



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2011
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
<b>Disciplina</b>	0711/I - GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA
<b>Turma</b>	EFI/I
<b>Local</b>	IRATI

<b>Carga Horária:</b>	68
<b>C. Horár. Ext.:</b>	0

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo do ritmo como fenômeno que se expressa no movimento humano. Valor e Histórico da Ginástica Rítmica com ênfase em suas implicações educacionais e artísticas no âmbito da Educação Física. Alinhamento postural, atitudes e posições. Ritmo, plano, sentidos e direções. Classificação dos movimentos. Dança: utilização dos materiais, montagem e séries.

### I. Objetivos

Conhecer as origens históricas da Ginástica Rítmica;  
Conhecer os métodos ensino na Ginástica Rítmica;  
Relacionar teoria/prática nas práticas de ensino;  
Conscientizar a importância da disciplina e de seu papel como futuro educador e agente crítico e transformador em sua atuação.

### II. Programa

Origem e evolução do conceito GR;  
A GR como componente curricular da Educação Física na escola;  
Características específicas da GR e análise dos seus conteúdos;  
Elementos tradicionais para a prática GR Popular;  
GR: regras, fundamentos, provas, objetivos, características e aparelhos. Composição de séries livres e obrigatórias;  
GR e movimento humano, formas básicas de movimentação a mãos livres;  
Composição de séries individuais e de conjunto a mãos livres;  
Vivência das formas básicas de movimento, elementos corporais, elementos de ligação e elementos acrobáticos da GR;  
Familiarização com os aparelhos: corda, bola, arco e fita;  
Composição de séries individuais e de conjunto com aparelhos;  
Noções básicas de regulamentação oficial;

### III. Metodologia de Ensino

Aulas práticas;  
Aulas teóricas;  
Práticas de ensino.

### IV. Formas de Avaliação

Provas teóricas e práticas;  
Trabalhos;  
Seminários;  
Experiências de ensino;  
Participação durante as aulas;  
Organização de um festival;  
Séries e/ou coreografias.

### V. Bibliografia

#### Básica

- BARROS, Daysy - BRAGA, Haroldo. Ginástica e Música. Rio de Janeiro. Rythmus.  
BOTT, Jenny. Ginástica rítmica desportiva. São Paulo: Manole, 1986.  
CARRASCO, Roland. Ginástica de aparelhos: preparação física. São Paulo: Manole, 1982.  
GAIO, R. Ginástica rítmica desportiva "Popular", uma proposta educacional. São Paulo, Robe editorial, 1996.  
PALLARES, Zaida. Ginástica Rítmica. Porto Alegre. Redacta, 1979.  
PEREIRA, Sissi. GRD. Aprendendo passo a passo. Rio de Janeiro: Shape, 1999.  
PEUKER, Ilona. Ginástica Moderna sem Aparelho. São Paulo, Difel, 1976.  
\_\_\_\_\_. Ginástica Moderna com Aparelho. São Paulo, Difel, 1979.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2011
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
<b>Disciplina</b>	0711/I - GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA
<b>Turma</b>	EFI/I
<b>Local</b>	IRATI

**Carga Horária:** 68

**C. Horár. Ext.:** 0

## PLANO DE ENSINO

VIEIRA, &#65417;ster de Azevedo. Ginástica Rítmica Desportiva. São Paulo. Ibrasa, 1982.  
Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva. Palestra, Rio de Janeiro, 1984.

### Complementar

---

ACHOUR, A. J. Flexibilidade: teoria e prática.  
ALLEN, Bob. Alongue-se. São Paulo: Summus, 1983.  
BRITO, C. L. C. de. Consciência Corporal. Editora Sprint.  
CONCEI&#65415;&#65411;O, R. B., da. Ginástica Escolar. Sprint.  
DANTAS, E. H. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento.  
DIEM, Lesilott. Ginástica escolar especial. São Paulo: DIFEL-Difusão Editorial S.A., 1975.  
HOSTAL, Philipe. Ginástica em aparelhos: espaldar, banco, plinto, corda. Ensaio primário. São Paulo: Manole, 1982. 157p.  
SAUR, &#65417;rica. Ginástica Rítmica Escolar. Rio de Janeiro, Ediouro.

---

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 17  
**Data:** 23/08/2011