

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

|   |  |
|---|--|
| Nome da Disciplina: <b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b> | Ano/semestre: <b>2024/1</b>  |
| Código da Disciplina: <b>10342</b>              | Período: <b>5º</b>   |
| Carga Horária Total: <b>100h/a</b>              | Carga Horária Teórica: <b>30h/a</b><br>Carga Horária Prática: <b>70h/a</b> |
| Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>             | Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>   |

## 2. PROFESSOR(ES)

Adriano Coelho Silva

## 3. EMENTA

Estudo dos fundamentos históricos, pedagógicos e técnicos da Natação, com ênfase na vivência e aprendizagem básica dos quatro estilos. Sua aplicabilidade em academias, clubes, condomínios, respeitando-se as capacidades e limitações do aluno. Estudo da Hidroginástica, sua aplicabilidade e estratégias de ensinamento.

## 4. OBJETIVO GERAL

Possibilitar a aquisição de conhecimentos relativos às implicações da prática das atividades aquáticas com seus benefícios, cuidados e técnicas, bem como promover subsídios para a compreensão de processos pedagógicos básicos para o ensino dos estilos da natação, assim como da hidroginástica e da natação para bebês com base na experimentação.

## 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

| Unidades  | Objetivos Específicos  |
|---|--|
| - História das atividades aquáticas   | - Compreender como o ser humano descobriu as possibilidades de movimentação do corpo no meio líquido.  |
| - Vantagens e desvantagens dos exercícios físicos na água: indicações e contraindicações.   | - Relacionar atividades aquáticas à saúde e qualidade de vida;   |
| - Efeitos das atividades aquáticas: evidências científicas.   | - Analisar as vantagens e desvantagens, efeitos e possibilidades do corpo no meio aquático   |
| - Propriedades físicas da água: temperatura, hidrostática, hidrodinâmica, força estática, dinâmica e de sustentação.  | - Compreender as propriedades físicas da água;<br>- Identificar a influência das propriedades físicas da água na prática das atividades aquáticas;   |
| - Biomecânica aplicada aos exercícios aquáticos   |  |
| - Regras de sobrevivência   | - Listar movimentos e maneiras de sobrevivência na água.   |
| - Sequência pedagógica da adaptação ao meio líquido: respiração, imersão, equilíbrio e desequilíbrio, flutuação ventral e dorsal.                                 | - Dominar o meio aquático quanto ao equilíbrio, respiração e propulsão;<br>- Dominar o próprio corpo no meio líquido;<br>- Analisar os fundamentos da adaptação ao meio líquido.   |
| - Adaptação sensorial: olho, boca e nariz.  |  |
| - Aprendizado de propulsão de membros inferiores e superiores, tempo de respiração. Nado cachorrinho.   | - Executar os fundamentos básicos da natação.  |
| - Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl/ costas/ borboleta/ peito, propulsão de membros inferiores e superiores, saídas e viradas/ medley. | - Compreender a sequência teórica e prática do nado crawl, costas, peito, borboleta e medley com análise dos movimentos de membros superiores e inferiores.<br>- Planejar e executar o ensino dos fundamentos básicos da natação |
| - Competição e regras na natação.<br>- Desclassificação e funções dos árbitros.   | - Compreender as regras e funções da arbitragem de uma competição regida pela FINA.  |

|  |  |
|--|--|
| - Níveis de aprendizagem na natação e planos de aula.  | - Compreender os diferentes níveis no processo de ensino e aprendizagem da natação;<br>- Identificá-los junto a crianças e adultos.<br>- Estruturar um plano de aula.  |
| - Ensinando crianças a nadar: o desenvolvimento dos aspectos motores, cognitivos e socioafetivos   | - Analisar a relevância da aprendizagem da natação para o desenvolvimento global das crianças  |
| - Natação para bebês: introdução   | - Identificar elementos relevantes do trabalho com bebês no meio aquático.   |
| - Hidroginástica: origem histórica e percurso desta prática da humanidade: peculiaridades          | - Contextualizar a hidroginástica no cenário mundial e nacional;   |
| - Resistências exercidas pela água com o deslocamento: estruturação da prática da hidroginástica.  | - Contextualizar a hidroginástica no cenário mundial e nacional;<br>- Analisar as resistências que a água exerce no deslocamento do corpo no meio líquido nos vários sentidos e direções, e o aproveitamento dos movimentos com membros superiores e suas alavancas.<br>- Verificar as posições e apoio ao executar os exercícios de hidroginástica. |
| - Hidroginástica para grupos especiais: idosos/ gestantes/ obesos/ outros grupos.                  | - Compreender as peculiaridades dos diferentes grupos que procuram a hidroginástica.<br>- Identificar os diferentes formatos e aulas temáticas na hidroginástica.  |
| - Possibilidades de trabalho com a hidroginástica (métodos, materiais, técnicas)                   | - Examinar os diferentes materiais e métodos para execução das aulas de hidroginástica.  |
| - Conhecimentos básicos de administração de academia de atividades aquáticas.                      | - Compreender noções básicas dos setores administrativos de uma escola/ academia de atividades aquáticas.<br>- Analisar a mecânica de uma casa de máquina e estrutura funcional da piscina.  |
| - Cuidados e riscos no meio aquático.<br>- Noções de salvamento e primeiros socorros em afogamento | - Listar e discutir os perigos que piscinas, rios e mar oferecem às pessoas, sobretudo durante uma aula de natação;<br>- Simular atitudes a serem tomadas em caso de afogamento e o que fazer para evitar.   |

## 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva;
- Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

## 7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

| Sem | Data       | Conteúdo  | Estratégia de ensino-aprendizagem  | Aula Teórica/ Prática | Local   |
|-----|------------|---|--|-----------------------|---|
| 1   | 07.02.2024 | Apresentação do Plano de Ensino.<br><br>Introdução à disciplina: panorama das atividades aquáticas<br><br>História das Atividades Aquáticas | <b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagens de atividades aquáticas.<br><b>Atividade pré-aula:</b> Leitura da referência<br><b>Aula:</b> Apresentação do plano de ensino. Sondagem das experiências dos alunos no que diz respeito à vivência em atividades aquáticas. Apresentação das regras de conduta na disciplina. Técnicas para manter a flutuação em situações de riscos<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=txkliP97WUJ">https://www.youtube.com/watch?v=txkliP97WUJ</a><br>Apresentação do Parque Aquático.<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 1   | TEÓRICA               | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br><br>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático<br><br>Sala de Aula |
| 2   | 14.02.2024 | Valores da natação e importância para saúde   | <b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem das atividades aquáticas na pré-história. Linha do tempo no vídeo do Youtube:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XmkVyV-6_Pc">https://www.youtube.com/watch?v=XmkVyV-6_Pc</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XPbTbPSv7iE">https://www.youtube.com/watch?v=XPbTbPSv7iE</a><br><b>Atividade pré-aula:</b> Assistir ao vídeo em questão com aspectos gerais e o percurso histórico das atividades aquáticas, constituindo uma linha do tempo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkB-o266114">https://www.youtube.com/watch?v=nkB-o266114</a><br><b>Aula:</b> Aula expositiva dialogada com slides. Experimentações no meio líquido. Infográfico: 4 estilos da natação<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 2<br><b>Atividade Prática:</b> Início da adaptação ao meio líquido: reconhecimento da piscina; exercícios de soltura do ar e apnéia. | TEÓRICA PRÁTICA       | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br><br>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático<br><br>Sala de Aula |

|   |            |  |  |                    |   |
|---|------------|--|--|--------------------|---|
|   |            |  | <b>Revisando o conteúdo 01:</b> Em grupo, discutam como poderiam apresentar a natação para alguma família que está procurando uma atividade física para matricular sua criança.  |                    |   |
| 3 | 21.02.2024 | Vantagens e desvantagens dos exercícios físicos na água:<br>indicações e contraindicações<br>Efeitos das atividades aquáticas:<br>evidências científicas.<br>Regras de sobrevivência<br>Flutuação<br>Respiração<br>Mergulhos | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 23- 32.<br><b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem ilustrativa - apontamentos das vantagens da prática de atividade física na água<br><b>Atividade pré-aula:</b> liste os itens que apontam os benefícios e desvantagens da prática das atividades aquáticas<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y-YvqvUgkCs">https://www.youtube.com/watch?v=y-YvqvUgkCs</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rIFoCRnC7dY">https://www.youtube.com/watch?v=rIFoCRnC7dY</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XV-7J6t4mGA">https://www.youtube.com/watch?v=XV-7J6t4mGA</a><br><b>Aula:</b> <i>Bramistorns</i> – cada aluno deverá falar uma vantagem ou limitação da prática das atividades aquáticas. Na sequência organizaremos as ideias com aula expositiva dialogada.<br>Regras de sobrevivência.<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 3<br><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da adaptação ao meio líquido: respiração, imersão, equilíbrio e desequilíbrio, flutuação ventral e dorsal. Adaptação sensorial: olho, boca e nariz  | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático<br>Sala de Aula |
| 4 | 28.02.2024 | Propriedades físicas da água:<br>temperatura, hidrostática, hidrodinâmica, força estática, dinâmica e de sustentação.<br>Biomecânica aplicada aos exercícios aquáticos   | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas:</i> subsídios para o ensino. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 34-45 (45-51)<br>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 13- 20<br>PALMER, Mervyn L. <i>A ciência do ensino da natação</i> . São Paulo: Manole, 1990. p.39-55<br><b>Objeto de aprendizagem:</b><br>Densidade da água e outros<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KFJ3mWBofrA">https://www.youtube.com/watch?v=KFJ3mWBofrA</a><br><b>Atividade pré-aula:</b> Leia as referências e liste as propriedades físicas da água.<br><b>Aula:</b> expositiva dialogada com exposição de slides<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 4<br><b>Atividade Prática:</b> Respiração na natação<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vinwf6calNw">https://www.youtube.com/watch?v=Vinwf6calNw</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ucdvLUp3kA">https://www.youtube.com/watch?v=2ucdvLUp3kA</a> (iniciantes)<br>Sequência pedagógica da adaptação ao meio líquido: respiração, imersão, equilíbrio e desequilíbrio, flutuação ventral e dorsal. Adaptação sensorial: olho, boca e nariz. Aprendizado de propulsão de membros inferiores e superiores, tempo de respiração. Nado cachorrinho.<br><b>Revisando o conteúdo 02:</b> <i>Atividade Avaliativa 1</i> - elaborar um mapa mental das propriedades físicas da água. (Ciclo 1) | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático<br>Sala de Aula |
| 5 | 06.03.2024 | Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl<br><br><b>Evento de incentivo à pesquisa</b>  | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.37-52<br>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 45-51<br><b>Objeto de aprendizagem:</b><br>Pare de afundar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dsMYtiyJt30">https://www.youtube.com/watch?v=dsMYtiyJt30</a><br><b>Atividade pré-aula:</b> descreva os movimentos mais evidentes do nado crawl<br><b>Aula:</b> nado crawl: aspectos técnicos e metodologia de ensino. Exposição de slides e vivências.<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 5<br><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl  | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático<br>Sala de Aula |

