

SEMEF 2016 – RELATO DE EXPERIÊNCIA

GINÁSTICAS – uma abordagem reflexiva

Cássia Adriana de Matos Czeszak

EMEF Mario Fittipaldi – São Paulo – SP

Ano letivo 2016- 4 turmas de 7os anos

Caracterização da escola

Localizada às margens da represa de Guarapiranga, periferia da zona sul da cidade de São Paulo; dentro de um CEU – Centro Educacional Unificado. Opções de lazer limitam-se ao CEU que possui várias atividades direcionadas à comunidade-inclusive com um teatro com 200 lugares , Parque Ecológico Guarapiranga e a rua. Trabalho nessa escola há 5 anos e tenho procurado diversificar os conteúdos das aulas .As turmas tiveram aulas comigo no ano de 2015.

Resumo

Durante a conversa inicial do ano letivo, alguns alunxs questionaram se teríamos aulas de futebol este ano, e como teremos as Olimpíadas, foi sugerido no nosso planejamento anual que abordássemos o tema. Antes de planejar as aulas , costumo conversar com os alunos , sobre conhecimentos e preferências pessoais e busco opções fora do roteiro Futebol e bola e “as Ginásticas” pareceu combinar com as expectativas para o ano letivo e diversificar nosso currículo.

Palavras-chave: ginásticas , corpo , cultura

Abstract

During our first class, some students ask for Soccer this year, and 2016 is the Olympic Games Year – the coordinator suggest Olympic Games for our Anual Plann. Before plan classes we talk about preferences and knowledge. I preffer other options, and Gimnastics semms embrace our letive year.

Key-words : gymnastics, body, culture

Introdução

As turmas dos 7os anos tiveram Danças no ano anterior , e devido ao sucesso de participação e diversidade de trabalhos apresentados , resolvi me aventurar no universo das Ginásticas. Digo Ginásticas , porque além dos exercícios calistênicos , temos as ginásticas olímpicas praticadas em diversos estilos, as ginásticas de Academia e um forte apelo midiático em “manter a boa forma”, e padronização de corpos.

Para trazer essa discussão para a sala de aula , além de discutir benefícios e malefícios da atividade física, entendi que o tema traz instrumentos de reflexão a respeito do forte apelo ao “culto ao corpo perfeito” e a panacéia da ginástica e da beleza. Para refletirmos sobre a obesidade, hábitos alimentares e a atividade física como forma de manter a saúde. AS ginásticas ainda permitem trazer as discussões a respeito de gênero : meninas fazem ginástica , o papel dos meninos nas aulas de ginástica , a ginástica prevista como forma de tornar o corpo belo , a mídia padronizando a beleza, meninos que não podem fazer ginástica com fitas , a “ delicadeza feminina “ em questão.

Conteúdos e Desenvolvimento

Ginástica Acrobática

Inicialmente desenhei algumas figuras ginásticas na lousa e fizemos pirâmides ; em trios em duplas. Deitados em pé e em quatro apoios. Fizemos também a centopeia.

Esta vivência durou 2 ou 3 aulas , dependendo da turma – alguns pediram repeteco.

Ginástica Artística

Passei alguns vídeos do youtube, para que conhecessem diferentes modalidades esportivas. Dois vídeos da equipe brasileira com fitas e arcos- PANamericano de Guadalajara e Toronto . Uma montagem com fotos de treinos de flexibilidade, da equipe japonesa.

Pedi que trouxessem na próxima aula material para confeccionarmos fitas de ginástica:

6 metros de fita de cetim com 4cm de largura, 1 cabide de madeira , 1 parafuso de argolinha , 2 alfinetes de pescaria .

Durante 1 ou 2 aulas confeccionamos as fitas e em seguida fizemos a prática . Comentei algumas regras das competições e levei algumas fitas minhas para que todos pudessem vivenciar o aparelho.

Em seguida levei arcos para que pudessem manipular . Nesta aula, revezaram-se entre as fitas e os arcos.

NA sequência levei para que assistissem um vídeo de uma competição mundial de ginástica acrobática. A maioria dos meninos ficou maravilhada com a exibição, observei que eles faziam pirâmides sobre uma base de uma pessoa apenas.

