e salvamento aquático.
Previsão: 18/h aula

4.3 UNIDADES 4 - Identificar os elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino, desenvolvendo a fundamentação técnica da saída, virada e regras dos nados crawl e costa.
Previsão: 16h//aula

5 CRONOGRAMA:

Datas	Modalidade	Carga/h	Conteúdo	Estratégia
01/09- 03/09	Assíncrona	04 h	Apresentação do plano de ensino e preenchimento do QPAF (formulário)	Vídeo aula/ Retorno de materiais
08/09- 10/09	Assíncrona	04 h	Informações sobre aptidão física e saúde	Texto via Fórum com retorno
15/09-17/09	Assíncrona	04h	Importância Saúde cardiovascular e avaliação da condição física inicial à prática da natação.	Vídeo aula
SEGUNDA	UNIDADE			
22/09-24/09	Assíncrona	4 h	Importância da preparação física antes nado	Texto via fórum e questões a serem respondidas
29/09	Síncrona	2 h	A importância do aquecimento/alongamento e resfriamento.	Web conferência
01/10-08/10	Assíncrona	4 h	Importância da alimentação para antes, durante e após a atividade física.	Vídeo aula
13/10-15/10	Assíncrona	4h	Importância dos cuidados com a preparação física (condicionamento físico)	Conversa em grupo via WhatsApp/ dúvidas e encaminhamentos
20/10-	Assíncrona	2 h	Avaliação	Trabalho escrito sobre conteúdo dado.
TERCEIRA	UNIDADE			
22/10-27/10	Assíncrona	4 h	Contexto histórico e evolução da natação	Texto e-mail/pesquisa

29/10-	Síncrona	2h	Adaptação ao meio líquido	Web conferência
03/11-05/11	Assíncrona	4 h	Princípio da flutuação Mergulho	Vídeo aula
10/11-12/11		4/h	Respiração/, propulsão	Vídeo aula
17/11-19/11	Assíncrona	4 h	Informações básicas de prevenção, resgate e salvamento aquático.	Texto via fórum (e-mail)
QUARTA	UNIDADE			
24/11-26/11	Síncrona	4h	Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino, desenvolvendo e fundamentação do nado Crawl.	Web conferência
01/12-03/12	Assíncrona	4 h	Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino, desenvolvendo e fundamentação do nado Costa.	Vídeo aula
08/12-	Assíncrona	4 h	Fundamentação técnica da saída, virada e regras dos nados crawl e costa.	Vídeo aula
10/12/15/12	Síncrona/ Assíncrona	2 h	Avaliação final	Trabalho em grupo remoto/apresentação.
17/12	Assíncrona	2 h	Recuperação	Resolução Normativa 140 CUn

5.1 Total de aulas:

- Unidade 1. . . 14 h/ aulas (mais 08 h/aula presencial)
- Unidade 2. . . 16/h aulas/
- Unidade 3. . . 18 h/aulas/
- Unidade 4. . . 16 h/aulas/

5 METODOLOGIA: No processo ensino- aprendizagem será ministrado aulas síncronas e assíncronas. Haverá a elaboração de Trabalhos Individuais e/ou em Grupo de forma remota e a organização de Seminário virtual (Web Conferência). Será utilizado como ferramenta: fórum, e-mail e o ambiente Moodle).

6 FREQUÊNCIA O registro da frequência será confirmada considerando a leitura e entrega dos trabalhos em tempo previsto (unidade 1, 2, 3) e da participação no seminário que será efetuado em duas etapas por web conferencia.(unidade 4)

7 AVALIAÇÃO: Discussão com os alunos em relação aos itens:

- Trabalhos temáticos. (para a Unidade de ensino 1)
- Trabalhos em equipe de forma remota. (para a unidade 2)
- Organização do Seminário virtual para apresentação de trabalhos. (unidade 3)
- Apresentação de resumo dos trabalhos no Seminário (para unidade 4, que será apresentado em duas etapas).

8 RECUPERAÇÃO: A recuperação será realizada conforme o previsto na Resolução Normativa n.º 140/CUn/2020.

8.1 OBSERVAÇÃO:

De acordo coma a Resolução Normativa 140/2020/CUn será incluído as duas semanas do semestre 2020.1 realizadas em março, com aulas presenciais, totalizando 18 semanas efetivas de aulas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FINA/CBDA. **Regras Oficiais Natação-** 2017/2021. Disponível: <https://www.fina.gov>. Acesso em 02/03/2020.

MARCON, D. **Metodologia de ensino da natação.** Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6ª ed. Londrina: Editora Midiograf, 2010, 335 p.

McArdle, W.D.; Katch, F.I. ; Katch, V.L. **Nutrição para o desporto e exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

SILVA, G.R DA; SCHUTZ, E. S F; SANTOS, R. C. DOS. Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação. **Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde** - Curitiba, 15 de junho de 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/335257833> Acesso em 08/08/2020.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ADDE, T. **A evolução dos trajes de natação: Uma breve história de como a tecnologia interfere no esporte**. Disponível em: <https://medium.com/@talithaadde/a-evolu%C3%A7%C3%A3o-dos-trajes-de-nata%C3%A7%C3%A3o-7f85024efb9> .Acesso em 08/08/2020

CANOSSA, S. et al. Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motri**. v.3 n.4 Santa Maria da Feira out. 2007. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2007000400008. Acesso em 08/08/2020.

SILVA, R.A.; TASSITANO, R. M.. Natação para Todos: Em Busca de Uma Metodologia de Ensino em Um Projeto de Extensão Universitária. Xiii Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão – **JEPEX 2013** – UFRPE: Recife, 2013. Disponível em <http://www.eventosufrpe.com.br/2013/cd/resumos/R0297-1.pdf> . Acesso em 08/08/2020.

SUZUKI, C. S. **Atividades aquáticas**. Unicentro. Disponível http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/1796/1/SUZUKI_Atividades_Aquaticas.pdf Acesso em 08/08/2020