

Ano	2024
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

OBJETIVOS:

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.

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 competitiva, terapêutica, laboral, de academia e demonstrativa, passando desde seu histórico, regras à elaboração de rotinas de apresentação;
- Participar de evento de ginástica.

II. Programa

- * Introdução ao estudo da ginástica: conceitos e concepções acerca da Ginástica; aspectos históricos da Ginástica;
- * Conteúdos e sequência pedagógica na prática da ginástica;
- * Tipos de ginástica;
- * Aprendizagem de habilidades motoras na ginástica;
- * Fundamentos da ginástica;
- * Padrões básicos de movimento, elementos e posturas;
- * Segurança na ginástica: acidentes, procedimentos e medidas preventivas.
- * Ginástica Competitiva (artística, rítmica, acrobática, aeróbica);
- * Ginástica terapêutica (pilates);
- * Ginástica laboral;
- * Ginástica de academia;
- * Ginástica demonstrativa.

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas

Aulas práticas

Trabalhos em grupo e individual

IV. Formas de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

1º SEMESTRE:

TRABALHO 1 (4,0) + TRABALHO 2 (4,0) = 8,0

Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

PROVA SUBSTITUTIVA:

A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a nota total do semestre.

2º SEMESTRE:

TRABALHO 3 = 4,0

ORGANIZAÇÃO DA APRESENTAÇÃO (2,0) + APRESENTAÇÃO DO FEDAGIM (2,0) = 4,0

Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

PROVA SUBSTITUTIVA:

A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a nota total do semestre.

NOTA FINAL = 1º SEMESTRE + 2º SEMESTRE/2



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2024
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4216 - GINASTICA
Turma	EFI

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

Básica

ALONSO, H. 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.
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.
FIG, Fédération Internationale de Gymnastique. Technical Regulations 2019.
NUNOMURA, M. Fundamentos das ginásticas. 2a ed. São Paulo: Editora Fontoura, 2016.
WENER, P. H.; WILLIAMS, L.H.; HALL, T.J. Ensinar ginástica para crianças. 3a ed. São Paulo: Manole, 2015.

Complementar

DARIDO, S.C.; RANGEL, I.C.A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.
GEOFROY, C. Alongamento par todos. SP: Manole, 2001.
MARCASSA, L. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. Pensar a Prática, v, 7, n. 2, p. 171-186, 2004.
MARIANO, M. L. et al. O ensino da ginástica na educação física: uma revisão sistemática. Revista Motrivivência, v. 31, n. 60, p.1-17, 2019.
SANTOS, Sergio Oliveira dos. Educação física: diversidade da cultura corporal. São Bernardo do Campo-SP: UNESP, 2003.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 17/04/2024