
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desporto - UFRJ	
	Departamento:	Ginástica	

Disciplina: Fundamentos da Ginástica		Código: EFN 120	
Carga horária por período:	Teórica: 30 h.	Prática: 30h.	Créditos: 03
Requisitos:			Período: 4º

Ementa:

<p>Evolução história da ginástica. Metodologia da ginástica. Planejamento didático- pedagógico. Curva de esforço. Formas pedagógicas de abordagem muscular. Seqüência pedagógica de execução das tarefas. Variantes do método de ginástica localizada. Macroциclo, mesociclo e microциclo de treino aplicado.</p>

Objetivo geral:

<ul style="list-style-type: none"> • Entender os conteúdos da ginástica nas perspectivas técnicas, pedagógicas e científicas em diferentes situações de ensino. • Vivenciar práticas fundamentadas nas mais recentes investigações científicas das diferentes metodologias de ginástica.
--

Objetivos específicos:

<ul style="list-style-type: none"> • Analisar criticamente a evolução histórico-descritiva das diferentes metodologias gímnicas nas distintas fases sócio-político-culturais da Educação Física Brasileira. • Analisar a adequação lógica e pedagógica dos objetivos e da sua aplicabilidade dos mais modernos métodos de flexibilidade e de ginástica propostos nos discursos dos atores de Educação Física. • Elaborar um programa com estratégias pedagógicas de ação em atividades gímnicas em função de uma determinada situação problema. • Aplicar fundamentos teórico-práticos sobre as medidas e avaliação dos diferentes métodos de ginástica. • Identificar um objeto de estudo relacionado às questões gímnicas para elaborar seu um projeto de pesquisa pertinente a área da atividades físicas.
--

Conteúdo programático:

Unidade I – Pressupostos teóricos da ginástica

- Evolução históricas dos métodos de ginástica
- Referencial teórico da ginástica
- Imagem corporal e satisfação com a imagem corporal dos alunos de ginástica

Unidade II – Aspectos pedagógicos neuromusculares da ginástica

- Plano de aula
- Planejamento semanal por grupo muscular, qualidade física e implementos
- Erros comuns e progressão pedagógica dos exercícios localizados
- Análise dos exercícios abdominais e da região glútea

Unidade III – Aspectos pedagógicos cardiopulmonares da ginástica

- Curva fisiológica de esforço
- Diferentes tipos de treinamento da ginástica (intervalada x contínua)
- Controle do volume e intensidade de esforço
- Frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço
- Periodização do treinamento da ginástica

Unidade IV – Produção do conhecimento na ginástica

- Efeito de uma aula de ginástica nas variáveis fisiológicas, morfológicas e funcionais
- Apresentação de teses, dissertações e artigos científicos.

Metodologia:

- (x) Aulas Expositivas
- (x) Trabalhos em grupo
- (x) Seminários
- (x) Aulas práticas
- (x) Outras atividades: vídeo, projeções
- (x) Visitas
- (x) Palestras

Avaliação:

O método de avaliação da disciplina observará os seguintes critérios:

A avaliação por disciplinas, em processo formal, definida pelo professor no primeiro dia de aula, expressando-se os resultados na escala de 0 a 10 (zero a dez).

Esta avaliação deverá ser desenvolvida com a utilização de no mínimo 2 (duas) e no máximo 4 (quatro) das seguintes situações:

- a) prova escrita;
- b) trabalho individual;
- c) trabalho em grupo;

d) mapa de tarefas.

Bibliografia básica:

FERNANDES F^o, José. *A Prática da Avaliação Física*. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape. 2002.

NOVAES, J. & VIANNA, J. *Personal Training e Condicionamento Físico em Academia*. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2003.

NOVAES, J. *Estética: o corpo na academia*. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

Bibliografia complementar:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM. *Diretrizes do ACSM para Testes de esforço e sua Prescrição*. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 239p.

BAECHELE, Thomas R. e EARLE, Roger W. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 2 ed. Champaign: Human Kinetics, 2000. 672 p.

BOUCHARD, Claude. *Physical Activity and Obesity*. Champaign: Human Kinetics, 2000. 408 p.

GERALDES, A. *Ginástica localizada*. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 190 p.

NAHAS, Markus V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina: Midgraf. 2001.238p.

SHARKEY, Brian J. *Fitness & Health*. 5 ed. Champaign: Human Kinetics, 2002. 376 p.