



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Bacharelado em Educação Física			
Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica		Código: FIS01	
Professor: Déborah Crystina de Souza e Silva		e-mail: deborah.crystina@fasete.edu.br	
CH Teórica: 60h	CH Prática: 20h	CH Total: 80h	Créditos: 04
Pré-requisito(s): -----			
Período: II		Ano: 2018.2	

2. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:
<input type="checkbox"/> Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
<input type="checkbox"/> Demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
<input type="checkbox"/> Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
<input type="checkbox"/> Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer.
<input type="checkbox"/> Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
<input type="checkbox"/> Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
<input type="checkbox"/> Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

3. 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, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino. Resgate histórico da participação e cultura afrodescendente e indígena no âmbito das atividades relacionadas a Ginástica.

4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:
Identificar as diferentes manifestações e finalidades da ginástica, a teoria e a prática das diversas formas de ginástica na atualidade. Organizar e compor sessões com seus fundamentos técnicos, proporcionando aprendizado a respeito de seus elementos e sua atual diversidade e aplicabilidade como elemento da cultura corporal em distintos ambientes.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA:
Conhecer os diferentes tipos e finalidades da ginástica;
Estudar os métodos atuais de ginástica (método analítico e ginástica aeróbica);
Conhecer e experienciar as tendências atuais para a prática da ginástica;



Conhecer a metodologia (estrutura básica e critérios da unidade de exercitação da ginástica), as técnicas que incentivam a aula e a importância da música;
Elaborar e confeccionar um plano de ginástica para apresentação no Festival de Ginástica.

6. 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

7. 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

8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

O processo de avaliação será contínuo, considerando a assiduidade e a participação do aluno em sala de aula e atividades propostas, senso e habilidade para exercícios individuais e em equipe.

A avaliação será realizada em cada unidade por um conjunto de recursos:

ETAPA 1:

- Avaliação Institucional..... 10,0
- Avaliação prática em grupo-----10,0
- Seminário..... 10,0

ETAPA 2:

- Avaliação Institucional..... 10,0
- Avaliação Conjunta (Questões temáticas) -----10,0
- Festiva de Ginástica

9. RECURSOS:



<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

10. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio. e-mail: deborah.crystina@fasete.edu.br

11. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

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

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

GONÇALVES JUNIOR, Luiz. **Cultura corporal**: alguns subsídios para sua compreensão na contemporaneidade. São Carlos: EDUFSCar, 2011.

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

BROCHADO, Mônica Maria Viviani; BROCHADO, Fernando Augusto. **Fundamentos da Ginástica Artística e de Trampolins**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara, 2010.

12. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

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

BERG, Kristian. **Indicações de alongamento**: eliminando a dor e prevenindo as lesões. Porto Alegre: ARTMED, 2012.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal da Ginástica**. São Paulo: Ícone, 2011.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2008.

NUMOMURA, Myriam; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

SILVEIRA NETTO, Eduardo; LIMA, Vicente Pinheiro. **Ginástica localizada**: Cinesiologia e treinamento. Sprint, 2010.

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

[OBS: A Bibliografia Complementar pode ser editada](#)

13. LEITURA COMPLEMENTAR:

14. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

15. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

16. APROVAÇÃO:



FASETE
FACULDADE SETE DE SETEMBRO
PAULO AFONSO - BA

ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA
Recredenciada pela Portaria / MEC n.º 881/2016 - D.O.U. 15/08/2016
CNPJ: 03.866.544/0001-29 e Inscrição Municipal n.º 005.312-3

Aprovado em ____/____/____

Homologado em ____/____/____

PROFESSOR(A)

COORDENADOR(A)

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.



FASETE
FACULDADE SETE DE SETEMBRO
PAULO AFONSO - BA

ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA
Recredenciada pela Portaria / MEC n.º 881/2016 - D.O.U. 15/08/2016
CNPJ: 03.866.544/0001-29 e Inscrição Municipal n.º 005.312-3