



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Atividades Aquáticas I	
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: capacitar o aluno a planejar e ministrar aulas de hidroginástica e de iniciação a natação.

Objetivos específicos:

- Compreender as propriedades físicas que exercem influência durante o exercício no meio aquático.
- Identificar os diferentes métodos e estratégias de aulas de hidroginástica.
- Vivenciar os exercícios e as diferentes estratégias de aulas de hidroginástica.
- Capacitar o aluno a elaborar um plano de aula de hidroginástica.
- Conhecer as concepções de ensino da natação nas diferentes faixas etárias.
- Identificar os processos de ensino e aprendizagem dos estilos crawl, costas, peito e borboleta.
- Identificar os processos de ensino e aprendizagem das saídas, viradas, chegadas e regras.
- Capacitar o aluno a elaborar uma proposta metodológica para a iniciação a natação.

2. EMENTA

Fundamentos básicos da hidroginástica e da iniciação a natação, através de vivenciais práticas e teóricas, oportunizando uma eficiente atuação profissional.

3. PROGRAMA

CONTEÚDO TEÓRICO:

- Propriedades físicas da água;
- Diferentes métodos e estratégias de hidroginástica;
- Montagem de aulas de hidroginástica;
- Metodologia do ensino da natação;
- Os quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta;

- Saídas, viradas e chegadas;
- Natação infantil e bebê.

CONTEÚDO PRÁTICO:

- Ambientação ao meio aquático;
- Vivências de diferentes exercícios de hidroginástica;
- Vivências de diferentes estratégias de aulas de hidroginástica;
- Vivências de como montar e ministrar aulas de hidroginástica;
- Nados utilitários;
- Os quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta;
- Saídas, viradas e chegadas;
- Vivências de como montar e ministrar aulas de iniciação a 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.

LIMA, William Urizzi de. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 2006.

PALMER, Mervyn L. **A ciência do ensino da natação**. Manole: 1990.

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

6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



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 **3588403** e o código CRC **D2A27A2D**.