



**6º  
ano**



**ENSINO FUNDAMENTAL**



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
AERÓBICA**



DATA:

**22/09/2020**

# Ginástica Aeróbica

Na década de 80 surge uma tendência mundial que visa uma vida mais saudável, procurando um equilíbrio entre corpo e mente, por consequência nos EUA como grande detentor da tecnologia esportiva, criam-se aulas de Ginástica Aeróbica de academia de baixo impacto.

Com o passar dos tempos vislumbrou-se a possibilidade de acrescentar àquelas coreografias, que visavam única e exclusivamente, a manutenção do corpo, movimentos mais complexos, como saltos, força e flexibilidade.



Ginástica Aeróbica, surgiu nos EUA com a bailarina Jacki Sorensen em 1979, como uma forma alternativa de aquisição de condicionamento cardiovascular, segundo ela, a dança aeróbica é um completo programa de condicionamento físico, que dá oportunidade às pessoas de expressarem fisicamente os seus sentimentos sobre a música – através de atividades motoras, como: corrida, saltitos, saltos, alongamentos, risos e gritos de alegria.



A junção harmônica da coreografia e dos movimentos fez com que surgisse uma nova modalidade esportiva. Neste momento (1989), as primeiras Federações de Aeróbica começaram a surgir pelo mundo, organizando seus respectivos campeonatos.

Atualmente existem quatro Federações Internacionais de Ginástica Aeróbica mas a Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro está oficialmente filiada á FIG – Federação Internacional de Ginástica.





# Características

Exercícios calistênicos, paulatinamente, introduzidos por Professores de Educação Física e artistas como Jane Fonda, transformando, assim, a ginástica aeróbica.

Em 1982, Philipys C. Jacobson, criou o “Hooked on Aerobics”, que era descrito como movimentos-exercício, movimentos de locomoção e passos de dança realizados com música.



# Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE)

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) além de ser um esporte de grande beleza, é caracterizada pela habilidade de realizar um grande número de movimentos complexos originados da ginástica aeróbica tradicional (academia), movimentos de flexibilidade da Ginástica Rítmica e saltos e esquadros da Ginástica Olímpica.



# Habilidades necessárias

Os requisitos necessários para praticar esta modalidade são: força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, carisma e explosão.

Assim, o praticante de GAE vence a todo instante, uma etapa, uma dificuldade, se aprimorando e se aperfeiçoando não só como atleta, mas também como ser humano, por conta da sensibilidade oriunda da parte artística do esporte.



# Regras

As apresentações, neste caso chamadas de rotinas, acontecem em um tablado que mede 7 m x 7 m e duram entre 1 minuto e quarenta e cinco segundos a dois minutos.

Dentro desse curto espaço de tempo os atletas precisam apresentar exercícios executados com a melhor postura e técnica possível.

E os atletas podem se apresentar dentro das seguintes categorias: individual masculino ou feminino, dupla mista, trios ou equipes compostas por 6 a 8 atletas.





# Regras

Os movimentos da GAE são divididos em agrupamentos que vão do A até o F, sendo que os exercícios do grupo A são os mais simples e, portanto, têm uma pontuação mais baixa.

Cada rotina (coreografia) deve obrigatoriamente apresentar 12 elementos (exercícios) para que ao final da apresentação o atleta tenha demonstrado força, flexibilidade, equilíbrio e saltos.

Além dos 12 elementos, a Federação Internacional de Ginástica inclui sete passos obrigatórios básicos por apresentação.



# Movimentos obrigatórios da ginástica

marcha

- jogging (corrida)
- chutinho
- chute alto
- polichinelo
- elevação de joelho
- lunge

