



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**

**Disciplina: Teoria e Prática da Ginástica Geral**

**Código: EFN**

**Créditos: 02**

**Carga Horária Total: 45 h**

***PLANO DE CURSO***

**EMENTA:**

Vivência orientada e estudo analítico dos métodos e técnicas da ginástica em função da sua história, objetivos e características, relacionando-os à aplicação da ginástica nas diversas áreas de trabalho da EF.

**OBJETIVOS:**

Desperta e aprimorar o nível de aptidão física através de exercício gímnicos, analíticos e sintéticos.

- a) informar os alunos com conhecimentos técnicos científicos a respeito da evolução histórica da ginástica e sua aplicabilidade no mercado de trabalho.
- b) preparar os alunos para que vivenciem experiência de montagem de aulas de ginástica.
- c) conscientizar e favorecer o senso crítico do aluno
- d) melhorar a performance nas qualidades físicas através de exercícios utilizando materiais de pequeno e grande porte

***Programa***

1. Classificação dos exercícios segundo as suas características
2. Qualidades físicas aplicadas na aula
3. Valor formativo e corretivo dos exercícios
4. Estudos dos movimentos articulares e dos seguimentos anatômicos do corpo de acordo com os planos e eixos
5. Posições fundamentais, variações e combinações
6. Explicação e descrição de exercícios
7. Forma de execução do movimento
8. Evolução histórica dos métodos de ginástica analítica
9. Estudo crítico do método francês (fundamentos)
10. Estudo crítico do método dinamarquês
11. Estudo do sistema de ginástica sueca
12. Estudo da calistenia



13. Evolução histórica dos métodos de ginástica natural
14. Estudo crítico dos métodos atuais e suas implicações no mercado de trabalho.

### **AVALIAÇÃO:**

Cognitiva: seminário, trabalho de pesquisa em campo e prova escrita  
Psicomotora: execução e construção de uma coreografia com exercícios de ginástica  
Afetiva: participação e desempenho nas aulas teóricas e práticas

### **BIBLIOGRAFIA:**

- BARBANTI, Valdir J & GUISELINI, Mauro A – Exercícios aeróbicos  
São Paulo, Balieiro, 1985
- CEAS, Bernard LEEFSMA, François, - Ginástica aeróbica a alongamento  
São Paulo, Manole, 1987
- CONTI, Aparecida & MARCONDES< Carlos – Cuidado com os excessos das aulas de aeróbica e de musculação – Revista Dançar , 1986, 18 – 46-7
- DANTAS, Estélio, H M – Flexibilidade: alongamento e flexionamento  
Rio de Janeiro, Shape, 1989
- GARDNER, Ernest, GRAY, Donald – Anatomia  
Rio de Janeiro, Guanabara, Koogan, 1978
- MARINHO, Inezil – Sistemas e métodos de Educação Física  
Rio de Janeiro, Papelivros, 1970
- NOVAES, Jefferson – Ginástica em Academia Rio de Janeiro  
Rio de Janeiro, Sprint, 1991
- RESCH, Philip j & BURKE, Roger – Cinesiologia e anatomia aplicada  
Rio de Janeiro, Guanabara, Koogan, 1977
- TUBINO, Manoel J G – Metodologia Científica do treinamento desportivo  
São Paulo, Ibrisa, 1984