



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI123 Ginástica Artística

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Considerações gerais. Histórico e evolução da ginástica artística. Teoria e aprendizagem da ginástica artística. Qualidades físicas do ginasta. Características, familiarização, iniciação, descrição das execuções dos exercícios e sequências pedagógicas dos exercícios. Planejamento e organização de aulas de ginástica artística. Noções de arbitragem e Código de Pontuação. Tópicos especiais em ginástica artística.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	6
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	6
Educação Física(LIC)	Optativa	-
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Optativa	-



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI123 Ginástica Artística

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Considerações gerais 1.1. Importância da ginástica artística 1.2. Aparelhos de competição e treinamento 1.3. Tipos de competições 1.4. Segurança em ginástica artística	4
2	Histórico e evolução da ginástica artística	2
3	Teoria e aprendizagem da ginástica artística 3.1. Familiarização e iniciação pedagógica 3.2. Nomenclatura das posições do corpo e empunhaduras 3.3. Metodologia, didática aplicada e aprendizagem da Ginástica Artística	5
4	Qualidades físicas do ginasta	2
5	Características, familiarização, iniciação, descrição das execuções dos exercícios e sequências pedagógicas dos exercícios 5.1. No solo 5.2. Mesa de saltos 5.3. Paralelas 5.4. Trave de equilíbrio 5.5. Barra fixa	8
6	Planejamento e organização de aulas de ginástica artística	2
7	Noções de arbitragem e Código de Pontuação	4
8	Tópicos especiais em ginástica artística	3



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI123 Ginástica Artística

EFI123 Ginástica Artística

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Ensino aprendizagem da técnica dos exercícios	26
	1.1. No solo	
	1.2. Na mesa de saltos	
	1.3. Nas paralelas	
	1.4. Na trave de equilíbrio	
	1.5. Na barra fixa	
2	Visita Técnica	4



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI123 Ginástica Artística

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

- 1 - ARAÚJO, C. M. dos R. Manual de ajudas em ginástica. Canoas-RS: Ed. ULBRA, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - CARRASCO, R. Ginástica de aparelhos: preparação física. São Paulo: Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - CARRASCO, R. Ginástica Olímpica: experiências de sistematização da aprendizagem. São Paulo, Ed. Manole, 1982 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - CARRASCO, R. Ginástica Olímpica: técnicas de aprendizagem. São Paulo: Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - CARRASCO, R. Ginástica olímpica: atividade do principiante. São Paulo: Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - CARRASCO, R. Pedagogia dos aparelhos de ginástica. São Paulo: Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. Código de pontuação masculino, 2000 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. Código de pontuação feminino, 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 9 - HOSTAL, P. A terceira fase pedagógica da ginástica olímpica. Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - LEGUET, J. As ações motoras em ginástica esportiva. São Paulo: Ed. Manole, 1987. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - NUNOMURA, M. & NISTA-PICCOLO, V. (orgs.). Compreendendo a Ginástica Artística. São Paulo: Phorte Editora, 2005. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 12 - PUBLIO, N. S. Evolução histórica da ginástica olímpica. São Paulo: Phorte Editora, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 13 - SOLER, P. A terceira fase pedagógica da ginástica olímpica. São Paulo: Ed. Manole, 1982. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR