

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>	Ano/semestre: <b>2023/1</b>
Código da Disciplina: <b>10342</b>	Período: <b>5º</b>
Carga Horária Total: <b>100h/a</b>	Carga Horária Teórica: ---- Carga Horária Prática: <b>80h/a</b> Carga Horária On-line: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 2. PROFESSOR(ES)

Maria Clemência Pinheiro de Lima Ferreira, Ma.

## 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; - 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; - Dominar o próprio corpo no meio líquido; - 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. - Planejar e executar o ensino dos fundamentos básicos da natação
- Competição e regras na natação. - 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; - Identificá-los junto a crianças e adultos. - 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; - 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. - 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. - 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. - Analisar a mecânica de uma casa de máquina e estrutura funcional da piscina.
- Cuidados e riscos no meio aquático. - 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; - 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	22.02.2023	Apresentação do Plano de Ensino.  Introdução à disciplina: panorama das atividades aquáticas	<b>Pré-aula - Referência:</b> SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 33-43/ p. 89/ p. 103 <b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagens de atividades aquáticas. <b>Atividade pré-aula:</b> Leitura da referência <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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txkliP97WUI">https://www.youtube.com/watch?v=txkliP97WUI</a> Apresentação do Parque Aquático. <b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 1 <b>Atividade Prática :</b> reconhecimento do Parque Aquático.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
2	01.03.2023	História das Atividades Aquáticas  Natação elementar	<b>Pré-aula - Referência:</b> SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 11-13 RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.11 a 17 e 25 – 35 <b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem das atividades aquáticas na pré-história. Linha do tempo no vídeo do Youtube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XmkVyV-6_Pc">https://www.youtube.com/watch?v=XmkVyV-6_Pc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XPbTbPSv7iE">https://www.youtube.com/watch?v=XPbTbPSv7iE</a> <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.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula

		utilitária	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkB-o266114">https://www.youtube.com/watch?v=nkB-o266114</a></p> <p><b>Aula:</b> Aula expositiva dialogada com slides. Experimentações no meio líquido. Infográfico: 4 estilos da natação</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 2</p> <p><b>Atividade Prática:</b> Início da adaptação ao meio líquido: reconhecimento da piscina; exercícios de soltura do ar e apnéia.</p> <p><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.</p>		
3	08.03.2023	<p>Vantagens e desvantagens dos exercícios físicos na água: indicações e contra-indicações</p> <p>Efeitos das atividades aquáticas: evidências científicas.</p> <p>Regras de sobrevivência</p> <p>Flutuação</p> <p>Respiração</p> <p>Mergulhos</p>	<p><b>Pré-aula - Referência:</b> SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 23- 32.</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem ilustrativa - apontamentos das vantagens da prática de atividade física na água</p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> liste os itens que apontam os benefícios e desvantagens da prática das atividades aquáticas</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y-YvqvUgkCs">https://www.youtube.com/watch?v=y-YvqvUgkCs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rIFoCRnC7dY">https://www.youtube.com/watch?v=rIFoCRnC7dY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XV-7J6t4mGA">https://www.youtube.com/watch?v=XV-7J6t4mGA</a></p> <p><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. Regras de sobrevivência.</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 3</p> <p><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</p>	TEÓRICA PRÁTICA	<p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p>
4	15.03.2023	<p>Propriedades físicas da água: temperatura, hidrostática, hidrodinâmica, força estática, dinâmica e de sustentação.</p> <p>Biomecânica aplicada aos exercícios aquáticos</p>	<p><b>Pré-aula - Referência:</b> COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas: subsídios para o ensino</i>. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 34-45 (45-51)</p> <p>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 13- 20</p> <p>PALMER, Mervyn L. <i>A ciência do ensino da natação</i>. São Paulo: Manole, 1990. p.39-55</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> Densidade da água e outros</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KFJ3mWBoFrA">https://www.youtube.com/watch?v=KFJ3mWBoFrA</a></p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> Leia as referências e liste as propriedades físicas da água.</p> <p><b>Aula:</b> expositiva dialogada com exposição de slides</p> <p><b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 4</p> <p><b>Atividade Prática:</b> Respiração na natação</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vinwf6calNw">https://www.youtube.com/watch?v=Vinwf6calNw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ucdVLUp3kA">https://www.youtube.com/watch?v=2ucdVLUp3kA</a> (iniciantes)</p> <p>Sequência pedagógica da adaptação ao meio líquido: respiração, imersão, equilíbrio e desequilíbrio, flutuação ventral e dorsal. Adaptação sensorial: olho, boca e nariz. Aprendizagem de propulsão de membros inferiores e superiores, tempo de respiração. Nado cachorrinho.</p> <p><b>Revisando o conteúdo 02:</b> <i>Atividade Avaliativa 1</i> - elaborar um mapa mental das propriedades físicas da água. (Ciclo 1)</p>	TEÓRICA PRÁTICA	<p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p> <p>Sala de Aula</p>
5	22.03.2023	<p>Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl</p>	<p><b>Pré-aula - Referência:</b> RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.37-52</p> <p>SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i>. Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 45-51</p> <p><b>Objeto de aprendizagem:</b> Pare de afundar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dsMYtiyJt30">https://www.youtube.com/watch?v=dsMYtiyJt30</a></p> <p><b>Atividade pré-aula:</b> descreva os movimentos mais evidentes do nado crawl</p> <p><b>Aula:</b> nado crawl: aspectos técnicos e metodologia de ensino. Exposição</p>	TEÓRICA PRÁTICA	<p>Ambiente Virtual de Aprendizagem</p> <p>Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático</p>

