

Programa Analítico de Disciplina

EFI 371 - Natação III

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

Catálogo: 2023

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 1h

Carga horária semanal prática: 2h

Carga horária de extensão: 0h

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

Educação Física - Bacharelado

Grupo de optativas

Geral

EFI 371 - Natação III

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

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