

## **GINÁSTICAS: SAÚDE E LAZER X COMPETIÇÃO**

**Jacqueline Cristina Jesus Martins**

**EMEF Tenente Alípio Andrada Serpa**

Durante o 1º semestre de 2012, na EMEF Tenente Alípio Andrada Serpa, as aulas de Educação Física do Ciclo I abordaram as Ginásticas como tema de estudo. Fiz a opção pela manifestação da cultura corporal após as discussões sobre o Projeto Pedagógico da Escola (PP) e o Projeto Especial de Ação (PEA), que focaram os valores para a convivência. O tema foi escolhido para os quatro anos do ciclo I do ensino fundamental. Apesar da mesma manifestação da cultura corporal, cada ano do ciclo teve seu estudo aprofundado em uma modalidade ginástica, pretendendo alcançar alguns dos objetivos propostos no trabalho coletivo da escola.

Optei pela escolha das modalidades ginásticas por alguns motivos, dentre eles: a possibilidade de trabalhar nas nossas aulas algumas questões de convivência a partir das discussões sobre o corpo, pois eu já havia observado que muitas das brigas que acontecem entre os alunos começavam com xingamentos que algumas vezes tinham relação com o corpo do colega: gordo, baixinho, magrelo etc. A partir dessa observação, pensei que tematizar uma modalidade que colocasse o nosso corpo em estudo pudesse nos ajudar a pensar em outras possibilidades de convivência. Outro ponto que considerei na escolha da prática corporal foi a possibilidade de realizar alguns estudos que nos ajudassem a compreender um evento que aconteceria mais à frente do ano, os Jogos Olímpicos de Londres, onde estão inseridas diversas modalidades ginásticas.

Neste texto relatarei um trabalho realizado com os 4º anos e mais especificamente com o 4º ano C. Escolhi essa turma, principalmente pelo fato de termos dois alunos com deficiência que me fizeram repensar as possibilidades de práticas com eles em todos os momentos. Um dos alunos, o Luis<sup>1</sup> tem 10 anos de idade e tem Síndrome de Down. O outro é o João. Também tem 10 anos e possui uma deficiência física juntamente com uma deficiência intelectual

O trabalho com os 4º anos teve como objetivos: Conhecer o próprio corpo através da realização das modalidades ginásticas; Reconhecer as diferentes práticas de ginásticas veiculadas pelos meios de comunicação, identificando as características principais de cada uma dessas modalidades; Criar novas possibilidades de se praticar as ginásticas de acordo com as características do grupo; Identificar e valorizar as diferenças existentes entre as formas ginásticas, vinculando-as aos grupos de prática (étnicas, crianças, mulheres, homens, terceira idade etc.); Relacionar os conteúdos aprendidos com os Jogos Olímpicos que acontecerão durante o ano. O tema que norteou os estudos foi: As diferenças entre as ginásticas para a saúde e lazer e as ginásticas de competição. Enquanto modalidades ginásticas para a saúde e lazer estudamos os alongamentos, corridas e caminhada, hidrogenástica, ginástica de academia (aeróbica e musculação) e a ioga, e a ginástica de competição estudada foi a Ginástica Artística.

No início do trabalho a quadra da escola estava em obras e por isso as atividades práticas deveriam ser pensadas para os outros espaços disponíveis: área verde, sala de aula, sala de leitura ou pátio. Para iniciar o trabalho conversei com os alunos sobre a temática que estudaríamos e realizamos uma atividade de reconhecimento das ginásticas através das imagens. Em um DVD, coloquei fotos das diversas modalidades ginásticas e discutimos sobre aquelas práticas, nomeando-as, demonstrando alguns movimentos, os

---

<sup>1</sup> Todos os nomes dos alunos foram substituídos para preservar a identidades.

objetivos de cada uma, quem pratica, os espaços necessário para a realização, entre outras coisas. Notei que nem todos os alunos reconheciam as modalidades apresentadas. Algumas modalidades não foram reconhecidas por ninguém, como no caso da ginástica laboral e da ginástica acrobática. Quando isso aconteceu eu expliquei o que era, como funcionava e quais os objetivos daquela prática.

Na aula seguinte, realizamos os movimentos relacionados às ginásticas que os alunos conheciam, surgiram: polichinelo, flexão de braço, abdominal, estrela, espacate, alguns movimentos de alongamento, corrida no lugar e movimentos de massagem. Durante essa apresentação todos nós realizávamos o movimento proposto e discutíamos a qual modalidade pertencia, se alguém praticava ou já havia praticado aquela modalidade ginástica e em quais espaços no bairro ocorre sua prática. Ao final dessa aula, listamos as modalidades ginásticas conhecidas que seriam possíveis de serem realizadas na escola. Foram listadas: alongamento, corrida, caminhada, ioga, academia (musculação e aeróbica), hidrogenástica, massagem e ginástica artística. A respeito da modalidade hidrogenástica, não era possível realizarmos na nossa escola, porém eu havia me comprometido em tentar buscar um local para que pudéssemos praticá-la. Caso desse certo, realizaríamos a vivência, caso não desse certo não a realizaríamos. Após as discussões, mesmo não classificando a massagem como uma modalidade ginástica, incluí-a nos nossos estudos pois percebi nessa atividade uma boa possibilidade de colocar os alunos em uma prática que permitisse discutir algumas questões relacionadas ao convívio, tema presente no nosso PP e PEA. Enquanto realizamos os movimentos, João participou sem maiores dificuldades, já o Luiz iniciou a atividade mas em alguns minutos se dispersou e ficou brincando com outros objetos. Mesmo com a ajuda dos colegas, ele tem dificuldades de participar das aulas.

Durante essa mesma aula, algumas falas dos alunos me chamaram a atenção, por exemplo: “Meu braço é pequeno, por isso não alcanço o pé”, “Meu osso é muito duro, e por isso não consigo alongar direito!”, “ A Julia é baixinha, por isso ela alcança os pés!”. A partir dessas falas percebi que seria interessante fazer um trabalho que abordasse o conhecimento sobre o corpo, visto que algumas falas demonstravam que os alunos possuíam outras representações sobre o corpo.

Na aula seguinte, pensando no que havíamos listado como práticas para estudarmos e nas questões iniciais dos alunos a respeito do nosso corpo, realizamos alguns exercícios de alongamento tentando relacionar o que estava sendo alongado – a musculatura. Eu solicitava aos alunos que apresentassem um exercício que alongasse uma determinada região do corpo e quando ninguém conhecia eu apresentava. Durante essa atividade, apenas como curiosidade, fui nomeando os músculos, e em alguns casos os alunos conheciam, como a panturrilha e glúteo. Quando perguntei a quem havia apresentado os nomes, de onde conhecia aquela nomenclatura, a maioria das vezes era por conta das escolinhas de futebol, onde os alunos realizavam essas práticas de alongamento.

Após os alongamentos realizamos alguns exercícios que alterassem algumas funções do nosso corpo. Corridas, saltitos e polichinelos foram executados com a intenção de provocar algumas alterações corporais nos alunos. Antes dos exercícios verificamos como estava o nosso corpo com relação à temperatura corporal, batimentos cardíacos, cansaço e sede. Após a realização da atividade verificamos novamente aqueles indicadores corporais e discutimos sobre essas mudanças que aconteceram no nosso corpo. Foi interessante perceber como as questões corporais atraíram os alunos. “Nossa professora, por que ficamos vermelhos?”; “Quanto mais o meu coração bater

mais cansado eu vou ficar?"; "Por que dá uma dor aqui do lado quando eu corro?". E as respostas foram gerando novas questões, que no meu entendimento contribuíram para o conhecimento do corpo, como o proposto no plano de ensino. Ao final da aula os alunos preencheram um registro sobre essas alterações corporais.

A partir das questões realizadas sobre o corpo lá na primeira vivência, preparei um registro onde os alunos deveriam desenhar como achavam que era o seu corpo por dentro. Ao refletir sobre as ações pedagógicas realizadas, considerei a atividade bem interessante. Foram muito curiosas as diversas possibilidades de representação do corpo apresentadas pelas crianças, as questões levantadas por eles e o que eu percebi a respeito dos conhecimentos socializados. A partir desse registro pude pensar nas próximas ações que eu realizaria durante o trabalho. O registro ficou exposto no mural da escola e gerou um grande interesse entre os alunos, inclusive de outras séries.



Cartaz com desenho dos alunos sobre o corpo por dentro.

Após a observação dos desenhos, e ao discuti-los com os alunos, percebi que eles não haviam estudado o corpo humano. Em uma conversa que tive com as professoras desse ano do ciclo elas afirmaram que seria abordado durante o ano. Como as questões ali já estavam postas, resolvi fazer um trabalho tematizando o nosso corpo por dentro.

