



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

PROGRAMA

ATIVIDADES AQUÁTICAS E ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

1. Aspectos desportivos e características específicas da natação.
2. Leis e princípios físicos em que se fundamenta a mecânica da natação;
3. Metodologia da didática moderna do ensino da natação e lei de aprendizagem;
4. Ensino da natação em vários níveis;
5. Estudo de nados
 - 5.1. Crawl;
 - 5.2. Costas;
 - 5.3. Peito;
 - 5.4. Borboleta.
6. Estudo das saídas:
 - 6.1. Viradas e chegadas;
 - 6.2. Técnica de salvamento.
7. Regra Oficial da F.I.N.A
8. Organização de Curso de Aprendizagem
 - 8.1. Coordenação;
 - 8.2. Organização;
 - 8.3. Supervisão;
 - 8.4. Controle;
9. Propaganda (Divulgação)
 - 9.1. Cartazes;
 - 9.2. Faixas;
 - 9.3. Rádio;
 - 9.4. Jornais.
10. Secretaria:
 - 10.1. Informações;
 - 10.2. Matrículas;
 - 10.3. Exame Médico;
 - 10.4. Carteira;
 - 10.5. Diploma;
 - 10.6. Cobrança;
 - 10.7. Ficha de chamada.
11. Corpo Docente e Funcionários:
 - 11.1 Professores
 - 11.2 Funcionários de secretaria;
 - 11.3 Funcionários de manutenção.
12. Instalação e Material:
 - 12.1 Almoxarifado;
 - 12.2 Piscina;

- 12.3 Vestiários;
- 12.4 Material de uso dos alunos;
- 12.5 Material de uso de conservação.
- 13. Esquema para Estruturação:
 - 13.1 Objetivo;
 - 13.2 Local;
 - 13.3 Inscrição;
 - 13.4 Divisão etária;
 - 13.5 Exame médico;
 - 13.6 Inauguração;
 - 13.7 Horários, números de aulas
 - 13.8 Número de turma;
 - 13.9 Frequência;
 - 13.10 Testes de verificação;
 - 13.11 Uniformes;
 - 13.12 Encerramento;
 - 13.13 Participação dos pais;
 - 13.14 Coordenador e corpo docente;
 - 13.15 Plano de aula;
 - 13.16 Aquecimento
 - 13.17 Adaptação ao meio;
 - 13.18 Flutuação;
 - 13.19 Respiração;
 - 13.20 Trabalho de pernas;
 - 13.21 Trabalho de braço;
 - 13.22 Coordenação dos movimentos;
 - 13.23 Iniciação ao mergulho.
- 14. Organização de Competição de Natação:
 - 14.1 Preparação intelectual;
 - 14.2 Organização do Programa de provas;
 - 14.3 Estruturação do regulamento;
 - 14.4 Escolha do local;
 - 14.5 Preparação do local;
 - 14.6 Segurança;
 - 14.7 Número de competidores.
- 15. Salvamento:
 - 15.1 Técnicas de sobrevivência;
 - 15.2 Sustentação na água;
 - 15.3 Movimento de remada;
 - 15.4 Movimento de pernas;
 - 15.5 Alternados – Pedalar.
- 16. Peito – Tesoura
 - 16.1 Mergulho na superfície;
 - 16.2 Nado submerso;
 - 16.3 Tirar roupa dentro d'água
- 17. Estudo dos 4 nados, saídas, viradas, nos aspectos biomecânicos e na psicomotricidade.
 - 17.1 Crawl
 - 17.2 Costas;
 - 17.3 Peito;
 - 17.4 Borboleta;
 - 17.5 Erros freqüentes;

- 17.6 Exercícios corretivos;
- 17.7 Saídas, viradas, chegadas;
- 17.8 Erros freqüentes;
- 17.9 Exercícios corretivos;
- 18. Conhecimentos básicos sobre funcionamento da piscina;
 - 18.1 Construção e equipamento;
 - 18.2 Tratamento químico;
 - 18.3. Aspectos higiênicos;
 - 18.4. Segurança.
- 19. Organização de Competição de Natação e Travessia:
 - 19.1 Preparação Intelectual;
 - 19.2 Escolha de local;
 - 19.3 Escolha de provas;
 - 19.4 Providências junto às entidades
 - 19.5 Elaboração de regulamento de competição;
 - 19.6 Preparação material;
- 20. Estudo de Material Alternativo para o Ensino de Natação:
 - 20.1 Piscina;
 - 20.2 Açudes;
 - 20.3 Rios;
 - 20.4 Lagoas;
 - 20.5 Praias (mar).
- 21. Metodologia da Didática de Ensino e Aprendizagem:
 - 21.1 Hidroginástica;
 - 21.2 Lactente;
 - 21.3 IANES.
- 22. Estudo do material aplicado às práticas das atividades aquáticas citadas acima.
- 23. Hidroginástica:
 - 23.1 Histórico
 - 23.2 Propriedades físicas do meio líquido (ML);
 - 23.3 Fisiologia e Biomecânica no ML;
 - 23.4 Características específicas;
 - 23.5 Princípio da sobrecarga.
- 24. História da Educação Física:
 - 24.1 Métodos, fontes e divisões da história;
 - 24.2 A pré-história e a antiguidade oriental;
 - 24.3 A Educação Física nos sistemas educacionais dos povos do extremo oriente;
 - 24.4 A Educação Física nos sistemas educacionais dos povos do oriente próximo;
 - 24.5 A Educação Física na Grécia Antiga;
 - 24.6 A Educação Física na Roma Antiga;
 - 24.7 A Educação Física na idade Média;
 - 24.8 A Educação Física no renascimento;
 - 24.9 Métodos regulares de Educação Física;
 - 24.10 A Educação Física no Brasil.
- 25. Organização Desportiva:
 - 25.1 Administração – conceituação e princípios;
 - 25.2 Organização – tipos comuns;
 - 25.3 Administração Desportiva – supervisor superintendente coordenador;
 - 25.4 Propaganda no clube, comunicação, imprensa quadro de aviso;
 - 25.5 A Educação Física no Brasil;
 - 25.6 As entidades e as confederações;

- 25.7 Organização de competições;
- 25.8 Classificação dos desportos;
- 25.9 Legislação da Educação Física;
- 25.10 Formas de competições
- 25.11 Eliminatórias simples consolação dupla Bagnall Wild;
- 25.12 Rodízios simples duplos séries lombrados;
- 25.13 Processo de combinação;
- 25.14 Processo de escalas;
- 25.15 Torneios e campeonatos;
- 25.16 Organização de colônia de férias;
- 25.17 Gol averaze e saldo de gol.

Bibliografia:

- WEINECK, Jürgen **Treinamento Ideal. Instrução Técnica sobre o Desempenho Fisiológico, Incluindo Considerações de Treinamento Infantil e Juvenil.** São Paulo: Manole, 1999.
- MAKARENKO, Leonid P. **Natação: Seleção de Talentos e Iniciação Desportiva.** Porto Alegre: Artemed Editora, 2001.
- CORRÊA, Célia Regina Fernandes e MASSAUD, Marcelo Garcia. **Escola de Natação: Montagem e Administração, Organização Pedagógica, do Bebê à Competição.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- MAGLICHIO, Ernest W. **Nadando ainda mais rápido.** São Paulo: Manole, 1999.
- WEINECK, Jürgen. **Biologia do Esporte:** São Paulo: Manole, 2000.
- CAPINUSSU, José Maurício. **Organização Desportiva.**
- CATTEAN, R. e RAROFF, G. **O ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990.
- MACHADO, David C. **Natação: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- GOMES, Wagner Domingues F. **Natação: uma alternativa metodológica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- _____. **Natação: erros e correções.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- VELASCO, Cacilda G. **Natação segundo a psicomotricidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CABRAL, Fernando; CRISTIANINI, Sanderson do R.; SOUZA, Wagner Alves de. **Natação 1000 exercícios.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995
- COUNSILMAN, James E. **A natação: ciência técnica para a preparação de campeões.** Rio de Janeiro: Ivero Americano, 1990.
- PALMER, Mervyn I. **A ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole 1990.
- REIS, Jayme Werner dos. **A natação na sua expressão Psicomotry.** Porto Alegre: ed. Da Universidade, UFRGS, 1982.
- BATES, A. ; HANSON, N. **Exercício aquáticos terapêuticos.** 1ª Edição. São Paulo: Manole, 1998.
- BONACHELA, Vicente **Manual Básico de Hidroginástica.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint. 1999.
- CLAUDE, P. **El agua y el Nino: un espacio de liberdade.** Barcelona: Editora Inde publicações, 2002.
- DELGADO, CESAR A.; DELGADO, SHIRLEY N. **A prática da hidroginástica.** Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2001.
- ROCHA, Júlio Cezar Chaves. **Hidroginástica: Teoria e prática.** Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1999.
- FIGUEIREDO, SUELY APARECIDA SALLES. **Hidroginástica Acadêmica e Estética.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.
- FIGUEIRERO, SUELY APARECIDA SALLES. **Hidroginástica: 156 exercícios e 3 aulas de hidroginástica.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora, 1997.

- GONÇALVES, VERA LÚCIA. **Treinamento em hidroginástica**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Ícone, 1996.
- GRIMES, D. C.; KRASEVEC, J. A. **Hidroginástica: programa de exercícios aquáticos para todas as pessoas**. Rio de Janeiro: Editora Hemus.
- NAKAMURA, OSWALDO FUMIO; SIQUEIRA, RUTE. **Natação para bebês**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Ícone, 1998.
- CARVALO, Edmilson Batista. **Triathlon: preparação física**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- FILHO, Luiz Antonio Domingues. **Triathlon**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- DI MASI, F. **Hidro: propriedades físicas e Aspectos Fisiológicos**. Rio de Janeiro: ed. Sprint, 2000.
- DAIUTO, M. – Organização de Competições Esportivas. São Paulo: Hemus, 1991
- RESENDE, J. R. - *Organização e Administração no Esporte*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000
- POIT, D. R. - *Organização de Eventos Esportivos*. Londrina: Midiograf, 1999.
- ROCHE, F.P. – *Gestão Desportiva – Planejamento estratégico nas organizações esportivas*. Porto Alegre: Artmed, 2002.