



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica II F (Gin Fem. Mod Elementar)

Código: EFN 116

Créditos: 04

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

OBJETIVOS:

- 1) Proporcionar à aluna o conhecimento e a prática de um sistema de ginástica próprio à escola secundária e superior, baseado em atividades naturais estético rítmicas.
- 2) Desinibir a aluna e levá-la à vivência do movimento rítmico através de processos motivadores
- 3) Educar e aprimorar o sentido rítmico motor
- 4) Educar a qualidade impulsora (explosiva) e a elasticidade molejadora da praticante
- 5) Aprimorar a fluência da execução dos movimentos
- 6) Atingir a totalidade e amplitude do movimento
- 7) Adquirir um repertório básico de movimentos em todos os planos e eixos de execução
- 8) Proporcionar um repertório de progressões pedagógicas para o ensino escolar
- 9) Introdução na apreciação histórica e científica da ginástica rítmica

Programa

- 1) Resumo histórico: ligeira exposição da evolução histórica desde Delsarte até Rudolf Bode (1811-1870 a 1881-1970)
A ginástica rítmica em face das diferentes correntes metodológicas
A posição da ginástica rítmica contemporânea
- 2) As formas básicas de locomoção e suas variações no tempo e no espaço: andar, correr, saltitar, saltar
- 3) Educação dos movimentos básicos axiais (no lugar): balançar, quicar, lançar, fazer rolar, aparar, percutir 0 com suas variações no tempo e no espaço
- 4) A importância do uso dos aparelhos manuais, na ginástica moderna
- 5) Exercícios para a formação corporal com uso de aparelhos manuais
- 6) Associações de movimentos
- 7) Ritmos fundamentais para as locomoções
- 8) “Jogos de movimento”
- 9) Atividades próprias à primeira parte da aula
- 10) Execução de exercícios em forma individual, em duplas e em grupos.



AValiação:

- As alunas irão submeter-se periodicamente a provas de execução, a trabalhos de estágio realizados em casa e a verificação escrita em classe.

BIBLIOGRAFIA:

GINASIA CON ELEMENTOS – Alberto dallo (Serviço Educativo Argentino – BA)
GINASIA Y JUEGOS DE MOVIMENTOS RITMICOS PARA NINAS – Liselet Diem BA
GINASIA Y JUEGOS CON LA SOGA – Anne Marie Seybold Brunnhuber – BA
GINASTICA RITMICA ESCOLAR – Erica Saur (Edições de Ouro – GB)
MOVIMENTO Y RITMO – Ernst Idla (Editorial Paidos – BA)
PRATICAR Y JUGAR CON EL ARO – Anne Marie Seybold Brunnhuber – BA
GIMNASTIQUE HARMONIQUE ET RHYTHMIQUE – Irene Popard – Paris
GIMNASTIQUE MODERNE – André Jacquot – Editions Amphora – Paris
CREATIVE RHYTHMIC MOVEMENT FOR CHILDREN – Glaxys Andrews
FUNDAMENTALS OF RHYTHM AND DANCE – Betty Lynd Thompson
THR RHYTHM BOOK – Elizabeth Watermann
MUSIC AND MOVEMENT – Ann Driver – London Oxford University Press
ARMONIA E RITMO – Tereza Lovera – Milano
RHYTHMISCHE GYMNASTIK – Rudolf Bode
AUSDRUSKSGYMNSTIK – Rudolf Bode
MUSIK UND BEWEGUNG – Rudolf Bode
RHYTHMUS UND ANSCHLAG – Rudolf Bode
GRUPPENBEWEGUNG, GRUPPENTAENSE FUER MAEDCHEN UN ENATEM –
Hermann Grauerholz
RHYTHMINISCH MUISISCHE ERZIEHUNG – Medau Roedenbeck
MODERNE GYMNASTIK – Medau Holler von der Trenk
VON WESEN DES RHYTHMUS – Ludwing Klages