



## PLANO DE CURSO

### 1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**Curso:** Licenciatura e Bacharelado em Educação Física

**Disciplina:** Teoria e Metodologia da Ginástica

**Professor:** Déborah Crystina de Souza e Silva **E-mail:** deborah.silva@fasete.edu.br

**Código:** FIS01

**Carga Horária:** 80 h

**Créditos:** 04

**Pré-requisito(s):** -----

**Período:** II

**Ano:** 2017.1

### 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, 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 na escola

## **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 na escola valor 10,0 (pontos)

### **8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:**

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

DALLO, Alberto R.A **Ginástica como Ferramenta Pedagógica**. Edusp, 2007.  
DAOLIO, Jocimar. **Da Cultura do Corpo**. 7ª ed. Campinas: Papirus, 1995.  
PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Geral: Experiências e Reflexões**. Phorte, 2008.  
ARAÚJO, Denise Sardinha Soares **Corpo e Movimento: Percepção Corporal e Aptidão Física**. Ed. Revinter Ltda, 2004

### **10. 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.

### **11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (\*)**

**(\*)=Assuntos trabalhados no PIT.**