



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

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil

Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO - 2023.2

Curso: Licenciatura em Educação Física

Código: DEF5835

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: -- -- -- -- --

Professora: Priscila Custódio Martins

E-mail: priscila.cm@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

Introduzir 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 licenciados em Educação Física.

3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

4 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - Introdução ao estudo da Ginástica

- 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;



A estrutura organizacional das ginásticas: as instituições e organizações que administram, regulamentam e promovem as diversas manifestações ginásticas da atualidade;

- Possibilidades de atuação com a ginástica na Educação Física;
- 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;
- Possibilidades de ensino e pesquisa com as manifestações gímnicas.

UNIDADE II - Movimentos Ginásticos

- As formas básicas de movimentos (andar, correr, saltitar, girar, equilibrar, saltar, trepar);
- 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;
- As possibilidades dos movimentos gímnicos e suas variações a partir dos planos, eixos, níveis e direções (relações do movimento no tempo e no espaço);
- Conhecimentos de fundamentos rítmicos e a relação dos movimentos gímnicos com as músicas da cultura erudita, popular e de massa.

UNIDADE III - Sistematização dos movimentos gímnicos

- Sistematização e combinação de movimentos gímnicos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos;
- 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

- Exposição oral dialogada com discussão da teoria; e vivências práticas.

6. AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO	VALOR	PESOS	Data prevista
Plano de atividades práticas	10	1	19.09 a 09.10
Apresentação síntese das escolas ginásticas	10	3	04 e 10.10
Prova escrita	10	4	17.10
Apresentação coreográfica	10	2	05.12

7 CRONOGRAMA

O cronograma encontra-se descrito de modo detalhado na matriz instrucional (APÊNDICE A) para uma visualização geral e clara entre os diversos objetos envolvidos no desenvolvimento da disciplina e garante a correta comunicação das tarefas e dos recursos requeridos em cada uma das etapas.

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica

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



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. **Educação Física**: raízes europeias e Brasil. 4ª edição. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

8.2 Bibliografia Complementar

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.

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



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



APÊNDICE A – CRONOGRAMA

Data	C/H	Conteúdo	Recursos/Estratégia	Avaliação e Feedback
07.08	2	Estrutura organizacional da disciplina (plano de ensino)	Expositiva	--
08.08	2	Aula teórica Texto base: PAOLIELLO, E. Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física . Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997. p. 21-33.	- Expositiva/dialogada - Uso de data show	Participação em aula.
14.08	2	Aula teórica - Fundamentos básicos da ginástica; - Orientação sobre a organização das aulas práticas. Texto base: DARIDO, S. C.; DE OLIVEIRA, A. A. B.; GONZÁLEZ, F. J. Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento: 3. Ginástica, Dança e Artes Circenses . 201, p.29-84	- Expositiva/dialogada - Uso de data show - Roda de conversa	Participação em aula.
15.08	2	Aula prática - Formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, saltitar, girar, rastejar etc.). - Formas de andar: natural, deslizado, cruzado, esticado, ponta de pé, valseado, ponteadado, tango.	Vivência prática orientada	Participação em aula.



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



		- Formas de correr: natural, flexionadas à frente, flexionadas à trás.		
21.08	2	Aula teórica Leitura prévia do texto: SOARES, C L. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física . São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.	Roda de conversa Perguntas norteadoras para discussão	Participação em aula
22.08	2	Aula prática - Saltitos: 1º saltito, galope (frontal, lateral e com giro), chassê frontal e lateral, skip	Vivência prática orientada	Participação em aula.
28.08	2	Aula prática - Saltos: passo pulo, ejambé, tesoura, vertical, vertical com giro, grupado, afastado, carpado, de biche, cosaco, entrelace, cabriole	Vivência prática orientada	Participação em aula, apresentação do grupo.
29.08	2	Aula prática - Ondas. - 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	Vivência prática orientada	Participação em aula.
04.09	2	Aula prática - Ondas. - Equilíbrios – equilíbrio no passé no plano sagital e frontal, prancha	Vivência prática orientada	Participação em aula.



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



		facial, 90° graus frente e ao lado, cosaco, de joelhos a frente e atrás. - Pivots: passé, 90° graus, 45°, cosaco		
05.09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás	Vivência prática orientada	Participação em aula.
11.09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: vela, mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento.	Vivência prática orientada	Participação em aula.
12.09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: parada de cabeça, roda, rodante. - Elementos de ligação	Vivência prática orientada	Participação em aula.
18.09	2	Aula teórica - Conhecimentos didático-pedagógicos da ginástica.	Expositiva-dialogada.	Participação em aula.
19.09	2	Atividade avaliativa - Plano de atividades práticas e educativos	Grupos responsáveis irão apresentar as problemáticas e educativos	Participação em aula.



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



25.09	2	Atividade avaliativa - Plano de atividades práticas e educativos	Grupos responsáveis irão apresentar as problemáticas educativas	Participação em aula.
26.09	2	Atividade avaliativa - Plano de atividades práticas e educativos	Grupos responsáveis irão apresentar as problemáticas educativas	Participação em aula.
02.10	2	Atividade avaliativa - Plano de atividades práticas e educativos	Grupos responsáveis irão apresentar as problemáticas educativas	Participação em aula.
03.10	2	Aula teórica - Escolas ginásticas - Texto: RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos dias atuais. São Paulo: IBRASA, 1982, p. 181-230 (método alemão, sueco, francês e inglês); - Texto: SOARES, C. L. Educação Física: raízes européias Brasil. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2004. (p. 51-68); - Texto: SOARES, C. L. Educação do corpo: a rua, a festa, o circo, a ginástica. In: Imagens da educação do corpo, 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002. (p.17-30)	- Expositiva/dialogada - Uso de data show	Participação em aula.



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



04.10	2	Atividade avaliativa - Seminário escolas ginásticas	Grupos responsáveis irão apresentar as escolas ginásticas	Participação em aula.
10.10	2	Atividade avaliativa - Seminário escolas ginásticas	Grupos responsáveis irão apresentar as escolas ginásticas	Participação em aula.
09.10	2	Aula teórica - Aula sobre ritmo, criatividade e composição coreográfica. Leitura prévia dos textos: BARBOSA-RINALDI, I. P.; LARA, L. M.; DE OLIVEIRA, A. A. B. Contribuições ao processo de (re)significação da Educação Física escolar: dimensões das brincadeiras populares, da dança, da expressão corporal e da ginástica. Movimento (Porto Alegre), v. 15, n. 4, p. 243-256, 2009. AYOUB, E. Brincando com o ritmo na educação física. Revista Presença Pedagógica , Belo Horizonte, v.6, n.34, p.49-57, jul/ago 2000.	- Expositiva/dialogada - Uso de data show	Participação em aula.
17.10	2	Prova escrita	---	---
23.10	2	Aula teórica - Distintas manifestações ginásticas	Vivência prática orientada	Participação em aula.
24.10	2	Aula prática	Vivência prática	Participação em aula.



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



		- Ginástica rítmica	orientada	
30.10	2	Aula prática - Ginástica artística	Vivência prática orientada	Participação em aula.
31.10	2	Aula teórica - Distintas manifestações ginásticas	Vivência prática orientada	Participação em aula.
06.11	2	Aula prática - Ginástica acrobática	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
07.11	2	Aula prática - Ginástica para todos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
13.11	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
14.11	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
21.11	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
27.11	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.



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



04.12	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
05.12	2	Atividade avaliativa - Apresentação coreográfica de movimentos gímnicos	Apresentação em duplas	Participação em aula
11.12		Fechamento da disciplina	Roda de conversa	--
12.12		Recuperação	Prova escrita	Individual

*Este cronograma apresenta uma previsão da organização das atividades da disciplina, no entanto, está sujeito a alterações.