



EJA
ETAPA V

CANAL SEDUC-PI4



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.



TECNOLOGICA

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.



Ginástica Aeróbica Esportiva



A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é uma modalidade onde se executam padrões de movimentos aeróbicos complexos, de forma continuada e com alta intensidade, originários da dança aeróbica tradicional, utilizando a estrutura e o estilo da música, e interpretando-a.

Padrões de Movimentos Aeróbicos são a combinação simultânea de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva, respeitando a característica da música para assim criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos de alto e baixo impacto.

A rotina (coreografia) deve demonstrar movimentos contínuos, flexibilidade, força, agilidade e equilíbrio, além de utilizar os sete passos básicos e elementos de dificuldade com alto nível de perfeição.

O ginasta deve apresentar-se de forma cativante e alegre, porém com naturalidade, sem expressões faciais exageradas.



Histórico



Os exercícios aeróbicos foram estudados nas décadas de 60 e 70 pelo Dr. Keneth Cooper que comprovou sua eficiência para o emagrecimento e a melhoria das condições cardiovasculares dos indivíduos. Baseados nestes conhecimentos se desenvolveram nos EUA alguns métodos de treinamento que utilizavam música, passos de dança e exercícios de calistenia, dentre eles o Aerobic Dance.

Trazida para o Brasil no início da década de 80 com o nome de Ginástica Aeróbica, esta motivante atividade foi rapidamente difundida pelas academias de todo o país. Nesta mesma época já se criavam as primeiras competições e organizações internacionais que as regulamentavam. Muitos atletas brasileiros de talento se destacaram com o início da “febre” das academias e o chamado boom da Aeróbica.

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) incluiu a Ginástica Aeróbica em seu programa de modalidades esportivas em 1995, surgindo então a possibilidade de um futuro olímpico para a disciplina.

Atualmente a GAE encontra-se plenamente estabelecida como modalidade esportiva da família da Ginástica, e está difundida a nível mundial, com cerca de 45 países competindo internacionalmente , após inúmeras transformações que resultaram em sua evolução.

No Brasil, continuamos encontrando talentos e formando destaques internacionais com vários ginastas conquistando títulos mundiais.

Os Estados que se destacam na modalidade e que estão competindo a nível nacional são: Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Sergipe e São Paulo.



Exercícios

A GAE é composta por 7 Passos Básicos e 4 Grupos de Elementos de Dificuldade, além de elevações, transições e ligações entre os movimentos. A duração total da coreografia é de 1 minuto e 45 segundos.

Os 7 Passos Básicos da GAE são:

- Marcha
- Jogging (Corrida)
- Chutinho
- Chute Alto
- Polichinelo
- Elevações de Joelho
- Lunge (A Fundo)



Os 4 Grupos de Elementos de Dificuldade são:

Força Dinâmica: Ex. Flexões de Braços, Cortadas, Círculos de Pernas.

Força Estática: Ex. Esquadros, Pranchas.

Saltos: Ex. Grupado, Afastado, Carpado, Cortado, Tesoura.

Flexibilidade e Equilíbrio: Ex. Espacatos, Giros, Pegadas.



Equipamentos

A GAE utiliza uma área de competição de 7x7m para Individuais, Duplas e Trios, e 10x10m para Grupos.

Os equipamentos necessários para sua prática são: piso com amortecimento apropriado para absorver o impacto dos movimentos executados e CD Player.

O Piso oficial de GAE é revestido de madeira e fica num palco de 80cm a 1m40cm de altura.



Arbitragem

Os critérios de Arbitragem da GAE são:

1- QUALIDADE ARTÍSTICA: avalia a composição da coreografia, o equilíbrio, a variedade, a colocação no espaço e a integração dos movimentos com a música, assim como a adequação da coreografia ao competidor, e sua capacidade de apresentá-la de forma original, cativante e com energia natural. A nota máxima para este critério é de 10,0 pontos.

2- EXECUÇÃO: avalia a perfeição de todos os movimentos da coreografia, havendo deduções quando desvios ou erros são cometidos. A nota máxima para este critério é de 10,0 pontos.

3- DIFICULDADE: avalia a validade dos elementos de Força Dinâmica, Força Estática, Saltos, Flexibilidade e Equilíbrios, apresentados pelo ginasta, conforme os valores e requerimentos mínimos citados no Código de Pontuação. A soma total dos valores dos elementos validados será dividida por 2 e assim se dará a pontuação de Dificuldade.