

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

GUILHERME MALLMANN CIBULSKI

ESTADO DE JOGO:

Uma proposta pedagógica a partir de práticas lúdicas

Porto Alegre
2022

GUILHERME MALLMANN CIBULSKI

ESTADO DE JOGO:

Uma proposta pedagógica a partir de práticas lúdicas

Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Teatro apresentado ao Departamento de Arte Dramática do Instituto de Artes, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do Título de Licenciado em Teatro.

Orientador(a): Prof.^a Dr.^a Suzane Weber da Silva

Porto Alegre
2022

Dedico à mãe, professora e energia Rosangela Mallmann. Para
sempre, onde quer que esteja;

e a Valdemar Cibulski, por ser pai, mãe e meu herói diário.

AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, pelo incentivo, pela confiança, pela força e pelo amor que em mim deposita todos os dias; obrigado por acreditar até quando tudo parece loucura.

À Eneida Schossler, por todo cuidado, zelo e carinho durante todos esses anos. Tu és parte disso!;

À Vó Clara, por nunca desistir das artes;

À minha orientadora, Suzi Weber, por acreditar e sempre manter o movimento;

À Alessandra Vasconcellos, por estender a mão no meu pior momento e me confortar em todas as horas. Esse trabalho só foi possível com tua ajuda. Nunca pare de brilhar!

“Não apresse os jogadores. Procure sempre manter um ambiente no qual cada um possa trabalhar de acordo com a sua própria natureza. Uma abordagem inflexível pode bloquear o crescimento. Em resumo, não ensine. Em lugar disso, exponha os alunos ao ambiente teatral e eles encontrarão o próprio caminho.”

Viola Spolin

“Claro que está acontecendo dentro da sua cabeça, mas por que raios isso significaria que não é real?”

Albus Dumbledore, J.K. Rowling

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma proposta pedagógica, composta por seis aulas com base em práticas lúdicas desenvolvidas e pesquisadas pelo autor. As aulas ministradas demonstraram que os participantes atingiram um *estado de jogo*. Este trabalho também aborda algumas das referências de estudos presentes na literatura que utilizam de conceitos parecidos e que já foram sistematizados, auxiliando no desenvolvimento da compreensão das práticas propostas. A proposta pedagógica foi desenvolvida durante o Estágio de Docência II do autor, que ministrou as aulas de Teatro no Colégio de Aplicação da UFRGS para alunos do Segundo Ano do Ensino Médio. A proposta desenvolvida é composta por quatro momentos que buscam estimular o prazer de jogar, instigando a disponibilidade e trazendo o aluno jogador para o momento presente, resultando em uma série de benefícios à realização de basicamente qualquer jogo que o indivíduo possa ser apresentado.

Palavras-chave: Jogo, estado, energia, teatro, aula

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	OBJETIVO.....	9
3	O QUE É JOGO? O QUE É JOGAR?.....	9
4	A EXISTÊNCIA DO <i>ESTADO DE JOGO</i> A PARTIR DA EXPERIÊNCIA.....	10
5	O QUE É <i>ESTADO DE JOGO</i>	11
6	CAMPO DE EXPERIMENTAÇÃO: O ESTÁGIO DOCENTE NO COLÉGIO DE APLICAÇÃO DA UFRGS	13
7	PROPOSTA PEDAGÓGICA.....	14
7.1	ACORDAMENTO.....	15
7.2	ENVOLVIMENTO 1.....	17
7.3	ENVOLVIMENTO 2.....	18
7.3.1	JOGOS	19
7.4	SITUAÇÃO COMPETITIVA.....	20
7.4.1	JOGOS	21
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
	REFERÊNCIAS.....	27
	APÊNDICE A.....	28
	APÊNDICE B.....	29
	APÊNDICE C.....	30
	APÊNDICE D.....	31
	APÊNDICE E.....	32
	APÊNDICE F.....	34

1. INTRODUÇÃO

Não é difícil, dentro das práticas teatrais, encontrar relatos diversos que buscam de alguma forma explicar as diferentes sensações que sentimos ao praticar a arte de atuar, de jogar, de contracenar. Esses momentos, comuns a quase todos nós praticantes de teatro, nos levam a sentir o nosso corpo de forma diferente, nossos pensamentos passam a fazer parte de algo maior, encarregando-se que a gente se entregue ao momento presente de forma única. Não é exclusividade das artes cênicas, porém. O esporte também nos apresenta tais sensações. Entender esses momentos e sua formação me fizeram refletir sobre como o corpo reage e como ele chega a essa intensidade.

