



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: MH615**

**NOME: Ginástica Artística**

**OF:S-2 T:02 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04 EX:S  
Pré-Req.: MH601/ AA200**

**Ementa:**

Regulamento e pontuação, histórico e evolução da modalidade. Análise técnica e execução e aperfeiçoamento de seus fundamentos. Organização de competições e preparação global do ginasta e da equipe.

**Objetivos:**

**1. Quanto ao conteúdo:**

- Oferecer a oportunidade de conhecer a Ginástica Artística como esporte e as diferentes habilidades que são utilizadas nos campeonatos em nível escolar; local; regional e nacional.
- Oferecer técnicas de periodização e estratégias para participação em campeonatos de Ginástica Artística em seus diferentes níveis de competição.

**2. Quanto à forma: aulas na forma de circuito.**

- Proporcionar a vivência das diferentes habilidades da Ginástica Artística tanto na execução quanto nas diferentes formas de ajudas (segurança e proteção);
- Vivenciar o aumento da complexidade e de combinação das diferentes habilidades da Ginástica Artística.

**3. Quanto à aplicação:**

- Oferecer sugestões que possibilitem a descoberta de formas de adequação dos conteúdos da Ginástica Artística à realidade da atuação profissional;
- Oferecer caminhos metodológicos que facilitem a apreensão das técnicas de execução das habilidades da Ginástica Artística com a máxima eficiência e eficácia. (Diminuição do tempo de domínio e dos riscos na execução das diferentes habilidades da GA.).
- Facilitar a elaboração de séries nos diferentes níveis de competição.

**TEORIA**

- Programa das disciplinas de Ginástica Artística.
- História e desenvolvimento da Ginástica Artística.
- Matriz Metodológica para as Habilidades da Ginástica Artística.
- A procura de Talentos na Ginástica Artística.

**PRÁTICA**

**01. Habilidades de Solo:**

Grupo I: Cambalhota ao frente; Cambalhota atrás; Parada de mãos, Estrela e Rodante. Exercícios de Força, de Equilíbrio e de Flexibilidade.

Grupo II: Kippe Dorsal; Kippe de Cabeça; Reversão ao frente e trás; Exercícios de Força, de Equilíbrio e de Flexibilidade.

Grupo III: Mortal atrás; Mortal à frente; Exercícios de Força, de Equilíbrio e de Flexibilidade.

**02. Habilidades de Salto:**

Grupo I: Pernas: agrupadas (Höcke); afastadas (Gräsche); carpadas (Bücke).

Grupo II: Estrela; Rodante e Reversão.

**03. Habilidades de Barra Cilíndrica:**



# FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## PROGRAMA DE DISCIPLINA



**CÓDIGO: MH615**

**NOME: Ginástica Artística**

Grupo I: Barra baixa: Subida abdominal (oitava) Volta abdominal atrás; Volta abdominal afrente; Volta atrás orcajada; Volta afrente orcajada; Volta sentado atrás; Volta sentado afrente; Saídas em extensão atrás; Saídas em onda.

Grupo II: Barra baixa: Pêndulo e Kippe; Saídas sobre a barra (Gräsche; Höche e Bücke). Paradas de mãos (saída com meio giro, em reversão, etc.). Barra alta: Pêndulos e/ou impulsos; Stemen atrás; Stemen afrente.

#### **04. Barras Paralelas Simétricas:**

Grupo I: Pêndulo em apoio de mãos; Saídas simples frontais, dorsais e com giros; Pêndulo axilar; Volta axilar atrás; Kippe axilar; Stemen à frente; Stemen atrás.

Grupo II: Entradas; Kippe baixo as barras; Contra-Kippe; Parada de Mãos; Volta axilar à frente; Stückchere; Saídas na parada de mãos.

#### **05. Trave de equilíbrio:**

Grupo I: Deslocamentos em diferentes direções (frente, trás, laterais, giros); mudanças do centro de gravidade do corpo (ponta de pés, normal, de cócoras); em diferentes posições (gatinho, quadrupedia, etc.); com mudanças de velocidade (lento, rápido, com acelerações e desacelerações; com mudanças de amplitude (passos pequenos, grandes, saltos, etc.).

Grupo II: Entradas em diferentes níveis de dificuldade; Utilização dos exercícios de solo na trave; Saídas em diferentes níveis de dificuldade.

#### **06. Cama elástica:**

Grupo I: Diferentes formas de rebotes (familiarização); Impulso técnico; rebote - sentado; rebote - sentado - rebote; sentado - meio giro - rebote; sentado - meio giro - sentado; costas - rebote; costas - meio giro rebote; costas - meio giro costas; mortal atrás; mortal ao frente.

#### **07. Mini-Trampolím:**

Grupo I: Impulso técnico; Diferentes formas de Salto (Grupado, Afastado, Carpado).

Grupo II: Mortal atrás; Mortal à frente; Mortal atrás com meio giro.

#### **08. Argolas:**

Grupo I: Pêndulo; Stemen à frente; Kippe; Desloque atrás; Desloque à frente; Saídas simples.

Grupo II: Stemen atrás; Oitava; Saídas com mortal à frente e atrás.

#### **09. Cabalo com alças:**

Grupo I: Subidas simples; Pendulações; Tesouras; Saídas simples.

Grupo II: Circunduções de pernas no Bock; Circunduções com uma perna ou Tilson.

10. **Integração das habilidades da Ginástica Artística**, aplicação na formulação de séries de campeonato nos diferentes níveis de participação.

#### **Conteúdo programático:**

##### **Estratégias:**

- Aulas práticas para vivência das diferentes habilidades da Ginástica Artística que serão fundamentadas teoricamente no transcurso das atividades;
- Utilização de música e aparelhos tradicionais e alternativos da Ginástica Artística;
- As atividades serão desenvolvidas visando um aumento da complexidade das habilidades da Ginástica Artística.



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: MH615**

**NOME: Ginástica Artística**

**Critérios de avaliação:**

Será feita através da apresentação dos trabalhos grupais e da participação efetiva em aula. Os critérios de avaliação serão entregues com antecedência à data da avaliação.

**Bibliografia:**

- J. PÉREZ GALLARDO, *Planta Metodológica para o Ensino de Habilidades de Ginástica Artística*. Universidad de Chile, Sede Osorno/DIREDER, Osorno, 1978.
- J. PÉREZ GALLARDO, *Procura de Talentos em Ginástica Artística (no prelo)*.
- J. PÉREZ GALLARDO, *Proposta de uma Linha de Ginástica para a Educação Física Escolar*. In. VILMA NISTA PICCOLO (Org.). *Educação Física Escolar: ...ser ou não ter?* Campinas, UNICAMP, 1993.
- J. PÉREZ GALLARDO, et al. *Educação Física: Contribuições à Formação Profissional*. Editora Unijuí, Ijuí, 1997.
- J. PÉREZ GALLARDO, et al. *Didática da Educação Física: A Criança em Movimento. Jogo, Prazer e Transformação*. Editora FTD, São Paulo, 1998.