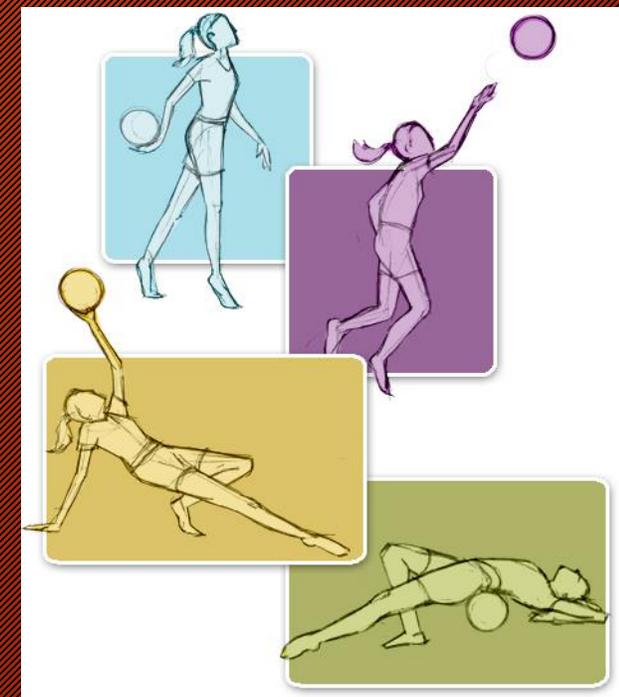
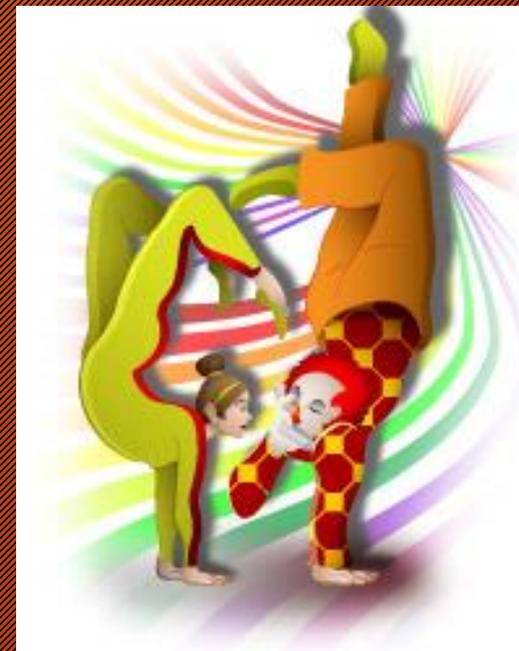
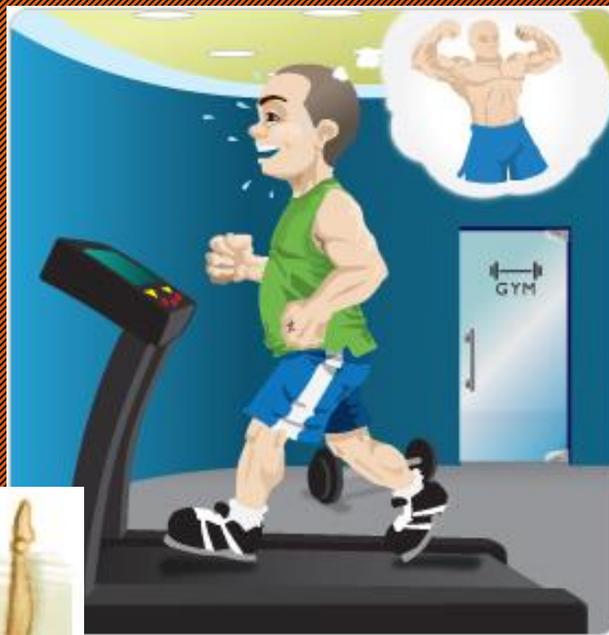
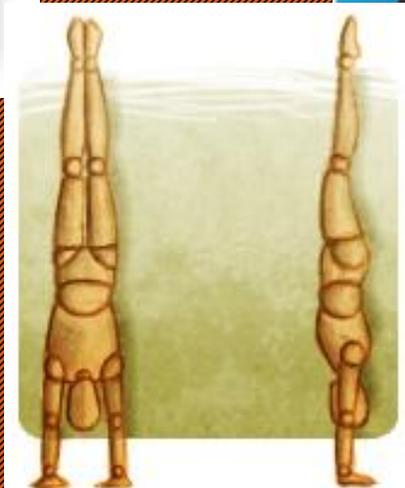


GINÁSTICA(S)



IFMS, *Campus* Naviraí
Educação Física 4
Prof.^a Catia Silvana da Costa
14/06/2021





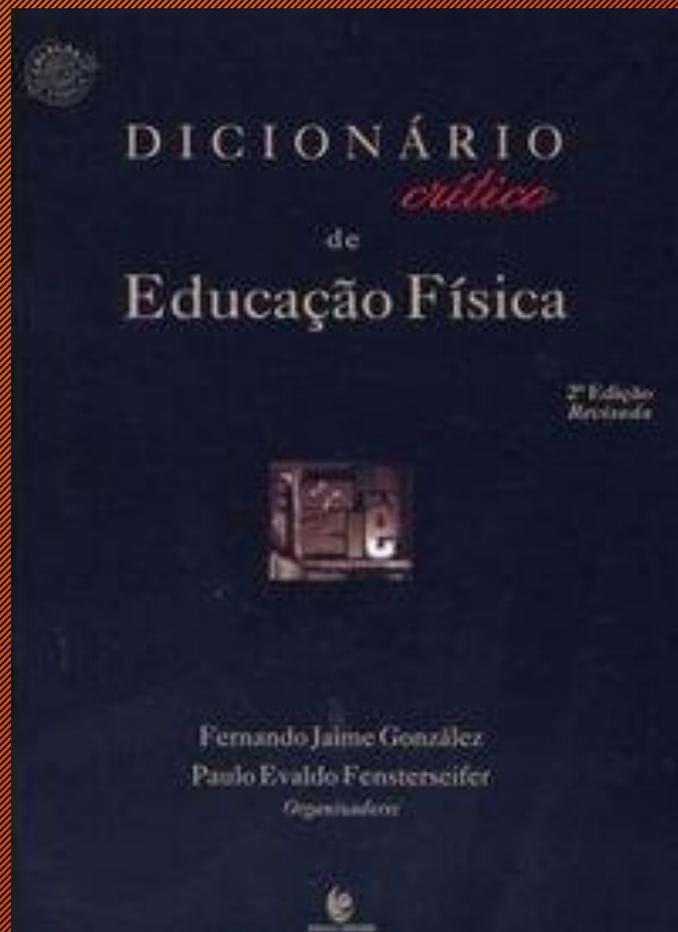
OBJETIVOS

- ❑ [...] Espera-se levar o aluno, ao longo de sua escolarização e após, a melhores oportunidades de participação e usufruto do jogo, do esporte, da ginástica, da luta e das atividades rítmicas, assim como a possibilidades concretas de intervenção e transformação desse patrimônio humano relacionado à dimensão corporal e ao movimentar-se - que tem sido denominado “cultura de movimento” (SÃO PAULO, 2011, p. 224).
- ❑ [...] A Educação Física não deve objetivar que os jovens pratiquem esporte com mais habilidade ou tornem-se atletas ou exímios executores de movimentos de ginástica (SÃO PAULO, 2011, p. 228).
- ❑ São objetivos gerais da Educação Física no Ensino Médio: a compreensão do jogo, do esporte, da ginástica, da luta e da atividade rítmica como fenômenos socioculturais, em sintonia com os temas do nosso tempo e das vidas dos alunos, ampliando os conhecimentos no âmbito da cultura de movimento; e a ampliação das possibilidades de Se-Movimentar e dos significados/sentidos das experiências de Se-Movimentar no jogo, no esporte, na ginástica, na luta e na atividade rítmica, rumo à construção de uma autonomia crítica e autocrítica (SÃO PAULO, 2011, p. 228).

REFERÊNCIA



INSTITUTO
FEDERAL
Mato Grosso do Sul

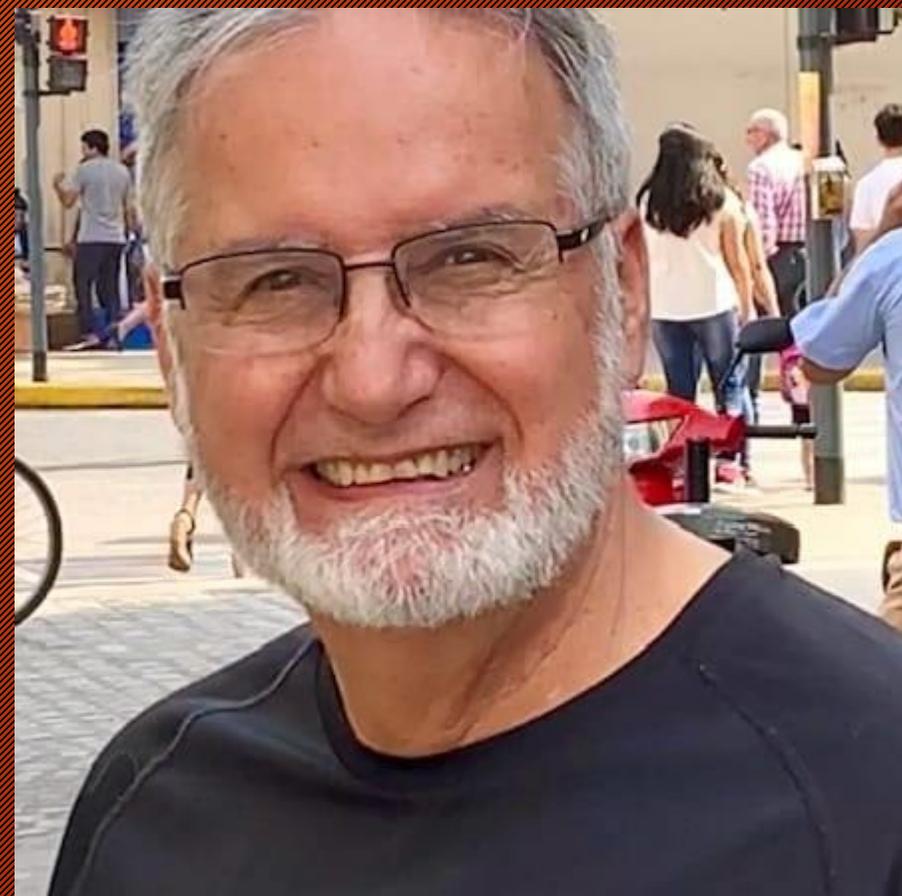


JORGE SERGIO PÉREZ GALLARDO

Possui Graduação em Educação Física pela Universidad de Chile (1970), Mestrado em Educação Física pela Universidade de São Paulo (1988) e Doutorado em Psicologia pela Universidade de São Paulo (1993). Atualmente é Professor Assistente - Doutor MS-5 da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Tem experiência na área de Educação Física e educação física escolar.

Disponível em:

<http://lattes.cnpq.br/0973144246437590>



GINÁSTICA(S): ESSÊNCIA

Para uma compreensão do que é a essência da ginástica, devemos entender os termos aos quais ela está associada:

- ☐ ideia de exercício;
- ☐ corpo em movimento.

EDUCAÇÃO FÍSICA DO FINAL DO SÉCULO XIX



- ❑ Necessidade de sistematizar o conhecimento para satisfazer às necessidades sociais da época.
- ❑ Preparar a população jovem masculina para a defesa da pátria e para o aumento da produção industrializada.
- ❑ Sistematização dos conhecimentos disponíveis na época, principalmente atividades militares de equitação e esgrima.

GINÁSTICA(S) NOS DIAS DE HOJE

- ❑ A compreensão do que é realmente a ginástica nos dias de hoje merece uma análise mais detalhada.
- ❑ Dentro do leque de possibilidades que oferece o exercitar o corpo em movimento, temos os diferentes fins para os quais a ginástica é solicitada (estética, redefinição da postura, reabilitação, de preparação ou condicionamento físico, de relaxamento etc.).
- ❑ Em cada um dos fins podemos encontrar alguns elementos em comum (melhoria da aptidão física).

APTIDÃO FÍSICA

☐ Estar preparado para executar uma determinada ação, independentemente dos requerimentos energéticos que possam ser solicitados no desenvolvimento da ação ou elementos motivacionais que possam estar envolvidos.

QUAL(IS) AÇÃO(ÕES) PODE(M) SER CONSIDERADA(S) GINÁSTICA(S)?

- ☐ Qualquer ação que seja repetida com o objetivo de melhorar a aptidão física e/ou a melhoria da qualidade na execução de um gesto pode ser considerada ginástica, incluindo aqui até a ginástica mental.

GINÁSTICA MENTAL

☐ Tem como princípio fundamental o lembrar e sentir as sensações proprioceptivas que estão relacionadas com uma ação motora, com o intuito de poder realizar modificações ou correções das partes do programa motor que está envolvido na ação, tentando modificar, no âmbito do sistema nervoso central, o plano motor de execução de uma habilidade (MAGILL, 1984; TANI *et al.*, 1988).

SIGNIFICADO DE PROPRIOCEPÇÃO

propriocepção

Sensibilidade própria aos ossos, músculos, tendões e articulações e que fornece informações sobre a estática, o equilíbrio, o deslocamento do corpo no (...)

GINÁSTICA(S): DEFINIÇÃO

“Ação repetitiva com o objetivo de melhorar a aptidão física e/ou a execução de uma habilidade”
(GALLARDO, 2002).

GINÁSTICA OU GINÁSTICAS?

- ❑ Ginástica Geral: reúne as Ginásticas (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica etc.) integradas com outras formas de expressão corporal (Dança, Jogos, Teatro etc.).
- ❑ Ginástica Especial: Ginástica Formativa; Ginástica Competitiva.
- ❑ Ginástica Formativa: Ginástica Construída ou Localizada; Ginástica Natural.

GINÁSTICA GERAL: FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA



Compreende um vasto leque de atividades físicas, nas quais acontecem manifestações gímnicas e/ou culturais. Portanto, a Ginástica Geral engloba os tipos de Ginásticas de Competição (GO, GRD, Ginástica Aeróbica), a Dança, atividades acrobáticas com e sem aparelhos e também as expressões folclóricas, sem fins competitivos, destinados a todas as idades, acrescentando ainda que ela desenvolve a condição física e a interação social. Segundo esta definição, a Ginástica Geral também contribui para o bem-estar físico e psíquico, sendo um fator cultural e social.

*GO: Ginástica Olímpica.

*GRD: Ginástica Rítmica Desportiva.

GINÁSTICA GERAL: FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA



GINÁSTICA GERAL: GRUPO GINÁSTICO UNICAMP



É uma manifestação da cultura corporal que reúne as diferentes interpretações das ginásticas (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Jogos, Teatro etc.) de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social, e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes.

*UNICAMP: Universidade Estadual de Campinas.

GINÁSTICA GERAL



INSTITUTO
FEDERAL
Mato Grosso do Sul



GINÁSTICA ESPECIAL

Nas ginásticas devemos distinguir duas orientações:

- ☐ Uma destinada ao fortalecimento corporal e domínio de técnicas, chamada de Ginástica Formativa (Ginástica Natural e Construída);
- ☐ E as outras que se desprendem delas, porém por sua característica de utilização derivaram em modalidades diferentes e com objetivos diferenciados. São as Ginásticas Competitivas.

Definição de Ginástica Especial: são ações que tem como objetivo específico a melhoria da aptidão física e/ou a execução de uma habilidade de uma pessoa com necessidades especiais.

GINÁSTICA FORMATIVA

- ❑ Seu objetivo é estimular o desenvolvimento do potencial biológico, para ser utilizado em diferentes situações (reabilitação, saúde, práticas esportivas, atividades laborais, fisioculturismo etc.), com o intuito de melhorar a eficiência mecânica e funcional do organismo.
- ❑ Podem ser encontradas duas grandes manifestações: a Ginástica Construída, chamada também de calistênica ou localizada e a Ginástica Natural.

GINÁSTICA CONSTRUÍDA OU LOCALIZADA

- ❑ Na Ginástica Construída são oferecidos modelos de execução de atividades e/ou habilidades, desenvolvidas por meio da pesquisa.
- ❑ Esses modelos possuem como paradigma a máquina, assim, o corpo é visto como uma máquina tridimensional com eixos e planos de movimento (eixo em cada uma das articulações e alavancas de resistência nos segmentos corporais).
- ❑ Os movimentos podem ser descritos de acordo com os planos e eixos ou conforme suas características ou objetivos a desenvolver, como amplitude do movimento, número de repetições ou volume, velocidade de execução etc.
- ❑ A ginástica calistênica está presente em todas as modalidades que objetivam o desenvolvimento da condição física específica (aeróbica, hidroginástica, exercícios de reabilitação etc.).

GINÁSTICA NATURAL

- ❑ Na Ginástica Natural são consideradas todas as habilidades que fazem parte do repertório motor do ser humano e que permitem ao homem interagir com seu meio ambiente.
- ❑ As pessoas não precisam de um modelo para executar as atividades, elas se utilizam do seu repertório motor para realizar diferentes tarefas, em que o corpo se adapta ao tipo de atividades que as pessoas desenvolvem no seu meio, isto é, não seguem um modelo para executar as habilidades do cotidiano.
- ❑ Por fazerem parte do patrimônio genético humano elas também são denominadas de habilidades específicas do ser humano.
- ❑ A Ginástica Natural serve para ampliar as experiências ou nível de proficiência das crianças, por meio das variações das atividades de jogos, brincadeiras e atividades pré-esportivas, oferecidas em todas as suas possibilidades lúdicas e recreativas.

(GALLARDO *et al.*, 1997)

GINÁSTICAS CONSTRUÍDA E NATURAL

CONSTRUÍDA OU LOCALIZADA

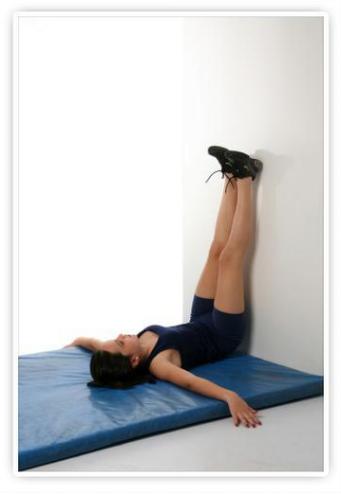
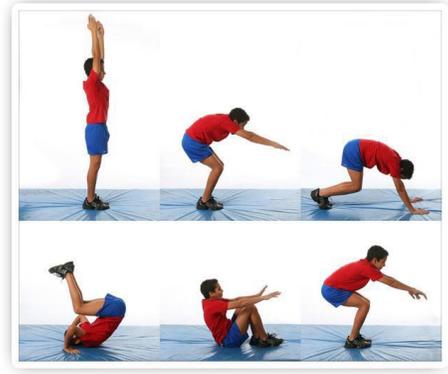
- ❑ Associada às habilidades altamente estruturadas (que seguem um modelo padronizado de execução), de acordo com as definições de Magill (1984).
- ❑ Além de servir como ferramenta principal do condicionamento físico, é ideal para ser empregada como parte do processo de aquisição de habilidades motoras altamente estruturadas.
- ❑ Por meio das repetições se obtém a coordenação necessária para incorporar ou internalizar partes dos elementos que constituem essas habilidades, tais como saltos ornamentais e ginástica acrobática etc.

NATURAL

- ❑ Associada às habilidades pouco estruturadas (que não seguem um modelo determinado para cumprir um objetivo ou solução de problemas motores (MAGILL, 1984)).
- ❑ Ideal para se adquirir uma base de experiências motoras que poderão ser utilizadas em situações diversificadas, e pela mesma razão ideal para desenvolver o condicionamento físico geral das pessoas.

GINÁSTICAS COMPETITIVAS

- ❑ As Ginásticas Competitivas tem sua origem na Ginástica Formativa e passaram a ter fins em si mesmas, isto é, a competição, com regulamentos específicos que determinam e avaliam cada uma de suas formas de expressão.
- ❑ Agrupam-se na Federação Internacional de Ginástica, órgão que regulamenta a forma de participação e define o calendário das competições.
- ❑ As mais antigas são as ginástica artística masculina e feminina, a ginástica rítmica desportiva.
- ❑ Mais recentemente surgiram a ginástica aeróbica e o trampolim acrobático. Eventualmente elas aparecem em festivais e eventos artísticos, pelo caráter de virtuosismo, elegância e beleza de suas manifestações, porém modificando sua característica de esporte.



REFERÊNCIAS



GALLARDO, J. S. P. *Educação Física: contribuições à formação profissional*. Ijuí: Ed. Unijuí, 1997.

GALLARDO, J. S. P. *Discussões preliminares sobre os objetivos de formação humana e de capacitação para a Educação Física escolar, do berçário até a quarta série do Ensino Fundamental*. Tese (Doutorado em Educação Física). Campinas: UNICAMP, FEF, 2002.

GALLARDO, J. S. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.). *Dicionário crítico de Educação Física*. 2.ª ed. rev. Ijuí: Editora Unijuí, p. 210-214, 2008.

MAGILL, R. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. Currículo de Educação Física. In: *Currículo do Estado de São Paulo: linguagens, códigos e suas tecnologias*. Secretaria da Educação; coordenação geral, Maria Inês Fini; coordenação de área, Alice Vieira. 2.ª ed. São Paulo: SEE, p. 223-260, 2011. Disponível em: <http://www.educacao.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/237.pdf> Acesso em: 14 jun. 2021.

TANI, G. *et al.* *Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EPU/Edusp, 1988.

catia.costa@ifms.edu.br



**INSTITUTO
FEDERAL**
Mato Grosso do Sul