



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: TEORIA E PRÁTICA DA GINÁSTICA GERAL

Código: EFN 120

Carga Horária Semanal: Teórica 04 horas Prática: 00 Total: 45 horas

Número de créditos: 04 Período: 1º

Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo analítico dos métodos e técnicas de ginástica em função da sua história, objetivos e características, relacionando-os à aplicação da ginástica nas diversas áreas da Educação Física.

OBJETIVOS GERAIS:

- . Despertar e aprimorar o nível de aptidão física através de exercícios gímnicos: analíticos e sintéticos.
- . Informar os alunos com conhecimentos técnicos científicos a respeito da evolução histórica da Ginástica e sua aplicabilidade no mercado de trabalho.
- . Preparar os alunos para vivenciarem experiência de montagem de aulas de Ginástica.
- . Conscientizar e favorecer o senso crítico do aluno.
- . Melhorar a performance nas qualidades físicas através de exercícios utilizando materiais de pequeno e grande porte.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Classificação dos exercícios segundo as suas características*
2. *Qualidades físicas aplicadas na aula*
3. *Valor formativo e corretivo dos exercícios*
4. *Estudos dos movimentos articulares e dos seguimentos anatômicos do corpo de acordo com os planos e eixos*
5. *Posições fundamentais, variações e combinações*
6. *Explicação e descrição de exercícios*
7. *Evolução histórica dos métodos de ginástica analítica*
8. *Estudo crítico do método francês*
9. *Estudo da calesstenia*
10. *Estudo crítico dos métodos atuais e suas implicações no mercado de trabalho*



METODOLOGIA:

- . Aulas teóricas e expositivas
- . Dinâmicas de grupo
- . Seminário
- . Aulas práticas
- . Laboratórios de construção de coreografia

AVALIAÇÃO:

1. Cognitiva
2. Seminário
3. Trabalho de pesquisa em campo
4. Prova escrita
5. Psicomotora
6. Execução e construção de uma coreografia com exercícios de ginástica
7. Afetiva
8. Participação e desempenho nas aulas teóricas e práticas

BIBLIOGRAFIA:

- BARBENTI, Valdir J. & Guiselini, Mauro A. - Exercícios Aeróbicos
São Paulo, Balieiro - 1985
- DANTAS, Estélio H.M. - Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento.
Rio de Janeiro, Shape, 1989
- MARINHO, Inezil P. - Sistemas e Métodos de Educação Física
Rio de Janeiro, Papelivors, 1979
- NOVAES, Jefferson S. - Ginástica em Academia Rio de Janeiro
R.J.
- TUBINO, Manoel J.C. - Metodologia Científica do Treinamento Desportivo
São Paulo, IBRISA, 1984



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
efn1206/2/2009

Tele Fax.: (021) 260 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745