



**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**

## **PROGRAMA DE ENSINO**

**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>”