



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**  
**COORDENADORIA DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO**

**PLANO DE CURSO**

<b>Centro:</b>	CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO DESPORTO				
<b>Curso:</b>	LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA				
<b>Disciplina:</b>	TEORIA E PRÁTICA DA GINÁSTICA ESCOLAR				
<b>Código:</b>	CCSD119	<b>Carga Horária:</b>	60h	<b>Créditos:</b>	2-1-0
<b>Pré-requisito:</b>	Não tem			<b>Semestre Letivo/Ano:</b>	2º - 2023
<b>Professor:</b>	JHONATAN GOMES GADELHA			<b>Titulação:</b>	Mestre

**1. Ementa**

Estudo dos princípios educacionais que norteiam o ensino da ginástica: Fundamentos básicos, estruturação de exercícios, habilidades perceptivos motoras e qualidades físicas dos movimentos gímnicos, Aspectos metodológicos do processo ensino aprendizagem da ginástica. A prática pedagógica compreendendo a atividade através de observação dirigida e/ou experiência de ensino.

**2. Objetivo Geral:** Proporcionar o conhecimento das Ginásticas no homem desde a antiguidade aos dias atuais, permitindo aos alunos uma análise crítica-reflexiva sobre a importância do conteúdo de Ginástica para prática profissional, e o conhecimento das competências técnicas - científicas que embasam a Ginástica na prática do cotidiano escolar.

**2.2 Objetivos específicos:**

- Elaborar e aplicar uma aula completa adequado ao nível escolar.
- Melhorar a performance das qualidades físicas através de exercícios com ou sem utilização de materiais.
- Oportunizar discussões sobre as relações entre a prática e a teoria da GE propostas nos planejamentos de aula.
- Proporcionar aos discentes conhecimentos e competências na Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática;
- Adequar metodologias de ensino às condições dos espaços e materiais disponíveis de cada Escola;
- Atualizar os conteúdos de ensino e renovar os métodos pedagógicos;
- Propor estratégias de ensino/aprendizagem adequadas aos conteúdos programáticos e ajustadas aos objetivos propostos, de forma a melhorar o rendimento escolar;
- Rentabilizar a gestão do tempo, proporcionando aos alunos o máximo de tempo útil.
- Incentivar "Ações curriculares de extensão", levando em consideração etapas de planejamento, execução e culminância.

**3. Conteúdo Programático:**

<b>Unidades Temáticas</b>	<b>C/H</b>
<b>Unidade Temática 1 -</b>  1.1 Definição, conceito; 1.2 Significado das práticas corporais;	30H/A

1.3 Ginástica e Educação Física no Brasil; 1.4 Ginástica e as dimensões dos conteúdos; 1.5 Metodologia: possibilidades e sugestões e planejamento (plano de aula); 1.6 Formas básicas de movimento e suas variantes; 1.7 principais componentes de desenvolvimento psicomotor utilizados na ginástica (esquema corporal, estrutura espacial, aplicação do movimento visando as qualidades físicas e habilidades motoras).	
<b>Unidade Temática 2 – A Ginástica e suas possibilidades</b>  2.1 Ginástica de condicionamento ou de academia; 2.2 Ginástica terapêutica; 2.3 Ginástica alternativa; 2.4 Ginástica competitiva; 2.5 Ginástica demonstrativa (ginástica geral)	18H/A
<b>Unidade Temática 3 – Materiais alternativos e utilização nas aulas</b>  3.1 Criar aparelhos e materiais não oficiais; 3.2 Adaptação dos materiais oficiais; 3.2 Ginástica e seus movimentos presentes em várias modalidades esportivas; 3.3 Criatividade; 3.4 Elaboração de coreografia na escola; 3.5 Montagem e apresentação de coreografia. 3.6 Ação Curricular de Extensão - Projeto - Quem Dança é Mais Feliz	16H/A
<b>Unidade Temática 4 – Mapeamento Musical</b>  4.1 O movimento; 4.2 O movimento e a música; 4.3 O movimento aplicado à ginástica 4.4 Ação Curricular de Extensão - Projeto - Quem Dança é Mais Feliz	12H/A
<b>4. Procedimentos Metodológicos:</b>	
<p>A disciplina será ofertada mediante ensino presencial. As aulas serão ministradas em sala de aula no campus da UFAC e também na sala de ginástica. Os alunos terão acesso a todo o conteúdo gerado nas aulas, material didático e atividades: slides utilizados, material didático produzido pelo professor, vídeos, artigos, capítulos de livros utilizados nos conteúdos da disciplina e atividades avaliativas. Paralelamente, um grupo de Whatsapp será criado para auxiliar os alunos e facilitar a comunicação.</p>	
<b>6. Recursos Didáticos</b> (especificar os recursos utilizados)	
- Data Show - Cd - Notebook - Colchonete - Bastão	
- materiais alternativos (sucata)	

- Arcos
- Fita
- Lenços
- Bola de borracha
- Caixa de som amplificada
- DVD
- Quadro magnético
- Pincel para quadro magnético

**7. Avaliação** (Descrição dos instrumentos e critérios a serem utilizados para verificação da aprendizagem e aprovação dos alunos).

Será realizada da seguinte forma:

- Avaliação escrita; Trabalhos individuais e em grupos realizados em sala de aula.
- Aula pratica indutiva e em grupos.
- Participação e desempenho em aulas teóricas, práticas.
- Ação Curricular de Extensão, no Projeto VIII - Quem Dança é Mais Feliz
- Ministrasr uma aula prática na escola Sesi e Meta.
- Organização e participação na mostra de dança e ginástica.

## 8. Bibliografia

(Lista dos principais livros e periódicos que abordam o conteúdo especificado no plano. Deve ser organizada de acordo com norma atual da ABNT. Organizar em bibliografia básica e complementar).

- 1- DARIDO, Suraia. RANGEL, Irene. **Educação física na escola**: implicações para a prática pedagógica; Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- 2- CONCEIÇÃO, R. B. **Ginástica escolar**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003□
- 3- REIRE, João Batista, SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**; São Paulo: Editora Scipione, 2003.
- 4- DARIDO, S. C. **Educação física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- 5- AYUOB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2. Ed. São Paulo: UNICAMP, 2007.
- 6- NUNOMURA, M. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- 7- BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. – 2. Ed. – Rio de Janeiro: DP&A, 2000.
- 8- GAIO, R. **Ginástica Ritmica Desportiva” popular**: Uma proposta educacional. São Paulo: Robe editorial 1996.
- 9- SAUR, Erica. **Ginástica Escolar**, Edições de ouro
- 10-VERDERO, Roseli Aparecida, **Cultura Corporal da Ginástica** vol. 1. Ed. Ícone – 2000.

**Aprovação no Colegiado de Curso** (Regimento Geral da UFAC Art. 59, alíneas b e m)

**Data:**     /     /     .

Professor: Jhonatan Gomes Gadelha  
07 de novembro de 2023

A handwritten signature in black ink, reading "Jhonatan Gomes Gadelha". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J'.