



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4216 - GINASTICA
<b>Turma</b>	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 expositivas

Aulas práticas

Trabalhos em grupo e individual

Organização FEDAGIM

Apresentação FEDAGIM

### IV. Formas de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

1º SEMESTRE:

Entrega de trabalhos = TRABALHO 1 (2,0) + TRABALHO 2 (2,0) = 4,0

Apresentação de trabalho = TRABALHO 1 (2,0) + TRABALHO 2 (2,0) = 4,0

Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

2º SEMESTRE:

Entrega de trabalhos = TRABALHO 3 (2,0) + ORGANIZAÇÃO DO FEDAGIM (2,0) = 4,0

Apresentação de trabalho = TRABALHO 3 (2,0) + APRESENTAÇÃO DO FEDAGIM (2,0) = 4,0

Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

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

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	4216 - GINASTICA
<b>Turma</b>	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.
- GEOFROY, 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:** 01  
**Data:** 17/05/2023