



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: 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	10, 17 e 24/11
Estudos individuais	10,0	3	Participação ao longo do semestre
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.



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



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
11/08	3	- Estrutura organizacional da disciplina (plano de ensino); - Mapeamento dos conhecimentos prévios dos alunos; - Mapeamento das expectativas dos alunos.	- Aula expositiva-dialogada.	
12/08	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).
18/08	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. Movimento , [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.		
19/08	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).
25/08	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.	- Aula expositiva-dialogada. - Leitura prévia do texto.	- Participação em aula.
26/08	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



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



				sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto).
01/09	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.
02/09	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.
08/09	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.
09/09	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	Ao ser sorteado na aula seguinte, o discente deverá estar



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



			o texto da aula seguinte.	preparado para o solicitado (questões sobre o texto; explanação dos principais pontos do texto).
15/09	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.
16/09	1	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em aula.	
22/09	3	Aula prática - Movimentos técnicos dos aparelhos da GR.		
23/09	1	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em	



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



			aula.	
29/09	3	Aula prática - PBL – educativos para correção de erros.	A aula consiste na resolução de problemas por parte dos alunos.	Os educativos serão elaborados em grupos e apresentados aos demais da turma.
30/09	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).
06/10	3	Aula teórica - 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	- 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



		reflexões. São Paulo: Phorte, 2008, p.167-189.		
07/10	1	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em aula.	
13/10	3	Aula prática - Ginástica acrobática - Ginástica para todos		
14/10	1	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em aula.	
20/10	3	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em aula.	
21/10	1	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas 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



03/11	3	Visitação a centros de treinamento de GR ou GA e produção de relatório/apresentação.	A observação deve ser direcionada para as características do treinamento, a fim de produzir um relatório crítico a partir dos textos e discussões realizadas em aula.	
04/11	1	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.	- Preparar-se para apresentação e participação crítica na apresentação dos relatórios.	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.
10/11	3	Aula teórica – Avaliação - Relatório das visitas aos centros de treinamento de GR ou GA: 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.	
11/11	1	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.	- Preparar-se para apresentação e participação crítica na apresentação dos relatórios.	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.
17/11	3	Aula teórica – Avaliação - Relatório das visitas aos centros de treinamento de GR ou GA: 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	



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



			observado.	
18/11	1	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.	- Preparar-se para apresentação e participação crítica na apresentação dos relatórios.	Grupo de estudos: elaboração do relatório e apresentação.
24/11	3	Aula teórica – Avaliação - Relatório das visitas aos centros de treinamento de GR ou GA: 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.	
25/11	1	Estudo individual: consiste na preparação do aluno para participar da aula, bem como constituirá parte da avaliação.	- Preparar-se para a prova teórica.	
01/12	3	Prova teórica		
02/12	1	Retorno avaliativo		
08/12	3	Recuperação		
09/12	1	Fechamento		

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