



PLANO DE ENSINO – 2024/2

IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Curso: Licenciatura em Educação Física **Fase:** Primeira-fase
Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica **Código:** DEF 5835
Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)
Docente: Prof^ª. Dr^ª. Allana Alencar (allana.alencar@ufsc.br ou allanaa.alencar@gmail.com)

Horário das aulas - Segunda-feira e Terça-feira – 17h10 as 19h20

Horário de Atendimento: Sexta-feira – 9h30 ao 12h (sala 19)

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

A atribuição da nota será dividida entre as atividades executadas ao longo do semestre*, conforme segue:

- **AV1 - Práticas Pedagógicas** - Plano de aula e intervenção com foco nos educativos dos Grupos pré acrobáticos estáticos e dinâmicos – 1) vela e ponte; 2) parada de mão e parada de cabeça; 3) rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás; 4) mata-borrão; 5) roda; 6) rodante (Peso 2,0).
- **AV2 - Seminário temático relacionado às Escolas Ginásticas:** apresentação, análise e discussão dos temas + vivência prática (Peso 2,0).
- **AV3 - Prova teórica**, individual (Peso 2,5).
- **AV4 - Apresentação coreográfica GPT** (Peso 2,5).
- **AV5 - Participação nas aulas:** compromisso, interesse, frequência, dedicação, postura, linguagem formal oral e escrita, respeito aos pares (Peso 1,0).

Se um aluno não atingir a nota mínima para aprovação, será realizada uma prova com todo o conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC. A nota final será estimada a partir da média das avaliações.

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

§ 4º - Ao aluno que não comparecer às avaliações ou não apresentar trabalhos no prazo estabelecido será atribuída nota 0 (zero).

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).



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



§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA

AULA	DATA	CONTEÚDO
1	26/08	- Estrutura organizacional da disciplina (plano de ensino); Dinâmica - Perfil da turma - Possibilidades para visita técnica; Orientação sobre a organização das aulas práticas.
2	27/08	Aula teórica - Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física Texto: SOARES, C L. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.
3	02/09	Aula teórica - Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física Texto: SOARES, C L. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.
4	03/09	Aula teórica - Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física Texto: SOARES, C L. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.
5	09/09	Aula teórica – Escolas Ginásticas Texto: JORDÃO RAMOS, Jair. Os Exercícios Físicos na História e na Arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: IBRASA, 1982.
6	10/09	Aula teórica - Elementos corporais e acrobáticos nas ginásticas: fundamentos básicos.
7	16/09	Aula prática - Deslocamentos diversos - Formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, saltitar, girar, rastejar etc.). - Formas de andar: natural, deslizado, cruzado, esticado, ponta de pé, valseado, ponteadado, tango. - Formas de correr: natural, flexionadas à frente, flexionadas à trás.
8	17/09	Aula prática - 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
9	23/09	Aula prática - 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	24/09	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos estáticos: vela, ponte, parada de mãos, parada de cabeça.
11	30/09	Aula teórico-prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos dinâmicos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, mata-borrão, roda, rodante



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



12	01/10	Aula teórico-prática - Educativos Pré-acrobáticos e acrobáticos dinâmicos
13	07/10	Aula prática - Ginástica acrobática e <i>Gymnastic challenge</i>
14	08/10	<i>PPCC – Organização teórico-prática AV1</i>
15	14/10	AV1 - Planos de atividades práticas para educativos dos fundamentos básicos
16	15/10	AV1- Planos de atividades práticas para educativos dos fundamentos básicos
17	21/10	Aula teórica - Avaliação coletiva das práticas pedagógicas e Orientações para AV2
18	22/10	<i>PPCC – Visita técnica</i>
19	28/10	DIA NÃO LETIVO
20	29/10	<i>PPCC – Organização teórico-prática AV2</i>
21	04/11	AV2 - Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos – Método Alemão
22	05/11	AV2 - Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos – Método Suéco
23	11/11	AV2 - Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos – Método Francês
24	12/11	AV2 - Seminários: Escolas ginásticas/métodos ginásticos – Método Inglês
25	18/11	AV3 - Prova individual, teórica e escrita
26	19/11	Aula teórica – Ritmo, criatividade e composição coreográfica Textos: AYOUB, Eliana. Brincando com o ritmo na educação física. Revista Presença Pedagógica , Belo Horizonte, v.6, n.34, p.49-57, jul/ago 2000.
27	25/11	Aula prática - Ritmo, criatividade e composição coreográfica
28	26/11	Aula prática - Composição coreográfica na ginástica para todos
29	02/12	<i>PPCC - Composição coreográfica na ginástica para todos</i>
30	03/12	<i>PPCC - Composição coreográfica na ginástica para todos</i>
31	09/12	<i>PPCC - Composição coreográfica na ginástica para todos</i>
32	10/12	<i>PPCC - Composição coreográfica na ginástica para todos</i>
33	16/12	Apresentações coreográficas Encerramento da disciplina
34	17/12	Atendimento individual
-		Período de recuperação

Obs.: O cronograma de atividades poderá sofrer alterações, a partir das necessidades que surgirem no decorrer do semestre letivo.

8. 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.

8.1 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.