

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4216 - GINASTICA
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Abordagem das diversas manifestações e formas de ginástica geral e artística. Estudo dos princípios, dimensões e características do movimento humano em relação ao desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras das diversas manifestações da Ginástica. Classificação, conceituação, descrição, avaliação e produção das atividades e exercícios que desenvolvem as capacidades e as habilidades motoras.

I. Objetivos

1)GERAL:

- Compreender os fundamentos e manifestações do campo da ginástica, desde seu processo histórico e evolutivo aos processos pedagógicos e de treinamento das habilidades e posturas nas diferentes modalidades da ginástica.

2)ESPECÍFICOS:

- Compreender o processo histórico e evolutivo da ginástica nacional e mundial;
- Entender o processo pedagógico da ginástica e procedimentos de segurança;
- Descrever os exercícios, elementos, posturas, capacidades e habilidades motoras utilizadas nas ginásticas;
- Vivenciar as ginásticas competitivas, passando desde seu histórico, regras à elaboração de rotinas de apresentação.

II. Programa

UNIDADE 1

Introdução ao estudo da ginástica:

Conceitos e concepções acerca da Ginástica;

Aspectos históricos da Ginástica.

UNIDADE 2

Conteúdos e sequência pedagógica na prática da ginástica;

Segurança na ginástica: acidentes, procedimentos e medidas preventivas.

Fundamentos da ginástica;

Classificação geral dos exercícios físicos;

Os padrões básicos de movimento, elementos e posturas;

Aprendizagem de habilidades motoras na ginástica.

UNIDADE 3

Ginástica Competitiva: Noções básicas de seus aspectos metodológicos;

Ginásticas Artística,

Rítmica,

Acrobática,

Trampolim,

Aeróbica,

Geral,

Parkour.

III. Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas,
- Aulas práticas,
- Leituras dirigidas,
- Evento artístico-cultural.

Prática como Componente Curricular: A carga horária de 10 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

Extensão: A carga horária de 14 horas, correspondente a atividades de extensão nesta disciplina, será cumprida com a participação em projetos de extensão.

IV. Formas de Avaliação

- Provas presenciais ao final de cada semestre,
- Trabalhos (teórico-prático),
- Planejamento e execução de rotinas de apresentação das ginásticas e participação no evento artístico-cultural.

Será aplicada uma avaliação de recuperação por semestre com todo conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média por semestre de 7,0.

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4216 - GINASTICA
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

Básica

- ALONSO, H. De A. G. Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2011.
- ARAÚJO, C. Manual de ajudas em ginástica. 2 ed. Várzea Paulista-SP: Fontoura, 2012.
- FIG, Fédération Internationale de Gymnastique. Technical Regulations 2019.
- BREGOLATO, R. A. Cultura corporal da ginástica. SP: Ícone, 2002.
- BROCHADO, F A; BROCHADO, M M V. Fundamentos de ginástica artística e de trampolins. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 2005.

Complementar

- DANTAS, E. H. M.. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
 - GEOFFROY, C. Alongamento par todos. SP: Manole, 2001.
 - SANTOS, Sergio Oliveira dos. Educação física: diversidade da cultura corporal. São Bernardo do Campo-SP: UNESP, 2003.
 - SOARES, Carmen Lúcia. Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 3. ed. Campinas-SP: Autores Associados, 2005.
-

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 29/06/2022