

Conteúdo Programático, Bibliografia (indicação opcional) e Sistematização da Prova Prática (quando houver)

Edital UFRJ nº 54, de 30 de janeiro de 2024

Haverá Prova Prática: () Sim (X) Não

Unidade			
Código da Opção de Vaga	MC-008	Departamento ou Programa / Setorização Definitiva	Escola de Educação Física e Desportos/ Corridas/ Atividades Aquáticas
Conteúdo Programático	Natação		
	<ol style="list-style-type: none">1. Adaptação ao meio aquático (relevância, conceitos básicos, etapas e conteúdos).2. Níveis de aprendizagem na natação.3. Planejamento do ensino na natação (plano de curso, unidade didática, unidade de ensino, plano de aula).4. Biomecânica básica relacionada à técnica dos quatro nados formais/olímpicos.5. Fundamentos técnicos dos nados formais.6. Evolução histórica da prática e do ensino da natação. Concepções clássicas de ensino-aprendizagem.7. Processos pedagógicos no ensino dos nados alternados.8. Processos pedagógicos no ensino dos nados simultâneos.9. Intervenção docente com grupos especiais através das atividades aquáticas.10. Segurança e cuidados no ambiente aquático.		
Conteúdo Programático	Hidroginástica		
	<ol style="list-style-type: none">1. Concepções sobre Hidroginástica, Saúde e Qualidade de Vida, relacionadas ao campo da Educação Física.2. Teoria e Prescrição dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica: programas Shallow Water.3. Teoria e Prescrição dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica: programas Deep Water.4. Teoria e Prescrição dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica: variações de impacto e de aceleração dos exercícios.5. Teoria e Prescrição dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica: emprego de diferentes equipamentos/materiais.6. Teoria e Prescrição dos Exercícios Aquáticos em Hidroginástica: exercícios cardiorrespiratórios, exercícios de resistência e exercícios de flexibilidade7. Hidroginástica & Aptidão Física. Princípios de Treinamento. Componentes básicas de uma aula/sessão de Hidroginástica.		

	<p>8. Considerações Fundamentais sobre Planejamento, Controle e Avaliação dos Programas de Hidroginástica.</p> <p>9. Prescrição dos Exercícios de Hidroginástica para Populações Especiais: Artrite Reumatóide, Depressão, Diabetes, Envelhecimento, Fibromialgia.</p> <p>10. Prescrição dos Exercícios de Hidroginástica para Populações Especiais: Obesidade, Osteoartrite, Osteoporose, Gravidez e Hipertensão.</p>
<p>Bibliografia (indicação opcional)</p>	<p>TUCHER, G.; FAJARDO, M. (org.) Atividades Aquáticas: um olhar dirigido ao ensino. Curitiba: Appris, 2020.</p> <p>SILVA, M.C. Aspectos Pedagógicos das Atividades Aquáticas. Curitiba: InterSaberes, 2020.</p> <p>MAGLISCHO, E.W. Nadando o mais rápido possível. 3ª Ed. São Paulo: Manole, 2010.</p> <p>LIMA, W.U. Ensinando Natação. 4ª Ed. São Paulo: Phorte, 2009.</p> <p>CATTEAU, R e GARROF, G. O ensino da natação. São Paulo: Editora Manole, 1988.</p> <p>AQUATIC FITNESS PROFESSIONAL MANUAL. Aquatic Exercise Association : Champaign, IL: Human Kinectis, 2018.</p> <p>DIRETRIZES DO ACSM PARA OS TESTES DE ESFORÇO E SUA PRESCRIÇÃO. Rio de Janeiro:Guanabara Koogan, 2018.</p> <p>McARDLE, W.D., KATCH, I. F. e KATCH, V.L Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.</p>
<p>Sistematização da Prova Prática</p>	<p>Não haverá prova prática</p>