



**6º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**HISTÓRICO
DA GINÁSTICA**



DATA:

01/09/2020

Histórico da ginástica

É uma das práticas que fazem parte da cultura corporal da humanidade há milhares de anos.

Estudiosos afirmam que a palavra *ginástica* deriva dos termos gregos *gymnikos*, que se refere a *exercícios do corpo*, e *gymnós*, que significa *nu*. Assim, para os gregos antigos, ela significava a *arte de exercitar o corpo nu*.

GINÁSTICA PARA OS GREGOS

Para os gregos, Ginástica significava "(...) exercícios físicos em geral e estes compreendiam corridas, lançamentos, saltos, lutas, etc.; em resumo, todos os exercícios denominados na atualidade atletismo ou esportes".



Até o século XIX, diversas práticas (corridas, caminhadas, exercícios militares, etc.), realizadas com o objetivo de exercitar o corpo, eram compreendidas como ginástica.

Interessante é que esse fato histórico ainda influencia a forma como as pessoas se expressam nos dias atuais, pois não é difícil ouvirmos pessoas dizendo que estão “fazendo ginástica” no momento em que estão realizando uma caminhada, por exemplo.

A sociedade da Grécia Antiga tinha uma aproximação cultural muito forte com a exercitação do corpo e com a nudez. Não é difícil encontrarmos estátuas gregas que mostram homens despídos ou mulheres semidespidas. Um belo exemplo é a famosa estátua *Discóbolo*, do escultor grego Míron.

A obra, que apresenta um atleta nu, momentos antes de lançar um disco, foi produzida em torno de 455 a.C. Hoje em dia, ela é considerada o símbolo da Educação Física.



Possibilidades de classificação da ginástica

Com o passar das décadas, diversas formas de ginástica foram criadas pela humanidade. Hoje em dia, existe uma grande variedade delas.

Podemos classificá-las de diferentes formas. Entre as várias possibilidades estão:

» **Ginásticas esportivas:** são as modalidades de ginástica que fazem parte do fenômeno esportivo e caracterizam-se pela comparação do desempenho dos participantes. Elas são ao mesmo tempo ginástica e esporte. São exemplos: ginástica

acrobática, ginástica aeróbica esportiva, ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica de trampolim. Algumas delas são esportes olímpicos, como é o caso da ginástica artística, rítmica e de trampolim.

Ginásticas de condicionamento físico: caracterizam-se pela exercitação corporal com o objetivo de melhoria da condição física. São exemplos: ginástica aeróbica, ginástica localizada, ginástica laboral, hidroginástica, musculação, etc.

Ginásticas de conscientização corporal: também conhecidas como ginásticas alternativas, são práticas que englobam movimentos suaves e proporcionam uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Durante essas práticas corporais, é comum a preocupação com a postura da coluna vertebral e com a respiração. A ginástica chinesa, a ioga e o *tai chi chuan* são exemplos dessa modalidade.

GINÁSTICA EUROPÉIA

O modelo Europeu se constrói a partir das relações cotidianas, dos divertimentos e festas populares, dos espetáculos de rua, do circo, dos exercícios militares, bem como dos passatempos da aristocracia". Ressalta, ainda, que o seu conteúdo básico foi organizado a partir de parâmetros formulados pela cultura grega que compreendia a Ginástica relacionada à ideia de saúde, beleza e força.



1800-1900 QUATRO ZONAS NA EUROPA

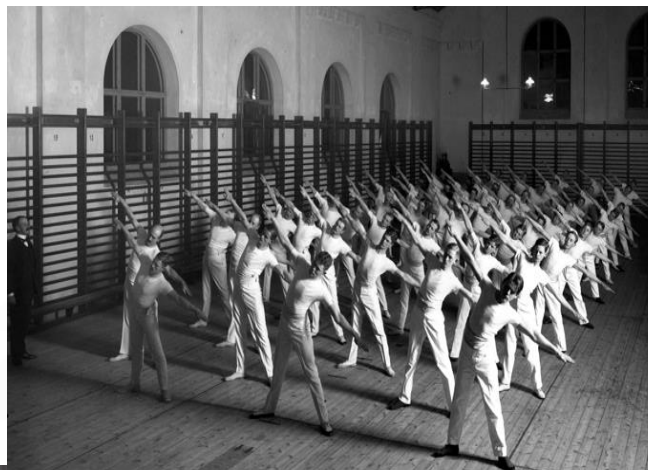
Estas zonas demarcam as diferentes formas de encarar os exercícios físicos.

PRIMEIRA ZONA – ESCOLA INGLESA

SEGUNDA ZONA- ESCOLA ALEMÃ

TERCEIRA ZONA- ESCOLA SUECA

QUARTA ZONA- ESCOLA FRANCESA



ESCOLA INGLESA

Thomas Arnold (1795-1842) não se ateuve ao desenvolvimento da Ginástica, dedicando-se mais diretamente ao jogos e às atividades atléticas, configurando um movimento que veio favorecer a consolidação do Esporte Moderno.



As outras três foram as grandes responsáveis pela sistematização dos Métodos Ginásticos Europeus, tendo como representantes principais:

Guts-Muths (1759-1839) e Friedrich-Ludwig Jahn (1778-1852), Escola Alemã;

Per Henrik Ling (1776-1839), Escola Sueca;

Francisco Amaro y Ondeano (1770-1848) e Georges Demeny (1850-1917), Escola Francesa.

A partir de 1939, ano em que foi realizada a Primeira "Lingíada" (FESTIVAIS INTERNACIONAIS DE GINÁSTICA) em Estocolmo-Suécia, acentuou-se uma fase de "influências recíprocas e universalização dos Métodos Ginásticas" (fusão dos sistemas), que se estende até os nossos dias.

Nesse período, as relações entre a Ginástica e o Esporte intensificaram-se, sendo que, mais ainda na Segunda "Lingíada" (realizada em 1948 ou 1949, novamente em Estocolmo- Suécia) a influência do Esporte no campo da Ginástica manifestou-se com toda sua plenitude.