



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de Ensino 2025/2

Disciplina: EFC5556-Natação Mista: Iniciação

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 – 13/12/2025

Professor: Alex Fensterseifer

Email: alex.cbf@ufsc.br

Atendimento: Quinta Feira 9:30 – 10:30

1. EMENTA

A consciência do corpo e fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. O conhecimento do corpo articulado à realidade. Capacidade de movimento e sentimentos nas ações humanas. Estilo de vida e conceito da saúde. Nutrição, peso e exercício físico. Stress. Fadiga. Noções básicas sobre saúde e funcionalidade do seu corpo no desporto aquático. Histórico e evolução. Adaptação ao meio líquido do crawl e costa.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes um praxis em educação física centrada no ser humano, pela valorização do mesmo na totalidade das relações consigo próprio, com os outros e com a natureza na perspectiva de uma prática que busca sua identidade como ciência do movimento através da Natação.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relatar fatos históricos;
- Noções básicas sobre saúde e funcionalidade do seu corpo no desporto aquático;
- Executar os fundamentos dos nados crawl e costas na natação;
- Melhorar a aptidão física relacionada à saúde.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Consciência do Corpo:

- Processo de integração;
- O movimento e o homem;
- Movimento e auto desenvolvimento.

4.2. Unidade II - Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde:

- Estilo de vida e conceito de saúde positiva;
- A saúde positiva e você;
- Aptidão física para a vida;
- Nutrição, controle de peso e exercício físico, o trinômio para a saúde positiva;
- Mitos e verdades, sobre as atividades físicas;
- Stress e fadiga.

4.3. Unidade III - Adaptação e domínio do meio líquido:

- Considerações, princípio de Arquimedes;
- Leis da propulsão;
- Entrada na água, deslocamentos, imersão, respiração e flutuação;
- Propulsão: Ação de pernas e braços;
- Entrada simples de pé;
- Mergulho de cabeça;
- Jogo de adaptação e domínio de meio líquido.

4.4. Unidade IV - Nado de Crawl:

- Histórico;
- Posição do corpo;
- Movimentos de perna;
- Movimentos de braços;
- Coordenação de braços com respiração;
- Coordenação geral.

4.5. Unidade IV - Nado de Costas:

- Histórico
- Posição de corpo;
- Movimento de pernas;
- Movimento de braços;
- Coordenação de braços com respiração;
- Coordenação geral.

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.

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	Consciência do Corpo	4	Desenvolver a consciência corporal	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE II	Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde	12	Conhecer os fundamentos da aptidão física relacionada à saúde	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE III	Adaptação e domínio do meio líquido	16	Conhecer os fundamentos da adaptação;	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE IV	Nado de Crawl	20	Conhecer os fundamentos do nado crawl;	Moodle, vídeos e *materiais para as aulas práticas	Acompanhamento da prática
UNIDADE V	Nado de Costas	16	Conhecer os fundamentos do nado costa;	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			

*Materiais para as aulas práticas: Pranchinhas, flutuadores de perna, bolas, palmares, nadadeiras e outros.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA (Programa de Ensino)

- CABRAL, Fernando. **Natação 1000 exercícios**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996.
- BIRD, Juan Carlos. **Natacion; metodologia para sua ensenanza**. Buenos Aires, Ed. Coprright by amigos de la Biblioteca, 2 ed.
- BROCKMANN, Peter. **Natacion – Ajudas metodológicas para la ensenanza**. Buenos Aires. Editora Kapelusz, 1978.
- CATTEAU, & GAROFF, R. **O ensino da natação**. São Paulo, Editora Manoel Ltda, 1988.
- COUNSILMAN, James E. **A Natação Ciências e Técnicas**. Rio de Janeiro, Livro Ibero Americano Ltda, 1980.
- CUNHA, Darckson Spreckelsen. **Aprenda e ensine a nadar**. São Paulo, Imprensa Universitária. UFSM.
- ESTEVA, Santiago. **La natacion Moderna**. Barcelona, Editorial de Fecchi, 1977.
- FARIAS, Sidney. **Natação: Ensine a nadar**. Florianópolis: UFSC, 1983.
- HETZ, Gehard. **Natação – Técnicas de aprendizagem e aperfeiçoamento**. Munique, Publicações Europa – Americana. Ltda, 1974..
- IDORN, John. **Natação para crianças**. Portugal, Editora Presença, 2 edição.
- LOPEZ, Mário. **La ensenanza de la natacion**. Buenos Aires, Paidos, 2 edição.
- LEWIN, Dr. Gehard. **Natação**. Lisboa, Editorial Estampa, 1978.
- MACHADO, David Camargo. **Metodologia da Natação**. São Paulo, EPU, E. DUSP, 1978.
- NAVARRO, Fernando. **Pedagogia de la natacion**. Espanha, Editorial Minon, 1 ed. 1978.

PALMER, Mervin. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo, Ed. Manole, 1990.

Regras de Natação, 1998 – 2000. Sprint.

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&lng=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_S2fl. Acesso em: 10 jul. 2020.