



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0700/I - TEORIA E PRÁTICA DA GINÁSTICA
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Histórico, evolução e objetivos da Ginástica. Natureza, classificação e divisão da Ginástica. Fundamentos técnicos dos exercícios ginásticos. Procedimentos pedagógicos que levem a uma vivência e aprendizagem da Ginástica Artística com ênfase na natureza dos movimentos básicos. Noções de regras e arbitragem.

I. Objetivos

Conhecer a história e as origens da Ginástica;
Entender a Ginástica nas suas inter-relações com os esportes e nas suas diversas formas de aplicação desde os primórdios da Educação Física até os dias de hoje;
Vivenciar a prática da Ginástica;
Compreender a importância da Ginástica no Brasil e no Mundo;
Conhecer as qualidades físicas do ser humano;
Conhecer as posições fundamentais do corpo para a Ginástica;
Saber formas e meios de comando em Educação Física;
Entender a Ginástica como conteúdo da Educação Física.

II. Programa

As origens históricas da Ginástica;
O que é?
Para que serve?
As classificações da Ginástica;
O histórico e as regras da Ginástica Artística (Olímpica);
Os fundamentos e as Provas da Ginástica Artística (Olímpica);
As qualidades físicas do ser humano;
Comandos, meios de comando e ordem unida em Educação Física;
Posições fundamentais do corpo;
Alongamentos para todas as atividades físicas;
Os métodos de Ginástica;
Atividades Complementares.
2º SEMESTRE
Os métodos de Ginástica;
A Ginástica nos Esportes e na Educação Física;
Exercícios físicos para aulas de Educação Física Escolar;
Exercícios físicos para modalidades esportivas;
Os fundamentos e as Provas da Ginástica Artística (Olímpica);
Exercícios e séries de exercícios de solo da Ginástica Artística (Olímpica);
Exercícios e séries de exercícios com aparelhos da Ginástica Artística (Olímpica);
Atividades Complementares.

III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva
Aula prática
Leitura de textos
Discussão
Trabalho em grupo
Micro-aulas
Jogos
Vídeos

IV. Formas de Avaliação

Provas individuais
Provas em grupos
Trabalhos individuais e em grupos
Avaliação diagnóstica de todas as atividades
Frequência e participação

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0700/I - TEORIA E PRÁTICA DA GINÁSTICA
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

Trabalhos em jogos escolares

V. Bibliografia

Básica

ABTIBOL, Luiz Guilherme. Aprendizagem de ginástica olímpica. Rio de Janeiro: Ediouro, 1980. 212p.
ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1983.
BRASIL, MEC. Caderno técnico didático-ginástica olímpica. Brasília/DF:SEED/DDD, 1977.
BRASIL. Confederação Brasileira de Ginástica. Regras Oficiais de Ginástica. Rio de Janeiro: Sprint 2009.
CARRASCO, Roland. Ginástica de aparelhos: preparação física. São Paulo: Manole, 1982. 167p.
CARRASCO, Roland. Tentativa de sistematização da aprendizagem: ginástica olímpica. São Paulo: Manole, 1982.
HOSTAL, Philipe. Ginástica em aparelhos: espaldar, banco, plinto, corda. Ensaio primário. São Paulo: Manole, 1982. 157p.
KOS. Ginástica: 1200 exercícios. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1979. 316p.
MARINHO, I. Penna. História da educação física no Brasil; exposição, bibliografia, legislação. São Paulo: Cia. Brasil.
MARINHO, I. Penna. História geral da educação física. 2ª ed. São Paulo: Brasil Ed., 1980.
MARINHO, I. Penna. Os clássicos e a educação física. Rio de Janeiro: Educação, 1965.
MARINHO, I. Penna. Sistemas de educação física. Rio de Janeiro, 1945.
PUIGVERT, Maria Rosa. Atlas de ginástica. Tradução de Abigail Rodrigues. Rio de Janeiro: Livro Ibero-Americano Ltda, 1980.
SILVA, N. Pithan e. Ginástica feminina. São Paulo: Comércio de Papéis e Livros, s.d. 127p.
SWEENEY, James M. Ginástica Olímpica. Rio de Janeiro: DIFEL, 1979.
VALDIR JOSÉ BARBANTI. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Edgard Blücker, 1979.
www.cbginastica.com.br

Complementar

AGUILERA, Ariel Ruiz. Gimnástica básica. Playa: Habana: Pueblo Y Educacion, 1981. 242p.
BOMBA T. Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
CANADÁ. Royal Canadian Air Force. Mantenha-se fisicamente em forma: livro oficial de planos e exercícios da Royal Canadian Air Force. São Paulo: Global, 1991.
CARNAVAL, P. E. Cinesiologia aplicada aos esportes. 2ed Rio de JANEIRO; Sprint, 2002.
DIEM, Lesilott. Ginástica escolar especial. São Paulo: DIFEL-Difusão Editorial S.A., 1975.
DUSSAULT-BORBEIL, Joanne. Manual de ginástica. São Paulo: Abril Cultural, 1975. 335p.
FOX & MATHEUS. Bases fisiológicas da educação física e desporto, 1983.
LEGUET, Jacques. As ações motoras em ginástica esportiva. São Paulo: Manole, 1987. 225p.
MATHEUS, Donald K. Medidas e avaliação em educação física Vol. III. 5ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980. 452 p.
OLIVEIRA, Vitor Marinho de. O que é educação física. 10ª ed. São Paulo: E. Brasiliense, 1993.
ORREDA, José Maria. O esporte em irati. Vol I e II. Irati: EDIPAR, 1987.
MACHINSKI. Apostilas de teoria e prática da ginástica. Curso de Educação Física/UNICENTRO, Irati, 2011.
PEREIRA P. & PESSOA, T. Treinamento Físico. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. Medidas e avaliação em ciencias do esporte. 2 ed Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 161 p.
STRAUSS, Carla. Manual prático de ginástica e a arte do relax. São Paulo: Hemus, s.d. 286p.
TEIXEIRA, Hudson Ventura e PINI, Marcio Carvalho. Aulas de educação física - 1º grau. São Paulo: Lisa S.A., 1978.
TEIXEIRA, Hudson Ventura. Educação física e desportos. São Paulo: Saraiva, 1997. 286p.
WEINECK, J. Biologia do esporte. Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991.
_____. Fitas de vídeo.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 15
Data: 23/10/2012