		<b>Evento de incentivo à pesquisa</b>	de slides e vivências. <b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 5 <b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl <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.		Sala de Aula
6	29.03.2023	Ensinando crianças a nadar: o desenvolvimento dos aspectos motores, cognitivos e sócio afetivos.  Na verdade: Métodos de ensino na natação  Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl.	<b>Pré-aula - Referência:</b> RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.53-61 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 <b>Objeto de aprendizagem:</b> vídeo sobre a importância e necessidade de ensinar as crianças a nadarem. Crawl: Três principais erros na natação <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EW7g70vKj6w">https://www.youtube.com/watch?v=EW7g70vKj6w</a> Erros e modos corretos de executar a pernada do crawl <a href="https://www.youtube.com/watch?v=94Nha159bHg">https://www.youtube.com/watch?v=94Nha159bHg</a> <b>Atividade pré-aula:</b> descreva 5 exercícios que poderia desenvolver com crianças no ensino do nado crawl <b>Aula:</b> expositiva dialogada com apresentação de slides e vivência prática. <b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 6 <b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl <b>Revisando o conteúdo 03:</b> Atividade avaliativa 2 - Em duplas, elaborar e apresentar a execução de 4 exercícios aquáticos englobando os conteúdos estudados até o momento (Ciclo 1) SUGESTÃO: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bAEySNAs-nM">https://www.youtube.com/watch?v=bAEySNAs-nM</a>	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
7	05.04.2023	1ª VA	<b>Verificação de aprendizagem. Questões objetivas e discursivas</b>		Sala de Aula
8	12.04.2023	Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado costas	<b>Pré-aula - Referência:</b> RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.67-90 SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 47-48/ 50-51 <b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem /vídeo do nado costas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jerFt8vybfk">https://www.youtube.com/watch?v=jerFt8vybfk</a> <b>Atividade pré-aula:</b> descrever os movimentos observados no vídeo e realizá-los em solo. <b>Aula:</b> devolutiva de prova. Exposição de slides sobre o nado costas e vivência prática <b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 8 <b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
9	19.03.2023	Níveis de aprendizagem na natação e planos de aula.  Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas	<b>Pré-aula - Referência:</b> LIMA, William Urizzi de. <i>Ensinando Natação</i> . São Paulo: Phorte Editora, 2000. – Cap. 4 RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.61 a 65 <b>Objeto de aprendizagem:</b> modelo de plano de aula <b>Atividade pré-aula:</b> assista ao vídeo sobre plano de aula e planeje uma aula para um dos níveis da natação. <a href="https://www.guilhermetucher.com.br/plano-de-aula-para-a-aprendizagem-dos-alunos-nas-aulas-de-natacao/">https://www.guilhermetucher.com.br/plano-de-aula-para-a-aprendizagem-dos-alunos-nas-aulas-de-natacao/</a> <b>Aula:</b> exposição dos conteúdos com leitura do material compilado e slides com exemplos de planos de aula. <b>Retomada de conteúdo:</b> resumo <b>Atividade pós-aula:</b> questões no AVA – APS 9 <b>Atividade Prática :</b> Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas. <b>Revisando o conteúdo 04:</b> Atividade avaliativa 1: elaborar um plano de aula.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
			<b>Pré-aula - Referência:</b>		Ambiente Virtual

