

## PLANO DE ENSINO

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>	
<b>CURSO:</b> Educação Física – Bacharelado	
<b>DISCIPLINA:</b> Teoria e Metodologia da Ginástica Esportiva	<b>CÓDIGO:</b> DEF5836
<b>SEMESTRE:</b> 2023.2	<b>FASE:</b> 02
<b>CARGA HORÁRIA:</b> 72 h/a	<b>CRÉDITOS:</b> 04
<b>PROFESSOR:</b> Marcela Almeida Zequinão	<b>TURNO/TURMA:</b> Matutino

## 2. HORÁRIOS

<b>2.1 HORÁRIO DAS AULAS</b>	
<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>HORÁRIO/ LOCAL</b>
Segunda-Feira	09h10 às 11h50h
Terça-Feira	09h10 às 10h00

## 3. EMENTA

Histórico e evolução da ginástica esportiva. Fundamentos básicos e aspectos metodológicos do ensino da ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica acrobática e ginástica para todos (ginástica geral). Séries elementares. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

## 4. OBJETIVOS

### 4.1 OBJETIVO GERAL

Contribuir à formação do profissional de Educação Física (EF); capaz de estimular a uma prática da Ginástica Esportiva, consciente e espontânea, pautada nos princípios da EF de teor humanista.

### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introdução das técnicas fundamentais das diferentes modalidades no seu processo de iniciação;
- Estruturação e reestruturação de conteúdos voltados à iniciação dos gestos das diferentes formas de Ginástica Esportiva;
- Conhecimento das regras básicas do código de pontuação nas diferentes formas de Ginástica Esportiva.

## 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

**UNIDADE I** – Contextualização da ginástica esportiva; Introdução e histórico das diferentes formas de Ginástica Esportiva; Importância da Ginástica Esportiva.  
**UNIDADE II** – Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Esportiva; Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Rítmica; Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Artística.  
**UNIDADE III** – Ginástica Rítmica; Introdução aos fundamentos da Ginástica Rítmica; Ginástica Rítmica popular; Elementos corporais fundamentais da Ginástica Rítmica; Manejo dos aparelhos

oficiais de Ginástica Rítmica; Regulamentação da Ginástica Rítmica.  
**UNIDADE IV** – Ginástica Artística; Introdução aos fundamentos da Ginástica Artística; Elementos fundamentais do solo; Aparelhos masculinos e femininos; Regulamentação da Ginástica Artística.  
**UNIDADE V** – Ginástica Acrobática; Características estruturais da Ginástica Acrobática: pegadas básicas; montes e desmontes; figuras básicas.  
**UNIDADE VI** – Ginástica Para Todos; Ginástica Para Todos: características e gym na estrada mundial.

## 6. METODOLOGIA

Aulas expositivas- dialogadas;  
· Trabalhos e dinâmicas em grupo;  
· Análise de textos e debate;  
· Aulas práticas quando necessárias.

## 7. AVALIAÇÃO

A nota final (NF) será obtida através da somatória das notas:

\* Relatórios (10,0)

\* Debates GA e GR (10,0)

\* Trabalho prático GA

$$\frac{(R+D+TP)}{3}$$

## 8. REFERÊNCIAS

### BÁSICA:

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

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (Org.). **Fundamentos das Ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009. 240 p.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. (Org.). **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. Barueri: Phorte, 2010. v. 1. 440 p.

PÉREZ-GALLARDO, Jorge Sergio. **Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva**. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

### COMPLEMENTAR:

NUNOMURA, Myrian e NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

SOUZA, E.P.M. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da educação física. Campinas, 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