Com base nisso, este trabalho foi desenvolvido abordando o entendimento e criação de um *estado de jogo*, nome que tomo como escolha para englobar um conjunto de sensações físicas, psicológicas e até mesmo sinestésicas que provocam estímulos como foco, disponibilidade, prontidão, presença, ação instintiva, raciocínio apurado e conhecimento espacial. Ao longo do trabalho apresento meu entendimento a respeito do *estado de jogo*, com suas diferentes nomeações literárias, poéticas e artísticas, assim como a criação e desenvolvimento de práticas que levam a esse *estado*, que perpassam pelo teatral e o esportivo. Utilizei o Colégio de Aplicação da UFRGS (CApUFRGS) como local de experimentação e aplicação da teoria, durante minha experiência como professor estagiário na disciplina de Teatro, com alunos do Segundo Ano do Ensino Médio. Embora as definições sobre *jogo* já estejam bem estabelecidas na literatura, utilizei esses conceitos como base para algumas perguntas: Como desenvolver esse *estado de jogo*? Como fomentar essa sensação e tornar nosso corpo e mente preparados para qualquer proposta?

Neste trabalho, apresento em etapas o sistema que desenvolvi com detalhamentos para sua aplicação prática, que tem como resultado a instauração de um *estado de jogo* no praticante; ainda, deixo esse sistema disponível no formato de planos de aula, facilitando o acesso para o uso de professores de diferentes áreas e demais interessados. Os efeitos do *estado de jogo* levam, aqui, o jogo a ser o mundo e os jogadores seus habitantes, envolvidos nessa realidade até o jogo ser encerrado, sem importar vencer ou perder.

2. OBJETIVO

O objetivo geral desta pesquisa é apresentar a criação e análise de uma proposta pedagógica que, a partir de jogos, exercidas em aulas de teatro, resultam em um *estado de jogo*.

3. O QUE É JOGO? O QUE É JOGAR?

Certamente a existência do jogo é tão antiga quanto a existência das relações sociais. Assumindo um conjunto de regras que delimitam o caminho para a obtenção de um objetivo pré definido, o jogo quase torna-se uma metáfora da existência da vida ou do ato de viver. O que seria viver senão, dentro de um sistema de leis e regras (implícitas e explícitas), experimentar prazeres, habilidades, relações e espaços até o dia em que atingimos nosso objetivo final: a morte, o fim do jogo?

É interessante, no entanto, perceber como o ser humano doma a existência desse momento e traduz, com o passar e vir dos tempos, em uma série infindável de exercícios, na busca do desenvolvimento das mais variadas habilidades e possibilidades físicas e intelectuais. Do bebê desenvolvendo movimentos e fala a partir da imitação dos pais, a atores jogando bolinhas de um lado para o outro a fim de desenvolver melhores reflexos e interação com os colegas. Tudo é jogo, tudo é desenvolvimento, tudo é ação. O jogo possui a por si a habilidade de desenvolver habilidades, pois se caracteriza como um momento real, existente e presente no agora mas desconectado do mundo cotidiano formal. Johann Huizinga, em sua tradicional obra *Homo Ludens*, diz que “Dentro do círculo do jogo, as leis e costumes da vida quotidiana perdem validade. Somos diferentes e fazemos coisas diferentes.” (2008, p13). Cada jogo cria seu mundo, e cada mundo possui seus objetivos e suas regras.

Mais do que divagar e filosofar sobre o assunto, quero me ater aqui a falar sobre a existência do jogo como elemento para a evolução de habilidades e sensações - corporais e da mente. Acredito ser interessante frisar que, apesar de podermos utilizar o jogo racionalmente a favor do desenvolvimento de habilidades e conhecimentos, o jogo é somente um momento específico, fundamentado em uma realidade própria, que não busca racionalmente - ao menos enquanto jogado - desenvolver nenhuma habilidade. O desenvolvimento é, sim, consequência da

necessidade do jogador em se adequar e “sobreviver” ao acontecimento do jogo, atentando-se às regras e objetivos. O pensamento de Roger Caillois é bastante completo quanto a esse entendimento:

“Ao contrário do que frequentemente se afirma, o jogo não é aprendizagem para o trabalho. Só aparentemente antecipa as actividades do adulto. O rapaz que brinca com o cavalinho ou a locomotiva não se prepara, de forma alguma, para vir a ser cavaleiro ou mecânico, nem a rapariga que confecciona em supostos pratos alimentos fictícios condimentados com ilusórias especiarias, se prepara para vir a ser cozinheira. O jogo não prepara para uma profissão definida; introduz o indivíduo na vida, no seu todo, aumentando-lhe as capacidades para ultrapassar os obstáculos ou para fazer face às dificuldades. É absurdo, e na realidade não leva a nada, lançar o mais longe possível uma argola ou um disco de metal, ou apanhar e atirar incessantemente uma bola com uma raqueta. Mas é vantajoso ter músculos potentes e reflexos rápidos.” (CAILLOIS, 1990, p.16)

Há, ainda, de se atentar que o ato de jogar dificilmente - quase nunca - será associado a chatice ou ao tédio, mas sim ao divertimento e ao prazer. É parte fundamental, na verdade, para o bom funcionamento da atividade, que o jogador esteja disposto a jogar. Caillois afirma que “ Um jogo em que fôssemos forçados a participar deixaria imediatamente de ser jogo. (1990, p.26), pois todo jogo só existe quando há jogadores, e só há jogadores quando há consenso e vontade jogar.

Por fim, creio que a explicação mais direta e sensível ao ato de jogar ainda se encontra nas palavras de Huizinga:

“[...] poderíamos considerá-lo uma atividade livre, conscientemente tomada como “não-séria” e exterior à vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total. É uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo uma certa ordem. (2008, p.13).”

4. A EXISTÊNCIA DO ESTADO DE JOGO A PARTIR DA EXPERIÊNCIA

Antes de adquirir conhecimentos teóricos de jogo, muito antes, na verdade, eu já comecei a desenvolver um conhecimento prático do que vou nomear - a partir deste momento até o final do trabalho - como *estado de jogo*. Antes de referenciar esse conceito, porém, sinto a necessidade de contar sobre esse desenvolvimento pessoal, de modo que o relato ajudará no entendimento do próprio conceito.

Duas atividades principais na minha vida são responsáveis por essa formulação: o teatro e o voleibol. Ambas são praticadas por gosto próprio e fomento dos meus pais, desde criança, por volta dos 7 anos de idade, e não deixaram de

fazer parte da minha rotina até hoje. Pode causar estranheza, mas o voleibol talvez seja o primeiro responsável por esse conhecimento que hoje é tão útil para mim na prática teatral. Os primeiros momentos que consigo - hoje - referenciar como *estado de jogo* certamente eu senti durante algum torneio de voleibol, em uma partida qualquer. Enquanto mesmo em um ambiente tenso, cercado de expectativas e pressão, eu tomava o jogo como minha realidade, o ponto e vitória como meus objetivos máximos; meus músculos tensionados esperavam o momento que seriam usados, e o foco tão grande na bola, nos limites da quadra e na relação com os colegas, me fazia sentir certa energia, que parecia correr pelo meu corpo. Assim eu esquecia da existência do mundo exterior e estava não só preparado para jogar, mas vivendo aquele momento. Não importava o que aconteceria no jogo pois, com aquela sensação, naquele *estado* eu me sentia preparado para qualquer possibilidade.

O que pode ser um segundo momento dessa percepção, sim, foi no palco. O espetáculo, ensaiado e apresentado entre os participantes incontáveis e exaustivas vezes tomou outra proporção, causando outros efeitos, quando eu estava no palco, na apresentação, frente a uma plateia atenta. Plateia essa a qual eu sabia da sua existência, mas pouco me importava; minha existência naquele momento pertencia ao mundo da história que apresentamos, a relação com meus colegas e seus personagens, a movimentação e uso do cenário, que na verdade era mundo, não pertencente naquele momento ao exterior. E assim, voleibol e teatro sempre estiveram em minha rotina, da infância até a vida adulta, como uma forma certa de me sentir nesse *estado*, viciante, vicioso, que quanto mais desperto, mais bem desenvolvido, mais benefícios traziam na realização das próprias atividades.

Fomentando meu próprio prazer e fazer teatral, ingressei no curso de Artes Cênicas na UFSM (Universidade Federal de Santa Maria) em 2017, e troco para Teatro na UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) em 2018. Nesse tempo, entre diversas práticas, experimentações e estudos da formação acadêmica, percebi que com determinados exercícios é possível sentir que esse conjunto de sensações que eu experimentava naquelas atividades (vôlei e apresentações teatrais) não só era comum como possuíam sistematizações teóricas, práticas e eram citadas com frequência dentro dos estudos teatrais.

5. O QUE É ESTADO DE JOGO

Em 2019 tive um primeiro contato com uma dessas teorias, os estudos das energias corporais sistematizados por Arthur Lessac: Buoyancy, Radiancy, Potency e Inter-Involvement. Quero, dessas energias, me ater a comentar sobre o Radiancy. Segundo Maria Regina Tocchetto Oliveira:

Radiancy é o outro dialeto ou idioma da linguagem corporal. Caracteriza-se pela excitação vibradora do corpo, que pode ser ou mais sofisticada e sutil, como um contínuo tremor leve e suave, ou apresentar-se na forma elétrica da personificação da agilidade e destreza corporal, ou ainda apresentar-se como um estado de alerta e antecipação. (OLIVEIRA, 2013, p.7)

Experimentando na prática durante uma aula de Atuação IV, ministrada por Francisco de Assis Almeida Jr., entendi que o método utilizado para se atingir essa energia inicia a partir do ato de tremer - e manter assim - algumas partes do corpo até que se tome isso como parte consciente de si. A partir daí, podemos até mesmo manter essa energia vibrante “dentro” de nós sem aparentemente mostrar isso, nos mantendo atentos, ávidos, preparados e presentes ao momento; ou seja, a vibração não precisa ser fisicamente visível, desde que ela esteja internamente presente. Entendo isso como uma possibilidade de *estado de jogo*.

O precoce gatinho com seus movimentos imprevistos e seus elétricos e fascinantes olhos – empertigando-se, brincando, saltando, girando, rolando e de repente parando – é toda energia de radiancy! O comportamento astuto, sempre alerta de Charlie Chaplin ou Laurel e Hardy no antigo cinema mudo é radiancy a funcionar. O veado em repentino alerta ao primeiro farejar de intrusos – o sapateado mais-leve-que-o-ar do imortal Bill Robinson – o vigia noturno sempre desprendido com o objetivo de estar sempre em guarda – o corredor mesmo antes do sinal da partida – os músicos de orquestra em prontidão à espera do sinal feito com a batuta do maestro para o primeiro compasso musical – todas estas imagens são obtidas com a energia de radiancy (Lessac, 1978, p. 48; tradução de OLIVEIRA)

É comum e popularizado entre a comunidade teatral termos como “estado de alerta”, “estado de foco”, “estado de disponibilidade”, etc., como tentativas de dar nome a essa condição física e mental que pessoalmente chamo de *estado de jogo*. A tentativa de definição feita por Roger Caillois até me diverte, inclusive, ao chamar de “estado de efervescência”:

De certo modo, nada mais do que o jogo exige atenção, inteligência e resistência nervosa. Está provado que ele conduz o indivíduo a um estado, digamos, de efervescência, [...], atingido o extremo, como por milagre, através de acção ou da resistência[...] (CAILLOIS, 1990, p.16)

Ao meu entendimento, todas as nomeações são possíveis e bem-vindas, sendo elas parte de um sistema de trabalho como pretendo aqui apresentar ou não, pois todas comprovam a existência de um momento de sensações incomuns, de um

estado diferente de existir a partir sensação pessoal ou visualização de algum momento específico, como um ator no palco ou um jogador na quadra de vôlei. Um estado diferente em relação ao habitual, ao diário.

Estado de Jogo, por si, é o despertar mental e corporal, a atenção e prontidão em seu estado completo, usado para atingir um objetivo. Podemos usar o que desperta os sentidos, o impulso mínimo, o raciocínio rápido, e colocarmos em uma situação de dificuldade. Caçar, sobreviver; encarar o time adversário numa partida de vôlei; tornar-se uma nova pessoa, com nova personalidade, do nada, num palco, numa cena de improviso. Estar em estado de jogo é estar ativo, disposto a jogar, disposto a encarar qualquer objetivo, independente da sua natureza, lidando diretamente com as dificuldades. É viver o momento como se ele dependesse do objetivo. Se a condição momentânea é improvisar, por exemplo, eu farei. Acima do meu medo, da minha insegurança, da minha timidez, está a minha vontade de agir ou, mais do que isso, minha necessidade de agir através da nova realidade estabelecida.

Não são diversas, porém, as sistematizações com objetivo prático e direto como o Radiancy, que por si ainda se encontra dentro de um conjunto de outras Energias. Busco com esse trabalho contribuir dessa forma, então. Mais do que me ater a explicar as definições de jogo e desse *estado*, mostro aqui como desenvolvi um sistema que, de forma prática, nos leva ao *estado de jogo*, e tornei esse sistema disponível em planos de aula, facilitando o acesso para o uso de professores e demais interessados.

6. CAMPO DE EXPERIMENTAÇÃO: O ESTÁGIO DOCENTE NO COLÉGIO DE APLICAÇÃO DA UFRGS

Realizei o Estágio de Docência II no Colégio de Aplicação da UFRGS (CApUFRGS), em Porto Alegre. O CApUFRGS é um dos 17 Colégios de Aplicação, sendo esses espalhados pelo Brasil junto a Universidades Federais. Há anos diversos alunos das licenciaturas da UFRGS realizam alguma etapa dos estágios em docência no colégio, sendo esse um local de troca, pesquisa e formação de professores. O ingresso de alunos é feito através de Sorteio de Público, previsto em edital, e o ensino – assim como toda escola pública no Brasil – é gratuito. No estágio, ministrei aulas na disciplina de Teatro para 13 alunos do Segundo Ano do

Ensino Médio, na faixa etária entre 15 a 18 anos. A professora titular da turma, Lisinei Fatima Dieguez Rodrigues, tinha como objetivo principal de trabalho desenvolver a *improvisação*.

