

# Natação

• **6 ECTS**

• **2.º Ano, 1.º Semestre**

## | Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir e desenvolver conhecimentos do processo de ensino-aprendizagem no âmbito de adaptação ao meio aquático (AMA) e ensino das técnicas de natação pura desportiva (NPD);
- Conhecer as componentes críticas das técnicas de nado – Crol, Costas, Bruços e Mariposa;
- Desenvolver conhecimentos básicos de natação para bebés, natação sincronizada e polo-aquático;
- Conhecer as principais regras e procedimentos no âmbito do Salvamento Aquático.

## | Conteúdos Programáticos

- **Adaptação ao Meio Aquático**
  - **Fundamentos de Mecânica dos Fluídos**
    - Água – características físicas
    - O comportamento do ser humano da água e suas características
    - Terminologia geral
    - Flutuabilidade e equilíbrio estático
    - Resistência hidrodinâmica
    - Equilíbrio dinâmico
    - Propulsão
  - **Habilidade Motoras Aquáticas Básicas da Natação**
    - Equilíbrio
    - Respiração (imersão)
    - Propulsão
    - Manipulações

- Importância na iniciação e adaptação ao meio líquido
- Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebês
- **Metodologia Específica**
  - Considerações históricas
  - Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da Natação
    - Adaptação ao meio aquático para bebês (6 a 24 meses)
    - Adaptação ao meio aquático para crianças de 2 a 3 anos
    - Adaptação ao meio aquático para crianças maiores de 3 anos
- **Técnico e Didática Específica da Natação Pura Desportiva**
  - Técnica de Crol
    - Condicionantes regulamentares
    - Posição do corpo
      - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
      - Rolamento do corpo
      - Respiração
    - Ação dos membros superiores
    - Ação dos membros inferiores
    - Sincronização dos membros superiores com os membros inferiores
    - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
  - Técnica de Costas
    - Condicionantes regulamentares
    - Posição do corpo
      - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
      - Rolamento do corpo
      - Respiração
    - Ação dos membros superiores
    - Ação dos membros inferiores
    - Sincronização dos membros superiores com os membros inferiores
    - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

- Técnica de Bruços
  - Condicionantes regulamentares
  - Posição do corpo
    - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
    - Rolamento do corpo
    - Respiração
  - Ação dos membros superiores
  - Ação dos membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com os membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- Técnica de Mariposa
  - Condicionantes regulamentares
  - Posição do corpo
    - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
    - Rolamento do corpo
    - Respiração
  - Ação dos membros superiores
  - Ação dos membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com os membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- Viragens, Partidas e Chegadas (para Crol, Costas, Bruços, Mariposa e Estilos)
  - Condicionantes regulamentares
  - Viragens
    - Aproximação
    - Mudança de sentido
    - Impulsão
    - Deslize
    - Reinício de nado
  - Saltos de Partidas (para provas ventrais e dorsais)
    - Posição Inicial
    - Impulsão
    - Voo

- Entrada na água
  - Deslize
  - Início de nado
  - Chegadas
  
- **Técnica e Didática Específica da Natação Sincronizada**
  - Caracterização da Disciplina
  - Técnica de Base de Natação Sincronizada
  - Progradaptação ao Meio Aquático de Desenvolvimento Desportivo
  
- **Técnica e Didática Específica do Polo Aquático**
  - Caracterização da Disciplina
  - Regras do Jogo
  - Técnica Específica
  - Jogos Pré-Desportivos
  
- **Técnica e Didática Específica dos Saltos para a Água**
  - Caracterização da Disciplina
  - Técnica Específica
  - Progradaptação ao Meio Aquático de Desenvolvimento Desportivo
  
- **Salvamento Aquático**
  - Segurança Aquática
    - Princípios básicos de socorrismo
      - Cadeia de sobrevivência
  - Segurança na aula e procedimentos de emergência
    - Prevenção de acidentes
    - Acidentes mais comuns e respetivos procedimentos
  - Salvamento Aquático
    - Técnicas básicas de salvamento
      - Sistemas de reboque
      - Pegas
      - Procedimentos de salvamento

## | Metodologia de Ensino

- As aulas teórico-práticas, elaboradas com base na análise documental, consubstanciar-se-ão, na exposição oral e expositiva dos conteúdos da unidade curricular, adotando uma metodologia de atuação pedagógico-didática predominantemente de exposição/discussão, com recurso a meios audiovisuais de projeção, e em objetos de aprendizagem.
- As aulas práticas serão organizadas numa progressão lógica e gradual de desenvolvimento de competências, dando um especial enfoque à vivência de experiências no ensino da natação e das atividades aquáticas a serem ministradas, tendo os alunos uma intervenção ativa no processo de ensino-aprendizagem dos diversos conteúdos programáticos.
- As aulas de orientação tutorial, serão ministradas como suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas quer teóricas, quer teórico-práticas, tendo os alunos a oportunidade de discutir casos mais específicos e servirão também como auxílio na preparação do processo avaliativo.