## 9. CRONOGRAMA DE AULAS DO SEMESTRE

### AGOSTO

- 07/08 (3h) - Apresentação da disciplina  
08/08 (1h) – Fundamentos históricos da ginástica esportiva (**Texto 1**)  
14/08 (3h) – Fundamentos históricos da ginástica esportiva (**Texto 1**)  
15/08 (1h) – Habilidades motoras e processo de ensino-aprendizagem (**Texto 2**)  
21/08 (3h) – Habilidades motoras e processo de ensino-aprendizagem  
22/08 (1h) – Ginástica Rítmica  
28/08 (3h) – CAMPEONATO BRASILEIRO LOTERIAS CAIXA DE GINÁSTICA AERÓBICA / XIX TORNEIO NACIONAL DE GINÁSTICA AERÓBICA – (**PPCC**)  
29/08 (1h) – CAMPEONATO BRASILEIRO LOTERIAS CAIXA DE GINÁSTICA AERÓBICA / XIX TORNEIO NACIONAL DE GINÁSTICA AERÓBICA - (**PPCC**)

### SETEMBRO

- 04/09 (3h) – Ginástica Rítmica  
05/09 (1h) – Organização da apresentação dos textos sobre GR. (**Textos 3 e 4**)  
11/09 (3h) – CAMPEONATO BRASILEIRO LOTERIAS CAIXA DE GINÁSTICA RÍTMICA (PRÉ-INFANTIL E INFANTIL) / COPA BRASIL LOTERIAS CAIXA DE CONJUNTO DE GINÁSTICA RÍTMICA (ADULTO E JUVENIL) – (**PPCC**)  
12/09 (1h) – CAMPEONATO BRASILEIRO LOTERIAS CAIXA DE GINÁSTICA RÍTMICA (PRÉ-INFANTIL E INFANTIL) / COPA BRASIL LOTERIAS CAIXA DE CONJUNTO DE GINÁSTICA RÍTMICA (ADULTO E JUVENIL) – (**PPCC**)  
18/09 (3h) – Debate sobre os textos 3 e 4  
19/09 (1h) – Organização da apresentação dos textos sobre GR. (**Textos 5 e 6**)  
25/09 (3h) – Debate sobre os textos 5 e 6  
26/09 (1h) – Preparação e **entrega** do relatório sobre os eventos - (**PPCC**)

### OUTUBRO

- 02/10 (3h) – **Visita ao centro de treinamento do IEE**  
03/10 (1h) – Preparação do relatório sobre a visita ao centro de treinamento do IEE. - (**PPCC**)  
09/10 (3h) – Aula prática – Criação de uma Coreografia de GR.  
10/10 (1h) – Aula prática – Apresentação da Coreografia de GR.  
16/10 (3h) – Ginástica Artística – Introdução  
17/10 (1h) – Organização da apresentação dos textos sobre GA. (**Textos 7 e 8**) - (**PPCC**)  
23/10 (3h) – Debate sobre os textos 7 e 8.  
24/10 (1h) – Organização da apresentação dos textos sobre GA. (**Textos 9 e 10**) - (**PPCC**)  
30/10 (3h) – Debate sobre os textos 9 e 10.  
31/10 (1h) – Organização dos trabalhos práticos de GA. (**rolamento para frente, roda, parada de cabeça**) - (**PPCC**)

### NOVEMBRO

- 06/11 (3h) – Aula prática de GA. (**rolamento para frente, roda, parada de cabeça**)  
07/11 (1h) – Organização dos trabalhos práticos de GA. (**rodante, parada de mãos e rolamento para trás**) - (**PPCC**)  
13/11 (3h) – **Visita ao centro de treinamento Isabela Feijó** – (**PPCC**)  
14/11 (1h) – Preparação do relatório sobre a visita ao centro de treinamento Isabela Feijó. - (**PPCC**)  
20/11 (3h) – Aula prática de GA. (**rodante, parada de mãos e rolamento para trás**)  
21/11 (1h) – Ginástica Acrobática (**Texto 11**).  
27/11 (3h) – Aula prática de Ginástica Acrobática.  
28/11 (1h) – Ginástica Geral (**Texto 12**)

**DEZEMBRO**

04/12 (3h) – Encerramento da disciplina

\* O cronograma poderá sofrer alterações. Período de exame previsto de 11 a 16/12/23. As atividades solicitadas não serão recebidas fora da data estipulada. Todos os critérios de correção, textos e informações mais detalhas se encontram no Moodle.