

METODOS GINASTICOS: NATURAL DE HERBEERT E CALISTENIA

Tainara Moraes da Silva¹, Tamires Nogueira Maia²; Francisca Vilania Cândido de Sena³; Mellissa Fernanda Gomes da Silva⁴

¹ Discente do Curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

² Discente do Curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

³ Discente do Curso de licenciatura em Educação física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

⁴ Doutora, Docente do Curso de licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

RESUMO

Este estudo foi desenvolvido dentro da disciplina de História e Perspectiva da Educação Física, ministrada pelo Prof^o. Me. Francisco Cristiano da Silva Sousa, oferecida para o 1º semestre do curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, as terças-feiras das 18:30h às 21:20h no Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). O objetivo da atividade é fazer com que os alunos compreendam que o exercício físico não se dá apenas com aparelhos de musculação, mas também usando seu próprio corpo para que possam adquirir mais resistência e força física, muitas vezes sem precisar sair de casa. Para mostrarmos como isso é possível foi aplicado uma aula sobre os Métodos Ginásticos Natural de Herbert e Calistenia. Em uma aula bastante produtiva onde os alunos poderão praticar os exercícios de uma forma diferente usando apenas o peso do próprio corpo. Antes de começar a atividade ficamos um pouco ansiosas, pois apesar de ser para nossa própria turma não sabíamos como eles iam receber a atividade proposta, mais no decorrer da atividade percebemos que estava ocorrendo dentro do planejado. A atividade foi aplicada dentro da sala de aula, e utilizamos o horário do intervalo para ajeitar a sala, quando eles voltaram do intervalo pedimos que ficassem todos de pé, e logo em seguida começamos a aplicar nossa intervenção. Iniciamos com a apresentação do grupo e logo depois com nove alongamentos só para aquecer, em seguida falamos sobre o Método Natural de Herbert falando que consiste em realizar movimentos geralmente aplicados na natureza e em seguida aplicamos a pratica com uma corrida estática, equilíbrio e o movimento quadrúpede e para finalizar a parte pratica aplicamos os métodos calistenicos que consiste em movimentos feitos utilizando o peso do próprio corpo e em seguida aplicando a prática com as flexões de parede, agachamento estático, prancha de cotovelo, prancha lateral e agachamento na parede. Ao finalizarmos podemos perceber que aplicação da prática foi bastante agradável, e a aula bastante produtiva pois conseguimos atingir nossos objetivos ao ver os alunos fazendo os exercícios da forma em que estávamos orientando.

Palavras-chave: Método. Prática. Atividade.