Sinto certa necessidade de referenciar aqui que a ideia final deste trabalho surgiu a partir do processo do Estágio. Eu já sabia que pretendia escrever sobre minhas percepções e estudos referentes ao *estado de jogo*, mas ainda não sabia como e onde poderia fazer uma aplicação prática das ideias, até fazer as duas observações de aula da turma antes de começar minha experiência como professor. Em ambos os momentos, percebi que mesmo interessados na aula, os alunos não praticavam quase nenhum exercício proposto pela professora com tanto empenho quanto possível, nem faziam uma construção de conhecimento entre os jogos para resultar em algo, como um melhor desempenho em jogos de improvisação. Esses jogos, ao contrário, pareciam ser encarados como uma obrigação quase boba e generalizada de toda aula de teatro, e os jogos de improvisação pareciam causar um efeito evasivo, com alunos que preferiam assistir ao invés de praticar, seja por vergonha de estar em cena ou desinteresse em praticar.

Percebi ali a oportunidade de desenvolver minhas ideias, aplicando em aula exercícios que aprendi durante minha formação artística, esportiva e docente que resultam no *estado de jogo* e utilizar esse estado para, principalmente, estimular a vontade de todos os alunos ao ato de jogar, de estar presente em aula, de querer dominar o jogo, independente de qual fosse. O único requerimento da professora Lisinei era que eu trabalhasse com os alunos a improvisação. Assim, pretendia que os alunos terminassem os jogos da proposta tão “dentro” do *estado de jogo* que os jogos de improvisação se tornassem só mais um jogo a ser encarado, sem medo, mas com vontade e destreza. Elaborei, então, o que passo aqui a denominar como *proposta pedagógica*, um conjunto de aulas, com exercícios e conceitos que, desenvolvidos na ordem correta, tendem a fomentar no praticante o que até aqui procurei identificar como estado de jogo.

7. PROPOSTA PEDAGÓGICA

Todo esse estudo apresentado quanto ao conceito de jogo e suas ramificações é necessário para a construção do conhecimento empírico mas, principalmente, para auxiliar o leitor na compreensão das escolhas e caminhos que

levaram a formulação e ideias que compõem - em forma de jogos - as aulas. Acredito, contudo, que a partir de agora a leitura deixa de ser densa e se torna prazerosa, assim como espero que incite no leitor a vontade de experimentar os jogos propostos assim como seus efeitos consequentes.

A *proposta* é composta por um conjunto de seis aulas. Todas aulas tem um funcionamento igual ou muito semelhante, apenas variando os jogos entre si, mas mantendo um mesmo padrão de funcionamento, sendo constituídas por quatro momentos: Acordamento, Envolvimento 1, Envolvimento 2 e Situação Competitiva; cada um possui uma função, adicionando diferentes sensações ao corpo e mente, e buscando o desenvolvimento de diferentes habilidades dos alunos/jogadores. Há de se notar, ao ler os planos propostos por mim em Anexo, que por vezes Envolvimento 2 não está presente na proposta pedagógica de determinada aula. Isso acontece pois o objetivo pode já estar implícito ou vir a ser desenvolvido no decorrer de outro jogo, principalmente de Situação Competitiva, que tendem a ser mais complexos e envolver o grupo como um todo também. Abaixo, agora, explico cada momento da aula, na ordem apresentada acima, apontando também algumas das possíveis atividades de aplicação para cada um (as atividades encontram-se também nos planos de aula disponíveis em APÊNDICES).

7.1 ACORDAMENTO

Acordamento é um termo criado por mim para nomear o momento prático inicial de toda aula dentro da proposta pedagógica. Aqui são - ou podem ser - praticadas atividades que envolvam uma mudança brusca da energia trazida pelo aluno do momento anterior e inicial da aula; entendo que é necessário mostrar que a existência de diferentes sensações existe, através de atividades que provocam sensações físicas (que pode resultar em sensações psicológicas, certamente).

Eu costumo, nesse momento, buscar a sensação de relaxamento, e quanto mais profundo ele for, melhor. Esse início de aula que busca um relaxamento sempre foi recorrente, enquanto aluno, na minha formação teatral. Diferentes professores, trabalhando diferentes técnicas e práticas, costumam começar as aulas com exercícios que envolvem meditação, deitar no chão, controlar a respiração, estimular bocejos e espreguiçadas, etc. Esses exercícios, obviamente, buscam um relaxamento, um “acordamento” do corpo, uma abertura para a prática teatral em

termos de movimento do corpo. Para estimular o relaxamento, costumo utilizar esse momento com exercícios no chão.

- deitados, de preferência em algo confortável como colchonetes, todos devem ser estimulados pelo professor a acalmar a respiração, com inspirações longas e espaçadas. Após, solicita-se que comecem a prestar atenção nas partes do corpo que tocam o chão, tomando consciência de sua extensão corporal em conjunto com o espaço possível para a atividade.
- deitados, o professor instrui os alunos a focar seus esforços em não fazer nada. Que deixem corpo e mente livres por alguns minutos. Não evitando pensamentos, mas, por outro lado, aproveitando a chance de não fazer absolutamente nada. Dormir é uma consequência não só desejável como incentivada, pois entendo isso como um auge da energia do relaxamento. O aluno saber que pode até mesmo dormir em aula também entende que esse ambiente e momento - da aula - será diferente, passível ao novo, ao descobrimento de possibilidades e não da reprodução apenas de conceitos fechados.
- deitados, com a respiração acalmada, bolinhas de tênis ou bastões pequenos são posicionadas pelo professor nos músculos eretores da coluna e trapézio, provocando uma pressão que, quando retirado objeto, resultará num relaxamento dessa musculatura que tanto nos sustenta - eretos - durante o período diurno. Atento que não é necessário atingir os músculos exatos para causar o efeito desejado, desde que se cuide para que os objetos não pressionem a coluna ou qualquer região delicada informada pelo aluno.
- em duplas, um aluno, deitado com as costas para cima, será massageado pelo outro aluno por toda a extensão corporal (ao que o massageado permitir, claro) se utilizando das mãos, outras partes do corpo ou dos materiais disponíveis, como bolinhas e bastões, promovendo assim um toque indireto através do objeto.

É necessário frisar agora que o relaxamento não é a única sensação não usual possível de ser implementada nesse momento. Na verdade, não há um estabelecimento específico para o que seriam e quais seriam as possibilidades sensíveis do Acordamento, pois nem todas são possíveis nomear, e com certeza

nem todas foram descobertas. Dentro da *proposta*, utilizo dois exercícios que provocam outras sensações:

- de pé, preferencialmente em trios, um aluno se posicionará ao centro e fechará os olhos (poderá manter aberto caso sentir desconforto). Os outros dois colegas, seguindo os comandos do professor, farão diferentes tipos de contato com o aluno no centro, como esfregar o corpo, fazer cócegas, leves tapinhas, massagens, apertos, etc.
- deitados, os alunos receberão comandos do professor para movimentar/sacudir - e assim “ativar” - partes do corpo, partindo dos membros inferiores até a cabeça. No ápice da ação, todos estarão tremendo o corpo inteiro, dos pés a cabeça; nesse momento, o professor dará a ordem para que todos parem abruptamente todos os movimentos, ficando somente parados por algum tempo. O estímulo da tremedeira causará uma sensação de certo movimento corporal, como uma energia que corre e percorre o corpo inteiro. Permanecer parado, buscando a imobilidade aparente, é fundamental para que essa sensação continue e possa ser melhor percebida pelos praticantes do exercício.

Com esses estímulos cria-se uma desconexão da aula com o mundo exterior e então se busca acordar (despertar) para novas possibilidades que serão propostas no decorrer da aula. Pode também ser entendido como um acordo entre todos os participantes de que, nesse ambiente, a partir deste momento, o não usual, não cotidiano, não só é permitido como principalmente estimulado. Daqui, podemos seguir para o próximo estágio da Proposta Pedagógica: Envolvimento 1.

7.2 ENVOLVIMENTO 1

Aqui se realiza o primeiro jogo da *proposta*. Iniciamos a partir desses jogos a imposição e compreensão da coletividade e do espaço disponível para a realização de todas as atividades que teremos até o final da aula.

