



---

## Plano de Ensino 2024/2

**Disciplina:** EFC5756 – Natação Mista: Treinamento (turma 1233)

**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais (72 teórico/ prática ).

**Pré-requisitos:** Sem pré-requisitos

**Professor:** Fernando Diefenthaler

**Email:** [fernando.diefenthaler@ufsc.br](mailto:fernando.diefenthaler@ufsc.br)

### 1. EMENTA

Planejamento do treinamento da natação. Componentes do treinamento: Volume, intensidade, densidade e complexidade. Treinamento dos quatro estilos. Controle do treinamento. Fatores que influenciam a capacidade de performance esportiva.

### 2. OBJETIVO GERAL

Aprofundar a discussão dos conceitos e métodos do treinamento esportivo moderno, possibilitando a elaboração de um plano anual para a natação, selecionando convenientemente os meios e técnicas de preparação condizente com a realidade regional.

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar planos de treinamento, justificando a sua estrutura de acordo com os princípios gerais do treinamento e as características da modalidade;
- Obter um desempenho que possibilite a participação em competições regionais.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### 4.1. Unidade I – Aperfeiçoamento das técnicas de nado

- Aplicação de métodos que possibilitem a correção da técnica de nado dos quatro estilos (crawl, costas, peito e borboleta);
- Aplicação de educativos que possibilitem a melhora da técnica de nado dos quatro estilos (crawl, costas, peito e borboleta).

#### 4.2. Unidade II – Desenvolvimento dos componentes do treinamento

- Treinamento de resistência nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta);
- Treinamento de velocidade nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta);
- Treinamento de potência nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta).

#### **4.3. Unidade III - Métodos de prescrição de intensidade de treinamento em natação**

- Aplicação de testes específicos para determinar as zonas de intensidade de treinamento.

#### **4.4. Unidade IV – Métodos de avaliação biomecânica em natação**

- Aplicação de testes específicos para determinar parâmetros biomecânicos dos quatro nados (crawl, costas, peito e borboleta).

### **5. METODOLOGIA DE ENSINO**

Todas as atividades da disciplina serão presenciais no horário de aula na piscina do complexo aquático do Centro de Desportos.

### **6. AVALIAÇÃO**

Presenças e participação nas aulas.

### **7. FREQUÊNCIA**

Serão feitas no horário de aula na piscina, por meio do Moodle/Presença.

### **8. CRONOGRAMA**

<b>ATIVIDADE</b>	<b>CONTEÚDO</b>	<b>Nº H/A</b>
Unidade I	Aperfeiçoamento das técnicas de nado	26
Unidade II	Desenvolvimento dos componentes do treinamento	26
Unidade III	Métodos de prescrição de intensidade de treinamento em natação	10
Unidade IV	Métodos de avaliação biomecânica em natação	10

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

Maglischo EW. Nadando o mais rápido possível. 3.ed. Barueri: Manole, 2010. 704p.

Colwin CM. Nadando para o século XXI. São Paulo: Manole, 2000. 256p.

Lima, W. U. Ensinar natação. São Paulo: Phorte, 1999.

Palmer, M. L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.

Santos, C. A. Natação: ensino da natação. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

#### **9.1. BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR**

Makarenko LP. Natação: Seleção de talentos e iniciação desportiva. Porto Alegre: Artmed, 2001. 218p.

Lacoste OM e Semerjian M. A Natação. Lisboa: Estampa, 2000. 143p.