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

Plano de Ensino 2024/1

Disciplina: EFC5756 – Natação Mista: Treinamento (turma 1236)
Carga Horária: 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais (72 teórico/ prática).
Pré-requisitos: Sem pré-requisitos
Professor: Fernando Diefenthaeler
Email: fernando.diefenthaeler@ufsc.br

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 – Aperfeiçoamento das técnicas de nado

- Aplicação de métodos que possibilitem a correção da técnica de nado dos quatros estilos (crawl, costas, peito e borboleta);
- Aplicação de educativos que possibilitem a melhora da técnica de nado dos quatros estilos (crawl, costas, peito e borboleta).

4.2. Unidade II – Desenvolvimento dos componentes do treinamento

- Treinamento de resistência nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta);
- Treinamento de velocidade nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta);
- Treinamento de potência nos quatro estilos (crawl, costa, peito e borboleta).

4.3. Unidade III - Métodos de prescrição de intensidade de treinamento em natação

- Aplicação de testes específicos para deternimar as zonas de intensidade de treinamento.

4.4. Unidade IV – Métodos de avaliação biomecanica em natação

- Aplicação de testes específicos para deternimar parametros biomecânicos dos quatro nados (crawl, costas, peito e borboleta).

5. METODOLOGIA DE ENSINO

Todas as atividades da disciplina serão presenciais no horário de aula na piscina do complexo aquátivco do Centro de Desportos**.**

6. AVALIAÇÃO

Presenças nas aulas.

7. FREQUÊNCIA

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

8. CRONOGRAMA

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Nº H/A
Unidade I	Aperfeiçoamento das técnicas de nado	26
Unidade II	Desenvolvimento dos componentes do treinamento	26
Unidade III	Métodos de prescrição de intensidade de treinamento em natação	10
Unidade IV	Métodos de avaliação biomecânica em natação	10

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Maglischo EW. Nadando o mais rápido possível. 3.ed. Barueri: Manole, 2010. 704p.
Colwin CM. Nadando para o século XXI. São Paulo: Manole, 2000. 256p.
Lima, W. U. Ensinando natação. São Paulo: Phorte, 1999.
Palmer, M. L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.
Santos, C. A. Natação: ensino da natação. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

9.1. BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR

Makarenko LP. Natação: Seleção de talentos e iniciação desportiva. Porto Alegre: Artmed, 2001. 218p.
Lacoste OM e Semerjian M. A Natação. Lisboa: Estampa, 2000. 143p.