O jogo mais utilizado no Envolvimento 1 durante o estágio que realizei foi o de arremesso e contagem de bolinhas, utilizando de diferentes variações dessa mesma atividade. Aqui os alunos, além de interagir, são estimulados a em conjunto atingir um objetivo, como alcançar um número alto pré-determinado de arremessos sem

deixar a bolinha cair. O uso das variações aqui é necessário, muitas vezes, para dificultar o jogo. Quando o jogo começa, é normal que a bolinha caia com frequência dada a pouca atenção ainda estabelecida e a falta de prática com o manuseio da bolinha. Algumas variações possíveis são:

- acrescentar uma ou duas bolinhas ao jogo, causando certa ansiedade, quase num misto entre aflição e ânimo, dada a possibilidade de o jogador ser atingido e, assim, se começa a dar maior foco ao que vê e ao que escuta, melhor se localizando no espaço, localizando o objeto de jogo e localizando os colegas.
- acrescentar um segundo tipo de objeto ao jogo, como um bastão, causando desconforto mas estimulando a habilidade de manusear dois objetos diferentes que podem ser lançados sem aviso prévio em sua direção.
- variar o jogo entre fazer caminhando ou parados, em círculo;
- trocar a contagem de arremessos por anunciar em voz alta o nome do colega para quem se deseja arremessar;
- trocar a contagem de arremessos pelas letras do alfabeto, buscando repetir a sequência completa o maior número de vezes possível.

Saliento, no entanto, que atingir o objetivo do número de arremessos não serve para outro fim senão como termômetro para medir a atenção e disponibilidade dos jogadores. Quanto mais tempo a bolinha passa sem tocar o chão, mais obstinados os jogadores estão em cumprir um objetivo em comum.

Jogos de aquecimento e/ou jogos introdutórios preparam os jogadores para os jogos teatrais a serem desenvolvidos. Os jogos de aquecimento promovem a integração do grupo e ajudam a focalizar a energia para a próxima experiência de aprendizagem. (SPOLIN, 1986 p.39)

Ainda em conjunto com o provável grande tempo dedicado ao jogo, o praticante ao final já terá conhecimento de praticamente toda a extensão e possibilidades do espaço de jogo. É necessário que o professor promova a ocupação e exploração de todo o ambiente de jogo, pois ele será o mesmo até o final de cada aula.

7.3 ENVOLVIMENTO 2

Após a compreensão de foco, de espaço e do uso do coletivo de jogadores presentes para atingir um objetivo específico, promovida no jogo anterior, podemos começar a trabalhar no desenvolvimento de aptidões individuais e estreitar o jogo com algum colega, quase como numa contracenação. Este momento da aula geralmente é jogado em duplas, envolvendo um conduzido e um condutor. Trabalha-se, então, a disponibilidade do conduzido, que tenta se manter sempre atento às instruções e ao seu redor, utilizando o tato, a audição ou a visão - dependendo do jogo - para se locomover pelo espaço. A criatividade do condutor é desenvolvida ao mesmo tempo, pois ele pode se utilizar da disponibilidade do conduzido e dos elementos presentes no ambiente para propor diversas formas de levá-lo e conduzi-lo pelo espaço. Esses jogos não possuem metas ou objetivos a não ser os que surgirem a partir da própria interação dos jogadores. Alguns exemplos de jogos:

7.3.1 JOGOS:

- Siga minha mão: um jogador de frente para o outro. O condutor posicionará a palma de uma das mãos frente ao rosto do colega e esse deve seguir a mão, mantendo a mesma distância do rosto, independente dos caminhos e dificuldades que o condutor propor.
- Espelho: de frente um pro outro, um colega irá propôr um movimento e o colega tentará copiar esse movimento instantaneamente, portando-se como um espelho do condutor. Todo ambiente pode ser usado e todo tipo de movimento é permitido.
Como variar: 1) pode-se inverter entre condutor e conduzido; 2) em algum momento, os dois podem conduzir e ser conduzidos ao mesmo tempo.
- Caminhada com toques: o conduzido, vendado ou com olhos fechados, caminhará pela sala em linha reta. O condutor, que terá o recurso da visão disponível, poderá alterar a direção do conduzido ao dar um toque no ombro referente ao lado/direção pretendida.

Como variar: 1) pode-se dificultar invertendo a ordem das direções. Ex: Tocar no ombro direito significa ir para a esquerda, e vice-versa; 2) mudar de direção conforme um som específico emitido pelo condutor, como uma fala ou uma palma, por exemplo; 3) O professor pode utilizar de elementos disponíveis na sala, como mesas e cadeiras para criar obstáculos no espaço; 4) o professor pode fingir estar colocando os objetos no espaço e estimular o perigo e cuidado, causando maior atenção do aluno conduzido, com olhos fechados, que não sabe que a situação não é real.

Durante a realização das propostas citadas, é evidente o quanto os alunos podem experienciar e adquirir uma melhor noção do espaço e do grupo em si. A qualidade da atenção também é outra dimensão que se torna mais desperta depois dessas práticas. O Envolvimento 2 serve principalmente, ao analisar esses resultados, como um desenvolvimento do Envolvimento 1, porém começando a trabalhar essas habilidades de uma forma cada vez mais individual e independente - ou mais dependente de si - que será elemento fundamental para o último momento da *proposta pedagógica*.

