

## **GINÁSTICA**

### **INFORMAÇÕES GERAIS**

#### **APRESENTAÇÃO**

O curso de Ginástica visa proporcionar uma compreensão abrangente das técnicas, práticas e benefícios da ginástica, capacitando os participantes a aplicar esses conhecimentos em contextos pessoais e profissionais, seja como instrutores, treinadores ou entusiastas da atividade física.

#### **OBJETIVO**

Compreensão abrangente das técnicas, práticas e benefícios da ginástica, capacitando os participantes a aplicar esses conhecimentos em contextos pessoais e profissionais, seja como instrutores, treinadores ou entusiastas da atividade física.

#### **METODOLOGIA**

Concebe o curso GINÁSTICA, numa perspectiva de Educação a Distância – EAD, visando contribuir para a qualificação de profissionais de educação que atuam ou pretendem atuar na área.

<b>Código</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Carga Horária</b>
5346	Ginástica Artística	60

#### **APRESENTAÇÃO**

A contextualização das práticas de ginástica, demonstrando os seus diferentes tipos e como estes surgiram ao longo da história. As particularidades da ginástica artística, apontando como esta se diferencia das demais práticas ginastas e quais são suas origens, equipamentos, instalações e contextos. As provas oficiais da ginástica olímpica, apontando suas regras e funcionamento para as categorias masculina e feminina. A ginástica artística no contexto escolar, esclarecendo como esta atividade pode ser incluída no currículo da escola, bem como quais são as técnicas e cuidados a serem tomados durante a efetivação do seu processo de ensino-aprendizagem.

#### **OBJETIVO GERAL**

Ao finalizar esta disciplina o estudante terá desenvolvido competências acerca da ginástica artística, através da contextualização das práticas ginastas e os seus diferentes tipos, de modo a compreender as particularidades que diferenciam a ginástica artística das demais modalidades, bem como suas especificidades.

## OBJETIVO ESPECÍFICO

- Definir o conceito de ginástica, destacando as características de suas práticas.
- Entender como as práticas de ginástica surgiram, contextualizando-as historicamente.
- Identificar os diferentes tipos de ginástica, discernindo sobre as particularidades de cada um.
- Compreender quais são os benefícios que as práticas ginásticas podem oferecer para o praticante.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### UNIDADE I – CONTEXTUALIZANDO AS PRÁTICAS DE GINÁSTICA

CONCEITO DE GINÁSTICA

O SURGIMENTO DAS PRÁTICAS GINÁSTICAS

AS DIFERENTES MODALIDADES DE GINÁSTICA

AS VANTAGENS DAS PRÁTICAS GINÁSTICAS

### UNIDADE II – PARTICULARIDADES DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

CONCEITO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

ORIGEM E EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

A GINÁSTICA ARTÍSTICA EM DIFERENTES CONTEXTOS

### UNIDADE III – GINÁSTICA OLÍMPICA

A GINÁSTICA ARTÍSTICA COMO PRÁTICA ESPORTIVA

MODALIDADES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

MODALIDADES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

PADRÕES BÁSICOS DE MOVIMENTO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA

### UNIDADE IV – GINÁSTICA ARTÍSTICA NA EDUCAÇÃO

A INCLUSÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO CURRÍCULO ESCOLAR

AS VANTAGENS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NA ESCOLA

TÉCNICAS DE ENSINO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO ESPAÇO ESCOLAR

MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA O ENSINO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

## REFERÊNCIA BÁSICA

OLIVEIRA, L. A. de. **Ginástica artística**. Recife: Telesapiens, 2022

ALONSO, H. A. G. **Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2011.

## REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

ARAUJO, C. **Manual de ajudas em Ginástica**. 2ª. Ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2012.

## PERIÓDICOS

BROCHADO, F. A. **Fundamentos da ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

5347	Ginástica Geral	60
------	-----------------	----

## APRESENTAÇÃO

A disciplina de Ginástica Geral abrange o estudo e a prática de diferentes modalidades de ginástica, enfatizando a compreensão dos seus fundamentos, técnicas, metodologias de ensino, e sua aplicação em diferentes contextos. Serão explorados os aspectos históricos, teóricos e práticos da ginástica, incluindo

ginástica artística, rítmica, acrobática, aeróbica, e de trampolim, bem como a promoção da saúde, bem-estar e a formação de valores através da prática ginástica. A disciplina visa também desenvolver a capacidade de planejamento, execução e avaliação de sessões de ginástica para diferentes públicos.

## **OBJETIVO GERAL**

Esta disciplina visa formar profissionais capacitados a compreender, planejar e executar atividades de ginástica geral, promovendo a educação física e o esporte através de práticas inclusivas, seguras e eficazes.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Compreender a evolução histórica e os fundamentos da ginástica.
- Identificar as diferentes modalidades de ginástica e suas características.
- Analisar a contribuição da ginástica para a cultura física.
- Avaliar o impacto social e educacional da ginástica ao longo do tempo.

