



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Disciplina: EFC5802-Ginástica Mista
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social. Movimentos e sentimentos nas ações humanas. Valores éticos, políticos e estéticos do corpo. Saúde e atividade física. Exercício físico. Técnicas de relaxação.

2. OBJETIVO GERAL

O aluno deverá ser capaz de utilizar em situações práticas os conhecimentos trabalhados, como recurso de lazer, prevenção e recuperação do desgaste diário, promovendo assim uma melhor qualidade na dimensão corporal de sua vida. (Autodidaxia em Atividade Física)..

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ampliar a consciência corporal, por meio de exercícios com e sem movimento;
- Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;
- Vivenciar conteúdos do movimento expressivo;
- Posicionar-se diante dos valores ético, políticos e estéticos relacionados ao corpo;
- Evidenciar competências técnicas na execução dos exercícios físicos.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - O conhecimento do corpo:

- Sensibilização e consciência do corpo;
- Conteúdos expressivos do movimento;
- Exatidão e bem-estar.

4.2. Unidade II - Valores relacionados ao corpo:

- Padronização corporal;
- Cuidado do corpo;
- Corpo sujeito

4.3. Unidade III - O exercício físico:

- Auto didaxia na prescrição de atividades físicas com peso;
- Postura;
- Controle da frequência cardíaca (F.C.);
- Respiração.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BARBANTI, Valdir J. **Treinamento físico**. CLR. Ed. LTDA, 1986, São Paulo, SP.

- ANDERSON, B. **Alongue-se**. Rio de Janeiro: Sprint, 1983,
- ANDERSON, B. BURKE, E & PEARL B. **Entrando em forma. Programa de exercícios para homens e mulheres**. São Paulo: Summus, 1996.
- BARBANTE, V. J. & GUISELINI, M. A. **Exercícios aeróbicos**. Rio de Janeiro: CRL Balieiro, 1985.
- BERTHERAT, T. & BEERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si**. 2 edição. São Paulo: Martins Fontes, 1979.
- BOFF, L. **Saber cuidar. Ética do humano – compaixão pela terra**. Petrópolis, RJ: Vozes: 1999.
- BRUHNS, H. (Org). **Conversando sobre o corpo**. 2 ed. Campinas -SP: Papirus, 1986.
- COBRA, N.. **A semente da vitória**. 19 ed. São Paulo: Senac, 2001.
- COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- GAIARSA, J. A. **O que é corpo**. 4 ed. São Paulo: Brasiliense, 1991.
- GERALDES, A. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- LIPP, M. N. **Relaxamento para todos. Controle e seu stress**. 2 ed. Campinas – São Paulo: Papirus, 1997.
- MELLO, P. R. B. **Teoria e prática dos exercícios abdominais**. São Paulo: Manole, 1986.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina – PR: Midiograf, 2001.
- SANTIN, S. **Educação física. Ética – estética – saúde**. Porto Alegre: Edições EST, 1995.
- SILVA, O J. & SILVA, T. **Exercício e saúde. Fatos e mitos**. Florianópolis – SC. Ed. da UFSC, 1995.