

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

Disciplina: Aplicação Pedagógica da Ginástica		Código: EFN501	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos: EFN120			Período: xxxx

Ementa:

Evolução da Ginástica. Métodos de Treinamento. Análise de exercícios, suas aplicações e adaptações. Planejamento de aula. Atuação pedagógica.

Objetivos:

- Ampliar, de forma mais detalhada, os conhecimentos gerais sobre Ginástica já adquiridos em Fundamentos da Ginástica;
- Entender os conteúdos da Ginástica nas perspectivas técnicas, pedagógicas, científicas e práticas, em diferentes modalidades e situações de ensino.
- Capacitar os alunos, através da combinação de conhecimentos teóricos e práticos, a exercer o papel de professor no campo das aulas coletivas de academia, nas suas mais diferentes modalidades.
- Analisar a adequação lógica e pedagógica da aplicabilidade dos diferentes métodos de treinamento de cada modalidade.
- Elaborar um programa de treinamento de atividades coletivas.
- Vivenciar práticas e analisar criticamente as diferentes metodologias de ginástica.

Conteúdo programático:

Unidades:

- Histórico e evolução da ginástica localizada.
- Análise dos principais exercícios – erros, progressões e adaptações.
- Métodos de treinamento.
- Planejamento de aula.
- Exercícios funcionais.
- Exercícios de flexibilidade.
- Exercícios aeróbicos.

Metodologia:

Aulas expositivas entremeadas a textos para discussão em sala de aula, através de dinâmicas de grupo. Proposição de trabalhos práticos, individuais e em grupo, de aplicação dos aspectos teóricos. Aulas práticas.

Avaliação:

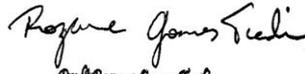
- Entrega de tarefas;
- Avaliações Escritas (uma prova no meio do semestre e outra ao final);
- Trabalhos individuais e em grupo.

Bibliografia básica:

NOVAES, J e VIANNA, J. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2008.
 NOVAES, J.S. **Ginástica de Academia: Teoria e Prática**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1996.
 NOVAES, J.S. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: Uma Pesquisa Histórica – Descritiva**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1991.

Bibliografia complementar:

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 8ª ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2010.
- DENADAI, BS e GRECO, CC. **Educação Física no Ensino Superior – Prescrição de Treinamento Aeróbio: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2005.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM Position Stand: Quantity and Quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise**. Med Sci Sports Exerc 43: 1334-1359, 2011.
- ACHOUR JUNIOR, A. **Flexibilidade e Alongamento – saúde e bem-estar**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Ed. Manole, 2009.
- FLECK, SJ, SIMÃO, R. **Força – Princípios Metodológicos para o Treinamento**. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.
- FLECK, SJ, KRAMER WJ. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. São Paulo: Ed. Artmed, 2004.
- NOVAES, JS. **Ciência do Treinamento dos Exercícios Resistidos**. São Paulo: Editora Phorte, 2008.



Prof. Rogério Gomes Cardim
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0361601-EEFD/UFRJ