

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: **6º**

Professor (a): Alessandra Godinho.

Disciplina: **Educação Física**

Semana 08: de 29 a 31 de março de 2021

Conteúdo (s) desenvolvido (s): **História e origem da ginástica.**

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/XYroXrqzUI>

História e origem da ginástica

A ginástica remonta à Grécia Antiga, porque os gregos tinham o hábito de praticar vários exercícios, como forma de cultuar o corpo e como preparação militar.

O termo ginástica originou-se do grego *gymnázzein*, que tem por tradução aproximada "treinar" e, em sentido literal, significa "exercitar-se nu", a forma como os gregos praticavam os exercícios. Seu sentido advém da ideia primeira, que é a prática milenar de exercícios físicos metódicos, ao contrário da ginástica surgida como modalidade desportiva. A denominação ginástica, foi ainda inicialmente utilizada como referência aos variados tipos de atividade física sistematizados, cujos fins variavam de atividades para a sobrevivência, como na pré-história, aos jogos, ou à preparação militar, para o atletismo e as lutas.



➤ **A primeira escola de ginástica**

Na Era Moderna, a ginástica foi fortemente impulsionada pelos alemães. Em 1811, com o objetivo de dar treinamento físico aos jovens, a primeira escola de ginástica ao ar livre foi fundada pelo alemão *Johann Friedrich Ludwig Jahn* (1778-1852).

➤ **Fundação da Federação de ginástica**

O Comitê de Federações Europeias de Ginástica (atual FIG - Federação Internacional de Ginástica) foi fundado por *Nicolas Cupérus* em 23 de julho de 1881 e, desde então, tem ganhado adeptos.

Em virtude do esforço de *Charles Gzalet*, presidente da União das Sociedades de Ginásio da França, que a ginástica passou efetivamente a ser considerada um esporte de competição.

E, assim, em 1903, tem lugar o I Torneio Internacional de Ginástica, para homens. As mulheres tiveram a oportunidade de participar no evento apenas em 1934.

➤ **Ginástica no Brasil**

No Brasil, a ginástica olímpica chegou em 1824, trazida pelos alemães que colonizaram o Rio Grande Sul. No dia 16 de novembro de 1858 a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada.

A participação do Brasil em campeonatos internacionais tem início em 1951, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos, e em 1979 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica.

A ginástica é uma prática esportiva que se divide em dois tipos, as ginásticas competitivas e as não competitivas.

As competitivas, que entram em competições como as Olimpíadas, além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que exigem força, elasticidade e agilidade, também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio.

As não competitivas têm como objetivo não as competições, mas a saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo.

Dentre as modalidades de **ginástica competitivas e não competitiva**, podemos citar:

➤ **As competitivas:**

- **Ginástica acrobática:** tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e tem como característica principal não ser realizada individualmente, ou seja ela é executada em pares e grupos.
- **Ginástica artística:** também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade. As provas realizadas pelos homens são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo, argolas e solo. As mulheres disputam exercícios de solo, salto sobre cavalo, barras assimétricas e trave de equilíbrio.
- **Ginástica rítmica:** é uma modalidade exclusivamente feminina, realizada com cinco materiais diferentes: corda, maças, arco, bola e fita, esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades.
- **Ginástica de Trampolim:** foi criada nos Estados Unidos em 1936 inspirada na cama elástica circense, nesta modalidade são usados trampolins onde os atletas devem executar saltos mortais, duplos e até quádruplos e piruetas das mais variadas.

➤ **As não competitivas:**

- **Contorcionismo:** consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo.
- **Ginástica cerebral:** praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro.
- **Ginástica laboral:** geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos.
- **Ginástica localizada de academia:** são os exercícios feitos em academias que ajudam o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;
- **Hidroginástica:** melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água.

[https://www.todamateria.com.br/ginastica/#:~:text=Em%201811%2C%20com%20o%20objetivo,Jahn%20\(1778-1852\)](https://www.todamateria.com.br/ginastica/#:~:text=Em%201811%2C%20com%20o%20objetivo,Jahn%20(1778-1852))

<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>

Atividades

I – Marque a opção correta:

1 -A palavra "ginástica" surgiu do grego:

- (A) Ginastic (B) Gymnázzein (C) Ginástica (D) Gimnastika

2- Onde surgiu a ginástica?

- (A) Itália (B) Alemanha (C) Grécia (D) Estados Unido

II- Classifique as diferentes formas de ginástica em competitivas e não competitivas:

Ginástica Acrobática	
Ginástica Cerebral	
Ginástica Laboral	
Ginástica Rítmica	
Hidroginástica	



III -A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias. Ela se tornou um esporte olímpico a partir da Grécia. Atualmente a ginástica é muito procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente. De acordo com a afirmação, observe a figura ao lado e escreva uma característica correspondente à modalidade de ginástica.
