

Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: **7º**  
Professor (a): **Alessandra Godinho** Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 08: de 29 a 31 de março de 2021**

➤ Conteúdo envolvido: **História das modalidades de ginásticas**  
**Motive-se! Aprenda!** Vídeo: [https://youtu.be/L\\_9FYAzxp4Q](https://youtu.be/L_9FYAzxp4Q)

### **História das modalidades de ginásticas**

A **história da Ginástica** confunde-se com a história do homem. A Ginástica entendida como a prática do exercício físico vem da Pré-história. No homem pré-histórico a atividade física tinha papel relevante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se.

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.

#### ➤ **As competitivas:**

- **Ginástica acrobática:** teve início há centenas de anos, quando nas danças sacras e festividades praticadas no Egito, entre outros países, era possível observar movimentos acrobáticos. O primeiro campeonato mundial de ginástica acrobática foi realizado em 1974. Ela 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:** foi influenciada pelo trabalho de *Johann Friedrich Ludwig Jahn*, fundador da primeira escola de ginástica. Montada em uma floresta, os seus alunos utilizavam os aparelhos criados por ele, bem como os próprios recursos oferecidos pela floresta. Com o desenvolvimento da ginástica, houve a necessidade de se criar mais aparelhos, e conseqüentemente a sua prática foi se tornando uniformizada. Caracterizada pela arte dos seus movimentos, a sua prática exigia uma performance artística de alto nível, de onde surgiu a 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:** iniciou-se como ginástica competitiva em 1948 e teve vários nomes ao longo dos anos. Foi somente em 1998 que a FIG - Federação Internacional de Ginástica passou a chamá-la de Ginástica rítmica. Com princípios na ginástica moderna, a base desta modalidade são os movimentos.

A ginástica rítmica é praticada apenas por mulheres, que fazem dessa modalidade um verdadeiro espetáculo de dança, uma vez que as ginastas se movimentam ao longo de toda a apresentação.

Os aparelhos utilizados na ginástica rítmica são: arco, bola, corda, fita e maças.

- **Ginástica de Trampolim:** foi criada por George P. Nissen, ginasta norte-americano e professor de educação física, na metade da década de 1930. Ele criou o esporte a partir de observações de trapezistas de circo, que pulavam e faziam acrobacias na cama elástica de proteção (rede de segurança) localizada abaixo dos trapézios. Nissen construiu uma cama elástica na garagem de sua casa e começou a praticar o esporte e pensar em suas regras. Neste esporte o ginasta deve fazer saltos e acrobacias no ar, pulando em



uma cama elástica (trampolim). Os saltos podem atingir cerca de seis metros de altura. Os ginastas são avaliados (ganham pontos) por jurados, de acordo com o nível de dificuldade, acrobacias e permanência no ar.

➤ **As não competitivas:**

- **Contorcionismo:** sua prática é desenvolvida em espetáculos de circo, é a arte de maravilhar as pessoas através do corpo. É amplamente conhecido e admirado em todo mundo desde a antiguidade. A base desta arte está na capacidade de dobrar articulações de modo incomum. Antigamente era constantemente encontrado em ilustrações e esculturas no Egito, Grécia e Roma. Isto traz referências de que esta prática era realizada desde o começo destas civilizações. O circo romano foi um dos impulsos para que o contorcionismo continuasse até os dias atuais

- **Ginástica cerebral:** nasceu da necessidade de manter o cérebro constantemente em exercício. Sua importância deve-se ao fato de que para que todo o trabalho de resgate e cruzamento de informações aconteça com eficácia e rapidez, seja fundamental que o cérebro esteja com todas as suas sinapses devidamente desimpedidas, ativas, em forma e aptas a serem utilizadas.

- **Ginástica laboral:** surge da necessidade de prevenir doenças que afetam os músculos. A sua prática data de 1925 na Polônia, depois, foi a vez da Holanda e da Rússia e, ainda mais tarde, da Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968 foi os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física. No Brasil, a prática data de 1901. Geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos.

- **Ginástica localizada de academia:** difundida no Brasil teve sua origem na Ginástica de Academia, a partir de 1930, no estado do Rio de Janeiro, quando surgiu a primeira prática de exercícios feitos em academias para ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;

- **Hidroginástica:** Este exercício nasceu após a evolução da hidroterapia que começou na Europa durante o século XVIII. Médicos brasileiros prescreveram banhos de mar para seus pacientes apenas no início do século XX. E foi na Alemanha que a ginástica na água nasceu chegando ao Brasil por volta dos anos 1980. Inicialmente seu público-alvo era apenas idosos, cenário que mudou ao longo dos anos, incluindo outros grupos de pessoas como adultos e gestantes com objetivos distintos, sua prática melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água.

<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/hidrogenastica>  
[https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/ginastica\\_trampolim.htm](https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/ginastica_trampolim.htm)  
<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>  
[www.infoescola.com/educacao-fisica/contorcionismo](http://www.infoescola.com/educacao-fisica/contorcionismo)  
<https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/ginastica>  
[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=829](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=829)

### Atividades

I – Responda:

1- A ginástica rítmica desportiva (GRD) é um desporto e uma importante manifestação de atividade rítmica e expressiva. Considerando as competições indique os aparelhos cujo manejo é próprio da GRD:

2- Em uma competição de ginástica artística masculina, os atletas que competem pelo individual geral, ao final do rodízio, devem ter passado por quais aparelhos?

II – Relacione:

- (A) Ginástica cerebral
- (B) Ginástica laboral
- (C) Ginástica de academia
- (D) Hidroginástica
- (E) Contorcionismo



( )



( )



( )



( )



( )