



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Natação		Código: EFD011
Nome do Componente Curricular em inglês: Swimming		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 hora/aula
Ementa: Estudo dos conceitos básicos de hidrodinâmica, dos princípios de adaptação ao meio líquido, da mecânica e ensino das técnicas básicas dos quatro nados principais.		
Conteúdo programático: UNIDADE I – Evolução histórica da natação e utilização do ambiente 1. Origem da modalidade 2. Conceito e tipos 3. Histórico 4. Normas para a utilização e orientação do ambiente da piscina 5. Materiais UNIDADE II – Adaptação e elementos fundamentais 1. Adaptação ao meio líquido 2. Flutuação 3. Respiração 4. Propulsão UNIDADE III – Nados competitivos 1. Regras básicas dos nados competitivos 2. Nado Livre		



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



3. Nado Peito
4. Nado Costas
5. Nado Borboleta
6. Nado Medley

Bibliografia básica:

FEDERAÇÃO AQUÁTICA MINEIRA. **Manual do Treinador de Natação**. Belo Horizonte, 1999.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando o mais rápido possível**. São Paulo: Manole, 2010.

MACHADO, D. C. **Metodologia da Natação**. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1984.

REIS, J. W. **A Natação na sua expressão psicomotriz**. Porto Alegre: Ed. da Universidade UFRGS, 1982.

Bibliografia complementar:

ARAUJO JUNIOR, B. **Natação**. São Paulo: Editora da UNICAMP, 1993.

GAROFF, G; CATTEAU, R. **O Ensino da Natação**. São Paulo: Manole, 1988.

PLATONOV, V. **Treinamento desportivo para nadadores de alto nível**. São Paulo: Phorte, 2005.