



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Atividades Aquáticas II	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. OBJETIVOS

Objetivo geral: aprofundar os conhecimentos acerca da hidroginástica e da natação e capacitar o aluno a periodizar aulas de hidroginástica e de natação treinamento.

Objetivos específicos:

- Compreender os aspectos fisiológicos da imersão no meio aquático;
- Compreender os aspectos biomecânicos da imersão no meio aquático;
- Aprender a analisar cinesiologicamente os exercícios aquáticos (hidroginástica e natação);
- Compreender os aspectos técnicos e táticos da natação;
- Identificar as diferentes estratégias de treinamento dos exercícios aquáticos;
- Capacitar o aluno a aplicar o conhecimento adquirido na montagem da periodização de um treinamento de natação.
- Capacitar o aluno e aplicar o conhecimento adquirido na montagem e prescrição de aulas de hidroginástica para diferentes populações.

2. EMENTA

Aprofundamento dos conceitos da hidroginástica e da natação, através de vivenciais práticas e teóricas, visando capacitar os alunos à montagem e prescrição de treinamento em natação e hidroginástica.

3. PROGRAMA

CONTEÚDO TEÓRICO:

- Aspectos fisiológicos da imersão em meio aquático;
- Aspectos biomecânicos da imersão em meio aquático;
- Análise cinesiológica dos exercícios aquáticos (hidroginástica e natação);
- Avaliação na hidroginástica e na natação;

- Estratégias de prescrição de treinamento na hidroginástica;
- Periodização na hidroginástica;
- Aspectos técnicos e táticos da natação;
- Estratégias de prescrição de treinamento na natação;
- Periodização na natação.

CONTEÚDO PRÁTICO:

- Vivência das mudanças fisiológicas e biomecânicas no meio aquático;
- Teste máximo em meio aquático;
- Avaliação da técnica na natação;
- Avaliação comprimento de braçada, frequência de braçada, velocidade de nado e velocidade de prova na natação;
- Vivências de exercícios educativos na natação;
- Vivências de como montar e ministrar um treinamento de natação.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.

MACHADO, David C. **Natação**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

TARPINIAN, Steve; AWBREY Brian J. **Hidroginástica**: um guia para condicionamento, treinamento e aprimoramento de desempenho na água. São Paulo: Gaia, 2008.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BRITO, Carlos Alexandre Felício. **Natação**: teoria gestáltica: uma nova concepção pedagógica. São Paulo: Phorte, 2008.

CORRÊA, Célia Regina Fernandes.; MASSAUD, Marcelo Garcia. **Natação**: da iniciação ao treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

DI MAZI, Fabrizio; BRASIL, Roxana. **A ciência aplicada à hidroginástica**. São Paulo: Sprint, 2006.

SIMÕES, Regina. **Hidroginástica**: propostas de exercícios para idosos. São Paulo: Phorte, 2008.

VELASCOS, Cacilda Gonçalves. **Natação segundo a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 18:57, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3588488** e o código CRC **120376B3**.