PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	NATAÇÃO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: Natação

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Natação, o aluno deverá ser capaz de compreender os fundamentos da adaptação ao meio aquático, da flutuação, do controle respiratório e do deslocamento na água, reconhecendo sequências pedagógicas adequadas à aprendizagem. Também deverá desenvolver conhecimentos sobre posições corporais, braçadas, pernadas, respiração e coordenação nos nados crawl, costas, peito e borboleta, além de viradas e mergulho elementar. O aluno poderá identificar defeitos técnicos e formas de correção, compreender princípios de hidrostática, hidrodinâmica, propulsão e psicomotricidade, bem como reconhecer aspectos de organização do ensino e regras oficiais de competições de natação.

ATIVIDADES/AULAS:
1) Natação
2) Regras oficiais
3) Estilos de natação, defeitos e correções
4) Pré-escola de natação
5) Natação na sua expressão psicomotriz

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:
O que é pré-escola em natação?
Acompanhando o desenvolvimento
Analisando uma escola de natação
Área ao redor da piscina
Temperatura d'água
Ambiente no recinto da piscina
Material pedagógico
Número de alunos por professor
Duração das aulas
Horários das aulas
Frequência semanal
O professor
Procedimentos com alunos e responsáveis
Trabalho de adaptação
Reconhecimento do ambiente externo e interno da piscina
Apresentação da piscina
Entrada na piscina

Reconhecimento da piscina
Controle respiratório
Contato com a água
Submergindo (afundar) a cabeça na água
Melodias adaptadas para aulas
Flutuação
Flutuação em decúbito ventral
A posição correta de flutuação sem apoio
Sequência dos exercícios para aprendizagem da flutuação ventral
Flutuação em decúbito dorsal
Posição correta na flutuação em decúbito dorsal
Sequência pedagógica para a aprendizagem da flutuação em decúbito dorsal
Domínio total do corpo na água
Deslocamento sem auxílio de apoio dos pés no fundo
Sequência de exercícios em piscina rasa
Adaptação e deslocamento em piscinas com maior profundidade
Sequência pedagógica para adaptação
Introdução
Adaptação ao meio aquático
Flutuação
Os quatro nados
Nado crawl
Posição inicial do nado
Braçada
Fases da pernada
Coordenação do nado
Educativos de perna dentro d'água
Respiração
Respiração com pernada de crawl
Educativos da braçada de crawl fora d'água
Educativos da braçada de crawl dentro d'água
Educativos de braços com respiração
Braço, respiração e pernada
Coordenação do nado crawl
Nado costas
Posição inicial do nado
Braçada
Fases da braçada
Fases da pernada
Coordenação do nado
Educativos da pernada dentro d'água
Educativos da braçada fora d'água
Educativos da braçada dentro d'água
Coordenação do nado
Nado de peito
Posição inicial do nado
Braçada
Fases da braçada
Fases da pernada
Coordenação do nado
Educativos da pernada fora d'água

Educativo da pernada dentro d'água
Educativos da braçada fora d'água
Educativos da braçada dentro d'água
Educativos para a respiração
Coordenação do nado
Nado golfinho - borboleta
Posição inicial do corpo
Braçada
Fases da braçada
Fases da pernada
Coordenação do nado
Educativos da pernada fora d'água
Educativos da pernada dentro d'água
Educativos da braçada fora d'água
Educativos da braçada dentro d'água
Respiração
Coordenação de braços e pernas com a respiração
Coordenação do nado golfinho
Educativos para as viradas
Virada do crawl
Virada de costas
Virada do peito
Virada do golfinho
Mergulho elementar
Índice
Considerações gerais
Crawl
Costas
Estilo peito
Estilo borboleta
Bibliografia
Índice
Histórico
Organização das competições
Oficiais
Seleção de séries e finais
A saída
Nado livre
Nado de costas
Nado de peito
Nado de borboleta
Nado medley
Aprova
Registro de tempo
Recordes mundiais
Procedimento automático eletrônico
As piscinas
Natação Infanto - juvenil - regras
Medidas da piscina
Anunciador
Introdução

Fundamentos básicos
O homem nada por necessidade
Hidrostática do corpo humano
Fatores comuns aos movimentos do corpo na água e em terra
Espaço
Tempo
Força
Continuidade
Mecânica natatória e sua fundamentação em leis e princípios físicos
Flutuabilidade
Densidade relativa ou peso específico
Densidade da água
Peso específico do corpo humano
Obtenção do peso específico
Os pulmões do homem como elemento flutuador improvisado
Centro de gravidade
Condições para a flutuação
Sustentação em superfície e em movimento
Estabilidade
Hidrodinâmica do corpo humano
Resistência oposta ao movimento
Principio da ação e reação
Forças de resistência útil
Resistência frontal
Inércia
Inércia e seus pontos principais
Planos aplicados à mecânica natatória
Eixos
Eixo horizontal ou longitudinal
Eixos transversais
Eixos de rotação
Propulsão
Lei teórica do quadrado
Aceleração
Cadência
Ritmo
Comportamento das alavancas humanas na natação
Braçadas
Batimentos
Ondulação do tronco no nado borboleta-golfinho
Trabalho dos braços
Trabalho das pernas
Fase da tração
Tecuperações
Batimentos
Respiração do nadador
Fisiologia da respiração aquática
Aspectos físicos da respiração
Expiração
Inspiração
Tempo de Apnéia

Pedagogia da respiração
Princípios fundamentais da aprendizagem
Idade favorável para o aprendizado
Sistema de ensino
Recursos para o ensino e a aprendizagem
Formas de organização do ensino
Aprendizagem da natação
Objetivos funcionais
Orientação pedagógica
Objetivos parciais do primeiro objetivo da aprendizagem
Organização didática para o ensino da natação
Primeiro estilo a ser ensinado
Objetivos operacionalizados
Metodologia dos estilos de natação
Fundamentação mecânica
Diversidade das sensações e percepções na natação
Sensações motrizes
Percepções especializadas no esporte
Atenção e memória
Reações
Estrutura do processo de reação
Período de reação preliminar
Período de reação central ou latente
Período de reação ou efetor
Tipos de reações
Tipo de reação sensória
Tipo de reação motora
Particularidades do processo de reação
Esforços voluntários no processo da atividade desportiva
Bibliografia

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **140**

