

## Programa Analítico de Disciplina

### EFF 122 - Metodologia de Ensino da Ginástica

Campus Florestal -

Catálogo: 2025

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 1h

Carga horária semanal prática: 2h

Carga horária de extensão: 15h

Semestres: II

#### Objetivos

Proporcionar ao discente noções básicas da ginástica escolar, através do entendimento da sua história e evolução, além fundamentar o conhecimento das capacidades físicas, tipos de ginástica e sua aplicabilidade na educação básica.

#### Ementa

Histórico da ginástica. Objetivos gerais da ginástica no ensino básico. Estudo das qualidades físicas básicas e essenciais para a ginástica. Conteúdos de ginástica no ensino fundamental. Conteúdos de Ginástica no ensino médio.

#### Atividades de Extensão

Será elaborado ao longo da disciplina um projeto de intervenção junto à comunidade escolar florestalense, com a criação de oficinas e festival de ginástica.

#### Pré e correquisitos

*Não definidos*

#### Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Licenciatura	4

#### Oferecimentos optativos

*Não definidos*

## EFF 122 - Metodologia de Ensino da Ginástica

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
<b>1. Histórico da ginástica</b> 1. Concepções pedagógicas 2. Importância Social e Cultural da Ginástica	2h	0h	0h	0h	2h
<b>2. Objetivos gerais da ginástica no ensino básico</b> 1. Atividades corporais 2. O lúdico 3. Relações com a saúde	2h	0h	0h	0h	2h
<b>3. Estudo das qualidades físicas básicas e essenciais para a ginástica</b> 1. Ginástica Geral 2. Ginástica Artística 3. Ginástica Rítmica 4. Ginástica Acrobática 5. Ginástica de academia voltadas para o ensino escolar	4h	0h	0h	0h	4h
<b>4. Conteúdos de ginástica no ensino fundamental</b> 1. A seleção de conteúdos 2. Os blocos de conteúdos 3. Critérios de avaliação	4h	0h	0h	0h	4h
<b>5. Conteúdos de Ginástica no ensino médio</b> 1. A seleção de conteúdos 2. A progressão de conteúdos 3. Critérios de avaliação	3h	0h	0h	0h	3h
<b>6. Ginástica geral: deslocamentos, saltitos, estrela com duas mãos, rolamento para frente, parada de três apoios, vela e avião</b>	0h	4h	0h	0h	4h
<b>7. Ginástica artística: rolamento para frente e para trás, estrela com uma mão, rodada, parada de mãos, ponte, reversão e flic-flac</b>	0h	6h	0h	0h	6h
<b>8. Ginástica rítmica: elementos bola, corda e arco</b>	0h	4h	0h	0h	4h
<b>9. Ginástica acrobática: Parada de mãos com apoio, pirâmides de 2, 3 e 4 níveis, atividades de conjunto</b>	0h	4h	0h	0h	4h
<b>10. Ginástica de academia: Circuito, trabalhos para o desenvolvimento da força e da resistência</b>	0h	6h	0h	0h	6h
<b>11. Avaliações na Educação Física escolar: KTK, Bateria psicomotora e Bateria de teste do Proesp</b>	0h	6h	0h	0h	6h
<b>Total</b>	<b>15h</b>	<b>30h</b>	<b>0h</b>	<b>0h</b>	<b>45h</b>

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: JHPC.XQ7D.2YWB

Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros); Apresentação de conteúdo utilizando aprendizado ativo; Debate mediado pelo professor; Apresentação de conteúdo pelos estudantes, mediado pelo professor; e Seminários
Prática	Prática demonstrativa realizada pelo professor ou monitor, Prática executada por todos os estudantes, Prática investigativa executada por todos os estudantes e Desenvolvimento de projeto
Estudo Dirigido	Estudo dirigido
Projeto	Desenvolvimento de projeto
Recursos auxiliares	Preferência de Mobiliário

## EFF 122 - Metodologia de Ensino da Ginástica

### Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
DARIDO, S. C. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.	5
GÓIS, A. A. F; GAIO, R; BATISTA, J. C. F. A ginástica em questão. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2010. 488p.	10
SAMPAIO, D.F.; VALENTINI, N.C. Iniciação esportiva em ginástica rítmica: abordagens tradicionais e o clima motivacional para a maestria. Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 1, p. 1-10, 1. trim. 2015 . Disponível em: < <a href="http://www.scielo.br/pdf/refuem/v26n1/1983-3083-refuem-26-01-00001.pdf">http://www.scielo.br/pdf/refuem/v26n1/1983-3083-refuem-26-01-00001.pdf</a> >	0

### Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
ALONSO, H. Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2011. 208p.	2
BORTOLETO, M. A. C. (Org). Introdução à pedagogia das atividades circenses. São Paulo: Fontoura, 2008.	2
QUITZAU, E.A. Da 'Ginástica para a juventude' a 'A ginástica alemã': observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. Rev Bras Ciênc Esporte. 2015;37(2):111-118. Disponível em: < <a href="http://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n2/0101-3289-rbce-37-02-0111.pdf">http://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n2/0101-3289-rbce-37-02-0111.pdf</a> >	0
GOIS JUNIOR, E.; MELO, V.A.; SOARES, A.J.G. Para a construção da nação: debates brasileiros sobre educação do corpo na década de 1930. Educ. Soc. [online]. 2015, v.36, n.131, p.343-360. Disponível em: < <a href="http://www.scielo.br/pdf/es/v36n131/1678-4626-es-36-131-00343.pdf">http://www.scielo.br/pdf/es/v36n131/1678-4626-es-36-131-00343.pdf</a> >	0
BEZERRA, L.A.; FARIAS, G.O.; FOLLE, A.; BEZERRA, J. Ginástica na formação inicial em educação física: análise das produções científicas. Rev. educ. fis. UEM [online]. 2014, v.25, n.4, p.663-673. Disponível em: < <a href="http://www.scielo.br/pdf/refuem/v25n4/1983-3083-refuem-25-04-00663.pdf">http://www.scielo.br/pdf/refuem/v25n4/1983-3083-refuem-25-04-00663.pdf</a> >	0

### Pontos de controle

Campo	Anterior	Atual
Carga horária semanal em sala de aula	1	0