

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: <b>GINASTICA ESPORTIVA</b>			
<b>PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM</b>			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduzir a teoria e metodologia no processo de ensino-aprendizagem da ginastica olímpica.</li> <li>- Identificar os fundamentos básicos e as capacidades físicas dos movimentos ginásticos para os profissionais da Educação Física.</li> <li>- Pontuar e entender o processo de construção do conceito de ginastica na história.</li> <li>- Desenvolver as classificações das modalidades de ginastica rítmica e desportiva.</li> <li>- Observar, elaborar e vivenciar as diferentes atividades gímnicas.</li> </ul>			
EMENTA: Histórico e evolução. Qualidades físicas dos ginastas. Aparelhos oficiais para ginastica olímpica e ginástica rítmica desportiva: normas e técnicas. Fundamentos básicos da ginastica olímpica: solo, salto sobre o cavalo e barras. Fundamentos básicos de ginastica rítmica desportiva: maça, bola, arco e fita. Regras básicas.			
METODOLOGIA:	Exposição Dialogada: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalho de grupo: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Debate: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	TBL: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Seminário: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	PBL: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Aula invertida: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Paínel: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
		Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	PBLe: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
		Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming): SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
		Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
RECURSOS AUXILIARES:	Computador: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Vídeos: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Projeto Multimídia: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Álbuns Seriadados: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Atividades clínicas: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Slides: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Manequins: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Lousa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
		Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Laboratório: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
		Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Vídeo conferência: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
		Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
		Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:	Discursiva: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Múltipla escolha: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prática: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Oral: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Oral: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
Nunomura, Myrian. <b>Compreendendo a ginástica artí.</b> São Paulo - SP - Brasil: Phorte, 2005. Werner, Peter H.. <b>Ensinando ginástica para crian.</b> 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015. Gaio, Roberta. <b>Ginástica rítmica - da iniciação ao alto nível.</b> Jundiaí - SP - Brasil: Fontoura, 2008.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Riebe, Deborah. <b>Diretrizes do ACSM para os tes.</b> 10. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018. Brochado, Fernando Augusto. <b>Fundamentos de ginástica artís.</b> Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2005. Paoliello, Elizabeth. <b>Possibilidades da ginástica ri.</b> São Paulo - SP - Brasil: Phorte, 2010. Werner, Peter H.. <b>Ensinando ginástica para crian.</b> 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015. Berg, Kristian. <b>Indicações de alongamento - eliminando a dor e prevenindo as lesões.</b> Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2015.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: <b>GINASTICA ESPORTIVA</b>			
<b>PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM</b>			
<b>CONTEÚDOS</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Histórico da Ginastica Olímpica e dos aparelhos</li> <li>2. A vivencia prática dos elementos da ginástica olímpica.           <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Aquecimento e alongamentos.</li> <li>2.2 Critérios, finalidades, tipos e terminologias básicas dos exercícios.</li> </ol> </li> <li>3. A segurança nos elementos e equipamentos.</li> <li>4. Regras gerais da Ginastica Olímpica;</li> <li>5. Os materiais de Ginástica Olímpica;</li> <li>6. Arbitragem;</li> <li>7. Composição coreográfica para as competições;</li> <li>8. Histórico da ginastica rítmica desportiva e dos aparelhos;</li> <li>9. Medidas, pesos e densidade dos aparelhos;</li> <li>10. A vivência pratica dos elementos de ginástica Rítmica</li> <li>11. Preparação física para atletas de ginastica olímpica, força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, descontração.</li> <li>12. Regras, fundamentos e normas da Ginastica Desportiva;</li> <li>13. Montagem das coreografias de Ginastica Ritmica;</li> <li>14. Fabricação de materiais alternativos.</li> </ol>			