



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

Programa Analítico de Disciplina

EFI371 Natação III

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

Número de créditos: 3		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	1	2	3
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	15	30	45

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

EFI170 ou EFI207

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.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Optativa	-
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Optativa	-



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

EFI371 Natação III

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Avaliação de nadadores 1.1. Testes para avaliação das qualidades físicas e técnicas	2
2	Métodos de treinamento em natação 2.1. Métodos de treinamento na água 2.2. Métodos de treinamento fora da água	3
3	Prescrição e controle do treino em natação 3.1. Parâmetros para prescrição da carga de treino 3.2. Parâmetros para controle de carga de treino	3
4	Planejamento do treinamento em natação 4.1. Sessões de treino 4.2. Microciclos de treino 4.3. Macrociclos de treino	3
5	Particularidades do treinamento para diferentes idades, estilos e provas 5.1. Treinamento para crianças, adolescentes e masters 5.2. Treinamento para diferentes estilos 5.3. Treinamento para velocistas, meio fundistas e fundistas	2
6	Treinamento de ritmos e estratégias de provas para competição 6.1. Ritmos e estratégia de prova 6.2. Táticas ofensivas e defensivas	2



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

EFI371 Natação III

EFI371 Natação III

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Avaliação de nadadores 1.1. Aplicação de testes para avaliação das qualidades físicas e técnicas	6
2	Métodos de treinamento em natação 2.1. Aplicação dos métodos de treinamento na água 2.2. Aplicação dos métodos de treinamento fora da água	10
3	Prescrição e controle do treino em natação 3.1. Prescrição de carga de treino 3.2. Controle de carga de treino	6
4	Planejamento do treinamento em natação 4.1. Planejamento de sessões de treino 4.2. Planejamento de microciclos de treino 4.3. Planejamento de macrociclos de treino	4
5	Treinamento de ritmos e estratégias de provas para competição 5.1. Ensino e treino de ritmos e estratégias 5.2. Ensino de táticas ofensivas e defensivas	4



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

EFI371 Natação III

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

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