



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Ginástica Artística I Feminino e Masculino

Código: EFN 235

Créditos: 03

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Histórico. Conceito. Aprendizagem de formas de movimentos de rolar e girar o corpo no solo e em aparelhos. Equilíbrios em pé e invertidos. Atividades lúdicas (proezas) individuais e com companheiros(as) no solo e em colchões. Nomenclaturas. Estudo de movimentos básicos em aparelhos. Transposições e saltos. Subidas e descidas em aparelhos. Competições colegiais.

OBJETIVOS:

- Saber ensinar progressões e processos pedagógicos dos exercícios básicos da ginástica artística, ministrados durante o curso;
- Saber dar auxílio/segurança em todos os exercícios básicos ministrados durante o curso;
- Executar os educativos e os exercícios básicos ministrados durante o curso;
- Identificar os exercícios A, um B, um C e um D nas provas de Ginástica Artística;
- Ao final do curso, saber realizar uma série livre de solo com os exercícios ensinados durante o curso.

Programa

1. Exercícios básicos nos aparelhos de ginástica artística
1.1 Exercícios básicos nos aparelhos:

- Solo:
 - . rolamento para frente e para trás
 - . avião
 - . vela
 - . parada de três apoios
 - . parada de dois apoios
 - . oitava a parada de mãos
 - . estrela (roda)
 - . rondada
 - . peixe



- . quipe (cabeça e nuca)
 - Cavalo com alças:
 - . movimentos de adaptação (jogos)
 - . movimentos de balanços
 - Argolas
 - . movimentos de balanços
 - . vela
 - . saída grupada por trás
 - Salto sobre o cavalo
 - . do ladrão
 - . grupado
 - . afastado
 - Paralelas simétricas
 - . movimentos de balanço
 - . saída por trás
 - . saída pela frente
 - . saída de Flanck
 - Barra – Paralelas Assimétricas
 - . oitava
 - . balanços
 - . saída de sub-lance
 - Trave
 - . movimento de adaptação
 - . movimento de equilíbrio
2. Exercícios básicos utilizados no Minitrampolim
- salto em extensão
 - salto em extensão com meia volta
 - salto em extensão com volta completa
 - salto grupado
 - salto com afastamento lateral
 - salto carpado pernas afastadas
 - salto carpado pernas juntas
 - peixe
3. Relação da ginástica artística com outras atividades desportivas.
- A inter-relação da Ginástica com atividades como: natação, vólibol, basquetebol, futebol, etc
4. Noções básicas de organização e de competição escolar, nomenclatura e os grandes eventos da ginástica artística.
- Noções: elemento de organização de competição e nomenclatura e os grandes eventos das ginásticas artísticas.



METODOLOGIA:

- Aulas teóricas:
- Aulas ministradas em sala, onde serão apresentadas informações sobre a parte prática desenvolvida no ginásio
- Utilização de vídeo e transparência para um melhor desenvolvimento didático e uma aprendizagem mais dinâmica.
- Aulas práticas:
- Aulas ministradas no ginásio, utilizando sempre sequências pedagógicas até a realização final do movimento: do desenvolvimento da aprendizagem da segurança dada, na realização do movimento no seu todo.

AVALIAÇÃO:

Provas:

Escrita: duas

Prática: realização de exercícios desenvolvidos durante as aulas (em forma de educativas)

Conceito:

Participação em competições

Organização de competições

Trabalhos realizados durante o curso.

BIBLIOGRAFIA:

ALBUQUERQUE, J.A e Santo, JCE – Manual de Ginástica Artística

Ed Sprint, Rio de Janeiro, 1985

KNIRSH, K- Manual de Ginástica Artística

Livraria Desportiva, Madrid, 1974

CARRACO, R – Pedagogia de aparelhos

Editora Manole, São Paulo, 1982