



**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