



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica Analítica

Código: EFN 110

Créditos: 02

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Ginástica localizada, ginástica básica para as diferentes faixas etárias, indistintamente de sexo em finalidade específica. Formas e planos de execução. Utilização de material portátil. Os exercícios construídos em face das diferentes correntes ginásticas (histórico, objetivos, características). Aplicação da ginástica localizada nos diversos ambientes de trabalho da educação física. Ginástica localizada em academia. Ginástica aeróbica de alto e baixo impacto. Step training.

OBJETIVOS:

- Despertar e aprimorar o nível de aptidão física através de exercícios analíticos e sintéticos.
- Informar os alunos com conhecimentos técnicos científicos a respeito da realidade da ginástica analítica
- Preparar os alunos para que vivenciem experiência de montagem de aulas de ginástica analítica.
- Conscientizar e favorecer o senso crítico do aluno.
- Melhorar a performance nas qualidades físicas através de exercícios utilizando materiais de pequeno e grande porte.

Programa

Ginástica Analítica

- Classificação dos exercícios segundo as suas características
- Qualidades físicas aplicadas na aula
- Valor formativo e corretivo dos exercícios
- Estudos dos movimentos articulares e dos seguimentos anatômicos do corpo de acordo com os planos e eixos.
- Posições fundamentais, variações combinações.

Ginástica de Academia

- Montagem estruturação de uma academia de ginástica
- Evolução histórico – descritiva da ginástica de academia
- Técnicas que incentivam uma aula
- Importância da música em uma aula
- Macroциclo, mesociclo, microциclo de planejamentos de aulas
- Solicitação orgânica em uma aula.
- Circuito de ginástica em academia



- Trabalho de estética corporal masculino e feminino
- Formulação de coreografia de ginástica
- Cinesiologia de trabalho abdominal
- Cinesiologia de trabalho de glúteos
- Conceito e objetivos da ginástica de academia
- Caracterização da ginástica aeróbica em academia
- Caracterização do step training

BIBLIOGRAFIA:

AZEVEDO, Lígia – Receita de mulher, o desafio do corpo

Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1983

BARBANTI, Valdir J & GUISELINI, Mauro A – Exercícios aeróbicos

São Paulo, Balieiro, 1985

CARVALHO, Antonio – Caracterização de academia de ginástica de médio porte

Rio de Janeiro, Palestra Edições Desportivas, 1987

CEAS, BERNARD, LEEFSMA, FRANÇOIS, QUILLET, UGLIONE, MARTINS –
Ginástica aeróbica e alongamento

São Paulo, Manole, 1987

CONTI, Aparecida & MARCONDES, Carlos – Cuidado com excessos das aulas de
aeróbica e de musculação – Revista dançar

1986, 18 – 46-7

CONTURSI, Lúcia T – Ginástica de academia

Rio de Janeiro, Sprint, 1986

COSTA, Lamartine P. & Filho, Antonio CBA – Perfil preliminar do usuário de
ginástica em academia - Homo Sportivus

Rio de Janeiro, Palestra Edições Esportivas, 1987

DANTAS, Estélio H M – Flexibilidade: alongamento e flexionamento

Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1978

GIINTHER, Herrmann, Kohlrausch, Wolfgang – Ginástica médica em ginecologia e
obstetrícia

São Paulo, Manole, 1976

LANGSDALE, Alberto & LANGLADE, Nelly R – Teoria general de lagimnasia

Buenos Aires, Starium, 1970

LIMA, Pavão – Um modelo de aula Revista Sprint 1986 2, 76-9

LIMA, Pavão & ELBAS, Murilo – Ginástica de academia

Rio de Janeiro, Sprint, 1986

MARINHO, Inezil, P – Sistemas e métodos de educação física

Rio de Janeiro, Papelivros, 1970

MIRANDA, Sérgio, A & ABRANTES, Fernanda – Ginástica para gestante



Rio de Janeiro, Sprint, 1986
NOVAES, Jefferson S _ Apostila de ginástica em academias

Rio de Janeiro, EEFD UFRJ, 1989

RASCH, Philip J & BURKE, K - Cinesiologia e anatomia aplicada

Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1977

SANTOS, Miguel AA – Ginástica Aeróbica Revista Sprint

1987. 5 – 238-43

TUBINE, Manoel J G – Metodologia científica do treinamento desportivo

São Paulo, Ibrisa, 1984