Na aula seguinte levei para a sala de aula mapas do corpo humano com os diversos sistemas, o torso e o esqueleto humano – modelos anatômicos disponíveis na escola. Durante essa aula, algumas piadinhas do tipo “olha a Vitória ali na frente!”, se referindo ao esqueleto apareceram. Ao demonstrar a gordura, um colega se referiu ao outro dizendo que ele estava cheio daquilo, enfim, essas falas me fizeram lembrar que as questões de convivência propostas pela escola no início do ano precisavam ser retomadas, mas eu ainda não sabia como. Naquele momento apenas dei algumas broncas e falei que não gostaria que essas coisas se repetissem. Ainda durante a aula fui mostrando os órgãos e explicando as suas funções, discutimos sobre a função dos ossos no nosso corpo, que eles não esticam e dobram como o pensado inicialmente e tentando mostrar que as dificuldades que eles tiveram lá na primeira vivência estavam atreladas à ausência dessas práticas e não ao tamanho dos ossos. Notei nessa aula que o Luiz não participou de forma alguma, ficou desenhando no seu caderno. Tentei pensar em alguma forma de trazê-lo para as discussões, mas não consegui. O trabalho com o Luiz estava me deixando cada vez mais angustiada. Já o João estava participando bem mais das aulas, e fazia algumas intervenções nas discussões. Com relação aos anos anteriores percebi um maior envolvimento do aluno nas atividades.

Dando sequência ao trabalho, na aula seguinte vivenciamos a corrida e a caminhada, apresentada por alguns alunos como uma prática que ajuda a emagrecer e que diversos familiares realizam principalmente avós e mães. Na discussão realizada falamos sobre porque essas atividades colaboram no processo de emagrecimento e como podemos realizá-las de forma com que elas contribuam com esse fim. Fiz uma breve explicação sobre os batimentos cardíacos e com um frequencímetro mostrei a frequência cardíaca (FC) de um aluno em repouso e durante o exercício da corrida. Como não havia o material para todos, ensinei como poderíamos fazer a nossa medição utilizando apenas o relógio. Logo de início foi muito difícil, principalmente o entendimento de que contaríamos os batimentos por 10 segundos e multiplicaríamos por 6 para que soubéssemos os nossos batimentos por minuto. Eles não entendiam porque deveríamos fazer essa conta. Outra dificuldade estava relacionada à FC de repouso, que por ser mais baixa se tornava mais difícil de ser localizada. Mesmo com essas dificuldades vivenciamos a corrida e a caminhada. Essa aula foi realizada na área verde, e como é um espaço arborizado, com sombra e com uma superfície irregular, se assemelhava bastante com os espaços de praças e parques, onde segundo os alunos os seus parentes costumam se exercitar. A vivência foi muito interessante, pois em geral as crianças gostam de correr e brincam correndo em boa parte do seu tempo, mas essa corrida era diferente da que eles realizavam nas suas brincadeiras. Era uma corrida onde eles deveriam correr sem parar durante 15 minutos (tempo combinado por nós, e que segundo os alunos seria muito fácil), e por isso precisariam encontrar o ritmo certo, que fizesse com que eles conseguissem ir até o final. Também combinamos que se não conseguissem continuar correndo, que continuassem caminhando. Apenas três alunos conseguiram correr todo o tempo proposto.

Após a corrida discutimos sobre essas dificuldades apresentadas pelos alunos, onde eles perceberam que sair correndo muito rápido atrapalhou a realização da prática. Na aula seguinte, novamente realizamos a corrida e a caminhada, mas fizemos um grupo que apenas caminhou e um grupo que apenas correu, e discutimos sobre para quais grupos cada uma das atividades era mais adequada, lembrando que o gosto pessoal também deve ser levado em conta. Nessas aulas, a participação do Luiz novamente aconteceu apenas no início. Logo ele sentou-se e foi brincar com as folhas das árvores. Aproximei-me e tentei fazer com que ele voltasse, mas ele não queria, afirmou que estava cansado. A essa altura eu já havia percebido que o João estava à vontade para participar das atividades, e que os colegas os ajudavam bastante nos momentos de dificuldades e isso já me deixava um pouco mais tranquila, enquanto com o Luiz nada havia mudado.

Olhando lá para a nossa lista de práticas possíveis de serem realizadas na escola fui atrás de um local onde pudéssemos vivenciar a hidroginástica. Primeiro conversei com a Coordenadora Pedagógica, solicitei a realização da saída, ela achou relevante e importante, mas como se tratava de uma atividade na piscina achou melhor conversarmos com a direção da escola. Pedimos autorização para a direção e após tudo autorizado entrei em contato com o Centro de Educação Unificado (CEU) Uirapuru, que fica próximo à escola, expliquei o meu trabalho e perguntei sobre a possibilidade de utilizarmos a piscina para a prática. A solicitação foi aceita e agendada para meados de março. A capacidade era para 60 crianças. Fiquei feliz e muito preocupada ao mesmo tempo: sair com 60 crianças para uma atividade na piscina era muita responsabilidade, mas eu acreditei que seria importante para o trabalho.

Enquanto esse dia não chegava, prosseguimos com as demais modalidades ginásticas que havíamos listado e partimos para as práticas da musculação. As vivências se basearam em exercícios de flexão de braço, abdominais, alguns exercícios localizados de membros inferiores que não precisavam de materiais e alguns exercícios com o *rubber band*<sup>2</sup>, que utilizamos para trabalhar os membros superiores. A nossa vivência nos possibilitou realizar apenas exercícios sem a utilização de pesos, apenas o *rubber band* foi utilizado para aumentar a resistência durante os movimentos. Mesmo assim, as sensações das práticas foram bem próximas das vividas nas academias. Na aula seguinte, alguns alunos falaram que haviam ficado doloridos por conta da aula. Percebemos que as características dessas práticas são os exercícios de força que predominam nessa modalidade.

Lembrando das brincadeiras que os alunos haviam feito com os colegas durante a aula onde discutimos o corpo humano, aproveitei as aulas em que estudamos a musculação para mostrar algumas imagens e proporcionar algumas discussões. Ao apresentar as imagens de fisiculturistas, as expressões de susto, medo e muitas vezes de nojo surgiram nos rostos dos alunos. A partir daí promovemos uma discussão a respeito dos padrões de beleza impostos pela sociedade. Você acha esse corpo bonito? Por quê? Por que todo mundo quer ter um determinado tipo de corpo? Por que outros modelos de corpos não são valorizados? E os corpos das modelos são bonitos? As mais diferentes opiniões estiveram presentes nas discussões, mas durante as falas dos alunos, percebi o quanto o discurso da saúde está presente. Ao debater as diferenças dos corpos, a alegação é que a obesidade faz mal à saúde, sendo essa a razão de evitá-la. Tentei apresentar que em outros momentos a sociedade já valorizou outros modelos de corpos, mas após a aula, ao refletir sobre essa questão percebi que faltou levar imagens que mostrassem isso.

Eu estava tentando contribuir com as questões de convivência a partir da desconstrução dos preconceitos sobre os corpos, porém notei que era muito pouco o que havíamos feito até agora. Passei então para as atividades de alongamento juntamente com as atividades de massagem, pois percebi que ao colocar os alunos em atividades onde eles tivessem que ajudar os colegas na realização das atividades e que tivessem que tocar no corpo do outro, seria mais fácil abordarmos as discussões sobre os corpos. Ao discutirmos essas práticas, algumas alunas informaram que suas mães frequentam academias e que lá existem aulas só de alongamento.

Para a aula de alongamento e relaxamento, assim eu a denominei para os alunos, tentei proporcionar uma ambiente mais agradável, porém a realização das aulas no pátio tornava as práticas muito visíveis, o que atrapalhou muito, pois alunos não se sentiam muito à vontade, pois outros alunos passavam para ver o que estava acontecendo e muitas pessoas transitavam pelo local. Tentei possibilitar outro tipo de vivência, diferente das nossas aulas até aquele momento. Mesmo com as dificuldades, acredito que a vivência foi interessante. Com uma música instrumental, cada uma no seu colchonete, realizamos movimentos que não causassem tanta dor e desconforto. Exercícios de respiração, movimentos de articulação e auto-massagem foram algumas das práticas realizadas. Fiquei surpresa com o comportamento dos alunos. Achei que eles logo se cansariam e pediriam para fazermos outras atividades, mas não, ao final da aula muitos alunos afirmaram ter gostado de realizar a prática. Nesta aula aproveitei para apresentar os termos utilizados nas práticas ginásticas como: cócoras, afastar, estender, flexionar.

---

<sup>2</sup> Faixas elásticas utilizadas para a prática de exercícios.

Como a saída para a realização da aula de hidroginástica se aproximava, eu queria iniciar uma aula com as práticas da ginástica aeróbica para que pudéssemos ir para a vivência da hidroginástica já com alguns conhecimentos sobre aquela modalidade. Porém, ao chegar na sala para a aula fui surpreendida pelos alunos querendo que fizéssemos novamente a aula de alongamento e relaxamento. Eu não havia me organizado para isso, mas ao perceber que seria um bom momento para discutir as questões de convivência, refizemos a aula, mas com algumas mudanças: ao invés de auto-massagem, propus a realização de massagens em duplas e depois em grupos. De início, algumas risadas, piadinhas e gracinhas, mas logo depois fiquei surpresa com a participação do grupo. Notei meninos e meninas juntos, percebi que eles estavam respeitando o corpo do colega, tentando não machucar e nem fazer cócegas. Ao final da aula aproveitei o momento para promover uma discussão sobre a convivência. O assunto girou entorno do toque no seu companheiro, do abraço, de um aperto de mão, pois o que acaba acontecendo é que esse toque acontece apenas em brigas. Durante as atividades dessa aula o Luiz formou dupla com uma menina com quem realizou as atividades durante a aula inteira.



Aula de massagem e relaxamento.

Como o previsto, a aula seguinte seria a vivência da hidroginástica, modalidade citada por alguns alunos, mas que nenhum havia praticado. Antes da saída conversei com os alunos sobre a modalidade, quais os objetivos de quem pratica, demonstrei alguns movimentos e expliquei como deveríamos nos comportar dentro da piscina por questões de segurança. Os alunos estavam ansiosos e eu também. Durante o trajeto muitos alunos me relataram que nunca tinham entrado em uma piscina, e isso me deixava cada vez mais preocupada, mas também me trazia um sentimento de satisfação, pelo menos estávamos proporcionando aos alunos alguma experiência importante na sua vida. Tudo já havia dado certo até então, o dia estava ensolarado, a piscina pronta, os salva-vidas a postos e os alunos preparados. Olhei para eles e disse: “Podem entrar!” E os sorrisos rolaram soltos e, devido ao medo, alguns choros também, mas nada que uma conversa e um auxílio do colega não ajudassem. Percebi nesse momento que algumas crianças foram muito solidárias com as que estavam receosas. Seguraram nas mãos, andaram juntas pela piscina, deram incentivos. Não sei se foram frutos das nossas discussões sobre convivência, mas gostei muito dessas atitudes. Novamente demos as instruções a respeito da segurança dentro da água, e antes de iniciarmos a aula de hidroginástica deixamos os alunos se familiarizarem e brincarem um pouco na piscina.

Após o conhecimento da piscina, já estava tudo pronto para a nossa aula. Sou, “espaguete<sup>3</sup>” e até um microfone para que eu pudesse dar a aula assim como ela é realizada para as turmas de hidroginástica do CEU. Iniciamos a aula com um alongamento e em seguida realizamos alguns exercícios aeróbicos como saltitos com movimentos de braços, corrida no lugar, saltos coordenando movimentos de pernas e braços. Logo em seguida com os “espaguetes” realizamos exercícios utilizando a resistência da água para as atividades, empurrar, puxar, abaixar e levantar o material de forma que fizessem exercícios de força. A nossa vivência de hidroginástica durou por volta de 40 minutos, e ao final, os alunos disseram que estavam cansados, mas que havia sido muito legal. Após a atividade eles puderam ficar brincando nas piscinas por mais uma hora e meia. Entre todas as crianças que foram à atividade, apenas duas não participaram da hidroginástica por causa do medo de entrar na piscina. Um dos técnicos do CEU ficou com eles em uma piscina mais rasa fazendo algumas atividades de adaptação ao meio líquido, enquanto os demais fizeram a aula. Por problemas de saúde o Luiz não foi ao passeio, e o João participou de toda atividade sem problema algum. Ao final do passeio algumas falas me deixaram muito feliz: “Professora, foi o melhor dia da minha vida!”, “Ainda bem que a senhora me trouxe aqui, eu nunca tinha ido em uma piscina, eu adorei!”. Isso me mostrou o quanto o nosso trabalho pode ser importante na vida dos alunos, pois eu poderia simplesmente, como já fiz em outras vezes, falar para os alunos que como nós não temos piscina não podemos realizar essa prática e tocar o trabalho sem me preocupar em proporcionar aos alunos uma experiência diferente.



Aula de hidroginástica realizada no CEU Uirapuru.



De volta à escola, a discussão sobre a aula de hidroginástica trouxe à tona o que eles sentiram durante a aula. Em meio aos sentimentos de alegria, prazer e satisfação algumas falas também se remeteram ao cansaço – “Professora eu dormi o resto da tarde de tão cansada que eu fiquei no dia da piscina!”, “Eu percebi que o meu coração batia bem forte!”, “Professora, eu também percebi que aconteceu no nosso corpo as mesmas coisas de quando nós corremos aqui na aula, mas o bom de fazer na piscina é que não ficamos com calor e não suamos!”, “No dia seguinte eu fiquei todo dolorido!”. A partir dessas colocações fui explicando algumas diferenças entre realizar os exercícios dentro

---

<sup>3</sup> Material para flutuação na água, muito utilizado nas aulas de natação e hidroginástica.

e fora da água e que acontecem as mesmas coisas, porém não sentimos porque a água resfria o corpo e não sentimos o suor e o calor.

Como ainda faltavam algumas modalidades ginásticas para estudarmos, optei por avançarmos para a aula de ginástica aeróbica, e utilizei como modelo uma aula de *step*<sup>4</sup>. Para me ajudar nessa modalidade, pesquisei vídeos no *Youtube* que explicavam alguns passos básicos e a montagem de coreografias. Tentando proporcionar aos alunos uma vivência mais próxima do que é essa modalidade na academia e como não tínhamos *steps*, utilizamos os bambolês no chão para marcarmos os passos e construirmos a nossa coreografia.

Durante a realização dessa modalidade fiquei surpresa com o envolvimento de alguns alunos na atividade, como por exemplo, o aluno João, que apresentou um desempenho muito bom. Mesmo nas outras atividades realizadas ele não havia se destacado como nessa modalidade ginástica. Inclusive a professora de SAAI<sup>5</sup> veio conversar comigo e relatou que ela havia notado uma melhora na participação dele nas aulas de educação física.

Como a proposta dessa modalidade é construir uma coreografia durante a aula, realizamos a prática nesse modelo. A partir da experiência com a aeróbica discutimos sobre as possibilidades da prática em outros locais. Percebemos que essa modalidade em geral acontece nas academias de ginásticas mediante pagamento. Uma aluna levantou a mão e disse que a sua avó participa de um grupo que faz ginástica e não paga nada na Liga das Senhoras Católicas (fica no bairro em que a escola está localizada) e uma aluna lembrou que no CEU Uirapuru essas atividades eram gratuitas. Percebi que os alunos já conseguem fazer algumas relações com a presença dessas práticas no bairro.

Como o tema era as ginásticas de academia propus realizarmos algumas aulas não apenas com uma das modalidades, mas como acontecem nas academias, e nas aulas seguintes propusemos aulas de aeróbica e alongamento, circuitos aeróbicos e de força, exercícios localizados e de relaxamento. Surpreendentemente, as realizações dessas aulas foram bem tranquilas, até pelo próprio modelo de aula, onde uma pessoa demonstra o movimento e os outros reproduzem. Apesar de estar fácil dar aulas assim, percebi que estava faltando colocá-los numa posição de autoria, de produtores das práticas estudadas, porém, dentro dessas modalidades não consegui elaborar aulas com outros formatos, acredito que seja também pelo fato dos alunos não conhecerem e não participarem dessas práticas fora da escola. Dentro das nossas ginásticas para saúde e lazer, ainda faltava estudarmos a ioga.

Eu não sou nem nunca fui praticante de ioga, novamente recorri aos vídeos e livros para conhecer um pouco mais sobre a prática. Na verdade, muitas pessoas não concordam com a classificação do ioga como uma ginástica, porém já havíamos incluído-a nos nossos estudos e por isso resolvi mantê-la, mas explicando essas questões os alunos.

Para iniciar o estudo da ioga apresentei um vídeo com imagens da prática em diversos lugares. Pedi aos alunos que observassem os movimentos, as roupas, as músicas e os locais onde aconteciam. Um dos vídeos apresentava exercícios de respiração, outro uma prática com movimentos bem difíceis, outro com as posturas mais fáceis. Enquanto assistiam os alunos iam expressando as suas impressões. “É muito

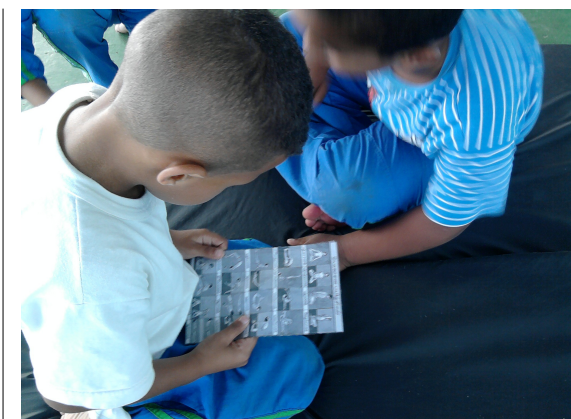
---

<sup>4</sup> Aulas que utilizam um material substituindo um degrau para a realização das atividades aeróbicas.

<sup>5</sup> Sala de acompanhamento e apoio a inclusão – que atende os alunos no contra turno, desenvolvendo atividades específicas para os alunos com deficiências.



difícil!"; "Precisa ter concentração!"; Precisa ter alongamento e força!"; "Nós vamos ter que fazer esses movimentos aí? Igual a eles?!". Logo na nossa primeira prática, pedi aos alunos que tentassem reproduzir os movimentos vistos no vídeo, e muitos não se lembravam muito bem de como eram os movimentos. Como eu já havia preparado o material para as aulas, busquei as folhas com algumas posturas da ioga e entreguei para cada aluno. Eles experimentaram alguns movimentos e eu fui apresentando os nomes de algumas posturas realizadas.



Alunos criando as sequências de movimentos da ioga com o auxílio das imagens das posturas da ioga.

Ainda com o auxílio das imagens, pedi aos alunos que formassem grupos e que montassem uma sequência de movimentos, assim como o que foi visto no vídeo, e que alguns movimentos poderiam ser criados por eles. Novamente as discussões sobre os custos e espaços de práticas dessa modalidade nortearam as nossas aulas. Tentamos em alguns momentos observar quais as principais características dessa prática corporal, e a flexibilidade, força e equilíbrio foram citadas como itens fundamentais para a realização da ioga. Achei interessante os alunos já conseguirem observar essas características das práticas.

Já encaminhando para o fim das discussões das ginásticas para a saúde e lazer, realizamos um registro com a tentativa de identificar as modalidades ginásticas e suas principais características e finalidades e o que levam as pessoas a praticar essas modalidades. Nesse registro, além de falarmos sobre as questões estudadas, algumas perguntas se referiram a opiniões dos alunos a respeito das nossas aulas, com relação ao tratamento com os outros colegas, os gostos pessoais e as possibilidades de realizarmos as práticas juntos. As respostas foram as mais diversas, e em alguns casos percebi um certo avanço com relação as primeiras impressões que tive no início do trabalho, dentre

elas a participação dos alunos em diferentes duplas e grupos, para além dos colegas que eles já estavam acostumados a trabalhar juntos. Também foram valorizadas as práticas que colocaram os alunos como autores das atividades, onde a valorização da criação dos alunos aconteceu, isto é os alunos gostaram de produzir as próprias práticas corporais.

Com relação à participação do João e do Luiz nas aulas, posso afirmar que com o João as dificuldades estavam apenas nas atividades de registro escrito por conta da dificuldade de alfabetização, mas que conseguimos realizá-las com a ajuda dos colegas ou da própria professora. Já com relação ao Luiz, nas últimas aulas ele não havia participado de nenhuma atividade. Ele até iniciava, mas em seguida saía do espaço, ia brincar com outras coisas, enfim, eu não estava conseguindo fazer com ele participasse das aulas.

Como o objetivo do trabalho era comparar as possibilidades das ginásticas de competição com as ginásticas para a saúde e lazer, iniciei o estudo das ginásticas de competição e escolhemos a Ginástica Artística (GA). Um dos motivos dessa escolha foi a presença dessa prática nos Jogos Olímpicos que aconteceriam em Agosto desse ano.

Para iniciarmos o trabalho apresentei um vídeo com imagens das provas de Ginástica Artística, onde os alunos reconheceram alguns movimentos. Expliquei o funcionamento da competição (individual e em grupo) e as provas masculinas e as provas femininas. Pedi uma atenção aos corpos dos atletas e fomentei a discussão: Quem acha os corpos desses ginastas bonitos? Por quê? Novamente as opiniões foram diversas. Na sua maioria meninas e meninos gostavam dos corpos dos homens, e achavam os corpos das ginastas meninas feios. “Elas são muito fortes!”; “Elas não tem peito!?”.

Nas aulas seguintes realizamos os movimentos presentes na ginástica artística: cambalhotas para frente, cambalhota para trás, estrela, rodante, espacate, ponte, vela, y, parada de mãos (ou parada de dois apoios), parada de cabeça (ou parada de três apoios) e salto mortal (frente e trás). Como havíamos visto no vídeo, as apresentações da GA são feitas através das séries (sequencia de movimentos). Durante a realização dessas aulas, discussões a respeito do que leva uma pessoa a participar dessa modalidade estiveram presentes. Os alunos acreditam que é a vontade de vencer e de ganhar medalhas que fazem com que as pessoas procurem essas práticas. Alguns alunos também observaram que pelos corpos que os atletas apresentam eles devem realizar algumas daquelas ginásticas estudadas no início do trabalho como os alongamentos e musculação. Algumas falas dos alunos também exprimem alguns pensamentos que eles têm sobre a competição: “Um atleta da ginástica que vai nas Olimpíadas trabalha, ou só treina?” “Para ser um vencedor tem que ter muita persistência!”; “Para vencer é preciso muita dedicação e esforço!”; “Um atleta tem que treinar muito!”. E quando eu perguntava de onde eles tinham ouvido essas coisas, em muitos momentos eles se referiam a programas televisivos que apresentavam histórias de atletas.

Para aprofundar o conhecimento dos alunos sobre a ginástica artística apresentei uma imagem com as posturas básicas da GA. Posição estendida, carpada, grupada, selada e afastada. Durante essa aula também abordamos os elementos de ligação entre os movimentos como o meio-giro e o giro completo assim como os elementos de dança, obrigatórios apenas para a apresentação do solo feminino. Em nossas aulas, por problemas técnicos, não estávamos conseguindo realizar as práticas com músicas, e assim a apresentação de meninos e de meninas forma realizadas sem as músicas. Em uma discussão realizada com o grupo a respeito dessa regra, alguns meninos se

posicionaram contra, enquanto outros acharam que a música tem mais relação com as práticas femininas mesmo, e que as apresentações masculinas ficam melhores sem a música. Ao final dessa aula, aproveitando uma questão que um aluno havia feito na aula anterior sobre a vida dos atletas, li para eles um texto retirado do Jornal O Estado de São Paulo – As piruetas de Jade<sup>6</sup> – que tratava do dia-a-dia da atleta.

Devido ao tempo disponível até o fim do semestre, avalei que não seria possível estudarmos os aparelhos da ginástica artística e, portanto acabamos por investir nossos estudos um pouco mais sobre o aparelho solo, e já que estávamos estudando a GA com o foco na competição aproveitei para explicar com um pouco mais de profundidade como funciona a competição de solo na GA. Algumas regras como tempo de duração da apresentação, o espaço onde pode ser realizada, elementos obrigatórios, cumprir a série dentro da música (no caso das meninas) nota de partida e nota de execução, como se perde pontos etc.

Como uma forma de apresentação das possibilidades de realização da GA, e que estariam presente na televisão durante as Olimpíadas, assistimos a um vídeo com a apresentação dos demais aparelhos masculinos e femininos onde expliquei brevemente cada um deles.

Diversas dinâmicas foram criadas para o estudo das séries do solo. Cada um criando a própria série, os alunos criando as séries para os demais colegas, a professora criando algumas séries para os grupos. Enfim, essa possibilidade de variações no meu entender ajudou colocá-los um pouco mais na posição de produtores da prática estudada, o que eu havia identificado como um ponto negativo nas aulas onde abordamos as modalidades ginásticas para a saúde e lazer.

Como atividade final, havíamos pensado em organizar um evento de ginástica onde todos os alunos do fundamental I, que estavam estudando as ginásticas, apresentariam alguma prática que havia sido estudada durante as aulas para os demais colegas, porém por alguns problemas de organização não foi possível realizarmos o evento. Dessa forma a atividade de encerramento foi realizada apenas entre aos 4º anos, onde os alunos que quiseram apresentaram suas séries para os demais colegas. Nesse dia preparamos as apresentações parecidas com o formato de competição, onde cada aluno entregava a sua série e deveria cumpri-la no tempo determinado, porém não utilizamos pontuação e nem premiação.

Ao finalizar o trabalho percebi que conseguimos realizar as discussões propostas inicialmente sobre as diferentes possibilidades da realização das práticas ginásticas. Acredito que os alunos compreenderam as diferenças existentes entre as práticas competitivas e as práticas de lazer e saúde. Mesmo após o fim do trabalho, durante a realização dos Jogos Olímpicos, as falas de alguns alunos me surpreenderam. Alguns alunos me procuravam para fazer perguntas sobre a ginástica artística que estava passando na televisão. Questões como: “Professora por que nas Olimpíadas eles não fazem a vela?”; “Professora, eu estava assistindo a ginástica artística e eu não consigo entender os nomes dos movimentos que a moça da televisão explica. É diferente do que você ensinou!”. Essas falas alimentaram a minha ideia de que os estudos realizados nas nossas aulas contribuíram para o conhecimento dos alunos a respeito das práticas estudadas.

Mas ao refletir sobre o trabalho a respeito da participação dos alunos com deficiência, notei que durante todo o trabalho o Luiz ficou a margem das aulas. Mesmo tentando proporcionar aulas para que ele participasse das atividades, não consegui.

---

<sup>6</sup> Matéria publicada no dia 17/11/2007 no caderno Estadinho do Jornal O Estado de São Paulo.

Revisitando as propostas do PEA e PP, percebi também que pouco contribui com relação a melhoria do convívio entre os alunos. Tentei em alguns momentos criar discussões que nos ajudasse a desconstruir a ideia de corpo ideal, mas avalio que os elementos que eu trouxe não foram suficientes para a mudança.

Mesmo com tantos problemas no trabalho desenvolvido, faço algumas avaliações positivas: a primeira foi a possibilidade de ter proporcionado a alguns alunos a oportunidade de realizar uma prática na piscina. Para alguns foi uma vivência muito importante. Também aponto como positivo a valorização feita pelos alunos a respeito da produção das próprias práticas corporais, colocando-os como sujeitos produtores de cultura, isso nos mostra o quanto devemos caminhar nesse sentido, tentando romper com a ideia de praticas que os colocam apenas na posição de quem executa os movimentos. Também coloco como ponto positivo a relação que os alunos conseguiram fazer com as atividades ginásticas que acontecem fora da escola, como a comparação dos movimentos realizados nos Jogos Olímpicos e aos espaços das práticas das atividades ginásticas ao redor da nossa escola.