

# Programa Analítico de Disciplina

## EFI 371 - Natação III

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2021

Número de créditos: 3  
Carga horária semestral: 45h  
Carga horária semanal teórica: 1h  
Carga horária semanal prática: 2h  
Semestres: II

### Objetivos

*Não definidos*

### Ementa

Avaliação de nadadores. Métodos de treinamento em natação. Prescrição e controle do treino em natação. Planejamento do treinamento em natação. Particularidades do treinamento para diferentes idades, estilos e provas. Treinamento de ritmos e estratégias de provas para competição.

### Pré e correquisitos

EFI 170 ou EFI 207

### Oferecimentos obrigatórios

*Não definidos*

### Oferecimentos optativos

Curso	Grupo de optativas
Educação Física - Bacharelado	Geral

## EFI 371 - Natação III

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
<b>1. Avaliação de nadadores</b> 1. Testes para avaliação das qualidades físicas e técnicas	2h	0h	0h	0h	2h
<b>2. Métodos de treinamento em natação</b> 1. Métodos de treinamento na água 2. Métodos de treinamento fora da água	3h	0h	0h	0h	3h
<b>3. Prescrição e controle do treino em natação</b> 1. Parâmetros para prescrição da carga de treino 2. Parâmetros para controle de carga de treino	3h	0h	0h	0h	3h
<b>4. Planejamento do treinamento em natação</b> 1. Sessões de treino 2. Microciclos de treino 3. Macrociclos de treino	3h	0h	0h	0h	3h
<b>5. Particularidades do treinamento para diferentes idades, estilos e provas</b> 1. Treinamento para crianças, adolescentes e masters 2. Treinamento para diferentes estilos 3. Treinamento para velocistas, meio fundistas e fundistas	2h	0h	0h	0h	2h
<b>6. Treinamento de ritmos e estratégias de provas para competição</b> 1. Ritmos e estratégia de prova 2. Táticas ofensivas e defensivas	2h	0h	0h	0h	2h
<b>7. Avaliação de nadadores</b> 1. Aplicação de testes para avaliação das qualidades físicas e técnicas	0h	6h	0h	0h	6h
<b>8. Métodos de treinamento em natação</b> 1. Aplicação dos métodos de treinamento na água 2. Aplicação dos métodos de treinamento fora da água	0h	10h	0h	0h	10h
<b>9. Prescrição e controle do treino em natação</b> 1. Prescrição de carga de treino 2. Controle de carga de treino	0h	6h	0h	0h	6h
<b>10. Planejamento do treinamento em natação</b> 1. Planejamento de sessões de treino 2. Planejamento de microciclos de treino 3. Planejamento de macrociclos de treino	0h	4h	0h	0h	4h
<b>11. Treinamento de ritmos e estratégias de provas para competição</b> 1. Ensino e treino de ritmos e estratégias 2. Ensino de táticas ofensivas e defensivas	0h	4h	0h	0h	4h
<b>Total</b>	<b>15h</b>	<b>30h</b>	<b>0h</b>	<b>0h</b>	<b>45h</b>

(T)Teórica; (P)Prática; (ED)Estudo Dirigido; (Pj)Projeto; Total(To)

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	<i>Não definidos</i>
Prática	<i>Não definidos</i>
Estudo Dirigido	<i>Não definidos</i>
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

## EFI 371 - Natação III

### Bibliografias básicas

*Não definidas*

### Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
BOMPA, T. O. Periodização - teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2002.	0
MAGLISCHO, E. W. Nadando ainda mais rápido. São Paulo: Manole, 1999.	0
MITRA, G. e MAGOS, A. O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta. Lisboa: Cultura Física, 1990.	0
PALMER, M. L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.	0
WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 2000.	0
WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 2000.	0