



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica de Aparelhos Feminina I (Ginástica Olímpica I)

Código: EFN 233

Créditos: 04

Carga Horária Total: 60 h

PLANO DE CURSO

OBJETIVOS:

Levar o aluno a desenvolver a se aperfeiçoar suas qualidades específicas, baseadas nos seguintes aspectos:

- a) no aprimoramento da amplitude e mobilidade articular, da potência contrátil e elasticidade muscular a fim de desenvolver flexibilidade, força, rapidez, equilíbrio, coordenação, tônus postural, etc
- b) despertar o gosto por esta atividade
- c) informar as alunas sobre a aplicabilidade da ginástica de aparelhos nas diferentes faixas etárias e adequação nos diversos ambientes de trabalho da educação física
- d) proporcionar às alunas a possibilidade de manutenção de suas próprias condições físicas, através de um trabalho físico sistemático e contínuo.

Programa

1. Atividades elementares no solo e nos colchões
 - 1.1 Proezas: individuais, em dupla, em grupo
 - 1.2 Rolamentos
 - 1.3 Equilíbrios de cabeça para cima e equilíbrios invertidos
 - 1.4 Saltos diretos, com giro em torno do eixo longitudinal e giro em torno do eixo transversal do corpo
2. Atividades elementares com uso de aparelhos
 - 2.1 Trampolim
 - 2.2 Plinto (ou outro obstáculo de apoio)
 - 2.3 Banco sueco (trave baixa)
 - 2.4 Paralelas
3. Atividades de dificuldade média nos aparelhos e no solo
 - 3.1 Colchões
 - 3.2 Trave de equilíbrio
 - 3.3 Paralelas
 - 3.4 Saltos sobre o cavalo
4. Teoria
 - 4.1 Histórico



4.2 Precauções e técnicas de segurança

- 4.3 Classificação dos exercícios
- 4.4 Valores sociais e psíquicos das atividades
- 5. Demonstrações de formas competitivas
 - 5.1 Séries
 - 5.2 Duplas
 - 5.3 Pirâmides
 - 5.4 Pistas ginásticas

AVALIAÇÃO:

As alunas terão que submeter-se periodicamente:

- a) a teste de habilidade
- b) a provas de execução
- c) a trabalhos de estágio realizados em casa
- d) a verificação escrita em classe