



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**CÓDIGO:** EF 114

**NOME:** Fundamentos da Ginástica

**OF: S: 01 T:02 P:00 L02 0:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04**

**EMENTA:** Estudo e aplicação das principais escolas ou métodos de ginástica, sua influência na atualidade e suas dimensões pedagógicas. Fundamentos das principais vertentes da ginástica moderna: formativa, de condicionamento físico, demonstrativa, competitiva e de conscientização corporal.

**PROF. DR. MARCO ANTONIO COELHO BORTOLETO  
RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF. DR. PAULO CESAR MONTAGNER  
COORDENADOR DE GRADUAÇÃO**

**PROF. DR. ROBERTO RODRIGUES PAES  
DIRETOR DA UNIDADE**



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

### OBJETIVOS:

- Discutir os fundamentos da Ginástica enquanto sistematização do conhecimento sobre o exercício físico;
- Expor as diferentes manifestações gímnicas ao longo dos tempos: antiguidade, modernidade e pós-modernidade.

### ESTRATÉGIAS:

- Aulas teóricas expositivas utilizando recursos audiovisuais.
- Aulas práticas ou vivenciais.

### AValiação:

- a) Apresentações diárias em grupo: participação em aula + frequência (0-10)
- b) Apresentação final em grupo no Festival “Coisas da FEF”: coreógrafa em grupos de até 10 alunos com no máximo de 7 minutos de duração (0-10)
- c) Trabalho teórico: escolher uma das vertentes de Ginástica abordadas e resenhar sobre sua historia, suas características, tendências, movimentos, etc.. Máximo: 5 páginas (ilustrar com fotos, desenhos, etc.) - Entregar em papel e por e-mail (0-10).
- d) Avaliação teórica sobre os conteúdos tratados: 2 questões dissertativas e 5 de múltipla escolha (0-10)

Nota final:  $\{(nota\ das\ apresentações\ diárias + nota\ da\ apresentação\ final + nota\ prova\ teórica + nota\ trabalho\ teórico) / 4\}$

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- História da Ginástica: antiguidade, modernidade e posmodernidade.
- Ginástica Natural
- Ginástica Construída:
- Ginástica Formativa: Ginástica Geral – Calistenia – Militar - Obreira
- Ginástica laboral: Ginástica Terapêutica
- Ginástica de condicionamento físico, estético e sanitário: Ginástica de academia.
- Ginásticas esportivas ou de competição: GA, GR, Aeróbica, G. Acrobática e Trampolim.
- Métodos e escolas ginásticas



- Planos dos movimentos
- Eixos de rotação
- Tipos de movimentos: circunvoluções, grandes e pequenos giros, lançamentos, recepção, equilíbrio, rotações, inversão, etc.
- Variáveis do exercício físico: ritmo- frequência, resistência-carga, amplitude, força, velocidade.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- AYOUB, Eliana. A Ginástica Geral na Sociedade Contemporânea: perspectiva para a Educação Física Escolar. Tese de doutorado, UNICAMP-FEF: Campinas, 1998.
- BUKH, N. Primitive gymnastics. Svendborg: Svendborg Avis, 1962.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG) (1985a): Symposium International Sur Le Jury. FIG, Roma (Itália), 24-26 Junho.
- HUGUEENIN, A. 100 years of the International Gymnastics Federation 1881-1981. [s.l.]: FIG, 1991.
- LABAN, Rudolf Von. Dança Educativa Moderna. São Paulo: Ícone.
- LANGLADE, A., LANGLADE, N. R de. Teoria general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1970.
- MARINHO, I. P. Sistemas e métodos de Educação Física. 5. ed. São Paulo: Cia Brasil, [19--].
- \_\_\_\_\_. Educação Física recreação e jogos. 2. ed. São Paulo: Cia Brasil, 1971.
- \_\_\_\_\_. História geral da Educação Física. 2. ed. São Paulo: Cia Brasil, 1980.
- MATURANA, H., REZEPKA, S. N de. Formación humana y capacitación. Santiago: Dolmen, 1995.
- NISTA PICCOLO, V. L. (Org.). Educação Física escolar: ser...ou não ter? Campinas: Ed. Da Unicamp, 1993.
- PÉREZ GALLARDO, J. et al. Educação Física: contribuições à Formação Profissional. Ijuí: Unijuí, 1997.
- PITHAN, N. e Silva. Ginástica com música: ginástica e calistenia no plano Skartrom e Wood. Cia. Brasil Editora, São Paulo, 1960.
- RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: IBRASA, 1982.
- SOARES, C. Educação Física: raízes européias e Brasil. Campinas: Ed. da Unicamp, 1994.
- SOARES, Carmen Lúcia e MADUREIRA, José Rafael (2005). Educação Física, linguagem e arte: possibilidades de um diálogo poético do corpo. Revista Movimento, UFRGS, vol. II, n.2, maio-agosto, pp.75-88.
- SOUZA, E. P. M. Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física. Campinas, 1997. Tese (Doutorado), Universidade Estadual de Campinas, 1997.



#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- AYOUB, E. Ginástica geral: um fenômeno sócio-cultural em expansão no Brasil. In: BODO-SCHMID, A. Ginástica Rítmica Desportiva. Hispano - Europea, Barcelona, 1985.
- BOURCIER, Paul. História da Dança no Ocidente. São Paulo: Martins Fontes, 1987
- BRAITHWAITE, M. Medau rhythmic movement. London: Medau Society of Great Britain, Northern Ireland, 1976.
- EUSTÁQUIO, José Carlos, MARQUES, Nadja Glória dos Santos (1999). História da Ginástica Geral no Brasil. Editora Fontoura, Rio de Janeiro.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG) (1991): 110. Anniversaire: Objectif an 2000. FIG, Moutier.
- (1986): Meridiens De Gymnastique. FIG, Moutier.
- . General Gymnastics Manual. Moutier: 1993.
- FELDENKRAIS, Möshe. Consciência Pelo Movimento. São Paulo: Summus, 1987.
- MARQUES, Isabel A. Visão de Área de Educação Artística (Dança), São Paulo: Secretaria Municipal de Educação, Divisão de Orientação Técnica.
- OSSANA, Paulina. A Educação pela Dança. São Paulo: Summus, 1998.
- PITHAN, N. e Silva (1960). Ginástica Feminina: princípios e finalidades. Cia Brasil Editora, São Paulo.
- SANTOS, Miguel Alves dos Santos. Manual de Ginástica de Academia. Ed. Sprint, São Paulo.
- SCHMID, Bodo (1985). Gimnasia Ritmica Deportiva. Editora: Editorial Hispano Europea.
- SOARES, C. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.
- . Imagens da Educação no Corpo: estudo a partir da Ginástica francesa no século XIX. Campinas, 1996. 119 p. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, 1996.
- (org) Corpo e História. Campinas, Autores Associados, 2001.
- . (coord.) Corpo e educação. Cadernos CEDES, n. 48 Unicamp, 1999.

**PROF. DR. MARCO ANTONIO COELHO BORTOLETO**  
**RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF. DR. PAULO CESAR MONTAGNER**  
**COORDENADOR DE GRADUAÇÃO**

**PROF. DR. ROBERTO RODRIGUES PAES**  
**DIRETOR DA UNIDADE**