



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: MH635**

**NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO I - GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**OF:S-1 T:01 P:03 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:01 C:04 EX:S  
Pré-Req.: MH615**

**Ementa:**

Aplicação de estágio supervisionado na área da Ginástica Artística, visando desenvolver uma complementação de seus conhecimentos teóricos da disciplina. Acompanhamento de algumas equipes de treinamento em nível de iniciação desportiva, realizada em clubes, escolas e/ou instituições que desenvolvam esta prática da modalidade.

**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 e regional;
- Oferecer técnicas de periodização e estratégias para participação em campeonatos de Ginástica Artística em níveis escolares e de clubes.

**2. Quanto à forma:**

- 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 na escola e no clube;
- 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 níveis intermediários de competição.

**Programa:**

Iniciação à competição em Ginástica Artística, visando participar na preparação e acompanhamento de equipes de escolas, clubes e/ou instituições em campeonatos de nível local e regional.

**Conteúdo programático:**

Análise biomecânica das principais habilidades gímnicas nos diferentes aparelhos (família de exercícios).

Análise das principais variações das habilidades que representam as diferentes famílias de exercícios.

Análise das principais combinações possíveis das habilidades gímnicas que representam as diferentes famílias de exercícios.

Periodização de treinamento para ginastas de nível regional.

Acompanhamento de treinos de equipes de nível local e regional.



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH635

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO I - GINÁSTICA ARTÍSTICA

**Estratégias:**

Aulas teórico/práticas.

Visitas e acompanhamento a equipes de nível local e regional.

Acompanhamento a campeonato das equipes visitadas.

**Crítérios de avaliação:**

Pela qualidade dos relatórios e discussões.

Pela avaliação do técnico chefe da equipe visitada.

**Bibliografia:**

**BÁSICA**

J. PÉREZ GALLARDO, *Planta Metodológica para o Ensino de Habilidades de Ginástica Artística*. Universidad de Chile, 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.

**ESPECÍFICA**

N.S. PÚBLIO, *Evolução Histórica da Ginástica Olímpica*. Guarulhos, SP, Phorte e Editora, 1998.