

NRE: Pitanga	Município: Pitanga
Nome do Professor: Vera Lucia Poretz	e-mail: tiavela@hotmail.com
Escola: CE Antônio Dorigon – EFMP	Fone: 42 - 36464669
Disciplina: Educação Física	Série: 7ª
Conteúdo Estruturante: Manifestações ginásticas	
Conteúdo Específico: Diferentes tipos de ginásticas	
Título: Ginástica: suas origens e influências.	
Relação interdisciplinar 1: História (tempo)	
Relação interdisciplinar 2: Ciências (corpo humano e saúde)	

Pular corda

Interprete: Eliana

Composição: Chico Roque/ Ed Wilson

...De todas as brincadeiras que eu gosto
A melhor é pular corda.
Faz bem para a saúde. Movimenta corpo. De todas as brincadeiras que eu gosto
A melhor é pular corda.
De todas as brincadeiras que eu gosto
A melhor é pular corda.
De todas as brincadeiras que eu gosto
A melhor é pular corda.
É o melhor barato, treme o coração. De todos os esportes que eu faço, o
melhor é pular
Corda, é pular corda...

PULAR CORDA É SAUDÁVEL? AFINAL, É BRINCADEIRA, É GINÁSTICA OU É ATIVIDADE FÍSICA?



Autora da imagem: Natália Tomen Zeschotko

□ **VOCÊ SABE O SIGNIFICADO DE ATIVIDADE FÍSICA?**

Atividade física é qualquer movimento produzido pelos músculos de nosso corpo que resulta em queima de calorias. Essa definição nos é dada pela biologia (C. CASPERSEN et al, 1985 apud TAGLIARI,2006).

Numa visão sócio-cultural, a atividade física é vista como uma atividade humana com significados específicos, variando entre as diversas sociedades e civilizações e, por isso, apresentando diferentes manifestações. (ROCHA FERREIRA, 2003 apud TAGLIARI, 2006).

O homem primitivo, por causa da sua situação de nomadismo, ou seja, de viver em diferentes lugares durante a maior parte de sua existência, dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver (OLIVEIRA, 2004), já que tirava seu sustento da colheita de frutos e da caça de animais na natureza. As constantes migrações em busca de moradia faziam com que realizasse longas caminhadas, ao longo das quais lutava, corria, saltava e nadava, a exemplo do que faziam os outros animais. Mas o que diferenciou o homem no reino animal foi o domínio de um gesto que lhe capacitou atirar objetos. Provavelmente por ser o único que possuía o polegar, desenvolveu a preensão, facilitando o aperfeiçoamento da habilidade de lançar.

Quando a humanidade começou a dominar técnicas rudimentares de agricultura e de domesticação de animais, iniciou-se um processo de sedentarização (OLIVEIRA, 2004), o que implica dizer que o homem já não se exercitava tanto na busca por prover seu sustento. No entanto, com a luta pela posse de terras, aqueles que já plantavam e criavam, ao instalarem novos núcleos, tratavam de aproveitar seus momentos de ócio em treinamentos visando à preparação para se defenderem dos ataques de agressores nômades, os quais possuíam mais vigor físico devido às atividades físicas mais intensas decorrentes do nomadismo. Iniciou-se, então, a prática de atividade física como forma de treinamento.

□ **COMO ERA PRATICADA A GINÁSTICA ANTIGAMENTE?**

A atividade física realizada em forma de ginástica tem seu primeiro registro histórico na Antiguidade, e ao longo da existência humana, teve seus movimentos sistematizados dando origem à ginástica praticada na atualidade.

Na antiguidade oriental, os chineses criaram aquele que, provavelmente, é o mais antigo sistema de ginástica terapêutica de que se tem notícia: o Kong-Fou (a arte do homem), surgido por volta de 2700 a.C. (OLIVEIRA, 2004).

A civilização grega marcou o início de um novo ciclo na História, o nascimento de um novo mundo civilizado, agora designado como ocidental (OLIVEIRA, 2004). É o início autêntico da história da Educação Física. Os gregos tiveram o grande mérito de não separar a educação física da educação intelectual e da espiritual.



fonte:

<http://ich.unito.com.br/view/1332>

Na antiga Grécia, enaltecia-se a saúde, a força e a beleza. As atividades físicas eram fundamentadas no atletismo (correr, saltar e lançar). Os exercícios eram realizados em total estado de nudez, pois ginástica significava a “arte de desenvolver o corpo nu” (OLIVEIRA, 2004).

Em homenagem ao deus supremo *Zeus*, os gregos inauguraram os Jogos Olímpicos.

Os JOGOS OLÍMPICOS representavam a cada quatro anos o maior encontro pacífico de todos os gregos, pois iniciavam-se com a suspensão dos combates. Desde a Antigüidade, o festival esportivo deveria representar o símbolo da fraternidade universal. (GODOY, 2001)

Para o povo grego, cada idade tinha a sua própria beleza. Mas o corpo jovem era enaltecido, pois era visto como capaz de resistir a todas as formas de competição, seja na pista de corridas, seja simplesmente pela força física. Buscava-se uma perfeição entre corpo e intelecto, pois para aquele povo um belo corpo era tão importante quanto uma mente brilhante. (RECCO, 2000).

Duas importantes cidades da Grécia foram Atenas e Esparta.

ATIVIDADE Nº 1

Vamos fazer um pesquisa em grupos, com relação a ginástica que era praticada pelos povos de Atenas e Esparta, para responder à seguinte pergunta: Qual era o objetivo e qual foi a contribuição que os gregos antigos deixaram para a ginástica atual?

Considerada a mãe dos vários estilos de ginástica, a CALISTENIA surgiu na França no século XVIII, efetivou-se nos Estados Unidos e se difundiu pelo mundo todo. Ela utiliza exercícios localizados nos quais podem ser utilizados materiais portáteis, sendo realizados dentro com ritmo e elegância, postura correta e sincronia.

□ Mas, afinal, o que significa Calistenia?

Calistenia é uma palavra de origem grega – período de antes de Cristo – que significa *beleza e força* e que foi traduzida como “cheio de vigor” ou “força harmonia”. O sentido de cheio de vigor era de saúde integral, isto é, física, mental e espiritual. (BREGOLATO, 2006, p.96).

As bases da Educação Física, e da educação como um todo, foram desenvolvidas na Europa a partir da **Revolução Francesa** em 1789 (BREGOLATO, 2007). A Revolução derrubou a Monarquia e implantou a República na França, democratizando o sistema educacional, ensejando a conquista do acesso à escola pelas demais camadas sociais, o que, até então, era um direito somente da nobreza.

A Revolução francesa é o nome dado ao conjunto de acontecimentos que entre 5 de maio de 1789 e 9 de novembro de 1799 alteraram o quadro político e social da França. Em causa estavam o Antigo Regime e a autoridade do clero e da nobreza. Foi influenciada pelos ideais do Iluminismo e da Independência Americana (1776). Está entre as maiores revoluções da história da humanidade. É considerada como o acontecimento que deu início à Idade Contemporânea. Aboliu a servidão e os direitos feudais na França e proclamou os princípios universais de “*Liberdade, Igualdade e Fraternidade*”. (...). Fonte: [http:// wikipedia.org](http://wikipedia.org).

A Educação Física desenvolveu seus conteúdos no chamado **Movimento Ginástico Europeu** que ocorreu ao longo do século XIX, principalmente na Alemanha, Suécia, Dinamarca, França e Inglaterra. Esse período foi marcado por guerras e revoluções pela conquista de terras, tendo a formação física e moral da ginástica, então, sido voltada para o fim

nacionalista de lutar pela pátria, gerando a maior corrente do Movimento Ginástico Europeu, a **Tendência Militarista**, que tinha como objetivo formar indivíduos saudáveis e fortes para servir a nação. Essa Tendência Militarista vigorou por longo período, mas, mesmo assim, surgiu outra corrente, denominada **Tendência Naturalista ou Método Natural**, dirigindo os benefícios da atividade física, não para os anseios da pátria, mas para o praticante, conferindo também um sentido de lazer, liberdade e prazer (BREGOLATO, 2007).

ATIVIDADE Nº 02

Vamos saber um pouco mais sobre a Tendência Naturalista ou Método Natural, através de uma pesquisa: busque conhecer as características dessa Tendência para a discutirmos no nosso próximo encontro.

□ E HOJE COMO É A GINÁSTICA?

Verifica-se que em toda história da humanidade o corpo foi valorizado e objeto de fascinação. No entanto, os padrões de beleza são modificados dependendo dos modelos estéticos de cada época. Durante muito tempo, mulher bonita tinha formas arredondadas, servindo de inspirações para muitos pintores renascentistas (GAIO & BATISTA, 2006).

O corpo atual, para ser bonito, deve ser delineado, “malhado”. Este é um padrão de beleza propagado pela mídia, levando as pessoas a viverem, não conforme a sua vontade, mas conforme regras e técnicas estabelecidas pela sociedade atual.

Por outro lado, o homem, com a facilidade da vida moderna, passou a ter uma vida mais sedentária, com menos movimentos do que no passado. Isso provoca uma apatia corporal, prejudicial à saúde. Também a mecanização dos movimentos utilizados em indústrias agrava esse problema, ocasionando dores e danos musculares, articulares e estresse. Surgiram, então, métodos ginásticos que vieram combater o sedentarismo e compensar dores físicas.

A ginástica pode ser dividida em ginástica competitiva e ginástica não-competitiva. As ginásticas competitivas são consideradas esportes

olímpicos, e suas regulamentações determinadas pela Federação Internacional de Ginástica, como a Ginástica Artística e a Ginástica Rítmica Desportiva. Já as ginásticas não-competitivas caracterizam-se pelas atividades pedagógicas, terapêuticas, corretivas, de apresentação, de condicionamento, de lazer entre outros objetivos .

ATIVIDADE Nº. 03

Vamos verificar quais os tipos ginásticas que vocês conhecem e em seguida iremos escrevê-las no quadro:

Vamos aprofundar nosso conhecimento com alguns tipos de ginásticas como: GINÁSTICA LOCALIZADA, GINÁSTICA ARTÍSTICA, GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA, GINÁSTICA AERÓBICA E GINÁSTICA GERAL.

GINÁSTICA LOCALIZADA

Como o próprio nome sugere, a ginástica localizada dirige o seu trabalho a um determinado músculo ou grupo muscular. A ginástica localizada se concentra mais especificamente no desenvolvimento da *flexibilidade e resistência muscular (força)*, tendo também como objetivo o desenvolvimento da coordenação, do ritmo, do equilíbrio e da descontração. Os exercícios de força, como os feitos em aparelhos de musculação existentes nas academias, vão enrijecer e dar resistência ao músculo ou grupo de músculo que se está trabalhando, aumentando o volume muscular. Já os exercícios realizados com pouco peso, somente o peso do próprio corpo, proporcionam um bom condicionamento do músculo sem aumentar o volume (BREGOLATO, 2006).

Os exercícios de flexibilidade, por sua vez, vão propiciar habilidades para uma pessoa realizar amplitudes máximas. Flexibilidade é:

Qualidade Física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão. A flexibilidade envolve: a mobilidade articular (movimento das articulações) e a elasticidade muscular (alongamento dos músculos). (DANTAS, 1995, p.33)

ATIVIDADE Nº 04

Fiquemos em pé, afastando-nos uns dos outros e realizemos alguns exemplos de ginástica localizada. Seguindo os exemplos do(a) professor(a) vamos identificar se nessa atividade estamos usando mais a força ou a flexibilidade:

GINÁSTICA ARTÍSTICA



Ginasta executando crucifixo
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Image:Weingartner.jpg>

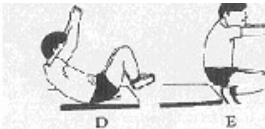
A ginástica artística também é conhecida como Ginástica Olímpica (GO). Utiliza exercícios acrobáticos que trabalham a contração, elegância, flexibilidade e equilíbrio. A ginástica artística é realizada no solo com as mãos livres e em aparelhos. (BREGOLATO, 2006)

ALGUNS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA REALIZADA NO SOLO:

ROLAMENTOS GRUPADO



PARA FRENTE



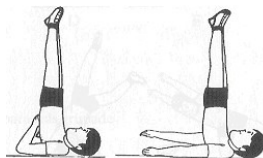
ESPACATE



AVIÃO DE FRENTE



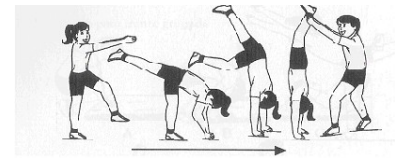
VELA



PONTE

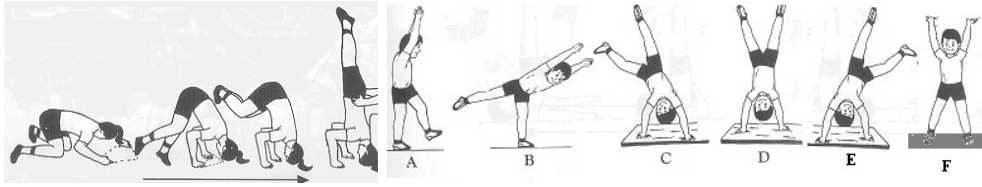


PARADA DE DOIS APOIOS

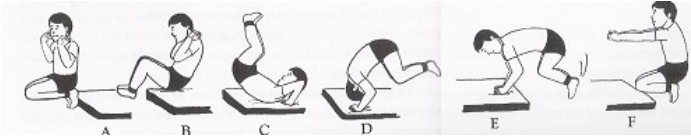


PARADA DE DOIS APOIOS

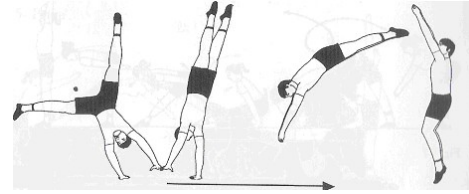
RODA



ROLAMENTO PARA TRÁS GRUPADO



RONDADA

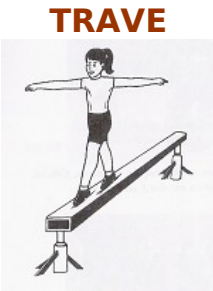


152,153,154,155.

Fonte das ilustrações: BREGOLATO, 2006. p.

Ginástica artística com aparelhos divide os aparelhos em femininos e masculinos.

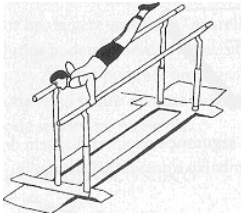
Aparelhos femininos:



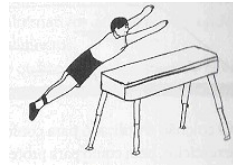
Fonte das ilustrações: BREGOLATO, 2006, p. 164.

Aparelhos masculinos:

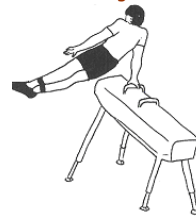
PARALELAS SIMÉTRICAS



CAVALO PARA SALTO



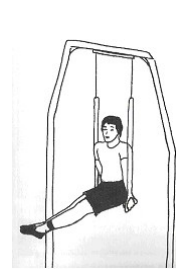
CAVALO COM ALÇA



BARRA FIXA



ARGOLA S



Fonte das ilustrações: BREGOLATO, 2006, p.165.

- **CURIOSIDADE:** O aparelho utilizado no Salto sobre o cavalo, após as Olimpíadas de Sidney em 2000, passou por uma transformação anatômica devido ao grau de dificuldade dos exercícios, passando a ser chamado de mesa de salto, medindo 1,20 X 0,90 m ficando a 1,35 m do solo. Portanto o movimento é chamado **SALTO SOBRE A MESA**.

<http://www.fgsc.com.br/>



Fonte: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia>

e Autor: Wilson Dias/Agência Brasil

De todas as brincadeiras que eu gosto

A melhor é pular corda.

GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA (GRD)

A ginástica rítmica desportiva é uma modalidade feminina.

Caracteriza-se pela execução de séries ou seqüências de movimentos individuais e em conjunto de quatro a cinco ginastas, com a utilização de música, de materiais ou aparelhos manuais (bola, corda, arco, maçãs e fita) associados aos movimentos ou às dificuldades corporais.

São movimentos ou dificuldades corporais obrigatórios: saltos, pivôs, equilíbrios, exercícios de flexibilidade. Outros movimentos característicos que podem aparecer junto com os obrigatórios: saltitos, galopes, ondas, balanceados, circunduções, exercícios acrobáticos e pré-acrobáticos e giros. (PICCOLO et al, 1999).

Cinco tipos de aparelhos são reconhecidos pela Federação Internacional:



2006,p.190,191.

Fonte das ilustrações: BREGOLATO,

ATIVIDADE Nº 05

Vamos assistir ao vídeo “TV Escola” do dia 06/11/1997, sobre ginástica rítmica,
e identificar quais aparelhos as ginastas estão utilizando

GINÁSTICA AERÓBICA

Ginástica aeróbica é uma atividade “realizada por um período de tempo longo superior a 20 minutos e baixa intensidade, feita no ritmo de músicas, onde são incluídos alguns passos de dança e exercícios” (OLIVEIRA, 1993 apud BREGOLATO, 2006).

Assim como outras atividades aeróbicas como caminhadas, ciclismo, natação, etc, a ginástica aeróbica proporciona o aumento da resistência geral do organismo: os pulmões começam trabalhar mais e conseqüentemente se expandem, utilizando menos esforço; o coração fica mais forte, bombeando mais sangue com menos batidas; o suprimento de sangue para os músculos melhora e o volume total de sangue aumenta; melhora a captação do oxigênio pelo corpo e o envio deste às células do tecido onde é associado ao alimento para produzir energia.

São movimentos da ginástica aeróbica: andar, marchar, saltar, saltitar, girar, galopar, corridas estacionárias e movimentos variados dos braços.

Uma aula de ginástica aeróbica com duração de uma hora em média, é composta das seguintes fases:

- **AQUECIMENTO; PARTE AERÓBICA; FASE LOCALIZADA E ESFRIAMENTO.**

(BREGOLATO, 2006)

GINÁSTICA GERAL (GG)

Ginástica geral não é uma atividade de competição, não priorizando, desta forma, o rendimento. A Federação Internacional de Ginástica – FIG criou a GG com a intenção de aumentar a participação das pessoas, dando oportunidade de demonstrarem momentos de sua cultura. As práticas da GG normalmente se desenvolvem em grupos, tendo como ponto central uma seqüência ginástica coreografada, com temas livres e estabelecidos pelos participantes. A prática da GG oferece aos indivíduos a possibilidade de sentir prazer pela participação em uma modalidade plasticamente bela, com musicalidade e expressão. Como não há uma cobrança de performance perfeita, essa modalidade de ginástica contribui para a espontaneidade, para o desenvolvimento da criatividade e socialização, com coreografias onde pode-se perceber a originalidade dos grupos que exploram as culturas de diversas regiões (GAIO & BATISTA, 2006).

ATIVIDADE Nº 06:

Vamos nos dividir em pequenos grupos e montar uma coreografia de ginástica geral, utilizando uma música escolhida pelo grupo.

De todas as brincadeiras que eu gosto A melhor é pular corda.

Podemos utilizar movimentos das ginásticas competitivas sem praticar uma modalidade esportiva. O trecho da música sugere pular corda,

que é um movimento ginástico, mas pode ser utilizado no aquecimento, num exercício, numa brincadeira, numa coreografia, e sempre será considerado atividade física.

***Faz bem a saúde, movimenta o corpo. De todas as brincadeiras que eu gosto
A melhor é pular corda.***

☐ **QUAIS SERIAM AFINAL OS BENEFÍCIOS DE SE PRATICAR GINÁSTICA OU OUTRA ATIVIDADE FÍSICA?**

São inegáveis benefícios da prática da ginástica ou outra atividade física: o coração se torna capaz de bombear mais sangue com menor número de batimentos; melhora a auto-estima; aumenta a disposição para realizar atividades diárias; fortalece os ossos, articulações e músculos melhorando a postura; melhora a aptidão física com o aumento da força, flexibilidade e capacidade aeróbica (capacidade de absorver e utilizar oxigênio); ajuda no controle do peso, reduzindo a quantidade de gordura; auxilia no relaxamento e no sono; favorece a socialização através da participação em grupos; reduz níveis de ansiedade, depressão e apatia (BREGOLATO, 2007).

Contudo, as condições da vida moderna, as máquinas, o vídeo-game, o computador, os meios de transporte, as comidas industrializadas, os *fast foods*, tudo isso levou o homem a ficar mais sedentário e a alimentar-se de uma maneira mais artificial, contribuindo para o mal do século, a **obesidade**.

☐ **VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA OBESIDADE?**

A obesidade é considerada doença pela OMS (Organização Mundial de Saúde): é um excesso de gordura corporal que causa dano à saúde, pois diminui a qualidade e a expectativa de vida.

São causas da obesidade: fatores genéticos; fatores ambientais; condicionamentos familiares e raciais; problemas psicológicos e

psiquiátricos; distúrbios endócrinos e metabólicos; comer em excesso; comer rápido; comer mal; falta de exercício ou sedentarismo. (LEMONS, internet)

A obesidade é diagnosticada apurando-se o Índice de Massa Corpórea (IMC) do indivíduo, o qual é calculado através da fórmula *Peso (kg) dividido pelo quadrado da Altura (metros)*:

$$\text{IMC (Índice de Massa Corporal)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m}^2 \text{)}}$$

ATIVIDADE Nº. 06

Vamos calcular nosso Índice de Massa Corpórea? Então vamos dividir o nosso peso em kg pela altura em metros ao quadrado. O resultado será o seu IMC. Com o resultado em mãos, vamos consultar na seguinte tabela para verificarmos se o seu IMC está normal, com sobrepeso ou obesidade.

MENINOS				MENINAS			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE	IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
10	16,7	mais de 19,6	mais de 22,5	10	17	mais de 20,1	mais de 23,2
11	17,2	mais de 20,3	mais de 23,7	11	17,6	mais de 21,1	mais de 24,5
12	17,8	mais de 21,1	mais de 24,8	12	18,3	mais de 22,1	mais de 25,9
13	18,5	mais de 21,9	mais de 25,9	13	18,9	mais de 23	mais de 27,7
14	19,2	mais de 22,7	mais de 26,9	14	19,3	mais de 23,8	mais de 27,9
15	19,9	mais de 23,6	mais de 27,7	15	19,6	mais de 24,2	mais de 28,8

Fonte: <http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/imc.asp>

Se o seu resultado estiver normal, você está com uma qualidade de vida satisfatória. Se o resultado for sobrepeso, algum aspecto de sua vida não está satisfatório. Agora, se o resultado for obesidade, você precisa mudar radicalmente seu estilo de vida.

Para termos uma vida com qualidade, precisamos combinar duas atitudes importantes: alimentação saudável e prática de atividade física.

Mas qual é a melhor atividade física? Qualquer atividade que, ao praticá-la, você sinta prazer. Não adianta praticar algum esporte ou ginástica simplesmente porque está na moda. Só teremos resultados positivos se aliarmos atividade física e prazer. Uma simples caminhada ou a brincadeira de pular corda já é uma atividade física que pode contribuir para sua saúde e qualidade de vida.

Concluimos então que pular corda é uma brincadeira, é uma atividade física saudável, podendo ser também um movimento realizado dentro de uma aula de ginástica, pois trabalha com uma vasta musculatura de nosso corpo. Apesar de priorizar os músculos da perna como a panturrilha, quadríceps e posteriores de coxa, envolve também os glúteos, peitorais, ombros, costas e braços. Também é eficaz para o sistema aeróbico e anaeróbico, dependendo de como é utilizada.

REFERÊNCIAS

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura corporal da ginástica: livro do professor e do aluno.** (2ª ed.) São Paulo: Ícone, 2006.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura corporal do esporte: livro do professor e do aluno.** (2ª ed.) São Paulo: Ícone, 2007.

DANTAS, Estélio Henrique Martins. **Flexibilidade: alongamento & flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 1995.

GAIO, Roberta; BATISTA, José Carlos (org). **Ginástica em questão.** Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.

GODOY, Lauret. **Os jogos olímpicos na Grécia Antiga.** São Paulo: Editora Nova Alexandria, 2001.

LEMOS, Silvio Luis da Silveira. **Obesidade**. Campo Grande. Disponível em <http://www.videolaparoscopia.hpg.ig.com.br/Obesidade/obesidade.html>
>Acesso em: 26 nov. 07

RECCO, Claudio Barbosa. **Os jogos olímpicos na grécia antiga**. 2000. Disponível em <http://www.historianet.com.br/conteudo/default.aspx?codigo=210>>. Acesso em 01/12/2007.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

OPAS/OMS. **Informativo - obesidade**. Disponível em <http://www.opas.org.br/sistema/fotos/nutricao.htm>>, acesso em 09/07/2007.

PICCOLO, Vilma Leni Nista (org.). **Pedagogia dos esportes**. Campinas, SP: Papyrus, 1999.

TAGLIARI, Itamar Adriano. **Crescimento, atividade física, performance e ingestão alimentar em crianças indígenas, urbanas e rurais**. 2006. 154 f. Tese. Doutorado em saúde da criança e adolescente – Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, 2006.

VARELLA, Drauzio. **Índice de Massa Corpórea**. Internet, disponível em <http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/imc.asp>> acesso em 11 de abril de 2007.

WIKIPÉDIA. **A enciclopédia livre**. Internet, disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A1gina_principal> acesso em 30 agosto 2006.