Mostrei também um trecho de um espetáculo do Cirque du Soleil com dois ex-atletas fazendo o que interpretamos como ginástica acrobática em dupla.

Comentei a diferença entre atletas profissionais e atletas amadores , as habilidades e o trabalho diário de treinos .

Nas 3 aulas seguintes praticamos exercícios calistênicos :flexão de braço , agachamento , tríceps, abdominais e em cada aula os alunos vivenciaram parada de mãos em duplas e com auxílio , iniciação de estrelinha(sobre banco sueco) , rolamentos.

Ginástica de Academia

Como introdução ao tema discutimos porque as pessoas vão a academia , para que serve. Alguns alunos comentaram que suas mães ou avós frequentavam por recomendação médica. Observei que a recomendação médica deve-se ao fato de que a atividade física regular auxilia no tratamento da hipertensão, colesterol alto e controle da obesidade. Pedi que me entregassem dentro de 15 dias uma pesquisa sobre obesidade.

Vivenciamos durante 3 aulas, alguns exercícios da Yoga. Pedi que observassem as diferenças entre os exercícios feitos anteriormente e os da Yoga (isometria , força, respiração, dificuldade, etc).A distribuição das aulas deu-se da seguinte forma :

1ª aula: 4 posturas : Arco e flecha , triângulo, vela e arado

2ª aula: repetimos as posturas e acrescentamos : arco, ponte , torção e pinça.

3ª aula: repetimos as anteriores e acrescentamos a saudação ao sol.

Discussão sobre obesidade

A essa altura, tivemos uma aula na sala de aula , os alunos agruparam-se em até 5 pessoas e pedi que elaborassem um cartaz com o tema Obesidade. A data prevista da entrega do trabalho escrito não havia chegado , mas disse que eles já tinham conhecimentos de ciências a esse respeito e as discussões em sala seriam suficientes para elaboração dos trabalhos.

Nossa escola funciona com salas-ambiente e em minha sala guardo revistas velhas que são aproveitadas quando peço que façam cartazes.

O mais importante nesse tipo de trabalho (a meu ver) é a possibilidade de abrir discussões e debates a respeito de temas “transversais”.

Depois de 2 aulas aproximadamente os cartazes estavam prontos e cada grupo comentava como tinha chegado àquele resultado. Obtivemos diversos discursos: alimentação saudável, tipos de alimentos recomendados, a tentativa de ilustrar pessoas obesas – observei que as revistas têm poucas. Exemplos do tipo físico “ideal”.

Esses cartazes serão guardados para serem exibidos durante o “Dia da Família na Escola” – sábado letivo instituído pela Prefeitura Municipal de São Paulo. Meu objetivo é montar uma “clínica” para esclarecimentos de dúvidas a respeito de práticas e iniciação à atividade física.

Questões de gênero – a ginástica e o universo masculino.

“A delicadeza feminina “ e a “habilidade” para determinadas tarefas . Estas questões vieram à tona através da avaliação bimestral , uma prova escrita onde uma das questões era : “A ginástica com fitas só pode ser praticada por meninas. Explique.”

Dessa forma, depois de os alunos terem assistido vídeos, vivenciado algumas práticas tanto da ginástica acrobática quanto da ginástica artística obtive respostas diversas :

“ Sim , porque as meninas têm mais habilidade.”

“ Não , qualquer um pode participar.”

“Sim porque é feito para meninas que tem mais delicadeza.”

“Porque os meninos fazem outras coisas , como salto mortal.”

Depois de corrigidas as provas, observei com eles que não havia feito uma pergunta, mas afirmado : “Ginástica com fitas só podem ser praticadas por meninas.”

“ahhhh...” e indaguei se durante a ginástica com fitas algum menino tinha praticado. Se os meninos conseguiram, se eles tinham mais dificuldade com a fita.

Até mesmo se a masculinidade de algum menino tinha sido afetada pelo simples fato de manusear as fitas de GRD.

A correção da prova feita coletivamente, permitiu que estas questões viessem para uma reflexão a respeito do preconceito. Durante algumas práticas, alguns meninos deixaram de manusear as fitas por vergonha ou medo de piadas dos colegas.

Ao final, combinei com eles que fizessem uma coreografia para apresentarem para a sala. A prática tem livre escolha e não é obrigatória, faz quem quiser.

É importante dizer que nas nossas aulas, temos um combinado : uma parte é obrigatória e coletiva – TODOS devem vivenciar as atividades e a outra metade (aproximadamente 20 minutos) os alunos que quiserem podem repetir as práticas, pedir que eu mostre outras possibilidades e experimentar outras formas de fazer a atividade.

Por exemplo: durante os exercícios ginásticos, depois da obrigatória alguns queriam que eu mostrasse outros tipos de abdominais. Durante a Yoga , experimentaram posturas diferentes, ou tentaram fazer por mais tempo .Numa sala houve “competição” de pinça. Noutra, alguns alunos fizeram parada de mãos sem auxílio do colega.

Avaliação

A mesma aula foi planejada para 4 turmas, porém uma turma não “abraçou” a idéia. Nos dias em que saíamos alguns alunos “fugiam”- como a escola fica dentro de um CEU não possui uma quadra fixa . Algumas aulas têm que ser feitas num espaço aberto dentro do jardim, noutras uso o gramado ao lado da piscina. Os banheiros ficam longe , às vezes alguém pede para ir ao banheiro e só retorna no momento de voltar pra dentro da escola.

Noutros momentos resistem, daí a aula não sai “redonda”, os combinados vão por água abaixo. E os momentos da prática (mais gostosos – a meu ver) ficam em segundo plano. Usei 2 textos

explicativos, nessa sala em especial tive que colocar na lousa os “combinados” para que fosse assimilado por todos. Um dos arcos (temos 4) foi amassado por algum aluno dessa mesma sala.

Mas ao final, missão completa com sucesso!

BIBLIOGRAFIA

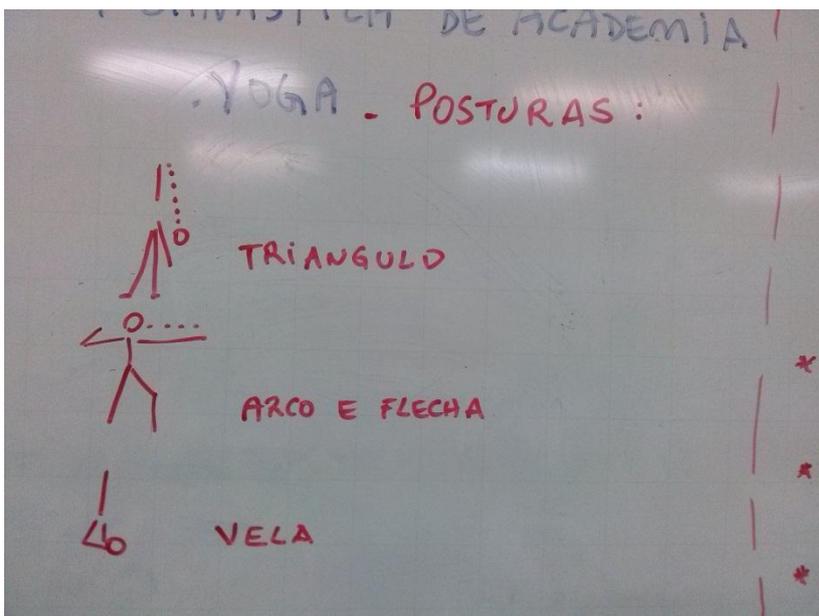
LINKS de vídeos de ginástica

<https://www.youtube.com/watch?v=yH4zftEp6tw> campeonato de ginástica acrobática 2012

https://www.youtube.com/watch?v=sEdpvuH__4k GINÁSTICA COM FITAS

<https://www.youtube.com/watch?v=y3GvCID-3KI> ginástica geral

ANEXO I – FOTOGRAFIAS



Acima ilustração das explicações sobre as posturas e abaixo pinça.





De cima para baixo : Ponte , Vela e Lótus



Vivência de estrelinha



Parada de mãos e rolamentos



Fitas



Parada de mãos em duplas com auxílio



Manipulação de maças (adaptado com pilões de socar feijão)



Fitas de GRD



Arcos



Posturas da esquerda para a direita : arado, vela e ponte sobre 1 apoio.