



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**  
**Disciplina: GINÁSTICA ARTÍSTICA III**  
**Código: EFN 236**  
**Carga Horária Total: 60 h**  
**Número de Créditos: 03      Período: a partir do 5º**  
**Pré/co-requisitos: ( EFN 610 ) Ginástica Artística II**

### **PLANO DE CURSO**

#### **EMENTA:**

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica em Ginástica Artística.

#### **OBJETIVOS GERAIS:**

Elaborar uma proposta de treinamento desportivo em Ginástica Artística, baseado nos princípios científicos de treinamento.

#### **METODOLOGIA:**

Vivências e aplicação das metodologias do treinamento desportivo.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- BORRMANN, G – Ginástica de Aparelhos  
Curitiba, CBI, 1994
- CBG – Regras oficiais de Ginástica Artística  
Curitiba, CBI, 1994
- TUBINO, Manuel G – Metodologia Científica do Treinamento Desportivo  
São Paulo, Brasa, 1980