



ESTADO DA BAHIA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO**  
**BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021**

DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 8º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz	DATA:	
ALUNO (A):		

## Texto 16

### Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=XYroXrqzbUI>

<https://www.youtube.com/watch?v=E10mw2zaFdE>

## Ginástica

### História e origem da ginástica

A ginástica remonta à Grécia Antiga, porque os gregos tinham o hábito de praticar vários exercícios, como forma de cultivar o corpo e como preparação militar, ela é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego "gymnázzein", que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto. As duas escolas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizados por Friedrich Ludwig Jahn, origem da ginástica artística praticada atualmente.

### Tipos de ginásticas

A ginástica pode ser competitiva e não competitiva. Essa classificação depende do fato de a modalidade entrar ou não em competições, como as Olimpíadas.

**As não competitivas** têm como objetivo não as competições, mas a saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo. Dentre as modalidades de **ginástica não competitiva**, podemos citar: **contorcionismo, cerebral, laboral, localizada e hidrogenástica**.

**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.

### Há 5 modalidades de ginástica competitiva:

- ginástica acrobática
- ginástica aeróbica
- ginástica artística
- ginástica rítmica
- ginástica de trampolim

### 1. Ginástica artística

A ginástica artística exige muita técnica.

As provas masculinas e femininas são diferentes. Os homens executam provas com os seguintes equipamentos: argolas, barras, cavalo com alças, salto sobre a mesa e solo.

As provas das mulheres, por sua vez, consistem em exercícios de paralelas assimétricas, salto sobre a mesa, solo e trave de equilíbrio.

Ginasta executando movimentos de ginástica artística em trave de equilíbrio

A 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.

## 2. Ginástica acrobática

A ginástica acrobática destaca-se pela beleza dos exercícios executados em solo, acompanhados de música. Ela é dividida nas seguintes categorias: dupla mista, dupla feminina, dupla masculina, grupo feminino (composto por 3 ginastas) e grupo masculino (composto por 4 ginastas).

Execução de ginástica acrobática na categoria dupla mista

A história da 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.

Na Europa, a atividade ficava a cargo dos saltimbancos, e sua popularidade se deu graças ao circo.



Curioso notar que, na Idade Contemporânea, a prática de acrobacias foi usada no treinamento de aviadores e paraquedistas.

O primeiro campeonato mundial de ginástica acrobática foi realizado em 1974.

## 3. Ginástica de trampolim

A ginástica de trampolim consiste em saltos acrobáticos em uma cama elástica. Essa modalidade pode ser disputada nas seguintes provas: duplo mini-trampolim, trampolim individual, trampolim sincronizado e tumbling.

Atleta praticando ginástica de trampolim

É possível que a ginástica de trampolim tenha surgido em espetáculos franceses, cujas



apresentações eram feitas a partir de um aparelho usado para dar saltos.

Esse aparelho deu origem a um trampolim portátil, e entre a década de 40 e 50, o tricampeão de exercícios acrobáticos no solo industrializou o trampolim e passou a divulgar a nova modalidade.

O trampolim passou a fazer parte do treinamento nas Forças Armadas dos Estados Unidos. Em 1953 foi realizada a primeira competição internacional da modalidade, no entanto, a ginástica de trampolim entrou nas olimpíadas somente em 2000.

#### 4. 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.



A 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.

#### 5. Ginástica aeróbica

A ginástica aeróbica é uma modalidade em que os ginastas executam movimentos aeróbicos muito difíceis, que consistem na interpretação da música que acompanha o exercício, caracterizada pelo ritmo acelerado, tal como os utilizados nas academias.

Ginastas em campeonato de ginástica aeróbica

Iniciada nos Estados Unidos da América (EUA), a modalidade surgiu em decorrência de estudos que comprovaram que a aeróbica emagrecia e trazia benefícios cardiovasculares através dos seus movimentos de dança, em sintonia com a música utilizada.



#### Fundação da Federação de ginástica

O Comitê de Federações Europeias de Ginástica (atual FIG - Federação Internacional de Ginástica) foi fundado por *Nicolas Cupérus* em 23 de julho de 1881 e, desde então, tem ganhado adeptos.

No entanto, *Cupérus* era contra a ginástica esportiva e foi somente em virtude do esforço de *Charles Gzalet*, presidente da União das Sociedades de Ginásio da França, que a ginástica passou efetivamente a ser considerada um esporte de competição.

E, assim, em 1903, tem lugar o I Torneio Internacional de Ginástica, para homens. As mulheres tiveram a oportunidade de participar no evento apenas em 1934.

#### Ginástica no Brasil

No Brasil, a ginástica olímpica chegou em 1824, trazida pelos alemães que colonizaram o Rio Grande Sul. No dia 16 de novembro de 1858 a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada.

A participação do Brasil em campeonatos internacionais tem início em 1951, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos, e em 1979 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica.