



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



|  |  |   |
|--|--|---|
| Nome do Componente Curricular em português: Tópicos Especiais em Natação   |  | Código: EEF322                                |
| Nome do Componente Curricular em inglês: Special Topics in Swimming  |  |   |
| Nome e sigla do departamento: CEDUFOP  |  | Unidade acadêmica:<br>Reitoria                |
| Carga horária semestral<br>30 horas  | Carga horária semanal teórica<br>01 horas/aula | Carga horária semanal prática<br>01 hora/aula |
| Ementa: Aprofundamento dos conhecimentos técnicos e táticos. Planejamento, organização, execução e avaliação de programas.   |  |   |
| Conteúdo programático:<br><br>Unidade I: Aprendizagem da Natação.<br><br>1. Origem / Histórico da Natação.<br>2. Adaptação ao meio aquático.<br>3. Flutuação.<br>4. Respiração.<br>5. Propulsão.<br>6. Mergulho elementar.<br><br>Unidade II: Aperfeiçoamento da Natação.<br><br>- Metodologia de ensino do nado Crawl.<br>- Metodologia de ensino do nado Peito.<br>- Metodologia de ensino do nado Costas.<br>- Metodologia de ensino do nado Borboleta. |  |   |
| Bibliografia básica:<br><br>FEDERAÇÃO AQUÁTICA MINEIRA. <b>Manual do Treinador de Natação</b> . Belo Horizonte, 1999.<br><br>MACHADO, D. C. <b>Metodologia da natação</b> . Revista e Ampliada. São Paulo: EPU, 2014. 155 p.   |  |   |



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



REIS, J. W. **A Natação na sua expressão psicomotriz**. Porto Alegre: UFRGS, 1982. 49 p.

Bibliografia complementar:

BRÁULIO, A. J. **Natação: Saber fazer ou fazer sabendo?** São Paulo: UNICAMP, 1993. 71 p.

CATTEAU, R.; GAROFF G. **O Ensino da Natação**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1988. 381 p.