

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026B

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

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
FREIRE, JOÃO BATISTA. EDUCAÇÃO DE CORPO INTEIRO: TEORIA E PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. 4. ED. SÃO PAULO: SCIPIONE, 1994. 223 P. (PENSAMENTO E AÇÃO NO MAGISTÉRIO). ISBN 85-26201478-0.	-
AMANTÉA, MAURÍCIO. STEP FORCE: A VERDADEIRA AULA DE STEP. SÃO PAULO: FONTOURA, 2003. 120 P. ISBN 85-87114-13-1.	-
MELLO, DANIELLI. CICLISMO INDOOR. RIO DE JANEIRO, RJ: SPRINT, 2004. 144 P. ISBN 8573321946.	-
FERNANDES, ANDRÉ. A PRÁTICA DA GINÁSTICA LOCALIZADA. 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.	-

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

Instrumentos e Critérios de Avaliação

As provas/avaliações são elaboradas a partir dos roteiros das aulas, bibliografia sugerida, textos trabalhados em sala e nas discussões levantadas durante as aulas; Cada prova prática será realizada após a conclusão do conteúdo prático de cada modalidade aplicada;

Critérios para composição da Média:

A avaliação tem carácter processual, com vistas à melhoria constante do processo de ensino e aprendizagem, levando-se em conta os resultados obtidos pelos estudantes em diferentes momentos e com instrumentos de avaliação diversos, não se limitando à realização de provas.

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, as notas alcançadas nas diferentes atividades virtuais e na prova, da seguinte forma:

Média: Somatória das notas das atividades virtuais (Peso 40%) + nota da prova (Peso 60%).

Se a Média Semestral for igual ou superior a 4,0 e inferior a 7,0, o aluno ainda poderá fazer o Exame Final. A média entre a nota do Exame Final e a Média Semestral deverá ser igual ou superior a 5,0 para considerar o aluno aprovado na disciplina.