



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI170 Natação I

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

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Princípios e leis aplicados à natação. Pedagogia da natação. Técnicas dos nados.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	4
Educação Física(LIC)	Obrigatória	4
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	4
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Obrigatória	4



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI170 Natação I

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Princípios e leis aplicados à natação 2.1. Equilíbrio e fluabilidade no meio líquido 2.2. Resistência e propulsão no meio líquido 2.3. Noções de biomecânica dos nados	6
3	Pedagogia da natação 3.1. Ambiente e equipamentos 3.2. Métodos e técnicas de ensino	8
4	Técnicas dos nados 4.1. Crawl 4.1.1. Técnicas do nado 4.1.2. Processo ensino 4.2. Costa 4.2.1. Técnicas do nado 4.2.2. Processo ensino 4.3. Borboleta 4.3.1. Técnica do nado 4.3.2. Processo ensino 4.4. Peito 4.4.1. Técnica do nado 4.4.2. Processo ensino	16



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI170 Natação I

EFI170 Natação I

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Iniciação geral	6
	1.1. Adaptação ao meio líquido	
	1.2. Respiração	
	1.3. Flutuação/Equilíbrio	
	1.4. Propulsão	
2	Técnicas dos nados	24
	2.1. Crawl	
	2.1.1. Movimento de pernas	
	2.1.2. Movimento de braços	
	2.1.3. Respiração	
	2.1.4. Coordenação	
	2.2. Costas	
	2.2.1. Movimento de pernas	
	2.2.2. Movimento de braços	
	2.2.3. Respiração	
	2.2.4. Coordenação	
	2.3. Borboleta	
	2.3.1. Movimento pernas	
	2.3.2. Movimento braços	
	2.3.3. Respiração	
	2.3.4. Coordenação	
	2.4. Peito	
	2.4.1. Movimento pernas	
	2.4.2. Movimento braços	
	2.4.3. Respiração	
	2.4.4. Coordenação	



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI170 Natação I

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

- 1 - BASILONE NETO, J. Natação - A didática da aprendizagem. RJ: Palestra, 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - CARVALHO, M.C. Natação - contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem. Lisboa: Gráfica 2000, 1994 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - CATEAU, R.; GAROFF, G. O ensino da natação. São Paulo: Manole, 1988 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - COUNSILMAN, J.E. A Natação - Ciência e Técnica para a Preparação de Campeões. RJ: Ibero-Americana, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - MACHADO, D. C. Natação - teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1995 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - MACHADO, D. Metodologia da Natação. S.P.: EDUSP, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - MAGLISCHO, E.W. Nadar ainda mais rápido. São Paulo: Manole, 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - MANTILÉRI, A. Los Niños y el Agua - Actividades Lúdicas en Piscina. Madrid: Narcea, S.A., 1984. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 9 - NAVARRO, F. Pedagogia de La Natacion. Madrid: Niñon, 1978. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - PALMER, M.L. A Ciência do Ensino da Natação. S.P.: Manole, 1990. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - SANTOS, C.A. Natação - ensino e aprendizagem. RJ: Sprint, 1994 [Exemplares disponíveis: Não informado.]