



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Plano de Ensino 2025/2

Disciplina: EFC5756-Natação Mista: Treinamento

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

Pré-requisitos: Sem pré-requisitos

Fase: Optativa

Duração do semestre: 11/08/2025 – 16/12/2025

Professor: Alex Fensterseifer

Email: alex.cbf@ufsc.br

Atendimento: Quinta Feira 9:30 – 10:30

1. EMENTA

Planejamento do treinamento da natação. Componentes do treinamento: Volume, intensidade, densidade e complexidade. Treinamento dos quatros 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 – Conceitos Fundamentais.

- Treinamento de resistência base nos quatro estilos (crawl, costa, peito e golfinho);
- Identificação e composição das cargas de treinamento, volume e intensidade;
- Aplicação de métodos que possibilitem a correção das técnicas. O ciclo carga – recuperação no treinamento esportivo.

4.2. Unidade II - Métodos Especiais e Programas de Controle no Treinamento das Principais:

- Formas de Exigência Motora;
- Força;
- Resistência;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação.

4.3. Unidade III - Planejamento de uma temporada:

- O planejamento anual, semanal e diário;
- Período do início da temporada, período formação e competição;
- Treinamento de velocistas, meio fundo e fundo.

4.4. Unidade IV - O treinamento técnico-tático, psicológico e intelectual dos atletas:

- A técnica esportiva: aprendizagem e aperfeiçoamento;
- Estratégia e tática;
- A preparação psicológica;
- A preparação intelectual.

4.5. Unidade V - Fatores que influenciam a capacidade de performance esportiva:

- Biotipologia;
- Nutrição;
- Aclimação e adaptação a altitude e fusos horários;
- Recursos ergogênicos e doping.

4.6. Unidade VI – A natação em Santa Catarina e no Brasil: discussão das organizações competitivas

- E implicações para o planejamento do treinamento

5. METODOLOGIA DE ENSINO:

Atividades Teórico/Prática - Explicação oral, vídeos relacionados aos conteúdos da disciplina disponibilizado no Moodle e **atividades práticas para natação realizadas na piscina.**

6. AVALIAÇÃO

Atividades práticas na piscina e presenças nas aulas.

Presenças: Peso 5,0

Atividades Práticas na piscina: Peso 5,0

7. FREQUÊNCIA

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

8. CRONOGRAMA

OBSERVAÇÃO: Todas as atividades da disciplina serão presenciais no horário de aula na piscina do CDS

ATIVIDADE	CONTEÚDOS	H/A	Objetivos	Recursos Didáticos	Avaliação formativa
UNIDADE I	Conceitos Fundamentais	22	Executar os conceitos nas atividades práticas.	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE II	Métodos Especiais e Programas de Controle no Treinamento das Principais	10	Controlar o treino nas atividades práticas.	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE III	Planejamento de uma temporada	10	Planejar o treino individual junto com o professor	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE IV	O treinamento técnico-tático, psicológico e intelectual dos atletas	12	Preparar os alunos para o treino de forma global.	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE V	Fatores que influenciam a capacidade de performance esportiva	10	Conhecer os fatores que interferem nas atividades práticas	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE VI	A natação em Santa Catarina e no Brasil: discussão das organizações competitivas	4	Conhecer e estimular os alunos a participar de competições organizadas na região.	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
AValiação	Avaliação das atividades práticas	04	Verificar o aprendizado.	*Materiais para as aulas práticas	
		72			

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo. Summus editorial, 1983.

ANDERSON, Bob. Ed. Burke e Bill Pearl. **Entrando em forma programa de exercícios para homens e mulheres**. São Paulo. Editora Summus, 1996.

ASTRAND, Per-Olof. Rodahl, Kaare. **Tratado de fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro, Interamericana, 1980.

BOMPA, Tudor e Lorenzo J. Cornacchia. **Treinamento de força consciente, estratégia para ganho de massa muscular**. São Paulo. Editora Phorte, 2000.

BOMPA, Tudor. **A periodização no treinamento esportivo**. São Paulo. Editora Manole, 2001.

DELAVIER, Frédéric. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. São Paulo, Editora Manole. 2000.

ELLIOTT, Bruce e Joachim Mester. **Treinamento no esporte aplicado ciência no esporte**. São Paulo. Phorte Editora. 2000.

GUILLET, R; J. Genéty e E. Brunet-Cuedj. **Medicina do esporte**. São Paulo. Editora Masson, 1983.

HAY, James G. e J. Galvin Reid. **The mechanical bases of human motion**. Prentice-Hall Englewood Cliffs, J.J. 1982.

KISS, Maria Augusta Peduti Dal!Molin. **Avaliação em Educação Física**. São Paulo. Editora Manole, 1987.

MANDO, Juan Manuel Garcia, Manuel Navarro Valdivieso e José Antônio Ruiz Caballero **Pruebas para la valorizacion de la capacidad motriz en el deporte**. Madrid. Gymnos Editorial Desporgivas, S.L. 1986.

MANSO, Juan Manuel Garcia, Manuel Navarro Valdivieso e José Antônio Ruiz Caballero. **Planificacion del entrenamiento deportivo**. Madrid. Gymnos Editorial Deportiva, S.L, 1996.

MITRA, Gheorghe e Alexandru Mogos. **O desenvolvimento das qualidades motoras no Jovem atleta**. Lisboa. Livros Horizonte, 1982.

PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch. **El entrenamiento deportivo teoria y metodologia**. Barcelona. Editorial Paido Tribo, 1970.

9.1. BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR

Todo material bibliográfico utilizado no desenvolvimento da disciplina, como apresentações, slides, vídeos, referências, textos entre outros, serão disponibilizadas no Moodle preferencialmente, e no e-mail garantindo o acesso do estudante ao material.

ALMEIDA, Claudio Bispo de; CASOTTI, Cezar Augusto. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. **Dialnet**, Logroño, Espanha, v. 36, n. 2, p. 220-229, 6 maio 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6765253>. Acesso em: 10 jul. 2020.

APOLINÁRIO, Marcos Roberto. **Nado crawl**: associação entre coordenação e desempenho de nadadores. 2016. 59 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-13032017-085757/pt-br.php>. Acesso em: 02 maio 2018.

CARVALHO, Tales de. Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 1-1, mar. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000200014&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 maio 2016

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS (Rio Janeiro). Fina. **Regras Oficiais de Natação 2017 – 2021**. Rio Janeiro, 2018. 16 p. Renato Barroso. Disponível em: https://cbda.org.br/uploads/natacao/RegrasOficiaisNatacao2017_2021.pdf Acesso em: 02 ago. 2020.

NAKAMURA, Oswaldo Fumio. **Natação 4 estilos defeitos e correções**. São Paulo: Ícone Editora Ltda, 1997. 51 p. Disponível em: <http://www.intaead.com.br/ebooks1/livros/ed%20fisica/12.%20Nata%E7%E3o%204%20estilos%20-%20oswaldo%20nakamura.pdf>. Acesso em: 07 maio 2020.

EXERCÍCIOS PARA NATAÇÃO FORA DA ÁGUA COM ELÁSTICO. Produção de Marcos Hallack. Juiz de Fora, 2020. (5 min.), son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=847tUwaeKmY>. Acesso em: 15 jul. 2020.

EXERCÍCIOS de natação no seco para a quarentena. Produção de Renato Ramalho. Realização de Academia Gustavo Borges Barigui Natação em Curitiba. Intérpretes: Jeferson Alves. Curitiba, 2020. (3 min.), son., color. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=yZmbCW_S2fi. Acesso em: 10 jul. 2020.