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

### **UNIDADE I – FUNDAMENTOS E HISTÓRIA DA GINÁSTICA**

ORIGENS E EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA

MODALIDADES DA GINÁSTICA E SUAS CARACTERÍSTICAS

GINÁSTICA E CULTURA FÍSICA

IMPACTO SOCIAL E EDUCACIONAL DA GINÁSTICA

### **UNIDADE II – TÉCNICAS E PRÁTICAS DA GINÁSTICA GERAL**

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DA GINÁSTICA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, RÍTMICA, ACROBÁTICA, AERÓBICA E DE TRAMPOLIM

USO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS EM GINÁSTICA

EXPRESSÃO CORPORAL E A CRIATIVIDADE NA PRÁTICA DE GINÁSTICA

### **UNIDADE III – METODOLOGIA DE ENSINO DA GINÁSTICA**

PLANEJAMENTO DE AULAS DE GINÁSTICA

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS NO ENSINO DA GINÁSTICA

ADAPTAÇÕES PARA A INCLUSÃO EM GINÁSTICA

AVALIAÇÃO E FEEDBACK EM GINÁSTICA

### **UNIDADE IV – GINÁSTICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

GINÁSTICA COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE

PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS ATRAVÉS DA GINÁSTICA

NUTRIÇÃO, DESCANSO E RECUPERAÇÃO NO CONTEXTO DA GINÁSTICA

CONSCIENTIZAÇÃO E PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

## **REFERÊNCIA BÁSICA**

VALENZA, Giovanna Mazzarro; BARBOSA, Thalyta Mabel N. Barbosa. **Introdução à EAD**. Recife: Telesapiens, 2022.

OLIVEIRA, L. A. de. **Ginástica artística**. Recife: Telesapiens, 2022

**Ginástica e dança escolar**. Recife: Telesapiens, 2024.

## **REFERÊNCIA COMPLEMENTAR**

OLIVEIRA, LEANDRO AUGUSTO. **Metodologia do ensino da educação física**. Recife: Telesapiens, 2022.?

JULIARI, Bruno Silva. **Fundamentos da dança**. Recife: Telesapiens, 2023.

## PERIÓDICOS

CHAVES, Iara. **Psicologia do trabalho**. Recife: Telesapiens, 2022?

5348

Ginástica Laboral

60

### APRESENTAÇÃO

O contexto laboral e a saúde do trabalhador, destacando o conceito de ergonomia e como esta pode ser aplicada no ambiente de trabalho, bem como as principais doenças ocupacionais e a instituição de programas de qualidade de vida no trabalho na empresa. A caracterização da ginástica laboral, destacando o seu conceito e evolução ao longo dos anos, associando-a com as origens da ginástica de um modo geral e apontando os seus diferentes tipos e materiais utilizados durante sua prática. Os aspectos do corpo do trabalhador, comentando sobre a importância dos exercícios físicos, jogos e dinâmicas para garantir a sua saúde e produtividade, bem como a influência da sua postura, flexibilidade e força no desenvolver de suas funções. As características do profissional de ginástica laboral, compreendendo quem é este indivíduo e qual o seu papel na garantia do planejamento e efetivação das atividades de ginástica no ambiente de trabalho, bem como entendendo as leis do trabalho associadas a essa prática e as medidas de divulgação desta na empresa.

### OBJETIVO GERAL

Ao finalizar esta disciplina o estudante será capaz de aplicar conhecimentos acerca da ginástica laboral, assim como elencar as especificidades de uma boa relação entre o ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Definir o conceito de ergonomia, fazendo uma contextualização histórica do seu processo evolutivo.
- Entender como acontece a aplicação da ergonomia no ambiente de trabalho para beneficiar os trabalhadores.
- Identificar as principais doenças ocupacionais (LER/DORT) e as suas consequências para a qualidade de vida do trabalhador.
- Discernir sobre alguns programas de qualidade de vida no trabalho (QVT) e suas vantagens.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### **UNIDADE I – O CONTEXTO LABORAL E A SAÚDE DO TRABALHADOR**

CONCEITUANDO E CONTEXTUALIZANDO A ERGONOMIA  
A APLICAÇÃO DA ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO  
CONHECENDO AS PRINCIPAIS DOENÇAS OCUPACIONAIS  
OS PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

#### **UNIDADE II – CARACTERIZANDO A GINÁSTICA LABORAL**

O CONCEITO DE GINÁSTICA LABORAL E SUAS CARACTERÍSTICAS  
A ORIGEM DA GINÁSTICA E SUA APLICAÇÃO NO AMBIENTE LABORAL  
OS DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL  
OS MATERIAIS DA GINÁSTICA LABORAL E O SEU USO

#### **UNIDADE III – SAÚDE E CONDICIONAMENTO DO CORPO DO TRABALHADOR**

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O TRABALHADOR  
A POSTURA DURANTE O EXERCÍCIO DAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS  
A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE E DA FORÇA DO TRABALHADOR  
O PAPEL DOS JOGOS E DINÂMICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

#### **UNIDADE IV – O PROFISSIONAL DE GINÁSTICA LABORAL**

O PAPEL DO PROFISSIONAL DE GINÁSTICA LABORAL  
O PLANEJAMENTO DE AULAS DE GINÁSTICA LABORAL  
A DIVULGAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO  
A REGULAMENTAÇÃO ASSOCIADA À GINÁSTICA LABORAL

#### REFERÊNCIA BÁSICA

FIGUEREDO, F. **Ginástica laboral e ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. São Paulo: Manole, 2004.

#### REFERÊNCIA COMPLEMENTAR

LIMA, V de. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 2ª. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

#### PERIÓDICOS

LIMA, D. G. **Metodologia de Implantação de programas com abordagem ergonômica**. São Paulo: Fontoura, 2000.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da Ginástica Laboral**. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

Avaliação será processual, onde o aluno obterá aprovação, através de exercícios propostos e, atividades programadas, para posterior. O aproveitamento das atividades realizadas deverá ser igual ou superior a 6,0 (seis) pontos, ou seja, 60% de aproveitamento.

### SUA PROFISSÃO NO MERCADO DE TRABALHO

.O curso destina-se a Estudantes de Educação Física e áreas afins que buscam complementar sua formação acadêmica ou recém-formados que desejam ingressar no mercado de trabalho que deseje adquirir conhecimentos e habilidades na área de ginástica, seja para atuação profissional e/ou para desenvolvimento pessoal.