FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR	**PROGRAMA DE DISCIPLINA** **CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

CÓDIGO: EDFGIOL	DISCIPLINA: GINASTICA OLIMPICA	PRÉ-REQUISITO:
CARGA HORÁRIA: 60	CRÉDITOS: 03	DEPARTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA: Caracterização do desporto; tipos de paralelas; exercícios básicos e elementares; aplicabilidade da ginástica artística na escola; aparelhos e suas características; organização de competições

OBJETIVOS:
Oferecer ao aluno subsídios práticos e teóricos sobre os fundamentos básicos da Ginástica Artística e sua aplicabilidade no âmbito Escolar.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – PARALELAS: TIPOS

1. Paralelas Simétricas
2. Paralelas Assimétricas;

UNIDADE II – APARELHOS:

1. Características
2. Tipos
3. Apreciação metodológica

UNIDADE III – EXERCÍCIOS:

1. Exercícios básicos e elementares
2. Exercícios no cavalo com alça
3. Exercícios em suspensão para adaptação inicial nas argolas
4. Exercícios de argolas

UNIDADE IV – ORGANIZAÇÕES DE COMPETICOES:

1. Noções Gerais de Julgamento
2. Súmulas
3. Avaliação na Ginástica Artística em nível escolar.

BIBLIOGRAFIA

ATIBOL, Luiz Guilherme Bairde. Aprendizagem da Ginástica Olímpica. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1980.
BATISWTA, Eric. Ginástica Desportiva. Lisboa: Compendium, 1980.
CADERNO TÉCNICO DIDÁTICO. Ginástica Olímpica, MEC, 1983.
SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. Manual de Ginástica Olímpica., 2 ed. Rio de Janeiro, 1975.