FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR	**PROGRAMA DE DISCIPLINA** **CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

CÓDIGO: EDFMNA1	**DISCIPLINA:** NATAÇÃO I	**PRÉ - REQUISITO:**

CARGA HORÁRIA: 80 h	**CRÉDITOS:** 04	**DEPARTAMENTO:** EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA:

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I - HISTÓRICO DA NATAÇÃO

1.1 - Conceito;
1.2 - Evolução da Natação no Mundo.

UNIDADE II - ADMINISTRAÇÃO NA NATAÇÃO

2.1 - Administrar;
2.2 - Coordenar;
2.3 - Divulgar;
2.4 -Secretaria, Tesouraria, Almoxarifado;
2.5 - Pessoal;
2.6 - Instalações e materiais

UNIDADE III - LOCAIS E IMPLEMENTOS

3.1 - Piscinas, Rios, Mares e Lagos;
3.2 - Trajes e Materiais;
3.3 - Cuidados e Segurança;
3.4 - Aprendizagem em Grupo;
3.5 - Cuidados com a Saúde;
3.6 - Como usar os implementos.

UNIDADE IV - FUNDAMENTOS E FATORES ESSENCIAIS

4.1 - Adaptação ao meio liquido;
4.2 - Evitar e superar traumas d'água;
4.3 - Seqüência gradativa de exercícios e educativos;
4.4 - Cuidados Alimentares e higiênicos antes da aula;
4.5 - Trabalho em grupo ou individual ou em duplas.

UNIDADE V - FUNDAMENTOS BÁSICOS

5.1 - Respiração;
5.1.1 - Tipos;
5.1.2 - Técnicas.
5.2 - Flutuação
5.2.1 - Frontal;
5.2.2 - Dorsal;
5.2.3 - Lateral.
5.3 - Deslocamentos;
5.3.1 - Pequenos;
5.3.2 - Médios;
5.3.3 - Grandes.
5.4 - Coordenação
5.4.1 - Respiração e Pernas;

5.4.2 - Respiração e Braços;
5.4.3 - Respiração, Pernas e Braços;
5.4.4 Ciclo completo no Nado.
5.5 - Mergulhos
5.5.1 - Da Borda;
5.5.2 - Da pilastra;
5.5.3 - Do Trampolim.
5.6 - Saídas
5.6.1 - Elementares;
5.6.2 - Oficiais;
5.6.3 - Suas Técnicas.
5.7 - Correção iniciais do Nadador.

UNIDADE VI - REGRAS BÁSICAS DA NATAÇÃO

6.1 - Regras Oficiais;
6.2 - Competições;
6.3 - Arbitragem;
6.4 -Entidades oficiais
6.4.1 - Municipal;
6.4.2 - Estadual;
6.4.3 - Nacional;
6.4.4 - Internacional.

BIBLIOGRAFIA:

MACHADO, David Camargo. Metodologia da Natação, Editora Pedag. Universitária/EDUSP-SP;
LENK, Maria e PEREIRA Wilson. Natação Olímpica, Editora Americana.
GAMBRIL, Donald L. Natação Moderna, Editora Difel/FORUM-RJ.
COUNSILMAM, James E. Natação, Ciência e Técnica para preparação de Campeões, Editora Livro Íbero-Americano;
LOTUPO, João. Ensinando a Nadar, Editora Brasil Ltda./SP;
FRANÇA, K. Ensino de Natação ao Principiante. Editora Tecnoprint Ltda./RJ.
HORN, Bob. Técnicas de Natação Editora Tecnoprinte Ltda., 1979.
BREM'S, Marianne, O Nadador em Forma. Editora Manole Ltda., 1986;
BATISTA Cláudia Maria F. Prates e A José, Natação para Bebês, Editora Ground/SP
BATISTA Cláudia Maria F. Prates e A José, Aprendendo a Nadar Corretamente, Editora Ediouro/SP
RAPOSO, Roberto - Natação (Saltos Ornamentais - Water Pólo - Aqualung - Surf - Esqui - Balé Aquático) Editora Tecnoprint Ltda/RJ.