

A Calistenia nas aulas de Educação Física Escolar

Professor Marcelo Ferreira Lima

ETEC Joé Rocha Mendes

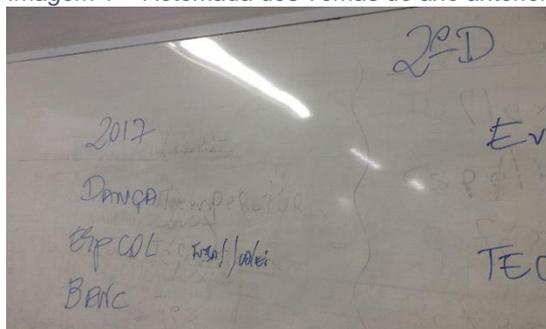
Resumo

Esse trabalho foi produzido no primeiro semestre de 2018 com o 2ª ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico (ETIM) do curso de Eletrônica. A decisão do tema se deu em dois momentos. Num primeiro em relação aos temas abordados no ano anterior e o Plano de Curso (PC) referente ao ano de 2018 para essa turma/série deste curso. Além disso, ao mapear as representações sobre ginástica quatro alunos desta turma são praticantes, e, por eles poderia trazer praticantes/atletas para a prática. Então fizemos os registros das representações, organizamos os grupos para apresentações práticas e iniciou-se as diversas vivências. Ao longo destas, no mapeamento com os estudantes praticantes entrei em contato com um praticante/atleta e com a confederação para as práticas na escola. Um estudante do mesmo curso, mas de outra turma que pratica com os atletas / árbitros da confederação, juntos tentamos a presença desses atletas que viriam com os equipamentos, mas por diversas situações não foi possível nesse momento. O praticante/atleta, após os contatos e registros internos, veio a escola e ministrou uma aula e pode responder alguns questionamentos. Os estudantes puderam ter outros contatos práticos e de conhecimento com esse praticante/atleta, e, além disso, reconhecer a prática, tanto da ginástica quanto dos demais praticantes.

Registro e mapeamento inicial

Iniciei a aula retomando as atividades do ano anterior **conforme imagem**.

Imagem 1 – Retomada dos Temas do ano anterior

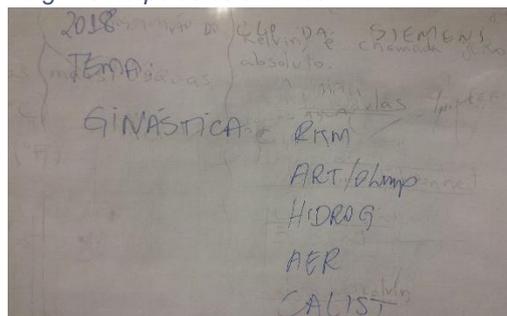


Apresentei as datas dos eventos internos e externos: TECSESP; Semana Paulo Freire; Semana Tecnológica e Torneio Interno. Sobre a Semana Paulo Freire falei da possível apresentação da sala. Leitura, interpretação e apresentação de temas sobre o autor.

Depois retomei o Plano de Curso e decidi o Tema para esse início de ano, a Ginástica. Registrei os tipos de ginásticas que os estudantes conhecem. Neste momento os grupos apresentaram alguns tipos de ginástica como a Artística, olímpica entre outras.

Questionei a turma sobre o processo histórico, apresentando uma síntese do processo histórico e as principais modificações

Imagem 2 – Registro dos saberes sobre os tipos de ginástica pelos estudantes



ao longo do contexto histórico até a contemporaneidade, e solicitei que registrassem tudo que fosse conhecimento novo referente a ginástica. Depois, na mesma folha, os grupos registraram suas representações e produziram/registraram práticas para a outra semana.

Nisso, dois alunos que fazem calistenia vieram conversar comigo. A primeira pergunta: Calistenia é ginástica? Respondi que sim. Depois o mesmo aluno disse que há possibilidade de ir para o local que ele pratica para vivenciar. Registrei isso e solicitei que fizesse contato com o professor dele para organizarmos as visitas e práticas. Outro aluno, que também faz, disse que o professor de Muay Thai dele conhece o presidente da instituição brasileira de calistenia. Pedi para que ele fizesse o contato para conversar com os responsáveis para produzir pesquisa, palestras e práticas. Recolhi as folhas e retomei as atividades para a próxima aula.

Os grupos se organizaram a partir de suas experiências com a ginástica para produzirem seus conhecimentos sobre a mais diversas práticas. Organizamos os grupos e os dias para as atividades.

Primeiras ações

Conversei com os grupos em relação as práticas de ginásticas. Orientei que movimentos mais complexos de execução fossem estimulados com precauções e segurança aos demais. Depois disso, os alunos, A e B, realizaram com a sala exercícios iniciais da ginástica.

Imagem 4 – Primeiro grupo apresentando algumas formas de realizar ginástica



Imagem 3 – Outras formas



Aqui foi possível identificar alguns exercícios mais comuns. Os alunos que realizaram a apresentações extraíram os exercícios de práticas executadas em locais que os mesmos são pertencentes.

O primeiro grupo optou por movimentos mais dinâmicos, como a “estrela”. No grupo há dois alunos que praticam a capoeira o que estimulou tal movimento. O grupo questionou os demais sobre a “estrelinha”. O aluno C demonstrou que o movimento pode ser simples para depois ficar mais complexo ou não. Fez a prática demonstrativa e estimulou os demais e assim sucessivamente.

Imagem 5 – Prática da “Estrelinha”



Teve estudante com certo receio de executar e outros que ainda não tinham experimentado o movimento. Conforme a organização do grupo e o estímulo dos demais, esses alunos puderam experimentar/vivenciar a

ação corporal de forma individual.

O segundo grupo organizou os demais estudantes para as práticas destinadas ao grupo. Começaram os preparos com o movimento de flexão chamado de “up e down”, “ficar em cima e ficar embaixo” que é uma brincadeira para iniciar os movimentos.

Imagem 6 – Atividades de flexão de braço como brincadeira “up” “down”



O grupo seguinte, como registrado no início das aulas, propôs atividades de salto em distância do atletismo. Nesse momento me afastei da aula para orienta-los novamente sobre as diferenças das práticas. Orientei novamente para pesquisarem sobre os movimentos ginásticos já apresentados e comentados em sala de aula.

Imagem 7 – Grupo apresentando salto grupado



Em seguida, outro grupo iniciou as atividades. Organizaram a turma em roda e apresentaram o movimento de salto com toque das mãos nos joelhos. Enquanto o outro grupo se organizava para suas práticas, um aluno veio

registrar que sua irmã é praticante de ginástica como atleta.

Depois outro grupo se organizou e começaram as apresentações. Neste o movimento de ponte foi apresentado e ressignificado pelos estudantes. Alguns realizaram novos agrupamentos para a ação corporal.

Com auxílio dos demais colegas, o grupo o movimento era executado com três pessoas se apoiando.

O grupo ainda realizou a vivência individualmente. Organizou uma fila e apresentou sua forma de iniciar o movimento. Os demais foram vivenciando da forma que era possível.

O grupo seguinte montou um circuito para as atividades. Segundo o grupo a atividade competitiva e de isometria, é de resistência. Montou o circuito com colchonetes e começaram as atividades.

Imagem 8 – Exercício de Ponte com três pessoas



Imagem 9 – Exercício de resistência



A atividade consistiu em alguns estudantes ficavam em três apoios. Enquanto isso, um/a aluno/a passava por baixo e ao chegar no fim da fila também ficava em três apoios e assim sucessivamente até todos realizarem o circuito.

Depois das apresentações dos grupos conversei com o professor e atleta “D” que aceitou vir a escola para ministrar aulas e conversar com os/as estudantes sobre a calistenia.

Também retomei o contato com a confederação brasileira de calistenia. O contato foi via telefone. O representante “E” disse que estava à espera de seu sócio para organizar a visita a escola. Disse também que ia com uma minivan para levar os aparelhos. Como seu sócio estava arbitrando em um campeonato fora do Brasil ficava difícil a locomoção e a aula.

Como os segundos anos estavam com o tema de ginástica fiz um convite para participarem das práticas e da conversa. Foram convidados o 2º ano de comunicação visual e também o 2º de eletrônica.

Para que isso ocorresse conversei com a coordenação dos dois cursos já que a apresentação do atleta seria na aula de educação para o 2º ano de eletrônica. Após

aprovação das coordenações conversei com os professores de terça-feira que ministram aulas para as respectivas turmas. Com isso, organizei a presença do atleta. Também conversei com a direção e com a orientadora educacional sobre a presença e produção de um certificado/declaração já que o atleta estaria em horário de trabalho. Depois disso passei ao coordenador pedagógico apontando o plano de curso e o PPP da escola.

No dia, organizei as salas dos segundos anos na quadra e apresentei o praticante. O mesmo se manifestou, de certa forma, nervoso por ser a primeira vez em uma escola. Como os alunos, ele treina no CERET, parque próximo da escola e era a primeira vez em uma escola.

Imagem 10 – Apresentação do atleta com exercícios específicos



Os exercícios foram sendo executados ao longo das aulas e alguns estudantes foram convidados a repetir. Alguns alunos acompanharam o atleta inclusive quem já praticou ou era praticante de calistenia. Além desse, estudantes que praticaram ou ainda praticam artes marciais se posicionaram para também praticar os movimentos.

Imagem 11 – A prática com estudantes

É importante também registrar que um estudante do 3 ano do curso de eletrônica ao saber sobre a prática, em seu início, tomou a liberdade de entrar em contato com a confederação, o que não deu certo, mas ficou com a turma nas aulas e na visita do atleta na escola.



Depois de algumas tentativas o grupo de estudantes que estava em quadra decidiu participar. Organizei a turma conforme orientação do atleta.

Seguindo a organização o atleta/praticante organizou atividades no travessão. Se posicionou e orientou a prática com alguns exemplos.

Imagem 12 – Estudantes vivenciando o exercício de barras



Imagem 13 - Estudantes vivenciando o exercício de barras



Depois dos exercícios no travessão dos dois lados da quadra.

Imagem 14 – Exercício da Bandeira



Depois das apresentações e tentativas dos exercícios fizemos uma parada para questionamentos e curiosidades.

Questionaram como ele fazia os exercícios. *“Faço tudo de uma vez – flexão, paralela, abdominal etc. Quais são as maiores dificuldades da Calistenia? “Tem vários – a maioria diz que é quando tem que executar o movimento que precisa de muita força para execução como a bandeira e a parada de mãos”. Você se considera um atleta ou um praticante? “Como disse anteriormente eu faço para mim mesmo – para minha saúde e por ter gostado do esporte”. Você já se lesionou? “Grave não, mas já lesionei os punhos”.*

O transitar nas vivências.

Os/as estudantes, e o praticante, tiveram momentos significativos em relação a prática de ginástica. Puderam trocar experiências de representações tanto sobre quem realiza quanto quem tinha pouca ou mais contato com esta prática.

Também é importante salientar que os demais segundos anos foram convidados a participarem da vivência. Além disso, um aluno do terceiro ano do curso de eletrônica, que também é praticante da ginástica, auxiliou e muito em nossa aula. Pode trazer sua vivência para os demais.

Ao terem esse acesso garantido os discentes e o participante tiveram a oportunidade de ressignificar a prática. Tiveram as condições iniciais em aula e depois com um praticante especialista, o que pode trazer mais enriquecimento as vivências.