



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica I F

Código: EFN 115

Créditos: 03

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

OBJETIVOS:

- Levar a aluna a desenvolver e aperfeiçoar suas qualidades físicas específicas, baseadas nos seguintes aspectos:
 - a) no preparo orgânico, visando o aprimoramento das condições cardio vasculares e respiratórias procurando alcançar a resistência orgânica e o enrobustecimento geral.
 - b) no aprimoramento da amplitude articular, da potência contractil e elasticidade muscular a fim de desenvolver flexibilidade, força, velocidade, equilíbrio, coordenação, tônus postural, etc.
 - c) informar a aluna sobre a importância e aplicabilidade da ginástica localizada nas diferentes faixas etárias e adequação nos diversos ambientes de trabalho da Educação Física.
 - d) proporcionar á aluna a possibilidade da manutenção de suas próprias condições físicas, através de um trabalho físico intenso, de repetições ininterruptas e grande variedade de formas de execução.

Programa

1 – Resumo histórico:

- ligeira exposição da evolução do exercício físico na educação Física, através dos tempos
- a introdução dos exercícios sistematizados (construídos) e localizados por LING (1766-1839)
- os exercícios localizados em face das diferentes correntes ginásticas: Ellin Falk, Niels Buka, Elli Bjoerksten, Naja Carquist, Demeny

2 – Classificação dos exercícios segundo suas características:

- em relação à região anatômica solicitada
- segundo a parte na lição que ocupam
- segundo a sua forma de execução

3- Classificação dos exercícios segundo seus objetivos:

- exercícios de força
- exercícios de flexibilidade
- exercícios de equilíbrio
- exercícios de potência contractil
- exercícios de tônus postural

4- Valor formativo e corretivo dos exercícios localizados



- 5 – Importância dos exercícios localizados para gerar flexibilidade, elasticidade, força, coordenação e equilíbrio
- 6 – Importância da forma de execução dos exercícios localizados para a obtenção dos efeitos desejados – sua ação sobre o ritmo de execução
- 7 – Estudo do movimento dos diversos segmentos anatômicos do corpo de acordo com o plano e eixo.
- 8 – Posições de partida, suas variantes e combinações
- 9 – Execução de exercícios isolados, no lugar e em associação com locomoções
- 10 – Associação de movimentos isolados e em séries
- 11 – Utilização de aparelhos portáteis.
- 12 – Trabalho individual, aos pares e em grupo
- 13 – Trabalho em aparelhos fixos (barra, espaldar, banco, etc)
- 14 – Trabalho em forma lúdica
- 15 – Formações evoluções e comandos
- 16 – Indicação e contraindicação dos exercícios localizados nas diversas faixas etárias, particularmente na ginástica de conservação.
- 17 – Os exercícios localizados e a ginástica corretiva
- 18 – Conceitos sobre a ginástica respiratória e de relaxamento
- 19 – Competições e demonstrações de ginástica
- 20 – Estudo particular do plano de aula
- 21 – Processos didáticos especiais para ginástica.

AVALIAÇÃO:

As alunas terão que submeter-se periodicamente a:

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

BIBLIOGRAFIA:

- GIMNASIA EDUCATIVA - Luis Agosti – Madird
GIMNASIA BASICA – Niels Bukh – Editorial Atlantida SA Buenos Aires
LES BASES SCIENTIFIQUES DE L'EDUCATION PHISIQUE – C. Demyen
VINASIA COMPENSATOIRA Y GIMNASIA ESCOLAR ESPECIALIZADA –O L Diem & Scholtsmethner
INTRODUÇÃO `A DIDÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA – Alfredo Gomes de Faria
GIMNASTIK – H Forstreuter
BASES GENERALES DE LA GIMNASTIQUE – P G Ling
SISTEMAS E METODOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Inezil Penna Marinho
MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Júlio Mazei
EDUCAÇÃO FÍSICA – Mario Ramos
CALISTENIA NO PLANO GERAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA – Cassio do Amaral Rothier
ANAIS DO CONGRESSO LUSO BRASILEIRO DE ED. FÍSICA – Jacinth Targa