



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

P R O G R A M A D E E N S I N O

Código: DEF 5836

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica Esportiva

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/s teórico/práticos e 18 h/s PCC)

Pré-Requisito – DEF5835

1. EMENTA

Histórico e evolução da ginástica esportiva. Fundamentos básicos e aspectos metodológicos do ensino da ginástica artística e ginástica rítmica desportiva. Séries elementares. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir à formação do Licenciado em Educação Física (EF); capaz de estimular a uma prática da Ginástica Esportiva, consciente e espontânea, pautada nos princípios da EF de teor humanista.

3.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Introdução das técnicas fundamentais das diferentes modalidades no seu processo de iniciação;
- 3.2. Estruturação e reestruturação de conteúdos voltados à iniciação dos gestos das diferentes formas de Ginástica Esportiva;
- 3.3. Conhecimento das regras básicas do código de pontuação nas diferentes formas de Ginástica Esportiva.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I - CONTEXTUALIZAÇÃO

- 4.1.1. Introdução e histórico das diferentes formas de Ginástica Esportiva.
- 4.1.2. Importância da Ginástica Esportiva.

4.2-UNIDADE II - AS QUALIDADES BÁSICAS E MOTORAS NA INICIAÇÃO DA GINÁSTICA ESPORTIVA

- 4.2.1. As qualidades básicas e motoras na iniciação da Ginástica Esportiva;
- 4.2.2. Introdução aos fundamentos da Ginástica Rítmica (Ginástica Rítmica Desportiva) e séries especiais;
- 4.2.3. Introdução aos fundamentos da Ginástica Artística (Ginástica Olímpica) e séries especiais;
- 4.2.4. Estruturação da atividade à iniciação da Ginástica Artística e Rítmica;
- 4.2.5. Introdução das noções básicas das regras.

5. Bibliografia Básica

Araújo, C. **Manual de ajudas em ginástica**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 2002.
Gaio, R. **Ginástica rítmica desportiva popular; uma proposta educacional**. São Paulo: Robe, 1996.
Hostal, P. **Pedagogia da ginástica olímpica**. São Paulo: Manole, 1982.
Leguet, J. **As ações motoras em ginástica esportiva**. São Paulo: Manole, 1987.
Públio, N.S. **Evolução histórica da ginástica olímpica; a arte de voar com estilo**. São Paulo: Phorte, 1998.
Vieira, E.A. **Ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Ibrasa, 1994.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no endereço
“<http://www.def.ufsc.br/formularios>”