10	26.03.2023	Planos de aula  Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas	COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas</i> : subsídios para o ensino. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 89-110 SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 45-60 <b>Objeto de aprendizagem</b> : modelo de plano de aula <b>Atividade pré-aula</b> : Planeje uma aula de natação para adultos com exercícios para o nado crawl. <b>Aula</b> : devolutiva da prova com TBL adaptado. Exercício de plano de aula específico com nível e modalidade direcionado. <b>Atividade pós-aula</b> : questões no AVA – APS 10 <b>Atividade Prática</b> : Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado crawl e costas.	TEÓRICA PRÁTICA	de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
11	03.05.2023	Competição e regras na natação. Desclassificação e funções dos árbitros.  Execução dos planos de aula	<b>Pré-aula - Referência</b> : FINA – Federação Internacional de Natação. Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos. 2017- 2021 SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 54-58 <b>Objeto de aprendizagem</b> : imagem - as regras da natação <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> <b>Aula</b> : Aula expositiva dialogada sobre as regras gerais da natação. <b>Atividade pós-aula</b> : questões APS 11 <b>Atividade Prática</b> : aplicação dos planos de aula <b>Revisando o conteúdo 05</b> : <u>Atividade avaliativa 2</u> : execução dos planos de aula	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
12	10.05.2023	Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado peito  VIRADAS	<b>Pré-aula - Referência</b> : COSTA, Paula Hentschel Lobo da (org.). <i>Natação e Atividades aquáticas</i> : subsídios para o ensino. Barueri, SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca]. p. 48 e 51 RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.91-118 <b>Objeto de aprendizagem</b> : imagem/vídeo nado peito <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBcmQL_6Yos">https://www.youtube.com/watch?v=sBcmQL_6Yos</a> <b>Atividade pré-aula</b> : descreva peculiaridades do nado peito. <b>Aula</b> : exposição dialogada sobre o nado peito. Execução em solo. Vivências/ experimentações no meio líquido. <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 <b>Atividade pós-aula</b> : questões APS 12 <b>Atividade Prática</b> : Sequência pedagógica da aprendizagem do nado peito.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
13	17.05.2023	Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado borboleta	<b>Pré-aula - Referência</b> : RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.119-146 <b>Objeto de aprendizagem</b> : imagem/vídeo nado borboleta. <b>Atividade pré-aula</b> : descreva peculiaridades do nado Borboleta <b>Aula</b> : exposição dialogada sobre o nado borboleta. Execução em solo. Vivências no meio líquido. Retomada de conteúdo do ciclo 2 – resumo do professor <b>Atividade pós-aula</b> : questões APS 13 <b>Atividade Prática</b> : Sequência pedagógica da aprendizagem e técnica do nado borboleta. <b>Retomada</b> : divisão das semanas p/exposição oral dos conteúdos <b>Revisando o conteúdo 06</b> : Exercícios na piscina para prova prática.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
14	19.05 - 6ª f. 24.05 - 4ª f.	2ª VA	<b>Prova teórica com questões objetivas e discursivas</b> <b>Prova prática na piscina</b>	TEÓRICA PRÁTICA	Sala de Aula Piscina
15	31.05.2023	ComVOCAÇÃO  Noções	<b>Pré-aula - Referência</b> : SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 24 – 32/ 45/ 52 – 54 RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH,		Ambiente Virtual de Aprendizagem

		básicas da natação para bebês	2021. [Minha Biblioteca] p.173- 184 <b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem sobre natação para bebês <b>Atividade pré-aula:</b> Assista ao vídeo a seguir e liste suas impressões sobre a natação para bebês. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ILTcNkRzAI">https://www.youtube.com/watch?v=6ILTcNkRzAI</a> <b>Aula:</b> devolutiva de prova. Aula expositiva dialogada com apresentação de slides. Participação de convidado. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t4f164NuNB0">https://www.youtube.com/watch?v=t4f164NuNB0</a> entrevista c/ professor <b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 15 <b>Atividade Prática :</b> Exercícios na água com bonecos	TEÓRICA PRÁTICA	Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
16	07.06.2023	Hidroginástica: origem histórica e percurso desta prática: peculiaridades  Resistências exercidas pela água com o deslocamento: estruturação da prática da hidroginástica.	<b>Pré-aula - Referência:</b> SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 89-102 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 BAUN, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. Barueri – SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca] <b>Objeto de aprendizagem:</b> imagem: hidroginástica X hidroterapia <b>Atividade pré-aula:</b> Leia uma das referências da aula em questão e faça um resumo de um capítulo. <b>Aula:</b> aula expositiva dialogada com apresentação de slides. <b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 16 <b>Atividade Prática :</b> Acompanhar uma aula de hidroginástica executando os exercícios aquáticos. <b>Revisando o conteúdo 07:</b> Descrever a nomenclatura dos exercícios de hidroginástica.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
17	14.06.2023	Hidroginástica para grupos especiais: idosos/obesos/gestantes/outros  Possibilidades de trabalho com a hidroginástica (métodos, materiais, técnicas)	<b>Pré-aula - Referência:</b> SANTOS, Ana Paula Maurilia dos. <i>Atividades aquáticas</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2019. [Minha Biblioteca] p. 89-102 BAUN, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. Barueri – SP: Manole, 2010. [Minha Biblioteca] <b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem: hidroginástica para gestantes <b>Atividade pré-aula:</b> montar um plano de aula de hidroginástica <b>Aula:</b> Aula expositiva dialogada com apresentação de slides. <b>Aprendendo a resolver problemas:</b> Em trios, os alunos deverão elaborar um plano de aula de hidroginástica conforme a situação proposta pelo professor. <b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 17 <b>Atividade Prática :</b> <u>Atividade avaliativa 1</u> aplicar a aula de hidroginástica planejada para ser executada pela turma.	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
18	21.06.2023	Cuidados e riscos no meio aquático.  Noções de salvamento e primeiros socorros em afogamento  Organização festival de Natação	<b>Pré-aula - Referência:</b> RISTOW, Leonardo; et all. <i>Esporte V: natação</i> . Porto Alegre: SAGAH, 2021. [Minha Biblioteca] p.33 – 35 PALMER, Mervyn L. <i>A ciência do ensino da natação</i> . São Paulo: Manole, 1990. p. 225 - 238 <b>Objeto de aprendizagem:</b> vídeo do youtube sobre salvamento <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NEKPeUu0x28">https://www.youtube.com/watch?v=NEKPeUu0x28</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J2qzL5iV3o">https://www.youtube.com/watch?v=J2qzL5iV3o</a> <b>Atividade pré-aula:</b> Descreva duas formas de rebote da pessoa afogada em piscina. <b>Aula:</b> participação especial de convidado (bombeiros) <b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 18 <b>Atividade Prática:</b> Simulação na piscina, afogamento/salvamento. Organização da apresentação das aulas de hidroginástica que ainda não foram ministradas. <b>Revisando o conteúdo 08:</b> Organização - Festival de Natação em conjunto com a equipe do Parque Aquático (ou bilíngue)	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem  Espaços Práticos de Aprendizagem: Parque Aquático  Sala de Aula
19	28.06.2023	Conhecimento	<b>Pré-aula - Referência:</b> SCHERMERHORN JÚNIOR, John R. Administração: Conceitos		Sala de Aula

		s básicos de administração de academia de atividades aquáticas.	Fundamentais. Rio de Janeiro: LTC, 2006 <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> <b>Objeto de aprendizagem:</b> Imagem <b>Atividade pré-aula:</b> entrevistar proprietário de academia de nat. <b>Aula:</b> mesa redonda com convidados <b>Atividade pós-aula:</b> questões APS 19 <b>Atividade Prática:</b> Festival de Natação <b>Retomada:</b> Organização de um compilado de exercícios aquáticos referente às possibilidades de trabalho na água. <b>Prova Prática</b>	TEÓRICA PRÁTICA	Piscina
20	05.07.2023	3ª VA	<b>Prova teórica com questões objetivas e discursivas</b> <b>Prova Prática</b>	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 30** pontos.

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

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **9,0 pontos**

Aprendendo a resolver problemas – **10 pontos**

Mapa mental – propriedades físicas da água – **16 pontos**

Elaboração, apresentação e execução de exercícios aquáticos para serem feitos em duplas – **15 pontos**

A média da 1ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórico-prática (0 a 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 a 50 pontos). A devolutiva será realizada conforme Cronograma.

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

Avaliação teórica com valor **0 a 50** pontos - Provão Simulado

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

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **9,0 pontos**

Aprendendo a resolver problemas – **10 pontos**

Elaboração e execução de plano de aula dos nados crawl e costas – **11 pontos**

A média da 2ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórico-prática (0 a 50 pontos) e a nota obtida nas avaliações processuais (0 a 50 pontos). A devolutiva será realizada conforme Cronograma.

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

Avaliação teórica com valor **0 a 30** pontos.

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

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

Atividade Prática Supervisionada – APS – **7,5 pontos**

Aprendendo a resolver problemas – **10 pontos**

Acompanhar uma aula de hidroginástica executando os exercícios – **10 pontos**

Aplicar a aula de hidroginástica planejada – **12,5 pontos**

Organização de um Festival de Natação – **10 pontos**

A média da 3ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórico-prática (0 a 50 pontos) e nota obtida nas avaliações processuais (0 a 50 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, 13 de fevereiro de 2023.

**Prof. Dr. Irsané de Oliveira**

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIEVANGÉLICA

**Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho**

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIEVANGÉLICA

**Prof. Ma. Maria Clemência Pinheiro de Lima Ferreira**

PROFESSORA RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA