



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
Campus Universitário – Trindade 88.040-900  
Florianópolis-SC-Brasil  
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368  
e-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br)



**Curso: Bacharelado em Educação Física**

## **PLANO DE ENSINO 2025-1**

**Código:** DEF 5835

**Disciplina:** Teoria e Metodologia da Ginástica

**Carga Horária:** 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

**Turma:** 01444

**Horário:** 10h10min às 11h50min (terças-feiras e quintas-feiras)

**Professora:** Patrícia Luiza Bremer Boaventura

**E-mail:** [patricia.boaventura@ufsc.br](mailto:patricia.boaventura@ufsc.br)

### **1 EMENTA**

Histórico e evolução da ginástica. Fundamentos básicos e estruturação de exercícios. 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.

### **2 OBJETIVO GERAL**

Apresentar a teoria e a metodologia no processo de ensino-aprendizagem da ginástica, como identificadora dos fundamentos básicos e das capacidades físicas dos movimentos ginásticos para os profissionais de Educação Física.

### **3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 3.1. Pontuar e entender o processo de construção do conceito de ginástica na história;
- 3.2. Desenvolver as classificações da modalidade de ginástica;
- 3.3. Caracterizar a clientela e a população da ginástica;
- 3.4. Discutir, analisar e iniciar a descrição dos movimentos corporais;
- 3.5. Estudar as capacidades físicas do movimento humano;
- 3.6. Observar, elaborar e vivenciar as diferentes atividades gímnicas.

### **4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

#### **4.1 UNIDADE I - Introdução ao estudo da Ginástica**

- 4.1.1 Como a Ginástica, nas suas várias formas de expressão, se apresenta na atualidade e o que constitui o estado da arte da área na Educação Física;
- 4.1.2 A estrutura organizacional das ginásticas: as instituições e organizações que administram, regulamentam e promovem as diversas manifestações ginásticas da atualidade;
- 4.1.3 Possibilidades de atuação com a ginástica na Educação Física;
- 4.1.4 Os conhecimentos históricos culturais e sociais das manifestações gímnicas, considerando suas origens, as práticas renascentistas (lúdicas e artísticas), os métodos ginásticos e seus desdobramentos às formas contemporâneas;
- 4.1.5 Possibilidades de ensino e pesquisa com as manifestações gímnicas.



## 4.2 UNIDADE II - Movimentos Ginásticos

- 4.2.1 As formas básicas de movimentos (andar, correr, saltitar, girar, equilibrar, saltar, trepar);
- 4.2.2 Elementos constitutivos dos movimentos gímnicos: formas básicas de movimentos sistematizadas (andar, correr, saltitar, saltar, girar; estender, flexionar, circundar, balancear...); acrobacias (movimentos de inversão de eixo, giros em suspensão...); e manipulação de aparelhos;
- 4.2.3 As possibilidades dos movimentos gímnicos e suas variações a partir dos planos, eixos, níveis e direções (relações do movimento no tempo e no espaço);
- 4.2.4 Conhecimentos de fundamentos rítmicos e a relação dos movimentos gímnicos com as músicas da cultura erudita, popular e de massa.

## 4.3 UNIDADE III - Sistematização dos movimentos gímnicos

- 4.3.1 Sistematização e combinação de movimentos gímnicos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos;
- 4.3.2 Os conhecimentos sobre os aspectos que as composições coreográficas e séries de exercícios físicos abrangem: formação, direção, trajetória, harmonia com o ritmo proposto, execução individual e em grupo, combinações de estilos, entre outros.

## 5 METODOLOGIA

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Leitura e discussão de textos;
- Seminários em grupos;
- Vivências práticas;
- Apresentações coreográficas.

## 6 AVALIAÇÃO

A avaliação será do tipo formativa e somativa, ou seja, ao final de cada tópico haverá uma nota atribuída às atividades/tarefas desenvolvidas. A nota final do semestre resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina:

ATIVIDADES AVALIATIVAS	Peso/Nota
<b>Atividade avaliativa 1:</b> Seminário em grupo sobre as escolas ginásticas/métodos ginásticos (trabalho escrito, apresentação e vivência).	1,0
<b>Atividade avaliativa 2:</b> Plano de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica (trabalho escrito, apresentação e vivência).	1,0
<b>Atividade avaliativa 3:</b> Avaliação teórica (prova escrita e individual).	5,0
<b>Atividade avaliativa 4:</b> Composição coreográfica na ginástica para todos (processo de composição, participação e apresentação em grupo – prova prática; ficha coreográfica – parte escrita).	3,0
<b>Prova de Recuperação.</b> O/a aluno/a com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5(cinco vírgula cinco)	10,0



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br)



terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, que será composta por uma atividade individual com questões objetivas e/ou dissertativas sobre todo o conteúdo desenvolvido na disciplina (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 2º).	
---	--

Observações: Ao aluno que não comparecer às avaliações ou não apresentar trabalhos no prazo estabelecido será atribuída nota 0 (zero) (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 4º).

## 7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado/a o/a aluno/a que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas (Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 2º). Cabe ao aluno acompanhar, junto a cada professor, o registro da sua frequência às aulas Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 4º).

## 8 CRONOGRAMA

UNIDADE	CONTEÚDO	Nº AULAS
Unidade I	Introdução ao estudo da Ginástica	22
Unidade II	Movimentos Ginásticos	20
Unidade III	Sistematização dos movimentos gímnicos	30
TOTAL		72
		<b>Carga horária total: 72 horas</b>

### 8.1 CRONOGRAMA: CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PREVISTO

Este cronograma apresenta uma previsão da organização das atividades, no entanto, está sujeito a alterações. Nele, serão descritos, de modo detalhado, as datas, cargas horárias e conteúdos para uma visualização geral e clara entre os diversos objetos envolvidos no desenvolvimento da disciplina, garantindo uma melhor comunicação das tarefas e dos recursos requeridos em cada uma das etapas.

2024/1	2024/1	DEF 5835 – Teoria e Metodologia da Ginástica
Datas	CH	Conteúdo Programático Estabelecido no Plano de Ensino
11/03/2025	2	Apresentação do Plano de ensino - Contextualização dos conteúdos
13/03/2025	2	<b>Texto:</b> SOUZA, Elizabeth Machado Paoliello. <b>Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física.</b> Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997. p. 21-33.
18/03/2025	2	<b>Texto:</b> SOUZA, Elizabeth Machado Paoliello. <b>Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física.</b> Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997. p. 21-33.
20/03/2025	2	<b>Texto:</b> SOUZA, Elizabeth Machado Paoliello. <b>Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física.</b> Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997. p. 21-33.
25/03/2025	2	<b>Texto:</b> SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. <b>Revista Paulista de Educação Física.</b> São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996.
27/03/2025	2	<b>Texto:</b> SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. <b>Revista Paulista de Educação Física.</b> São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996. Organização dos Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos.
01/04/2025	2	- Elementos corporais e acrobáticos nas ginásticas: fundamentos básicos. - Uso dos espaços de diferentes formas.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
Campus Universitário – Trindade 88.040-900  
Florianópolis-SC-Brasil  
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368  
e-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br)



		- Formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, saltitar, girar, rastejar etc.). - Formas de andar: natural, deslizado, cruzado, esticado, ponta de pé, valseado, ponteados, tango. - Formas de correr: natural, flexionadas à frente, flexionadas à trás.
03/04/2025	2	- Deslocamentos diversos - Saltitos: 1º saltito, galope (frontal, lateral e com giro), chassê frontal e lateral, skip - Saltos: passo pulo, ejambé, de biche, tesoura, entrelace, cosaco, cabriole, verticais, boucle, grupado, carpado e afastado
08/04/2025	2	- Ondas e Giros em pé, de joelho, quadril, em decúbito - Equilíbrios – equilíbrio no passé no plano sagital e frontal, prancha facial, 90º graus frente e ao lado, cosaco, de joelhos a frente e atrás - Pivots: passé, 90º graus, 45º, cosaco
10/04/2025	2	- Pré-acrobáticos e acrobáticos estáticos: vela, ponte, parada de mãos, parada de cabeça. - Pré-acrobáticos e acrobáticos dinâmicos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, mata-borrão, roda, rodante
15/04/2025	2	Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos
17/04/2025	2	Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos
22/04/2025	2	Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos
24/04/2025	2	Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos
29/04/2025	2	Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos
01/05/2025	2	DIA NÃO LETIVO
06/05/2025	2	Visita prevista a um ginásio de treinamento
08/05/2025	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica
13/05/2025	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica
15/05/2025	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica
20/05/2025	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica
22/05/2025	2	Ginástica Acrobática – Pirâmides e Formações
27/05/2025	2	<b>Texto:</b> AYOUB, Eliana. Brincando com o ritmo na educação física. <b>Revista Presença Pedagógica</b> , Belo Horizonte, v.6, n.34, p.49-57, jul/ago 2000.
29/05/2025	2	<b>Texto:</b> LOURENÇO, Márcia Regina Anversani. <b>O inconstante código de pontuação da ginástica rítmica</b> . In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana de. <b>Possibilidades de ginástica rítmica</b> . São Paulo Phorte Editora, 2010, p. 111-142. <b>Texto:</b> SCARABELIM, Maria L.; TOLEDO, Eliana. Proposal of analytical records for choreographic compositions in gymnastics for all. <b>Revista Brasileira de EF e Esporte</b> , v. 30, n. 1, p. 159-70, 2016. <b>Texto:</b> CARBINATTO, Michele Vivieni; FURTADO, Lorena Nabanete Reis. Choreographic process in gymnastics for all. <b>Science of Gymnastics Journal</b> , v. 11, n. 3, 2019.
03/06/2025	2	Revisão Conteúdos para a prova escrita
05/06/2025	2	Prova individual, teórica e escrita
10/06/2025	2	Feedback da prova e Composição coreográfica na ginástica para todos (parte teórica)
12/06/2025	2	Composição coreográfica na ginástica para todos (parte prática)
17/06/2025	2	Composição coreográfica na ginástica para todos (parte prática)
19/06/2025	2	DIA NÃO LETIVO
24/06/2025	2	Composição coreográfica na ginástica para todos (parte prática)
26/06/2025	2	Composição coreográfica na ginástica para todos (parte prática)
01/07/2025	2	Elaboração e entrega da ficha coreográfica da coreografia de Ginástica para todos (GPT)
03/07/2025	2	Ensaio controle das coreografias de GPT
08/07/2025	2	Festival – Apresentações das coreografias de GPT
10/07/2025	2	PROVA de RECUPERAÇÃO
15/07/2025	2	Encerramento da Disciplina



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br)



## **9 BIBLIOGRAFIA**

### **9.1 Bibliografia Básica** (obrigatória, que consta no programa de ensino)

AZEVEDO, F. **Da Educação Física**. São Paulo: Melhoramentos, 1976

CALAIS-GERMAIN, B. **Anatomia para o movimento**: introdução à análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 1992.

COSTA, M.G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MELLO, P.R.B. **Teoria e prática dos exercícios abdominais**. São Paulo: Manole, 1986.

SANTOS, J.C.E. **Ginástica geral**. São Paulo: Fontoura, 2001.

### **9.2 Bibliografia Complementar**

ARAÚJO, C. **Manual de ajudas em ginástica**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2012.

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.

LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. **Manual de Ginástica Rítmica**. Portugal: Porto Editora, 2006.

NUNOMURA, M., TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

SOUZA, E. M. P. **O universo da ginástica**: estrutura organizacional da ginástica. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.

SOARES, Carmem Lúcia. **Corpo e história**. 3ª edição. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.

SOARES, Carmem Lúcia. **Educação física: raízes europeias e Brasil**. 4ª edição. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.