

## Plano de Ensino

**Período Letivo:** 2023B

**Curso:** 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

4º Semestre

**Disciplina:** 8220 - MANIFESTAÇÃO DA GINÁSTICA

### Ementa

Entender a origem, evolução e classificação da ginástica. As tendências da ginástica na sociedade contemporânea. Investigar as principais escolas ou métodos de ginástica e suas contribuições pedagógicas. Os aspectos constitutivos da ginástica: habilidades motoras, planos e eixos, nomenclatura descritiva e técnicas gímnicas. As capacidades e habilidades básicas e suas variações, aplicadas em diferentes contextos sociais. A utilização de aparelhos manuais e fixos.

### Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
BREGOLATO, ROSELI APARECIDA. <b>CULTURA CORPORAL DA GINÁSTICA: LIVRO DO PROFESSOR E DO ALUNO.</b> SÃO PAULO: ÍCONE, 2003. V. 2 (COLEÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR). ISBN 85-274-0682-9.	-
MARINHO, INEZIL PENNA. <b>HISTÓRIA GERAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> SÃO PAULO: BRASIL, [S.D.]. 212 P.	-
PAOLIELLO, ELIZABETH (ORG.). <b>GINÁSTICA GERAL: EXPERIÊNCIAS E REFLEXÕES.</b> SÃO PAULO: PHORTE, 2008. 238 P. ISBN 9788576552031..	-

### Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
FREIRE, JOÃO BATISTA. <b>EDUCAÇÃO DE CORPO INTEIRO: TEORIA E PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA.</b> 4. ED. SÃO PAULO: SCIPIONE, 1994. 223 P. (PENSAMENTO E AÇÃO NO MAGISTÉRIO). ISBN 85-26201478-0.	-
AMANTÉA, MAURÍCIO. <b>STEP FORCE: A VERDADEIRA AULA DE STEP.</b> SÃO PAULO: FONTOURA, 2003. 120 P. ISBN 85-87114-13-1.	-
MELLO, DANIELLI. <b>CICLISMO INDOOR.</b> RIO DE JANEIRO, RJ: SPRINT, 2004. 144 P. ISBN 8573321946.	-
FERNANDES, ANDRÉ. <b>A PRÁTICA DA GINÁSTICA LOCALIZADA.</b> 2.ED. RIO DE JANEIRO, RJ: SPRINT, 2004. 76 P. ISBN 85-7332-137-7.	-
PACHECO, S. R. Treinamento intervalado de alta intensidade. Sagha, 2022.	<a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786581492854/pageid/10">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786581492854/pageid/10</a>

### Objetivos

Conhecer a evolução e abrangência da ginástica, através de seus métodos, campo de atuação e movimentos corporais;

Proporcionar ao acadêmico a ampliação do repertório motor e utilização da criatividade na elaboração de atividades; Oportunizar aos alunos a prática em seus segmentos, bem como a aprendizagem e vivência dos aspectos fundamentais para a elaboração de coreografias e aulas em academias de ginástica

## **Conteúdo Programático**

1. HISTÓRIA E OBJETIVOS DA GINÁSTICA GERAL
2. HISTÓRIA DA GINÁSTICA
  - 2.1 Concepções
  - 2.2 Métodos
  - 2.3 Escolas
3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO DA GINÁSTICA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA
4. APTIDÕES FÍSICAS NAS MODALIDADES DE GINÁSTICA
5. CAPACIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDAS POR MEIO DA GINÁSTICA
6. DIFERENTES TIPOS DE CAPACIDADES MOTORAS
7. MODALIDADES DE GINÁSTICA PARA ACADEMIAS
  - 7.1 Ginástica aeróbica
  - 7.2 Step
  - 7.3 Jump
  - 7.4 Crossfit
  - 7.5 Treinamento funcional
  - 7.6 Ciclismo indoor
- 8.0 PLANOS E EIXOS APLICADOS AO MOVIMENTO HUMANO
- 9.0 COLUNA: OSSOS, ARTICULAÇÕES, MOVIMENTOS ARTICULARES

## **Instrumentos e Critérios de Avaliação**

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, o engajamento do aluno ao longo da disciplina, a nota alcançada na atividade virtual e na prova, da seguinte forma: