

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: GINÁSTICA 1	Ano/semestre: 2021/2
Código da Disciplina: 088811	Período: 5º
Carga Horária Total: 40h/a	Carga Horária Teórica: 40h/a Carga Horária Prática: 00h/a
Pré-Requisito: Não se aplica	Co-Requisito: Não se aplica

2. PROFESSOR(ES)

Wisley Gontijo de Mesquita . Prof.M.e

3. EMENTA

Estudo dos movimentos corporais básicos propiciados pela ginástica, seus fundamentos organizados e sistematizados levando em consideração aspectos histórico-culturais, pedagógicos e técnicos Estudo da administração, gestão e do planejamento profissional e condutas éticas.

4. OBJETIVO GERAL

Possibilitar ao aluno conhecimentos teórico-práticos da ginástica inter-relacionado com outras disciplinas e identificar as diferentes formas de solicitação motora necessárias para o estudo da Educação Física.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
A ginástica, história e evolução, tipos de ginástica. Conceitos de atividade física, exercício físico.	Conhecer o histórico da ginástica, evolução e classificação e o surgimento dos métodos ginásticos. Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física.
Capacidades físicas e solicitações motoras nas atividades físicas.	Reconhecer, identificar e vivenciar as principais capacidades físicas em formas variadas de movimento.
Elementos básicos da ginástica de solo	Vivenciar e assimilar as técnicas de ensino para os movimentos básicos da ginástica de solo
Descrição de exercícios.	Executar diferentes tipos de formações e trajetórias. Ser capaz de descrever um exercício físico tipos de deslocamentos.
Princípios básicos do treinamento.	Conhecer os princípios básicos do treinamento.
Elaboração de sequências coreográficas com elementos da ginástica.	Criar e desenvolver sequências com elementos da ginástica.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada;

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva;

Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	11/08/2021	Apresentação do Plano de Ensino. Introdução à História e evolução da Ginástica	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
2	18/08/2021	História e evolução da Ginástica	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade individual e Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
3	25/08/2021	Métodos Ginásticos Europeus.	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade individual e Pós-Aula Questionário	Teórica Prática	Sala de Aula Ambiente Virtual
4	01/09/2021	Dia do profissional de Educação Física	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
5	08/09/2021	Modalidades de ginástica	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade individual e Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
6	15/09/2021	Modalidades de ginástica	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade individual e Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
7	22/09/2021	1ª Verificação de Aprendizagem	Múltipla Escolha	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
8	29/09/2021	Elementos básicos da ginástica de solo	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva e Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual

9	06/10/2021	Elementos básicos da ginástica de solo. Posições de equilíbrio e saltos	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula prática Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio
10	13/10/2021	Elementos básicos da ginástica de solo, prática. Rolamentos, roda e rondada	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula prática Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio
11	20/10/2021	Elementos básicos da ginástica de solo, prática. Parada de três, para de dois e sequencias	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula prática Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio
12	27/10/2021	Elementos básicos da ginástica de solo, prática. Aperfeiçoamento de sequencias coreográficas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula prática Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio
13	03/11/2021	Avaliação pratica de ginástica de solo	Atividade avaliativa	Prática	Ginásio
14	10/11/2021	2ª Verificação de Aprendizagem	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
15	17/11/2021	Noções básicas e cuidados na aplicação do conteúdo	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
16	24/11/2021	Capacidades Físicas	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula Dialogada e Expositiva Atividade Pós-Aula Questionário	Teórica	Sala de Aula Ambiente Virtual
17	01/12/2021	<i>Montagem/ensaio de coreografias de ginástica.</i>	Leitura de Referência Objeto de Aprendizagem e Pré-Aula Aula prática Atividade Pós-Aula Questionário	Prática	Ginásio
18	08/12/2021	AVALIAÇÃO DE 3 VA prática	Atividade avaliativa	Teórica	Sala de aula
19	15/12/2021	3ª Verificação de Aprendizagem	Múltipla Escolha	Teórica	Sala de Aula e/ou

					Ambiente Virtual
20	22/12/2021	devolutiva			

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

- Atividades avaliativas, atividade práticas de campo, aula expositiva dialogada, trabalho em grupo.

-Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, documentário, vídeos, filmes, computador, celular e internet.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

VA teórica – 0 a 50 pontos -22/09/2021

Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 12 pontos (06 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada)

* Apresentação de atividades – 0 a 38 pontos (presencial /online)

1ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos). (a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

-VA teórica – 0 a 50 pontos 10/11/2021

-Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 12 pontos (06 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada)

* Avaliação prática. – 0 a 38 pontos (presencial) 03/11/2021

2ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórica (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos). (a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

-VA teórica – 0 a 50 pontos 15/12/2021

-Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 08 pontos (04 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada)

* Apresentação de atividades – 0 a 10 pontos (presencial /online)

* Apresentação de coreografia ginástica geral -0 a 32 pontos -08/12/2021

A média da 3ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórica (60 pontos) e nota obtida nas avaliações processuais (40 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs – O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA). **A solicitação deverá ser feita através do Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.**

- Nas três VAs – O pedido para Revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no sistema acadêmico Lyceum, do resultado de cada avaliação. (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA).

- Atribui-se nota zero ao aluno que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagem nas datas designadas, bem como ao que nela se utilizar de meio fraudulento. (Capítulo V Art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA)

Participação em eventos científicos:

Portaria – Frequência e nota dos alunos que apresentarem trabalhos em eventos científicos

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

- 1-COSTA, Marcelo G. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- 2-QUEDES, Claudia Maria; MOREIRA, Wagner Wey (org). **Corpo presente**. Campinas: Papyrus, 1995..
- 3-SANTOS, Cicero Rodrigues dos. **Gymnica 1000 exercícios: ginastica olimpica, trampolim acrobatico, mini-trampolim, acrobatica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

Complementar:

- 1-ESCALÍSSIO, Humberto. **Condicionamento físico, 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: 2ª edição. Sprint, 2002.
- 2-CRESPO, Jorge. **A história do corpo**. Lisboa, Difel, 1990.
- 3--SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. **Ginástica Para Todos- elaboração de coreografias, organização de festivais**. 2ª edição. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- 4-TUBINO, Manoel J. Gomes. **As qualidades físicas na Educação Física e Desportos**. Rio de Janeiro: Fórum Editora Ltda, 1973.
- 5-Martin, Lorente Encarna. **1000 exercícios ginásticos com assessorios fixos e móveis**. São Paulo : Sprint, 2002.

Anápolis, 02 de agosto de 2021.



Prof. Dr Iransé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. M.e Wisley Gontijo de Mesquita

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA