



PLANO DE CURSO

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Curso: Educação Física Licenciatura

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica

Professor: Déborah Crystina de Souza e Silva **E-mail:** deborahcss@hotmail.com

Código: **Carga Horária:** 80 H **Créditos:** 04

Pré-requisito(s): -----

Período: II

Ano: 2017.2

2. EMENTA:

Histórico e evolução da ginástica. Fundamentos básicos e estruturação de exercícios. Estudo das diferentes expressões da ginástica e sua relação com a educação física. Capacidades motoras e qualidades físicas dos movimentos ginásticos. Aspectos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem da ginástica. Prática pedagógica, com orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

3. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:

Proporcionar o conhecimento das Ginásticas no homem desde a antiguidade aos dias atuais, permitindo aos alunos uma análise crítica-reflexiva sobre a importância do conteúdo de Ginástica para prática profissional, e o conhecimento das competências técnicas - científicas que embasam a Ginástica na prática do cotidiano escolar.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA:

- Compreender o processo evolutivo das práticas de Ginástica e sua relação com a Educação Física;
- Contextualizar e refletir sobre a importância do processo de ensino da Ginástica como Conteúdo básico das aulas de Educação Física;
- Conhecer as diferentes formas de prática de Ginástica e aspectos metodológicos que a compõe;
- Desenvolver atividades práticas que permitam conhecer os fundamentos básicos da Ginástica e sua aplicabilidade nas aulas de Educação Física.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1 - História e evolução da Ginástica

2 - Ginástica Geral – Histórico

2.1 - Fundamentos da Ginástica Geral

2.2 - A importância do aquecimento para Ginástica Geral

2.2.1 - Aquecimento – Fisiologia, tipos e aplicações

2.2.2 - A importância da frequência cardíaca para o aquecimento

2.3 - A importância do Alongamento para Ginástica Geral



- 2.3.1 - Alongamento – Fisiologia, formas e aplicações
- 3 - Ginástica Geral e as Qualidades Físicas
 - 3.1 - Ginástica Geral – Velocidade, Força, Equilíbrio, Coordenação e Agilidade.
- 4 - Circuito nas aulas de Educação Física
 - 4.1 - Prática e montagem de Circuito
- 5 - Ginástica Laboral
 - 5.1 - Ginástica Laboral – Histórico
 - 5.2 - Ginástica Laboral – Conceitos
 - 5.3 - Ginástica Laboral – Objetivos e aplicações
- 6 - Ginásticas Alternativas na Escola
 - 6.1 - Ginástica de Academia como alternativa para escola
 - 6.2 - Aspectos Metodológicos do Ensino da Ginástica na Escola
- 7 - Ginástica Artística
 - 7.1 - Ginástica Artística – Histórico
 - 7.2 - Principais Escolas da Ginástica Artística
 - 7.3 - Ginástica Artística – Histórico no Brasil
 - 7.4 - Ginástica Artística – Evolução e Competições
- 8 - Ginástica Artística – Aparelhos Femininos
 - 8.1 - Solo
 - 8.2 - Trave de equilíbrio
 - 8.3 - Salto sobre o cavalo
 - 8.4 - Barras Assimétricas
- 9 - Ginástica Artística – Aparelhos Masculinos
 - 9.1 - Solo
 - 9.2 - Argolas
 - 9.3 - Barras Paralelas
 - 9.4 - Salto Sobre o Cavalo
 - 9.5 - Cavalo Com Alça
- 10 - Ginástica Rítmica Desportiva -GRD
 - 10.1 - Ginástica Rítmica Desportiva - histórico
 - 10.2 - Ginástica Rítmica Desportiva – Histórico no Brasil
 - 10.3 - Implementos da Ginástica Rítmica Desportiva - GRD
 - 10.3.1 - Arco
 - 10.3.2 - Bola
 - 10.3.3 - Fita
 - 10.3.4 - Corda
 - 10.3.5 – Maças
- 11 - A Ginástica Acrobática
 - 11.1- Ginástica Acrobática – histórico
 - 11.2- Ginástica Acrobática no Brasil
 - 11.3- Proposta de Ensino na Escola da Ginástica Acrobática
 - 11.4- As Figuras Acrobáticas
- 12 - Participação Brasileira nos Jogos Olímpicos
- 13 - Elaboração e execução de coreografia de GRD com Bola e Corda.
- 14 - Elaboração e execução de coreografia de GRD com Fita e Arco.
- 15- Participação com os alunos do Ensino Médio nas aulas de Ginástica
- 16- Festival de Ginástica



6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

- Aula expositiva e dialogada;
- Aulas Práticas;
- Pesquisa em base de dados, livros, artigos e periódicos;
- Seminários com debates em grande grupo.
- Festival de Ginástica

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

- 1ª Etapa: Fichamento de Resumo valor : 4,0 (pontos)
- Seminário sobre os temas propostos em sala de aula valor: 10,0 (pontos)
- Avaliação de prova prática em grupo valor: de 6,0 (pontos).
- Avaliação Institucional valor: 10,0 (pontos)
- 2ª Etapa: Aulas práticas valor: 10,0 (pontos)
- Seminário com alunos das Escolas Públicas Ensino Médio valor: 10,0 (pontos)
- Festival de Ginástica valor 10,0 (pontos)

8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

ARAÚJO, Denise Sardinha Soares **Corpo e Movimento: Percepção Corporal e Aptidão Física**. Ed. Revinter Ltda, 2004.

AGOSTINI, Bárbara Raquel e Novikova, Larissa Aleksandrovna **Ginástica Rítmica: do contexto educacional à iniciação ao alto rendimento**. Ed. Fontoura 1ª edição 2015

BROCHADO, Fernando Augusto, Brochado Monica Maria Viviane **Fundamentos da Ginástica Artística e de Trampolins. Educação Física no Ensino Superior** Editora: Guanabara Koogan 2005

DALLO, Alberto R.A **Ginástica como Ferramenta Pedagógica**. Edusp, 2007.

DAÓLIO, Jocimar. **Da Cultura do Corpo**. 7ª ed. Campinas: Papyrus, 1995.

PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Geral: Experiências e Reflexões**. Phorte, 2008.



SANTOS, José Carlos Eustáquio. *Ginástica para todos: Elaboração de Coreografias, Organização de Festivais*. Editora: Fontoura 2ª edição – 2009

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. S. Paulo: Unicamp, 2007.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal da Ginástica**. Ícone, 2008

GALLARDO, Jorge Sérgio Pérez. **Fundamentos Básicos da Ginástica acrobática**. Campinas SP, 2007.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

NUNOMURA, Myriam; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Compreendendo a Ginástica Artística**. Phorte, 2004.

SILVEIRA NETTO, Eduardo; LIMA, Vicente Pinheiro. **Ginástica Localizada: Cineosiologia e Treinamento**. Sprint, 2010.

STRAUSS, Carla. **Ginástica: A Arte do Movimento**. Hemus, 2004.

11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (*)

(*)=Assuntos trabalhados no PIT.