

2^a
SÉRIE

ENSINO MÉDIO



PROFESSOR(A):

GEÓRGIA
SOARES



DISCIPLINA:

EDUCAÇÃO
FÍSICA



CONTEÚDO:

GINÁSTICA



DATA:

23/02/2022

GINÁSTICA GERAL



A denominação Ginástica remonta de épocas anteriores ao século passado. Sua origem etimológica vem do grego: *gymnastiké* - "Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade" e *gímnós* - "nu, despido", trazendo consigo uma ideia de associação entre o exercício físico e a nudez ("exercitar o corpo nu"), no sentido do despido, do simples, do livre, do limpo, do desprovido ou destituído de maldade, do imparcial, do neutro, do puro.

Então vamos viajar para a Europa e dar uma “paradinha” no século XIX. Neste período, a ginástica tinha finalidade de constituir um corpo saudável, afastando-o das doenças que cresciam juntamente com a população dos grandes centros urbanos.

A ginástica foi usada como prática de poder das elites perante a nova classe pobre urbana, e sob a condição de ciência, buscou posicionar o corpo de forma retilínea, utilizando, para tanto, da anatomia, da fisiologia, da higiene, dentre outras áreas desta natureza.

Ela se constituía numa forma de educar gestos e comportamentos, tão necessários para a ordem social daquela época.



- No séc. XIX, na Europa, a Ginástica passou a ter um caráter de cientificidade, consolidando-se como um dos mais importantes novos códigos de civilidade. Essa atividade teve total influência na “educação do corpo”, pois reformava completamente o corpo, o qual passou a ostentar uma simetria como nunca teve antes. Para aquele momento histórico, interessava o corpo disciplinado, educado e modelado para as novas necessidades sociais.



Foram criados os chamados métodos ginásticos em diferentes países. Havia, então, a necessidade de fazer com que as pessoas se adequassem ao novo modelo econômico vigente.

Para isso, medidas foram tomadas e a ginástica foi fundamental na aplicação dos preceitos de moralidade e para instaurar a ordem social naquele momento histórico.

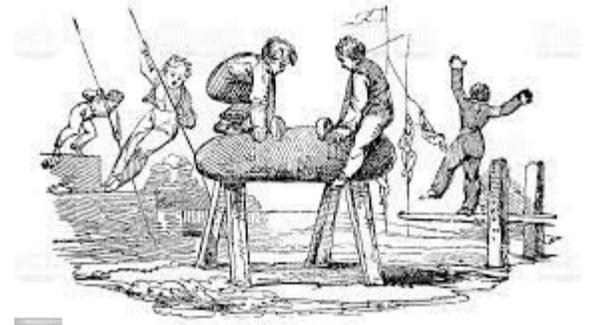




A Ginástica no Renascimento

Com o Renascimento (1400 a 1727), período de transformações e despertar cultural e ideológico, que além de libertar as ciências e as artes também serviu para o ressurgimento da cultura física.

Como o homem sempre teve interesse no seu próprio corpo, o período da Renascença fez explodir novamente a cultura física, as artes, a música, a ciência e a literatura. A beleza do corpo, antes pecaminosa, é novamente explorada surgindo grandes artistas como Leonardo da Vinci (1452-1519), responsável pela criação utilizada até hoje das regras proporcionais do corpo humano.



A volta de Educação Física escolar se deve também nesse período a Vitorio de Feltré (1378-1466) que em 1423 fundou a escola "La Casa Giocosa" onde o conteúdo programático incluía os exercícios físicos.

O Renascimento foi um período marcante e positivista para a cultura física, fazendo renascer o interesse e o prazer pela prática de atividades físicas o verdadeiro renascimento da cultura em geral e da Educação Física.

Gênese e Natureza da Ginástica

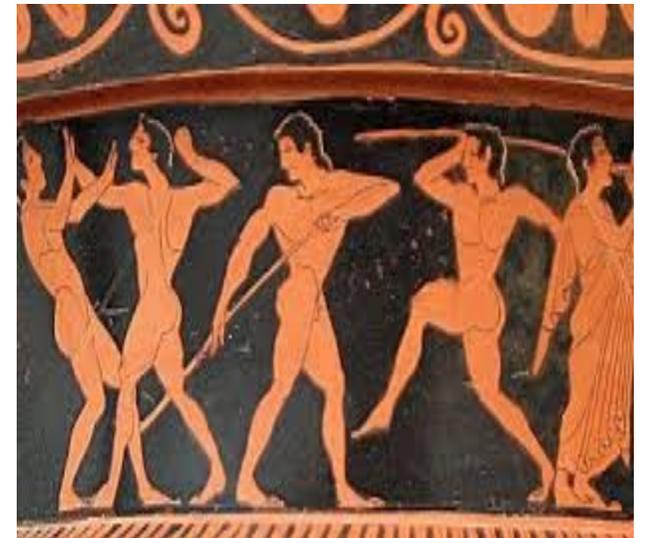


Imagem 1. Múltiplas trapezistas em apresentação simultânea (séc. XIX).

A gênese da ginástica, bem como algumas abordagens de sua natureza, são essenciais para entender a importância da atividade física e dos exercícios para a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

A ginástica também pode ser entendida como uma prática de exercícios físicos, de forma individual e ou coletiva, com ou sem implementos. A mesma pode ter objetivos utilitários, pedagógicos ou terapêuticos, servindo tanto para o fortalecimento corporal do ser humano, para o lazer e para a reabilitação física.

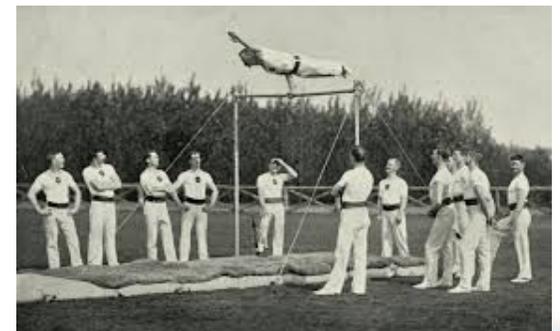
A ginástica pode ser compreendida a partir de inúmeros fins relacionados com o corpo em movimento, tais como: estéticos, de reabilitação, posturais, de preparação física e de relaxamento, dentre outros. Assim sendo, qualquer ação que objetiva melhoria da aptidão física e ou, a melhoria da qualidade de execução pode ser entendida como ginástica.



Classificação da Ginástica

A ideia de classificar vem da necessidade de se ordenar e/ou organizar um determinado ramo do conhecimento humano, face ao grande volume de informações que o mesmo acumulou em virtude do tempo ou mesmo do grande número de estudiosos que desenvolvem suas pesquisas.

Dessa forma, ocorre com a ginástica, pois é uma vertente do conhecimento que remonta os milhares de anos, sendo normal, portanto, que existam muitos livros e tratados deste assunto.



Ginástica no Brasil

O principal responsável por implementar a ginástica aqui no Brasil foi Rui Barbosa. Importante figura na história brasileira, realizou estudos relacionados à saúde do povo brasileiro, empregando a ginástica como fator decisivo para tal objetivo.

Desta forma, e com este objetivo, a ginástica chegou às escolas, da mesma forma que fora pensada para a saúde coletiva do povo brasileiro e com forte influência da instituição militar.



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 CIRCENSE

A Ginástica como exercício físico é tão antiga quanto o circo, sendo um fenômeno artístico-cultural.

Desde a Antiguidade, ambas constituem diferentes vertentes das artes corporais, que inundam grande parte das sociedades que habitam nosso planeta, de leste a oeste, de norte a sul, de oriente a ocidente. Trata-se de um legado cultural que merece nossa atenção.

