



Resolução nº. 008/16-COGEF

Curitiba, 11 de fevereiro de 2016.

O CONSELHO DE GRADUAÇÃO E EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ, no uso de suas atribuições, considerando o disposto na Deliberação nº. 04/2010, de 24 de junho de 2010 e Deliberação nº. 11/2010, de 24 de setembro de 2010 do Conselho Universitário;

considerando o Parágrafo 1º do Artigo 25 do Estatuto da UTFPR, aprovado pela Portaria Ministerial nº. 303 de 16/04/2008;

considerando o Regimento Geral da UTFPR, aprovado pela Deliberação nº. 07/09-COUNI, de 05 de junho de 2009;

considerando a Deliberação nº. 10/2008 do COUNI de 12 de dezembro de 2008;

considerando o memorando nº. 09/16, da Diretoria de Graduação e Educação Profissional do Câmpus Curitiba;

**R E S O L V E;**

Aprovar *Ad Referendum* do Conselho de Graduação e Educação Profissional a inclusão da disciplina optativa: "*Treinamento de Natação para Competições*" no Curso de Bacharelado em Educação Física, do Câmpus Curitiba.

Atenciosamente,

**Prof. Mauricio Alves Mendes**  
Presidente do Conselho de Graduação e  
Educação Profissional

Memorando nº 09/2016–DIRGRAD-CT

Curitiba, 12 de fevereiro de 2016.

Do: Prof. Mauro Edson Alberti  
Diretor de Graduação e Educação Profissional

Ao: Prof. Mauricio Alves Mendes  
Pró-Reitor de Graduação e Educação Profissional

Assunto: Proposta de inclusão de disciplina optativa no Curso de Bacharelado em Educação Física

Encaminhamos o memorando 017/2016-SELIB-CT com projeto de inclusão da disciplina optativa “Treinamento de Natação para Competições” no curso de Bacharelado em Educação Física (matriz 541), do Câmpus Curitiba, para análise e aprovação no COGEP.

Atenciosamente,

**PROF. MAURO EDSON ALBERTI**  
Diretor de Graduação e Educação Profissional

Memo 017/16-SELIB

Curitiba, 11 de fevereiro de 2016

Do: Chefe da Secretaria de Bacharelados e Licenciaturas  
**Prof. Carlos Alberto Dallabona**

Para: Diretor de Graduação e Educação Profissional do Câmpus Curitiba  
**Prof. Mauro Edson Alberti**

Encaminhamos projeto de inclusão de optativa na matriz 541 do Curso de Bacharelado em Educação Física para sua análise e posterior encaminhamento para o Conselho de Graduação e Educação Profissional da UTFPR.

Atenciosamente



**Prof. Carlos Alberto Dallabona**

Chefe da Secretaria de Bacharelados e Licenciaturas do Câmpus Curitiba





Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Campus Curitiba  
Gerência de Ensino e Pesquisa  
Departamento Acadêmico de Educação Física  
Curso de bacharelado em Educação Física



Memo COEFI nº 01/2016

Curitiba, 03/02/2016.

DA: Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física.

À: Secretaria de Bacharelados e Licenciaturas (SEBLI).

ASSUNTO: Projeto de Inclusão de Disciplinas Optativas (ENCAMINHA).

Ilmo. Sr.

Por meio do presente, encaminhamos o Projeto de Inclusão de Disciplina Optativa na Matriz do Curso de Bacharelado em Educação Física (541). Nome da disciplina: Treinamento de Natação para Competições.

A inclusão destas disciplinas em carácter de urgência tem por finalidade aumentar o leque de opções para os nossos alunos que no momento é bastante reduzida.

Sendo tudo que tínhamos para o momento, aguardamos deferimento.

Atenciosamente,

  
Profº Ciro Romelio Rodriguez Añez, Dr.  
Coordenador de Curso de Bacharelado em Educação Física

Ilmo. Sr.

Prof. Carlos Alberto Dallabona

M.D. Chefe da SEBLI

Nesta Universidade.



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Campus Curitiba  
Curso de Bacharelado em Educação Física

**PROJETO DE INCLUSÃO DE DISCIPLINAS OPTATIVAS  
NO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS CURITIBA**

Curitiba - Paraná  
2016

## 1. INTRODUÇÃO

Esta proposta de ajuste visa incluir disciplinas optativas na matriz curricular do Curso de Bacharelado em Educação Física do Campus Curitiba, aprovado pela Resolução nº. 082/08 do Conselho de Ensino Pesquisa e Pós-Graduação da UTFPR em 12 de agosto de 2008.

## 2. JUSTIFICATIVA

O Curso de Bacharelado em Educação Física possui um leque de disciplinas optativas que foram propostas pelos professores do departamento (DAEFI) e também a partir das disciplinas ofertadas por outros departamentos.

O Projeto Pedagógico do Curso (PPC) prevê que os alunos devem cursar um total de 210 horas em disciplinas optativas. Contudo, ainda é escasso o número de disciplinas ligadas diretamente à Educação Física. Nesse sentido, fez-se necessário ampliar a oferta destas disciplinas para que os acadêmicos tenham maior opção de escolha.

## 3. INCLUSÃO DE DISCIPLINAS OPTATIVAS

Treinamento de Natação para Competições.

Aulas Teóricas=00h    Aulas Práticas=60h    Total=60 Horas

**Ementa:** Desenvolver e executar programas de treinamento nas diversas categorias e estilos de natação com o objetivo de disputar competições.

**Pré-requisito:** Natação (EF63D) e Atividades Aquáticas (EF64D).

**Objetivo:** Montagem e aplicação de programas de treinamento de natação. Utilização de métodos para o treinamento de natação competitiva. Periodização de programas de natação.

### **Possibilidades Teórico-Metodológicas:**

Como controlar a intensidade da natação nos diversos estilos e categorias da natação?

Quais os testes que podem ser aplicados para determinar a intensidade do treinamento de natação considerando os estilos e as categorias?

Como montar e aplicar programas de treinamento de natação considerando os estilos e as categorias de natação?

Como o treinamento intervalado pode ser aplicado no desenvolvimento das diversas aptidões dos atletas na natação e nos esportes aquáticos?

Como se diferenciam as periodizações entre os esportes aquáticos?

### **Conteúdos Programáticos:**

1. Quantificação da intensidade do esforço  
Frequência cardíaca e pressão arterial  
Velocidade do nado  
Lactato e outros indicadores fisiológicos
2. Utilização de métodos específicos para o treinamento da natação  
Treinamento de Velocidade  
Treinamento de Ritmo  
Treinamento de Consumo Máximo de Oxigênio (A1)  
Treinamento no Limiar Anaeróbio (A2)  
Treinamento de Tolerância ao Lactato (A3)
3. A natação e sua periodização  
Provas Individuais: Natação e Maratonas Aquáticas  
Provas e Esportes coletivos: Revezamento e Polo Aquático

### **Bibliografia Básica**

BOMPA, Tudor O.; HAFF, G. Gregory. **Periodização**. 5ª. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

MAGLISHO, Ernest. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Editora Manole, 1999.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2 ed. São Paulo: Editora Manole, 2001.

## **Bibliografia Complementar**

COLWIN, Cecil M. **Nadando para o Século XXI**. São Paulo: Editora Manole Ltda., 2000.

DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 4ª. ed. Rio de Janeiro: Shape: 1998.

EVANS, Janete. **Natação Total**. São Paulo: Editora Manole Ltda., 2009.

FOX, Edward L.; MATHEWS, Donald K. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Interamericana: 1983.

HERNANDEZ, Arturo Ramos; PEREZ, Juan Almeneiro. **Polo Aquático**. São Paulo: Artcolor Ltda, 1998

MACHADO, David Camargo. **Natação: Iniciação ao Treinamento**. São Paulo: E.P.U., 2006.

MAKARENKO, Leonid P. **Natação: Seleção de Talentos e iniciação desportiva**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2001.

SILVA, Luiz Roberto R. **Desempenho Esportivo: Treinamento com Crianças e Adolescentes**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

# ANEXO 1 – Matriz curricular do Curso.

1º período		2º período		3º período		4º período		5º período		6º período		7º período		8º período	
Anatomia Humana 1.1 2/2 EF61A 4 FA DB 60h	Neurranatomia 2.1 2/1 EF62A 3 1.1 FA DB 45h	Fisiologia Geral 3.1 3/1 EF63A 4 FA DB 60h	* Fisiologia do Exercício 4.1 3/1 EF64A 4 3.1 FE DTI 60h	* Fundamentos da Qualidade de Vida 5.1 3/0 EF65A 3 FA NA 45h	Fundamentos e Prescrição de Exercícios Resistidos 6.1 2/1 EF66A 3 3.2 4.1 FA NA 45h	Nutrição Aplicada à Educação Física 7.1 3/0 EF67A 3 2.2 4.1 FE DTI 45h									
Citologia e Histologia Aplicada à Ed Física 1.2 2/2 QB61A 4 FA DB 60h	Bioquímica 2.2 2/1 QB62B 3 FA DB 45h	Cinesiolgia 3.2 2/0 EF63B 2 1.1 FA DB 30h	Cineantropometria 4.2 2/2 EF64B 4 1.1 3.3 FE DTI 60h	Biomecânica 5.2 2/1 EF65B 3 3.2 FE DTI 45h	Ergonomia Aplicada à Educação Física 6.2 2/2 EF66B 4 4.2 5.2 FA NA 60h	* Atividade Física para Populações Especiais 7.2 2/1 EF67B 3 4.1 5.4 FA NA 45h									
* Fundamentos da Ginástica 1.3 2/2 EF61C 4 FE DTI 60h	Bioestatística Aplicada à Educação Física 2.3 2/1 EF62C 3 FE DTI 45h		* Métodos Ginásticos Contemporâneos 4.3 2/2 EF64C 4 1.3 FE DTI 60h	Psicologia da Atividade Física 5.3 2/0 EF65C 2 FE DTI 30h	* Treinamento Esportivo 6.3 2/2 EF66C 4 4.1 FE DTI 60h										
História da Educação Física 1.4 2/0 EF61D 2 FE DCMH 30h	* Basquetebol 2.4 2/2 EF62D 4 FE DTI 60h	* Natação 3.3 1/3 EF63D 4 FE DTI 60h	* Atividades Aquáticas 4.4 1/2 EF64D 3 3.3 FE DTI 45h	Epidemiologia da Atividade Física 5.4 3/0 EF65D 3 FA NA 45h	* Fundamentos da Atividade Física Adaptada 7.4 2/1 EF67D 3 FA NA 45h	Legislação Esportiva 8.1 2/0 EF68D 2 FE DTI 30h									
* Expressão Corporal 1.5 1/2 EF61E 3 FE DTI 45h	* Dança 2.5 1/3 EF62E 4 1.5 FE DTI 60h	* Atletismo 3.4 2/2 EF63E 4 FE DTI 60h	* Handebol 4.5 2/2 EF64E 4 FE DTI 60h	* Voleibol 5.5 2/2 EF65E 4 FE DTI 60h	* Futsal 6.4 2/2 EF66E 4 FE DTI 60h	* Futebol 7.5 1/1 EF67E 2 FE DTI 30h	Esportes Alternativos 8.2 1/2 EF68E 3 FE DTI 45h								
Pedagogia do Movimento Humano 1.6 4/0 EF61F 4 FE DDP 60h	Desenvolvimento e Aprendizagem Motora 2.6 4/0 EF62F 4 FE DDP 60h	Primeiros Socorros 3.5 2/2 EF63F 4 1.1 FE DTI 60h	* Recreação e Lazer 4.6 2/2 EF64F 4 FE DTI 60h	Tecnologia da Informação em Educação Física 5.6 2/0 EF65F 2 FE DTI 30h	* Administração Esportiva 6.5 3/1 EF66F 4 FA DTI 60h										
Relações Pessoais 1.7 1/1 GE61A 2 FA DRHS 30h	Comunicação Oral e Escrita 2.7 2/0 CE62A 2 FE DTI 30h	Filosofia da Ciência e da Tecnologia 3.6 2/0 ES60A 2 FA DRHS 30h	Fundamentos da Ética 4.7 2/0 ES60B 2 FA DRHS 30h	Gestão de Oportunidades 5.7 2/0 GE60E 2 FE DTI 30h											
** Projeto Integrador 1 1.8 0/2 EF61G 2 FE DDP 30h	** Projeto Integrador 2 2.8 0/2 EF62G 2 1.8 FE DDP 30h	Projeto Integrador 3 3.7 0/2 EF63G 2 2.8 FE DDP 30h													
Optativas															
Cursar 210h de disciplinas optativas disponíveis												FE	DTI	210h	
Metodologia de Pesquisa 5.8 2/0 EF65G 2 FA DPTC 30h	Metodologia de Aplicação ao TCC 6.6 2/0 EF66G 2 5.8 FA DPTC 30h	Trabalho e Conclusão de Curso 1 7.6 0/4 EF67G 4 6.6 FA DPTC 60h	Trabalho e Conclusão de Curso 2 8.5 0/4 EF68G 4 7.6 FA DPTC 60h												
Estágio Supervisionado															
EF60H												FE	DDP	360h	
Atividades Complementares															
EF60G													DPTC	180h	
* disciplinas com 15 horas de Prática como Componente Curricular-PCC.															
** disciplinas com carga horária total de Prática como Componente Curricular-PCC.															

Figura 1 - Matriz Curricular do Curso de Bacharelado em Educação Física

## ANEXO 2 – Disciplinas Optativas do Curso de Educação Física.

Universidade Tecnológica Federal do Paraná Curso de Educação Física Matriz Curricular	
DISCIPLINAS OPTATIVAS (30h)	PRÉ-REQUISITO
EF6AA - Esportes de Aventura	
EF6AB - Esportes de Raquete	EF64A
EF6AC - Fisiologia do Exercício na Infância e Adolescência	EF61E
EF6AD - Capoeira	EF62D
EF6AE - Aprofundamento em Basquetebol	EF61C+EF63E
EF6AF - Aprofundamento em Atletismo	EF65D
EF6AG - Seminário de Aprofundamento em Saúde Coletiva - Atividade Física e Saúde	
GE60B - Gestão de Pessoas	
GE60C - Gestão Financeira	
GE60I - Gestão de Custos	
GE60G - Estratégias Empresariais	
GE60O - Gestão Ambiental	EF65E
EF6AH- Aprofundamento em Voleibol	
DISCIPLINAS OPTATIVAS (45h)	PRÉ-REQUISITO
EF6CA - Ginástica Rítmica	
EF6CB - Fundamentos de Dança de Salão	EF63A
EF6CC - Genética em Atividade Física e Saúde	
EF6CD- Tópicos em Ginástica para Todos	
EF6CE- Tópicos em Práticas Corporais	EF61A + EF63A
EF6CG- Anatomia e Fisiologia nas Imagens Médicas Médicas Aplicada à Educação Física	
EF6CH- Ginástica Artística	
DISCIPLINAS OPTATIVAS (60h)	PRÉ-REQUISITO
EF6BA - Fotografia Esportiva	
EF6BB - Infra-estrutura para o Esporte	
EF6BC - Orientação Aplicada a Esportes de Aventura	
EF6BD - Vídeo Esportivo	
EL60A - Fundamentos de Orientação, Cartografia e Navegação Terrestre	

Figura 2–Disciplinas Optativas do Curso de Bacharelado em Educação Física