

UME: Ayrton Senna da Silva

Ano: 9º A/C/D Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Maurício

Período de: 04/12/2020 a 23/12/2020

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

GINÁSTICA



A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente. A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

A palavra Ginastica, surgiu do grego Gymnastiké, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade. Ela se tornou um esporte olímpico a

partir da Grécia, pois os gregos começaram a utilizar nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, mas só para os homens. E foi no ano de 1928 que a participação das mulheres foi liberada em Amsterdã.

Ginástica de Condicionamento Físico



É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marchas e treinos, mas

essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta. Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa fisicamente ativa de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade condicionamentos tão importantes em sua vida diária.

Ginástica laboral



Com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que duram em média entre 5 e 15 minutos) trazem muitos benefícios. São exemplos a redução de fadiga e o aumento de produtividade. Muitas pessoas não fazem exercícios alegando principalmente a falta de tempo. Levam, assim, uma vida sedentária. É o caso de quem trabalha no computador, ou os trabalhadores que executam movimentos repetitivos durante dias inteiros. Para eles, a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade laboral traz uma série de benefícios.

A ginástica laboral surge da necessidade de prevenir ler e dort, doenças que afetam os músculos. A sua prática data de 1925 na Polônia. Depois, foi a vez da Holanda e da Rússia e, ainda mais tarde, da Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968 foi os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física. No Brasil, a prática data de 1901. A primeira empresa a proporcionar ginástica aos seus funcionários foi a Fábrica de Tecidos Bangu, sendo seguida pelo Banco do Brasil. Com o passar do tempo mais importância foi sendo dada ao assunto. Assim, surgiu o curso superior nessa área na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em 1999. Cada vez mais as empresas têm a tendência de se preocupar com a saúde dos funcionários. Isso porque é certo que a condição física das pessoas reflete no seu desempenho profissional.

Ginástica localizada



A ginástica localizada são exercícios que utilizam de movimentos repetitivos e focados em determinados grupos musculares, cada seção de repetição deve ser separada por uma pausa para o descanso dos músculos. Além da definição dos músculos a ginástica localizada proporciona um bom condicionamento físico, força, flexibilidade e resistência e melhora o sistema respiratório e a coordenação motora. Na ginástica localizada são usados vários equipamentos como os alteres pesos de perna e bastões para aumentar o trabalho muscular realizado nas aulas, os alteres, são usados normalmente para realizar os exercícios para os braços, ombros, peito e costas os bastões e pesos são para trabalhar as pernas, panturrilha e glúteos.

A ginástica localizada possui uma série de exercícios que envolvem músculos específicos do corpo, mas antes de iniciar os exercícios é preciso realizar alongamento para preparar e aquecer os músculos e depois do treino para relaxar e evitar dores. Os exercícios são divididos em dois grupos, membros superiores e membros inferiores, realizando os exercícios por meio de séries. As séries possuem repetições e intervalos de 40 a 60 segundos. Primeiro são

trabalhados os membros superiores começando pelos tríceps e seguindo com bíceps, ombros, peitoral e costas. São trabalhados também os músculos abdominais depois os membros inferiores que são as coxas, glúteos e panturrilha.

A ginástica localizada para barriga, por exemplo, traz ótimos resultados se aliada a uma dieta e pode promover um emagrecimento rápido com resultados em pouco tempo, porém são necessários alguns cuidados, pois é preciso realizar as atividades acompanhado de profissional capacitado para quem não possui nenhuma experiência nesse tipo de atividade. É preciso não se esquecer de hidratar o corpo e respeitar os limites estabelecidos não ultrapassando o número de series, repetições e dias da semana para que os exercícios sejam realizados.

Outra dica é que seja realizada alguma atividade aeróbica como esteira, bicicleta, corrida entre outras atividades físicas que seja aeróbica para aquecer o corpo antes de iniciar os exercícios localizados, além de auxiliar numa maior perda de gordura.

Hidroginástica



Uma modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água o hidratando constantemente. A Hidroginástica é a principal modalidade para terceira idade e pessoas em recuperação motora. Este exercício nasceu após a evolução da hidroterapia que começou na Europa durante o século XVIII. Médicos brasileiros prescreveram banhos de mar para seus pacientes apenas no início do século XX. E foi na Alemanha que a ginástica na água nasceu chegando ao Brasil por volta dos anos 1980. Inicialmente seu público-alvo era apenas idosos, cenário que mudou ao longo dos anos, incluindo outros grupos de pessoas como adultos e gestantes com objetivos distintos.

Atualmente sua prática possui várias finalidades como emagrecimento, principalmente para pessoas obesas, melhora da saúde, ganho de massa muscular, interação com outras pessoas, preparação ao parto para as futuras mães e a sensação de prazer durante e após a atividade.

Os movimentos realizados pelos alunos são feitos justamente contra a força exercida pela água que é de baixo para cima. Essa forma de sobrecarga pode contar com materiais para aumentar a resistência, como halter, aquatubo ou macarrão, caneleira, luva, colete, bola, prancha ou qualquer outro material aquático. A música é o fator principal durante a atividade, já que os alunos estão lá muitas vezes para se sociabilizar e se divertir. O ritmo proporciona o estímulo necessário para os praticantes.

Após a leitura do texto, responda:

01- Defina o que é ginástica competitiva e não competitiva.

02- Como se deu a origem da ginástica?

03- Qual a importância da ginástica de condicionamento físico?

04- Escreva com suas palavras a definição das ginásticas abaixo:

a) Laboral.

b) Localizada.

c) Hidroginástica.

05- Em sua opinião, o que tem dificultado a prática de atividade física pela população mundial?

06- Escreva algumas estratégias que contribuem para que as pessoas pratiquem alguma ginástica de condicionamento físico.

FONTE:

<https://www.tudosaladeaula.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-ginastica.html>