UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4216 - GINASTICA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

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

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**4216 - GINASTICA**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

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

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