



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica Rítmica Desportiva I

Código: EFN 113

Créditos: 03

Carga Horária Total: 75h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Introdução histórica. Conceito. Educação do sentido rítmico motor dos movimentos básicos de locomoção e no lugar. Aprimoramento dos elementos básicos do movimento rítmico (molejo e impulso) Apresentação dos movimentos básicos nos diferentes planos de execução em progressão pedagógica. Utilização de material portátil. Associações de movimentos. Comandos rítmicos.

OBJETIVOS:

Objetiva o desenvolvimento dos aspectos educacionais, efetivos, motores, psicológicos e sociais das alunas através de trabalhos individuais e de conjunto fatores indispensáveis para que atinjam o equilíbrio físico e mental responsáveis pela integração do indivíduo em sua sociedade..

AVALIAÇÃO:

- a) formativas: através de testes escritos ou práticos, verificação periódica da assimilação dos assuntos dados.
- b) somativas: (peso 2) através de provas escrita e prática no final do período, com elaboração e execução de uma série individual a nível avançado, com aparelho de livre escolha do aluno
- c) conceito (peso 1): frequência

BIBLIOGRAFIA:

BIZZOCHI, Lucy Aparecida de Godoy – Manual de GRD

Leme Empresa Editorial Ltda, Araçatuba, São Paulo, Brasil, 1985

SAUR, Érica – Ginástica Rítmica Escolar

Ed. Tecnoprint, Edições de Ouro