s

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA

UNIR

PROGRAMA DE DISCIPLINA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO:	**DISCIPLINA:**	**PRÉ - REQUISITO:**
EDFGRDE	GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA	FORMAÇÃO RÍTMICA DO MOVIMENTO

CARGA HORÁRIA: 80 H	**CRÉDITOS:** 04	**DEPARTAMENTO:** EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA: Estudo da pedagogia dos fundamentos básicos da GRD e sua aplicação à realidade da escola, como meio educacional. Regras básicas**.**

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I - HISTÓRICO:

- Estudo histórico em face das diferentes correntes metodológicas:
  * Estudo da origem, evolução e correntes da :
    = Ginástica Rítmica; A Ginástica Rítmica no Brasil; A Ginástica como Desporto
- Estudo analítico da Ginástica Rítmica Desportiva:
  * A totalidade orgânica
  * Movimento orgânico
  * Objetivos e finalidades

UNIDADE II - FORMA BÁSICA E VARIAÇÃO DINÂMICAS:

- Formas básicas
  * Classificação dos movimentos
- Movimento com deslocamento e sem deslocamento
  * Educação do movimento (andar, correr, saltar saltitar girar)
  * Educação do corpo (estender, flexionar, circundar, equilibrar)
- Variações: Dinâmica (execução) ondular, balancear, oscilar, conduzir, pendular, puxar, empurrar, molejar, lançar, impulsionar, etc.;
- Espaço: Direção = frente, trás, esquerda, etc.;
  Plano: perfil, frontal, horizontal;
  Trajetória: retas, mistas;
  Ritmo;
- Associações de movimentos: nas formas básicas

UNIDADE III - MOVIMENTOS BÁSICOS COM A UTILIZAÇÃO DOS MATERIAIS:

- Estudos com os aparelhos manuais de GRD; Arco, corda, maças, fita, bola e mãos livres.
- Objetivo e finalidade do uso dos aparelhos;
  Características de cada aparelho: Forma, material, peso

- Elemento característico em cada aparelho:

1 - Arco: Elementos característicos do trabalho como arco (balancear, pendular, circundar, inversão de arco sobre seus eixos diagonal e vertical; rotação, lançar e pegar, rodar, saltar (por cima e através).
- Trabalho nos diferentes planos e direções;
- Trabalho com variações de ritmos e dinâmica

3 - Maça: Elementos característicos do trabalho com a maça (balancear, circundar, bater, lançar e pegar, rotação molinete, com pequenos círculos, e conduzir).
- Trabalho nos diferentes planos e direções;
- Trabalho com variações de ritmos e dinâmica

4 - Fita: Elementos característicos do trabalho com a fita (impulsos, circunduções, ondas, espirais) movimentos em oito, lançamentos.
- Trabalho nos diferentes planos e direções;
- Trabalho com variações de ritmos e dinâmica

5 - Bola: Elementos característicos do trabalho com a bola (rodar, lançar e pegar, quicar, rolar, balancear e equilibrar.
- Trabalho nos diferentes planos e direções;
- Trabalho com variações de ritmos e dinâmica

UNIDADE IV - VALORIZAÇÃO DA GINÁSTICA RÍTMICA NA ESCOLA:

- Valor da G. R. D. nas Escolas.
- O educando e suas características evolutivas.
- Planejamento de Ginástica Rítmica.

UNIDADE V - ORGANIZAÇÃO:

- Séries individuais para demonstração (desenvolvimento da criatividade)
- Séries em conjunto para demonstração (desenvolvimento da criatividade e sociabilidade, através do trabalho de equipe.
- Organização e Regulamentação de competições.

BIBLIOGRAFIA:

- PENKER, I. - Ginástica Moderna sem Aparelhos. Forum Editora Ltda. Rio de Janeiro - 1973.
- PENKER, I. - Ginástica Moderna com Aparelhos. Difel/Difusão - Editorial S.A . São Paulo - Rio de Janeiro - 1976.
- PALLARES, Z. Ginástica Rítmica. Redacta - Prodil RS - 1979.
- FAHLBUSCH, Hammelore - Ginástica Rítmica Moderna - Caderno de Iniciação Esportiva - SESI