|   |            |  |  |                 |  |
|---|------------|--|--|-----------------|--|
|   |            |  | <b>Aprendendo a resolver problemas:</b> em grupos os alunos terão que solucionar uma situação problema que envolve o medo que uma criança de 7 anos possui da água.  |                 |  |
| 6 | 13.03.2024 | <p>Ensinando crianças a nadar: o desenvolvimento dos aspectos motores, cognitivos e sócio afetivos.</p> <p>Na verdade: Métodos de ensino na natação</p> <p>Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl.</p> | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.53-61<br/>COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino</i>. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p.139 a 154</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> vídeo sobre a importância e necessidade de ensinar as crianças a nadarem.<br/>Crawl: Três principais erros na natação<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ew7g70vKj6w">https://www.youtube.com/watch?v=Ew7g70vKj6w</a><br/>Erros e modos corretos de executar a pernada do crawl<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=94Nha159bHg">https://www.youtube.com/watch?v=94Nha159bHg</a></p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> descreva 5 exercícios que poderia desenvolver com crianças no ensino do nado crawl</p> <p><b>Aula:</b> expositiva dialogada com apresentação de slides e vivência prática.</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 6</p> <p><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl</p> <p><b>Revisando o conteúdo 03: Atividade avaliativa 2</b> - Em duplas, elaborar e apresentar a execução de 4 exercícios aquáticos englobando os conteúdos estudados até o momento (Ciclo 1)</p> <p>SUGESTÃO: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bAEySNAs-nM">https://www.youtube.com/watch?v=bAEySNAs-nM</a></p> | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
| 7 | 20.03.2024 | 1ª VA  | <b>Verificação de aprendizagem. Questões objetivas e discursivas</b>   |                 | Sala de Aula   |
| 8 | 27.03.2024 | <p>Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado costas</p>   | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.67-90<br/>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 47-48/ 50-51</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem /vídeo do nado costas<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jerFt8vybfk">https://www.youtube.com/watch?v=jerFt8vybfk</a></p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> descrever os movimentos observados no vídeo e realizá-los em solo.</p> <p><b>Aula:</b> devolutiva de prova. Exposição de slides sobre o nado costas e vivência prática</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 8</p> <p><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas</p>   | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
| 9 | 03.04.2024 | <p>Níveis de aprendizagem na natação e planos de aula.</p> <p>Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas</p>  | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>LIMA, William Urizzi de. <i>Ensinando Natação</i>. São Paulo: Phorte Editora, 2000. – Cap. 4<br/>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.61 a 65</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> modelo de plano de aula</p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> assista ao vídeo sobre plano de aula e planeje uma aula para um dos níveis da natação.<br/><a href="https://www.quilhermetucher.com.br/plano-de-aula-para-a-aprendizagem-dos-alunos-nas-aulas-de-natacao/">https://www.quilhermetucher.com.br/plano-de-aula-para-a-aprendizagem-dos-alunos-nas-aulas-de-natacao/</a></p> <p><b>Aula:</b> exposição dos conteúdos com leitura do material compilado e slides com exemplos de planos de aula.</p> <p><b>Retomada de conteúdo:</b> resumo</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 9</p> <p><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas.</p> <p><b>Revisando o conteúdo 04: Atividade avaliativa 1:</b> elaborar um plano de aula.</p>   | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
|   |            | <p>Planos de aula</p> <p>Sequência pedagógica da</p>   | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino</i>. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 89-110</p>   | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de</p>   |

|    |            |  |  |                    |  |
|----|------------|--|--|--------------------|--|
| 10 | 10.04.2024 | aprendizagem e técnica do nado crawl e costas  | SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 45-60<br><b>Objeto de aprendizagem:</b> modelo de plano de aula<br><b>Atividade pré-aula:</b> Planeje uma aula de natação para adultos com exercícios para o nado crawl.<br><b>Aula:</b> devolutiva da prova com TBL adaptado. Exercício de plano de aula específico com nível e modalidade direcionado.<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 10<br><b>Atividade Prática:</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas.   |                    | Aprendizagem:<br>Parque Aquático<br><br>Sala de Aula   |
| 11 | 17.04.2024 | Competição e regras na natação.<br>Desclassificação e funções dos árbitros.<br><br>Execução dos planos de aula | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>FINA – Federação Internacional de Natação. Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos. 2017- 2021<br>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 54-58<br><b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem - as regras da natação<br><b>Atividade pré-aula:</b> visite o site abaixo e descreva o que é básico em cada nado para um atleta de natação não ser desclassificado de uma competição. <a href="https://www.esportelandia.com.br/natacao/regras-da-natacao/">https://www.esportelandia.com.br/natacao/regras-da-natacao/</a><br><b>Aula:</b> Aula expositiva dialogada sobre as regras gerais da natação.<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 11<br><b>Atividade Prática:</b> aplicação dos planos de aula<br><b>Revisando o conteúdo 05:</b> <u>Atividade avaliativa 2</u> : execução dos planos de aula  | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br><br>Espaços Práticos de Aprendizagem:<br>Parque Aquático<br><br>Sala de Aula |
| 12 | 24.04.2024 | Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado peito<br><br>VIRADAS                                    | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino</i> . Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 48 e 51<br>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.91-118<br><b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem/vídeo nado peito<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBcmQI_6Yos">https://www.youtube.com/watch?v=sBcmQI_6Yos</a><br><b>Atividade pré-aula:</b> descreva peculiaridades do nado peito.<br><b>Aula:</b> exposição dialogada sobre o nado peito. Execução em solo. Vivências/ experimentações no meio líquido.<br><b>Aprendendo a resolver problemas:</b> em grupo os alunos resolverão um problema que abrange o ensino do nado crawl e as regras relativas a esta modalidade<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 12<br><b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem do nado peito. | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br><br>Espaços Práticos de Aprendizagem:<br>Parque Aquático<br><br>Sala de Aula |
| 13 | 01.05.2024 | Feriado  |  |                    |  |
| 14 | 08.05.2024 | 2ª VA  | <b>Prova teórica com questões objetivas e discursivas</b><br><b>Prova prática na piscina</b>   | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Sala de Aula<br>Piscina  |
| 15 | 15.05.2024 | ComVOCAÇÃO<br><br>Noções básicas da natação para bebês   | <b>Pré-aula - Referência:</b><br>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 24 – 32/ 45/ 52 – 54<br>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.173- 184<br><b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem sobre natação para bebês<br><b>Atividade pré-aula:</b> Assista ao vídeo a seguir e liste suas impressões sobre a natação para bebês.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ILTcNkRzAI">https://www.youtube.com/watch?v=6ILTcNkRzAI</a><br><b>Aula:</b> devolutiva de prova. Aula expositiva dialogada com apresentação de slides. Participação de convidado.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t4f164NuNBQ">https://www.youtube.com/watch?v=t4f164NuNBQ</a> entrevista c/ professor<br><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 15<br><b>Atividade Prática :</b> Exercícios na água com bonecos                                  | TEÓRICA<br>PRÁTICA | Ambiente Virtual de Aprendizagem<br><br>Espaços Práticos de Aprendizagem:<br>Parque Aquático<br><br>Sala de Aula |

|    |            |   |  |                 |  |
|----|------------|---|--|-----------------|--|
| 16 | 22.05.2024 | <p>Hidroginástica: origem histórica e percurso desta prática: peculiaridades</p> <p>Resistências exercidas pela água com o deslocamento: estruturação da prática da hidroginástica.</p> | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 89-102<br/>COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino</i>. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 45-51<br/>BAUN, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. Barueri – SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]<br/><b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem: hidroginástica X hidroterapia<br/><b>Atividade pré-aula:</b> Leia uma das referências da aula em questão e faça um resumo de um capítulo.<br/><b>Aula:</b> aula expositiva dialogada com apresentação de slides.<br/><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 16<br/><b>Atividade Prática :</b> Acompanhar uma aula de hidroginástica executando os exercícios aquáticos.<br/><b>Revisando o conteúdo 07:</b> Descrever a nomenclatura dos exercícios de hidroginástica.</p>                               | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
| 17 | 29.05.2024 | <p>Hidroginástica para grupos especiais: idosos/obesos/gestantes/ outros</p> <p>Possibilidades de trabalho com a hidroginástica (métodos, materiais, técnicas)</p>                      | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 89-102<br/>BAUN, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. Barueri – SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]<br/><b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem: hidroginástica para gestantes<br/><b>Atividade pré-aula:</b> montar um plano de aula de hidroginástica<br/><b>Aula:</b> Aula expositiva dialogada com apresentação de slides.<br/><b>Aprendendo a resolver problemas:</b> Em trios, os alunos deverão elaborar um plano de aula de hidroginástica conforme a situação proposta pelo professor.<br/><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 17<br/><b>Atividade Prática :</b> <i>Atividade avaliativa 1</i> aplicar a aula de hidroginástica planejada para ser executada pela turma.</p>   | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
| 18 | 05.06.2024 | <p>Cuidados e riscos no meio aquático.</p> <p>Noções de salvamento e primeiros socorros em afogamento</p> <p>Organização festival de Natação</p>  | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.33 – 35<br/>PALMER, Mervyn L. <i>A ciência do ensino da natação</i>. São Paulo: Manole, 1990. p. 225 - 238<br/><b>Objeto de aprendizagem:</b> vídeo do youtube sobre salvamento<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NEKPeUu0x28">https://www.youtube.com/watch?v=NEKPeUu0x28</a><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J2gzL5iiV3o">https://www.youtube.com/watch?v=J2gzL5iiV3o</a><br/><b>Atividade pré-aula:</b> Descreva duas formas de rebote da pessoa afogada em piscina.<br/><b>Aula:</b> participação especial de convidado (bombeiros)<br/><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 18<br/><b>Atividade Prática:</b> Simulação na piscina, afogamento/salvamento. Organização da apresentação das aulas de hidroginástica que ainda não foram ministradas.<br/><b>Revisando o conteúdo 08:</b> Organização - Festival de Natação em conjunto com a equipe do Parque Aquático (ou bilingue)</p> | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p> |
| 19 | 12.06.2024 | <p>Conhecimentos básicos de administração de academia de atividades aquáticas.</p>  | <p><b>Pré-aula - Referência:</b><br/>SCHERMERHORN JÚNIOR, John R. Administração: Conceitos Fundamentais. Rio de Janeiro: LTC, 2006<br/><a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-216-2365-6/pageid/0">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-216-2365-6/pageid/0</a><br/><b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem<br/><b>Atividade pré-aula:</b> entrevistar proprietário de academia de nat.<br/><b>Aula:</b> mesa redonda com convidados<br/><b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 19<br/><b>Atividade Prática:</b> Festival de Natação<br/><b>Retomada:</b> Organização de um compilado de exercícios aquáticos referente às possibilidades de trabalho na água.</p>   | TEÓRICA PRÁTICA | <p>Sala de Aula Piscina</p>  |

|    |            |       |   |         |              |
|----|------------|-------|---|---------|--------------|
|    |            |       | <b>Prova Prática</b>  |         |              |
| 20 | 18.06.2024 | 3ª VA | Prova teórica com questões objetivas e discursivas<br>Prova Prática | TEÓRICA | Sala de Aula |

\* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID19.

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, retomada de conteúdo, estudo de caso, Team-Based Learning (TBL), roda de conversa, mapa conceitual, seminário, trabalho em grupo.

Recursos e Tecnologias da Informação e Comunicação: vídeos, AVA, quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, reportagens, documentário, artigos científicos, computador, celular e internet.

### Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

## 9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

**Não se aplica**

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

### 1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Avaliação teórica com valor **0 a 40** pontos.

Avaliação prática com valor **0 a 20** pontos

Avaliações processuais totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **10 pontos**

Aprendendo Resolver Problema – ARP – **10 pontos**

Elaboração, apresentação e execução de exercícios aquáticos para serem feitos em duplas – **20 pontos**

### 2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Avaliação teórica com valor **0 a 40** pontos.

Avaliação prática com valor **0 a 20** pontos

Avaliações processuais totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **10 pontos**

Aprendendo Resolver Problema – ARP – **10 pontos**

Elaboração, apresentação e execução de exercícios aquáticos para serem feitos em duplas – **20 pontos**

### 3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Avaliação teórica com valor **0 a 40** pontos.

Avaliação prática com valor **0 a 20** pontos

Avaliações processuais totalizam 0 a 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **10 pontos**

Aprendendo Resolver Problema – ARP – **10 pontos**

Elaboração, apresentação e execução de exercícios aquáticos para serem feitos em duplas – **20 pontos**

## ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

### Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

## 11. BIBLIOGRAFIA

### Básica:

PALMER, Mervyn L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.

SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. **Atividades aquáticas**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca]

COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). **Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino**. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca].

### Complementar:

BAUN, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. Barueri – SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]

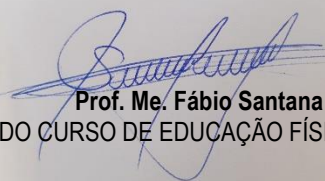
CABRAL, Fernando; CRISTIANINI, Sanderson; SOUZA, Wagner Alves. **Natação: 1000 exercícios**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da natação**. 2ª ed. São Paulo: Pedagógica e Universitária 1978. 230 p. il.

MAGLISSH, Fernando. **Nandando ainda mais rápido**. 3ª ed, São Paulo: Manole, 2010. 716 p.

RISTOW, Leonardo; et all. **Esporte V: natação**. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca]

Anápolis, 07 de fevereiro de 2024.



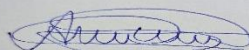
**Prof. Me. Fábio Santana**

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIEVANGÉLICA



**Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho**

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIEVANGÉLICA



**Prof. Me. Adriano Coelho Silva**

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA