

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:



CONTEÚDO:

GINÁSTICAS



TEMA GERADOR:



DATA:

15.05.2020

TIPOS DE GINÁSTICAS

PROFA LAURYANNA QUEIROZ



“Gymnádzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu.

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

História da Ginástica

Pré-história	Antiguidade	Idade Média	Idade Moderna (1453)	Idade Contemporânea
Sobrevivência	Lutas, natação,	Preparação Militar Soldados (cruzadas)	Tomada de Constantinópolis pelos Turcos:	Início do Sec. XIX
Atacar/defender	Remo, hipismo, tiro com arco;	Esgrima e Equitação.	1. Movimento educacional da Educação Física com estudos:	4 grandes Escolas:
Jogos , rituais	Jogos, rituais religiosos. Preparação para a guerra.	Jogos: arco e flecha, escaladas, nado, corrida,	Pedagogia, Fisiologia e da Técnica - Movimento de Sistematização da Ginástica.	Inglesa; Alemã; Sueca; Francesa
Festividades	Grécia e Roma	Salto, caça e pesca, jogos de pelota e de raquete.	Jogos Populares, danças folclóricas regionais e o atletismo.	

MÉTODO INGLÊS

- DEDICADO A ELABORAÇÃO DE JOGOS, ESPORTES E ATIVIDADE ATLETICA;
- EDUCAÇÃO POR MEIO DE REGRAS DOS JOGOS ESPORTIVOS: ORGANIZAÇÃO, REGRAS, TECNICAS E PADROES DE CONDUTA.
- DIFUNDIU OS PRINCIPAIS ESPORTES DA ATUALIDADE
- THOMAS ARNOLD E PIERRE DE COUBERTIN ERAM DOIS DOS PRINCIPAIS DEFENSORES
- CONSOLIDOU O DESPORTO COMO BLOCO FUNDAMENTAL DOS CONTEUDOS DA EDUCAÇÃO FISICA



MÉTODO ALEMÃO

- CRIAR UM ESPIRITO NACIONALISTA
- PARA ATINGIR UM CORPO SAUDELAVEL ERA NECESSARIO TER EMBASAMENTO NA BIOLOGIA, ANATOMIA E FISIOLOGIA
- CRIAR CORPOS AGEIS, FORTES E ROBUSTOS
- UM DOS PRINCIPAIS EDUCADORES FOI FRIEDRICH LUDWIG JAHN
- EM SUAS PRATICAS UTILIZAVA OBSTACULOS ARTIFICIAIS (APARELHOS DE GINASTICA)
- OS EXERCÍCIOS TINHAM OBJETIVOS QUE TRANSCENDIAM A FORMA FÍSICA. “

TURNEN

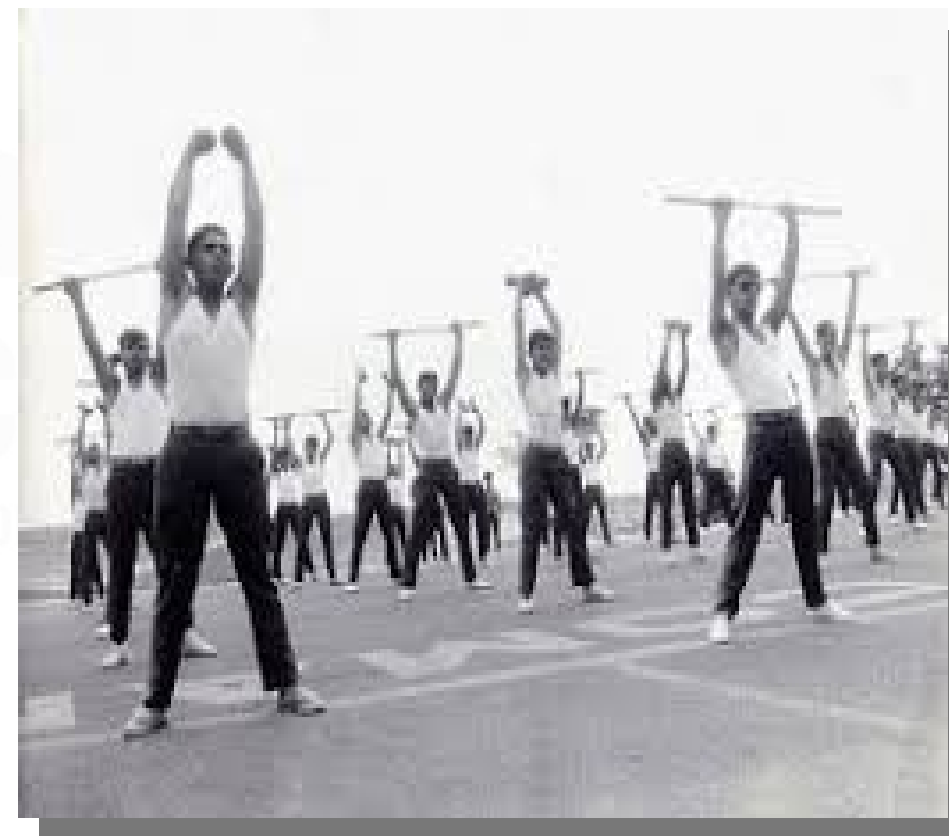
- Cultura "Turnen" era muito difundida entre os alemães no século XIX. Pregava a prática esportiva como forma de integração da sociedade. Essa filosofia foi trazida ao Rio Grande do Sul pelos imigrantes germânicos que aqui aportaram, sendo que, logo começaram a surgir por aqui as "Turnverein", ou associações esportivas.



O *TURNEN* TAMBÉM TINHA UM EXERCÍCIO MORAL: ALCANÇAR AUTOCONFIANÇA, AUTODISCIPLINA, INDEPENDÊNCIA, LEALDADE, E OBEDIÊNCIA.

MÉTODO SUECO

- CRIADO POR PER HENRIK LING
- OBJETIVO DE SER PARA “TODOS OS PUBLICOS”
- BASEIA-SE EM UM SISTEMA RIGIDO, QUE FAÇA UM DESENVOLVIMENTO HARMONICO COM TODO O CORPO
- COM DIFICULDADE PROGRESSIVA, SEM APARELHOS
- COMANDO PELA VOZ E PELA MUSICA (DIVIDIDA POR: AQUECIMENTO, PARTE FUNDAMENTAL E RELAXAMENTO)



MÉTODO FRANCES

- CRIADO PELO CORONEL ESPANHOL FRANCISCO AMOROS
- EXERCÍCIOS PARA MOLDAR E ADESTRAR O CORPO
- PERCURSOR DA CIÊNCIA DA ANÁLISE E MECANISMO DO MOVIMENTO
- BELEZA DO MOVIMENTO E BUSCA PELO CORPO BELO



- Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver. Em 23 de julho de 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, entidade que se tornaria posteriormente, em 1921, a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica).



Conclusão



- ✧ Ginástica foi evoluindo junto com a educação física;
- ✧ Pode-se dizer que as escolas cumpriram o seu objetivo de se tornar parte da sociedade;
- ✧ Os métodos influenciaram muito nos conceitos ginásticos, que depois foram trabalhados nas modalidades da ginástica;
- ✧ Atualmente, a ginástica tem cinco campos de atuação unidos no conceito, mas separados pelos fins de: condicionamento físico, de competições, fisioterapêuticas, de demonstração e de conscientização corporal.

HORA DE PERGUNTAS

1.

Quais são as ginásticas competitivas?

- ☐ Contorcionismo, ginástica cerebral, ginástica laboral e hidroginástica.
- ☐ Ginástica de trampolim, ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática
- ☐ Ginástica cerebral, ginástica artística, ginástica laboral e ginástica de trampolim.
- ☐ Contorcionismo, ginástica rítmica, ginástica cerebral.
- ☐ Ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática.

2.

Complete: A palavra 'ginástica' surgiu do grego _____.

- ☐ Ginástica
- ☐ Ginastik
- ☐ Ginastic
- ☐ Gimnastiké
- ☐ Gymnastiké

3.

Qual é a ginástica que é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro?

(Oito letras)

4.

Onde surgiu a ginástica?

- ☐ Itália
- ☐ Alemanha
- ☐ Grécia
- ☐ Georgia
- ☐ Estados Unidos

5.

Qual o outro nome que se dá a ginástica artística?

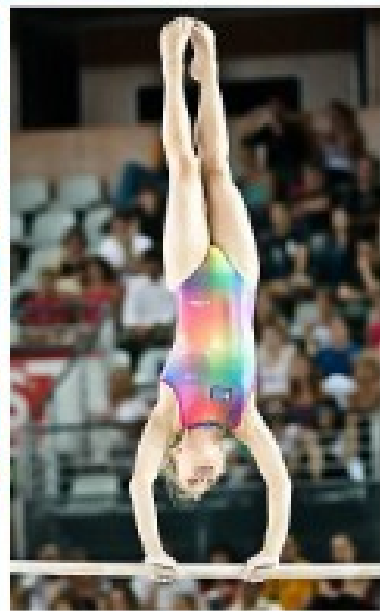
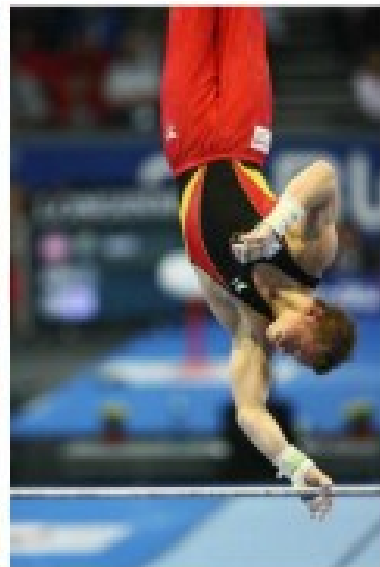
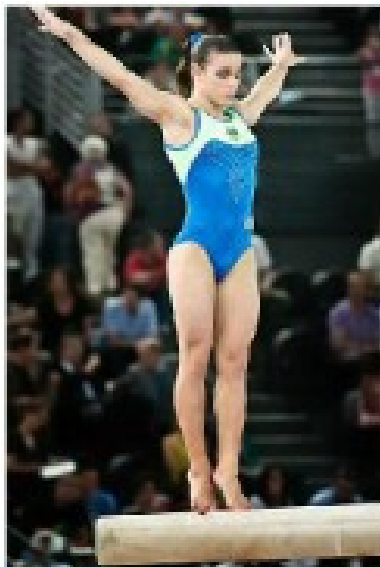
- ☐ Ginástica geral
- ☐ Ginástica corporal
- ☐ Ginástica de artes
- ☐ Ginástica olímpica

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

CONFIRA O GABARITO

1. B
2. E
3. CEREBRAL
4. C
5. D





**QUAIS AS
MODALIDADES
DE GINÁSTICAS
EXISTENTES?**

COMPETITIVAS **X** NÃO COMPETITIVAS

- **Ginástica** Acrobática
- **Ginástica** Artística
- **Ginástica** rítmica
- **Ginástica** De Trampolim.

- Contorcionismo,
- Cerebral,
- Laboral,
- Localizada,
- Hidroginástica e a
- **Ginástica** para Todos.

GINÁSTICA LOCALIZADA



É uma modalidade de exercícios que consiste em uma variedade de movimentos simples como flexões e saltos, quase sempre rítmicos e usualmente feitos sem o uso de equipamentos.

São utilizados para manter e desenvolver a força e a resistência de um determinado músculo ou grupo muscular, servir de base para outras atividades físicas como a musculação e exercícios aeróbicos em geral.

GINÁSTICA AERÓBICA



São considerados exercícios aeróbicos: caminhada, corrida, remo, natação, ciclismo, patinação, dança.

GINÁSTICA AERÓBICA

É todo tipo de atividade física que através de movimentos rápidos e ritmados provoca a oxigenação das células musculares e elevado gasto calórico.

Os exercícios aeróbicos de forma rítmica e continuada exercitam a respiração e aumentam o ritmo cardíaco, ou seja, permite que exista uma maior oxigenação dos músculos a um ritmo constante.

Sendo benéficos, inclusive no controle da pressão arterial e na redução do índice de gordura no sangue.



A **ginastica acrobática** permite o uso de aparelhos não oficiais como bambolê, tablados e etc.

A **artística** que faz o uso obrigatório de aparelhos oficiais para realizar a apresentação como trave e mesa, por exemplo.

Além da **diferença** de movimentos **entre** os exercícios de ambas as partes

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Requer, por parte do ginasta, agilidade, força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio, além das exigências técnicas de salto.

Suas rotinas **são** executadas com acompanhamento musical e requerem expressão e movimentos do corpo perfeitamente sincronizados com a música que se passa .

Uso de aparelhos:

- Solo.
- Salto.
- Cavalo com Alças.
- Argolas.
- Barras Paralelas.
- Barra Fixa.
- Barras Assimétricas.
- Trave de Equilíbrio.

GINÁSTICA ARTÍSTICA

É uma categoria esportiva que requer muita habilidade física, pois envolve grande desempenho de exercícios que exigem força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, controle, coordenação motora e acima de tudo, muita elegância na execução de cada movimento.

Portanto, o domínio do corpo é uma das principais características de

Artística (Olímpica) é um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que **se** conjugam a força, a agilidade e a elasticidade desses atletas.