

GINÁSTICA NA ESCOLA

Coordenador: CARLA DA CONCEIÇÃO LETTNIN

Autor: LUIZ GUSTAVO CORREA JAQUES

No projeto de ginástica do Colégio de Aplicação, desenvolvemos atividades que acontecem no período de segunda à sexta-feira, no horário das 12h10min às 13h10min, com o intuito de proporcionar atividades físicas regulares para pessoas tanto da comunidade escolar - funcionários, alunos, professores, pais e pessoal terceirizado, como qualquer pessoa que estiver interessada em realizar as atividades físicas propostas. A principal intenção é conscientizar os participantes da importância dos exercícios físicos devido aos benefícios que os mesmos trazem para os seus praticantes, como por exemplo, melhora da qualidade de vida - longevidade e uma vida saudável em todos os aspectos - físicos, cognitivos, afetivos, sociais. Logo, o ambiente proporcionado para o desenvolvimento da saúde no projeto "ginástica na escola", possui uma visão integral, pois além dos objetivos estéticos que podem ser trabalhados - importantes para aumentar a auto-estima do indivíduo, também prioriza o aumento de suas capacidades físicas e o bem estar mental e social - relação interpessoal e intrapessoal. A exploração dos meios de proporcionar essas atividades é um ponto positivo do nosso trabalho, pois fazemos intervenções de diversas formas, como exercícios aeróbicos - jump e step -, ginástica localizada e dança. A dança é um meio muito interessante de exercício, pois é uma prática menos mecânica e dá mais espaço para a criatividade e descontração. Por esses motivos, essa prática, se torna menos cansativa e proporcionam resultados semelhantes as demais atividades, além de aproximar muito a turma, provocando o contato direto entre os colegas. Nas aulas que envolvem dança podemos usar qualquer estilo, como danças de salão variadas, dança de rua, dança moderna e contemporânea, clássicas e vários outros. A dança popular - axé, pagode, samba, funk - se torna interessante, pois se aproxima da realidade dos nossos alunos, e por este motivo, torna-se um recurso que pode ser bem aproveitado nas aulas. Esses ritmos são facilmente trabalhados, pois são estilos conhecidos por todos, o que torna mais fácil de dançar. Acreditamos que assim, os alunos se sentem mais alegres e a vontade por dançar um estilo que se identificam, pois se sentem confiantes para aprender e trocar experiências. Não foi fácil introduzimos a dança no contexto da ginástica. A aula inicial para cada aluno foi à parte mais trabalhosa desse projeto, pois a idéia que tentamos passar é a de que todo e qualquer ser humano nasce sabendo dançar, e que essa

habilidade permanece com ele por toda a sua vida. Transmitir a um aluno que nunca dançou a veracidade dessa afirmação é um desafio. Partimos do pressuposto de que todas as danças são criações humanas, que como qualquer expressão cultural, passa por transformações, evoluções e mudanças ao longo de sua existência, mas tem sua origem em movimentos naturais e usuais do dia-a-dia, e podem ser executados por qualquer ser humano que não apresente uma deficiência para tal, esses movimentos são: uma caminhada, uma corrida, um movimento gesticulado. Percebemos que quando o aluno consegue compreender estes conceitos, ultrapassam o obstáculo e superam este bloqueio experimentando a dança. Desta forma, as aulas tornam-se prazerosas e através dela atingimos os alunos com mais facilidade. O rumo natural de qualquer atividade elaborada é do mais simples para o mais complexo, e nas danças, isso fica evidente se pensarmos em como elas eram em seu início. Movimentos mais grosseiros, disformes e rústicos, com um uso maior de força e menor consciência corporal, técnicas menos desenvolvidas e uma variação de movimentos muito inferior. Ao longo do tempo, a popularidade das danças vai contribuindo para que ela mude e cresça. Seus movimentos se tornam cada vez mais leves e "limpos", usa-se menos força e a técnica se torna fundamental para uma execução mais próxima da perfeição. A consciência corporal é aumentada gradualmente e as composições coreográficas são enriquecidas com mais vida e dinâmicas espaciais diferenciadas. É exigido cada vez mais um feeling para cada estilo de dança. E esse fator, embora seja explorado, não é muito importante para as nossas práticas, afinal de contas, a intenção principal não é formar bailarinos, mas diminuir a população sedentária e apresentar-lhes a atividade física através do movimento. Dessa forma o projeto, "ginástica na escola", parece conquistar os participantes por sua proposta flexível, onde se prioriza o movimento independente da forma - ginástica, dança -, mais aquele em que o aluno vai se sentir bem para buscar suas necessidades enquanto ser que intervém no mundo.