



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 (2025-2)

Curso: Licenciatura em Educação Física
Código: DEF 5835
Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica
Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 horas/aula
Pré-requisitos: -- -- -- -- --
Professor: Juliana Pizani
E-mail: jupizani@hotmail.com

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;



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



- 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
Trabalho sobre os métodos ginásticos	10,0	2	17/11
Participação	10,0	1	Participação efetiva ao longo do semestre nas aulas teóricas e



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



			práticas
Prova prática	10,0	3	25/11
Prova teórica	10,0	4	01/12
Recuperação*	10,0	----	08/12

*A recuperação consistirá em uma avaliação teórica (prova ou trabalho) que abarcará todo conteúdo programático.

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



APÊNCIDE A – CRONOGRAMA

Data	C/H	Conteúdo	Recursos/Estratégia	Avaliação e Feedback
11/08	2	- Estrutura organizacional da disciplina (plano de ensino);	Expositiva.	---
12/08	2	Aula teórica - Texto 01: PAOLIELLO, Elizabeth. 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 datashow.	Participação em aula.
18/08	2	- Texto 02: SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.	- Expositiva/dialogada; - Uso de datashow.	Participação em aula.
19/08	2	Aula teórica - Fundamentos básicos da ginástica; - Orientação sobre a organização das aulas práticas; - Texto 3: LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. Manual de Ginástica Rítmica. Portugal: Porto Editora, 2006. (p. 12-85);	- Leitura prévia do texto; - Aula expositiva-dialogada.	Participação em aula.
25/08	2	Aula prática - Formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, saltitar, girar, rastejar etc.). - Formas de andar: natural, deslizado, cruzado, esticado, ponta de	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



		pé, valseado, ponteados, tango. - Formas de correr: natural, flexionadas à frente, flexionadas à trás.		
26/08	2	Aula prática - Saltitos: 1º saltito, galope (frontal, lateral e com giro), chassê frontal e lateral, skip. - Saltos: <u>passo pulo, ejambé, tesoura, vertical, vertical com giro, grupado, afastado, carpado, de biche, cosaco, entrelace, cabriole.</u>	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
01/09	2	Aula prática - Saltos: passo pulo, ejambé, tesoura, vertical, vertical com giro, grupado, afastado, carpado, <u>de biche, cosaco, entrelace, cabriole.</u>	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
02/09	2	Aula prática - Equilíbrios – equilíbrio no passé no plano sagital e frontal, prancha facial, 90º graus frente e ao lado, cosaco, de joelhos a frente e atrás.	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
08/09	2	Aula prática - Ondas: anteroposterior, pósterio-anterior, peito, braços, coletivas. - Elementos de ligação.	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
09/09	2	Aula prática - Formas de girar: em pé, de joelho, quadril, em decúbito.	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



		- Pivots: passé, 90º graus, 45º, cosaco.		
15/09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: <u>rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, vela, mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento, parada de cabeça, roda, rodante.</u>	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
16/09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, <u>vela, mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento,</u> parada de cabeça, roda, rodante.	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
22/09	2	Aula prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, vela, mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento, <u>parada de cabeça, roda, rodante.</u>	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
23/09	2	prática - Pré-acrobáticos e acrobáticos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, vela, mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento, parada de cabeça, roda, rodante.		
29/09	2	Aula teórica - Aula sobre ritmo, criatividade e composição coreográfica. - Texto 04: AYOUB, Eliana. Brincando com o ritmo na educação física. Revista Presença Pedagógica , Belo Horizonte, v.6, n.34,	- Ler e analisar previamente os textos; - Analisar mapas conceituais disponibilizados;	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



		p.49-57, jul/ago 2000; - Texto 05: LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. O inconstante código de pontuação da ginástica rítmica. In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana de. Possibilidades de ginástica rítmica. São Paulo Phorte Editora, 2010, p. 111-142; - Texto 06: SCARABELIM, Maria Letícia; TOLEDO, Eliana. Proposal of analytical records for choreographic compositions in gymnastics for all. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 1, p. 159-70, 2016; - Texto 07: CARBINATTO, Michele Viviene; FURTADO, Lorena Nabanete Reis. Choreographic process in gymnastics for all. Science of Gymnastics Journal, v. 11, n. 3, 2019.	- Elencar antecipadamente problemáticas para análise durante aula.	
30/09	2	Aula teórica - Texto 08: HALL, Susan J. Biomecânica Básica. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000, p. 15-27.	- Expositiva/dialogada; - Uso de datashow; - Ficha de atividade impressa.	Participação em aula.
06/10	2	Aula prática - Formação, direção, trajetória, harmonia com o ritmo proposto. - Ginástica de Grande Área.		



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



07/10	2	Aula teórica - Conhecimentos didático-pedagógicos e curriculares da ginástica; - Texto 12: BARBOSA-RINALDI, I.P.; PIZANI, J. Saberes necessários à educação física na escola: a ginástica em foco In: Ginástica Para Todos: um encontro com a coletividade, ed.1, 2017, v.1, p. 67 - 85.	- Expositiva/dialogada; - Uso de datashow.	Participação em aula.
13/10	2	Aula prática - Revisão pré-acrobáticos; - Elementos de ligação	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
14/10	2	Aula prática - Manipulação de aparelhos oficiais e não oficiais.	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
20/10	2	Aula prática - Manipulação de aparelhos oficiais e não oficiais.	Vivência prática orientada.	Participação em aula.
21/10	2	Aula prática - Construção prova prática em trio.	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
03/11	2	Aula prática	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a



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



		- Construção prova prática em trio.		supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
04/11	2	Aula prática - Construção prova prática em trio.	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
10/11	2	Aula prática - Construção prova prática em trio.	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
11/11	2	Aula prática - Construção prova prática em trio.	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
17/11	2	Avaliação – seminário sobre as escolas ginásticas ou métodos ginásticos - Textos para auxiliar a elaboração da tarefa sobre as escolas ginásticas:	- Produzir e enviar a tarefa de acordo com o prazo e tutorial enviado. - O texto e o mapa conceitual precisa ser enviado com antecedência	Produção em grupo de um trabalho textual e mapas conceituais sobre o conteúdo.



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



		- Texto 09: RAMOS, Jair Jordão. 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 10: SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: raízes européias e Brasil. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2004. (p. 51-68); - Texto 11: SOARES, Carmen Lúcia. 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).	(22/06/25)	
18/11	2	Aula prática - Construção prova prática em trio.	- Construção do processo avaliativo com orientação.	Cada trio ficará responsável pela sua construção coreográfica tendo a supervisão e orientação docente. A avaliação é contínua sendo finalizada com a apresentação final.
24/11	2	Prévia da prova prática		
25/11	2	Avaliação prática		
01/12	2	Prova teórica		
02/12	2	Feedback avaliativo		
08/12	2	Recuperação		
09/12	2	Feedback avaliativo		



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



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