



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>				
<b>Curso:</b> Licenciatura em Educação Física				
<b>Disciplina:</b> Teoria e Metodologia da Ginástica			<b>Código:</b>	
<b>Professor:</b> Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso			<b>e-mail:</b> carlos.pedroso@fase.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 60h	<b>CH</b>	<b>Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b>				
<b>Período:</b> II			<b>Ano:</b> 2019.1	

### 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, 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 Escolar.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano da ginástica escolar a partir da compreensão da realidade social;
- 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;
- Intervir nos campos da educação, da atividade física, do exercício físico, da formação cultural, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos de atividades físicas, exercícios físicos e de lazer referente a ginástica escolar.
- Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional; e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- Atuar de forma individual e coletiva.

### 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. CONTEÚDOS

1 – Apresentação do plano de ensino - Tipos de ginástica: Ginástica N/ 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 – A Ginástica Escolar
  - 5.1- Ginástica Escolar para crianças
  - 5.2- Ginástica Escolar para adolescentes
  - 5.3- Ginástica Escolar para Jovens e Adultos (EJA)
- 6 - Ginástica Artística
  - 6.1 - Ginástica Artística – Histórico
  - 6.2 - Principais Escolas da Ginástica Artística
  - 6.3 - Ginástica Artística – Histórico no Brasil
  - 6.4 - Ginástica Artística – Evolução e Competições
- 7 - Ginástica Artística – Aparelhos Femininos
  - 7.1 - Solo
  - 7.2 - Trave de equilíbrio
  - 7.3 - Salto sobre o cavalo
  - 7.4 - Barras Assimétricas
- 8 -Ginástica Artística – Aparelhos Masculinos
  - 8.1 - Solo
  - 8.2 - Argolas
  - 8.3 - Barras Paralelas
  - 8.4 - Salto Sobre o Cavalo
  - 8.5 - Cavalo Com Alça
- 9 - Ginástica Rítmica Desportiva -GRD
  - 9.1 - Ginástica Rítmica Desportiva - histórico
  - 9.2 - Ginástica Rítmica Desportiva – Histórico no Brasil
  - 9.3 - Implementos da Ginástica Rítmica Desportiva - GRD
    - 9.3.1 - Arco
    - 9.3.2 - Bola
    - 9.3.3 - Fita
    - 9.3.4 - Maças
- 10- A Ginástica Acrobática
  - 10.1- Ginástica Acrobática – histórico
  - 10.2- Ginástica Acrobática no Brasil
  - 10.3- Proposta de Ensino na Escola da Ginástica Acrobática
  - 10.4- As Figuras Acrobáticas
- 11 - Participação Brasileira nos Jogos Olímpicos
- 12 - Elaboração e execução de coreografia de GRD com Bola e Corda.
- 13 - Elaboração e execução de coreografia de GRD com Fita e Arco.
- 14- Participação com os alunos do Ensino Médio nas aulas de Ginástica
- 15- Elaboração de uma sessão de ginástica para apresentação no Festival de Ginástica Escolar.



### **6.: METODOLOGIA DO TRABALHO:**

As aulas serão ministradas em encontros com aulas práticas e teóricas. O conteúdo desenvolvido na disciplina será ministrado através de aulas expositivas baseados na literatura e sua aplicação através de aulas práticas, com atuação direta do professor e com a participação ativa dos acadêmicos por meio:

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

### **7. 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)

### **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

#### **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 individual e em grupo-----10,0
- Seminário..... 10,0

#### ETAPA 2:

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

### **09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.



### **10. 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.

### **11. 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.

### **12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

### **13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

### **14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

GERÊNCIA ACADÊMICA

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