



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



PLANO DE ENSINO

Curso: Bacharelado em Educação Física

Código: DEF 5836

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica Esportiva

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 horas/aula

Pré-requisitos: 5835

Professor: Juliana Pizani

E-mail: jupizani@hotmail.com

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I: Contextualização da ginástica esportiva

- Introdução e histórico das diferentes formas de Ginástica Esportiva; Importância da Ginástica Esportiva.



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



4.2 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.

4.3 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.

4.4 UNIDADE IV: Ginástica Artística

- Introdução aos fundamentos da Ginástica Artística; Elementos fundamentais do solo; Aparelhos masculinos e femininos; Regulamentação da Ginástica Artística.

4.5 UNIDADE V: Ginástica Acrobática

- Características estruturais da Ginástica Acrobática: pegadas básicas; montes e desmontes; figuras básicas.

4.6 UNIDADE VI: Ginástica Para Todos

- Ginástica Para Todos: características e *Gymnaestrada* Mundial.

5. METODOLOGIA

- Exposição dialogada, utilização de multimídia, vivências práticas.

6. AVALIAÇÃO

| AVALIAÇÃO | VALOR | PESOS | Data prevista |
|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| Relatório de visita | 10,0 | 3 | 07/10 14/10 |
| Estudos individuais | 10,0 | 3 | Participação ao longo do semestre |
| Prova teórica | 10,0 | 4 | 09/12 |



| | | | |
|-------------|------|------|-------|
| Recuperação | 10,0 | ---- | 16/12 |
|-------------|------|------|-------|

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.

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.

8.2 Bibliografia 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



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 |
|---|-----|--|---|--|
| 26/08 | 3 | - Estrutura organizacional da disciplina (plano de ensino); - Mapeamento dos conhecimentos prévios dos alunos; - Mapeamento das expectativas dos alunos. | - Aula expositiva-dialogada. | |
| UNIDADE I: Contextualização da ginástica esportiva UNIDADE II: Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Esportiva | | | | |
| 27/08 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte; - Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto). |
| 02/09 | 3 | Aula teórica - Fundamentos históricos da ginástica esportiva; Texto 1: OLIVEIRA, L.; ROSE DAVIDA MAIDANA, N.; FARIA PIRES, A.; VINHOLES, L.; PARRA BARBOSA-RINALDI, I.; PIZANI, J. Panorama das ginásticas de competição na Pós-graduação stricto sensu em Educação Física no Brasil. <i>Movimento</i> , [S. l.], v. 30, p. e30011, 2024. DOI: | - Aula expositiva-dialogada. - Leitura prévia do texto. | - 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



| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | | 10.22456/1982-8918.139298. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/139298 . Acesso em: 20 ago. 2024. | | |
| UNIDADE III: Ginástica Rítmica | | | | |
| 03/09 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | <ul style="list-style-type: none">- Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte;- Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto). |
| 09/09 | 3 | Aula teórica - Código de pontuação - Texto 2: AGOSTINI, B.R; NOVIKOVA, L.A. Ginástica rítmica: do contexto educacional à iniciação ao alto rendimento. 1. ed., Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2015, p.9-13, p.18-23, p.27, p.33, p.61-71. | <ul style="list-style-type: none">- Aula expositiva-dialogada.- Leitura prévia do texto. | - Participação em aula. |
| 10/09 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | <ul style="list-style-type: none">- Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte;- Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; |



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



| | | | | explicação dos principais pontos do texto). |
|-------|---|---|---|--|
| 16/09 | 3 | Aula teórica - Texto 3: LAFFRANCHI, B. Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica. Londrina: UNOPAR, 2001, p.5-7 e p.19-26. | - Aula expositiva-dialogada. - Leitura prévia do texto. | - Participação em aula. |
| 17/09 | 1 | Visitação a centros de treinamento de GR. | Consulte os materiais das aulas de GR, especialmente os itens relacionados sobre os grupos técnicos dos aparelhos e elementos corporais, além dos aspectos relacionados às particularidades do treinamento, para assim vocês saberem identificar e analisar o que está sendo observado. | Visitação a centros de treinamento de GR. |
| 23/09 | 3 | Aula prática - Movimentos técnicos dos aparelhos da GR. | | |
| 24/09 | 1 | Visitação a centros de treinamento de GR. | Consulte os materiais das aulas de GR, especialmente os itens relacionados sobre os grupos técnicos dos aparelhos e elementos corporais, além dos aspectos relacionados às particularidades do treinamento, para | |



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



| | | | | |
|-------|---|--|---|---|
| | | | assim vocês saberem identificar e analisar o que está sendo observado. | |
| 30/09 | 3 | Aula prática - Movimentos técnicos dos aparelhos da GR. | | |
| 01/10 | 1 | Visitação a centros de treinamento de GR. | Consulte os materiais das aulas de GR, especialmente os itens relacionados sobre os grupos técnicos dos aparelhos e elementos corporais, além dos aspectos relacionados às particularidades do treinamento, para assim vocês saberem identificar e analisar o que está sendo observado. | |
| | | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre os relatórios. | O aluno deve estar preparado para fazer intervenções problematizadoras na aula a partir do apresentado pelos colegas. |
| 07/10 | 3 | Aula teórica - Avaliação - Relatório das visitas aos centros de treinamento de GR: Apresentação, problematização e reflexão sobre o observado. | As visitas serão individuais, mas a apresentação deve ser organizada por grupos de 5 alunos, trazendo as diferenças e semelhanças do que foi observado por cada um. Lembrem-se | |



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



| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | | | de problematizar e refletir sobre o observado. | |
| 08/10 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre os relatórios. | O aluno deve estar preparado para fazer intervenções problematizadoras na aula a partir do apresentado pelos colegas. |
| 14/10 | 3 | Aula teórica - Avaliação - Relatório das visitas aos centros de treinamento de GR: Apresentação, problematização e reflexão sobre o observado. | As visitas serão individuais, mas a apresentação deve ser organizada por grupos de 5 alunos, trazendo as diferenças e semelhanças do que foi observado por cada um. Lembrem-se de problematizar e refletir sobre o observado. | |
| UNIDADE IV: Ginástica Artística | | | | |
| 15/10 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte; - Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos |



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



| | | | | principais pontos do texto). |
|-------|---|--|---|--|
| 21/10 | 3 | Aula teórica - Texto 4: NUNOMURA et al. Os fundamentos da ginástica artística. In: NUNOMURA, Myrian; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz (Orgs.). Fundamentos das ginásticas. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p.201-239. | - Aula expositiva-dialogada. - Leitura prévia do texto. | - Participação em aula. |
| 22/10 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte; - Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto). |
| 29/10 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte; - Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto). |



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



| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 04/11 | 3 | Aula teórica - Texto 5: NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.305-14, jul./set. 2010. | - Aula expositiva-dialogada. - Leitura prévia do texto. | - Participação em aula. |
| 05/11 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Preparar-se para aula prática que se constituirá a partir dos elementos de solo da GA vistos no semestre anterior. | O aluno, além de partir das atividades propostas, deverá interagir com ideias e soluções. |
| 11/11 | 3 | Aula prática - PBL – educativos para correção de erros. | | |
| 12/11 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | - Preparar-se para aula prática que se constituirá a partir dos elementos de solo da GA vistos no semestre anterior. | O aluno, além de partir das atividades propostas, deverá interagir com ideias e soluções. |
| 18/11 | 3 | Aula prática - PBL – educativos para correção de erros. | | |
| UNIDADE V: Ginástica Acrobática UNIDADE VI: Ginástica Para Todos | | | | |



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



| | | | | |
|-------|---|--|--|--|
| 19/11 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | <ul style="list-style-type: none">- Elencar questões problematizadoras sobre o texto da aula seguinte;- Preparar-se para uma explanação sobre o texto da aula seguinte. | Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto). |
| 25/11 | 3 | Aula teórica <ul style="list-style-type: none">- Texto 6: PIZANI, J.; SERON T. Ginástica acrobática. In: Amauri A. Bássoli de Oliveira; Claudio Kravchychyn; Evando Carlos Moreira; Raquel Stoilov Pereira (Orgs.). Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo. Editora: Eduem: Maringá, 2011. 96-128.- Texto 7: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na ginástica geral. In: PAOLIELLO, E. (Org.). Ginástica geral: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008, p.167-189. | <ul style="list-style-type: none">- Aula expositiva-dialogada.- Leitura prévia do texto. | - Participação em aula. |
| 26/11 | 1 | Estudo individual – aula espelhada: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação. | <ul style="list-style-type: none">- Preparar-se para aula prática que se constituirá a partir dos fundamentos da ginástica acrobática e da ginástica para todos | O aluno, além de partir das atividades propostas, deverá interagir com ideias e soluções. |
| 02/12 | 3 | Aula prática | | |



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 acrobática - Ginástica para todos | | |
| 03/12 | 1 | Aula prática - Ginástica acrobática - Ginástica para todos | | |
| 09/12 | 3 | Prova teórica | | |
| 10/12 | 1 | Preparação para a recuperação | | |
| 16/12 | 3 | Recuperação | | |
| 17/12 | 1 | Fechamento | | |

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