

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0711/I - GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	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

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

II. Programa

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

III. Metodologia de Ensino

1. Aulas práticas
2. Aulas teóricas
3. Práticas de ensino

IV. Formas de Avaliação

1. Provas teóricas e práticas;
2. Trabalhos;
3. Seminários;
4. Experiências de ensino;
5. Participação durante as aulas;
6. Organização de um festival;
7. 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.
VIEIRA, Éster de Azevedo. Ginástica Rítmica Desportiva. São Paulo. Ibrasa, 1982.
Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva. Palestra, Rio de Janeiro, 1984.

Complementar



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	0711/I - GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

ACHOUR, A. J. Flexibilidade: teoria e prática.
ALLEN, Bob. Alongue-se. São Paulo: Summus, 1983.
BRITO, C. L. C. de. Consciência Corporal. Editora Sprint.
CONCEIÇÃO, 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, Érica. Ginástica Rítmica Escolar. Rio de Janeiro, Ediouro.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 2
Data: 22/05/2012