

## PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
NOME:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	NATAÇÃO
MODALIDADE:	LIVRE

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

**Sincronicidade:** os cursos/eventos são caracterizados como síncronos, a partir do momento da inscrição, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os cursos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada online por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados. A interação entre tutores, estudantes e administração do curso é online.

**Avaliação/Certificação:** A avaliação é quantitativa e interpretativa. A geração do certificado eletrônico é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 60% (sessenta por cento) nas atividades da avaliação final. Todos os cursos contam com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** Os programas apresentam 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreados em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos interativo com professor e sistema de anotações pessoais sobre o curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** Os programas de formação contam – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e alunos; alunos e professores/tutores; e alunos e pessoal de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. A Sala de Aula Virtual utilizada pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma empresa de educação a distância tradicional. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 350 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Somos uma empresa de educação legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62 e que atua com a idoneidade e credibilidade servindo 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

**TÍTULO DO PROGRAMA:** Natação

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Índice

Apresentação

Introdução

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 Infante - juvenil - regras  
Medidas da piscina  
Anunciador  
Introdução  
Fundamentos básicos  
O homem nada por necessidade  
Hidrostatica 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  
Princípio 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  
Recuperações  
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