



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**

**Disciplina: Ginástica IV F**

**Código: EFN 218**

**Créditos: 03**

**Carga Horária Total: 60h**

***PLANO DE CURSO***

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar a aluna a possibilidade de ampliar seus conhecimentos e aperfeiçoar sua técnica numa atividade de sua predileção
- Levar a aluna à execução de exercícios de nível avançado, a possuir domínio absoluto das características fundamentais da ginástica rítmica, isto é, a vivência do movimento, fluência, totalidade e amplitude
- Levar à pesquisa e criação de repertórios de movimentos em progressão pedagógica
- Orientar para a prática de direção de aulas, planejamento, comando vocal.
- Preparar a aluna e habilitá-la profissionalmente para atividades extra escolares (clubes, academias, festivais, etc)
- Estimular a aluna a aprofundar-se nos fundamentos específicos da ginástica rítmica
- Desenvolver e ampliar tendências individuais no campo da autocriação
- Educar a capacidade de julgamento e observação de trabalhos e escolas existentes no país e no estrangeiro.
- Formar a capacidade coreográfica
- 

***Programa***

1. Estudo histórico da ginástica rítmica em face das diferentes correntes metodológicas (teoria)
2. Estudo analítico do sistema de ginástica rítmica (teoria)
3. Execução de exercícios de complexidade avançada (prática)
4. Revisão de elementos já lecionados e análise segundo o seu valor educativo
5. Análise dos movimentos ginásticos e seus comandos rítmicos
6. Exercícios de percussão com tamborins, duas massas, pequenos bastões batidas e palmas
7. Apreciação e análise de trechos musicais
8. Criação de movimentos ginásticos relativos a frases e trechos musicais
9. Criação e execução de movimentos com aparelhos de nível elevado.
10. Plano de aula – partes que compõem e as atividades próprias a cada parte do plano de aula
11. Tarefas individuais e coletivas
12. Composições de nível escola
13. Acompanhamentos (musicais, verbais e percutivos) relativos aos movimentos executados
14. Aplicações coreográficas em pequenos grupos



15. Treinamento de grupos de elite

- 16. Tarefas coletivas na execução de pesquisas
- 17. Participação ativa em demonstrações
- 18. Visitação e realizações ginásticas com apresentação de relatórios
- 19. Participação em bancos de julgamento para campeonatos
- 20. Consultas em livros nacionais e estrangeiros
- 21. Consultas em discotecas