



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA III

Código: EFN 114

Carga Horária Total: 60 h

Número de Créditos: 03 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFN 609) Ginástica Rítmica Desportiva II

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica em Ginástica Rítmica Desportiva.

OBJETIVOS GERAIS:

Elaborar uma proposta de treinamento desportivo em Ginástica Rítmica Desportiva, baseado nos princípios científicos de treinamento.

METODOLOGIA:

Vivências e aplicação das metodologias do treinamento esportivo.

BIBLIOGRAFIA:

BODD, Andrea – Ginástica Rítmica Desportiva

Barcelona, Spano, 1985

CBG – Regras oficiais de Ginástica Rítmica Desportiva

Curitiba, CBG, 1993

MATHEWS, Donald – Medida e avaliação em educação física

Rio de Janeiro, Interamericana, 1980

TUBINO, Manuel G – Metodologia Científica do Treinamento Desportivo

São Paulo, Ibrasa, 1980