7.4 SITUAÇÃO COMPETITIVA

O fato de saber que se está em um jogo competitivo, entendendo que nesse momento haverá um objetivo a se cumprir, tendo obrigatoriamente o jogador estar ou como vitorioso ou como perdedora, tende a nos colocar já em certo estado de alerta. Huizinga (2008, p.12) cita: "quanto mais presente o elemento competitivo mais apaixonante se torna o jogo".

Esse é o último momento da Proposta. É esperado que ao chegar nessa etapa o aluno já se sinta inteiramente dentro do processo da aula, tendo desenvolvido relações com colegas e com o ambiente, e praticado o ato de propor e aceitar propostas de outro jogador. Nesse processo também temos como resultado consequente o apurar dos sentidos da visão, dada a necessidade de se estar atento às possibilidades do jogo, como o espaço que há disponível na hora de conduzir, o acompanhar da bolinha sendo arremessada rapidamente pela sala; e da audição, garantindo a escuta ao próximo, desenvolvido em momentos como no Envolvimento

2, ao caminhar de olhos fechados sendo conduzido pela voz ou toques do colega, por exemplo.

O que descrevo e sistematizo como *situação competitiva* aqui não se refere necessariamente a disputas, embates e confrontos, apesar de jogos do tipo também serem completamente possíveis. Entendo a competitividade dos jogos propostos como elemento inerente a necessidade de somente um jogador conseguir cumprir exatamente o objetivo proposto durante a realização de uma atividade específica. Não significa que esse aluno será o ganhador ou o campeão do jogo, mas que ele obteve êxito quanto a responsabilidade de atingir o objetivo esteve com ele. Alguns jogos apresentam mais de um objetivo, designados a dois tipos diferentes de jogador que estão participando, como em jogos em que possui alguém a pegar e alguém a fugir. Só um dos dois atingirá o objetivo, tendo maior probabilidade de conseguir quem melhor fará uso das noções que desenvolveram até aqui, referentes às atividades passadas. Como exemplo, alguns jogos abaixo:

7.4.1 JOGOS:

- Nunca três: duplas ficarão lado a lado em “casinhas” - local determinado previamente pelo professor ou duplas - enquanto dois alunos, sem casinha, tentam um pegar e outro fugir. Quando o fugitivo entra em uma casinha, formando um trio, um dos integrantes anteriores deve sair imediatamente e continuar a fuga. **Como evoluir:** 1) Acrescente obstáculos distribuídos pelo caminho para dificultar a corrida. 2) Insira bolinhas no jogo, impedindo o fugitivo de entrar na casinha da dupla portadora; a bola pode ser arremessada entre as duplas, e também pode ser capturada pelo fugitivo a qualquer momento tirando-a de circulação. 3) inversão: quando um fugitivo adentra uma casinha, quem sai se torna automaticamente o pegador e quem estava pegando se torna o fugitivo.
- Cadeiras: quatro cadeiras devem ser posicionadas formando um quadrado, com distância em torno de 3 metros uma da outra. Cada cadeira será ocupada por um jogador, e um único jogador se posiciona de pé no centro, sem cadeira. Os jogadores com cadeira deverão tentar

trocar de lugar entre si, enquanto o jogador que está de pé tentará impedir o ato tomando o lugar de alguém enquanto a troca acontece. Se conseguir, quem ficou sem cadeira torna-se o jogador do centro.

- Gato e rato: Um grupo formará uma "linha" de braços dados, dividindo o ambiente de jogo ao meio. De um lado da linha estará um jogador que representa o Gato, que tem como objetivo pegar o Rato, jogador que está do outro lado. Os alunos que dividem o ambiente formando a linha tentarão a todo custo impedir a passagem do Gato e proteger o Rato.
- Vôlei conectado: a quadra de jogo será demarcada em retângulo, com uma divisória no meio, indicando o lado de cada jogador. Dois jogadores estarão conectados por um mesmo bastão, apoiado pela palma de cada jogador em uma das pontas. Um balão servirá como bola. O objetivo é fazer o balão tocar no chão na área delimitada do outro colega, tendo direito a, no máximo, três toques no balão. Quem sofrer 3 pontos perde e é substituído. Quem deixar o bastão cair também sofrerá 1 ponto.
- Gol a gol: Todos os jogadores formarão um círculo, com as pernas abertas. Uma bolinha de tênis é colocada em jogo. Quem estiver com ela tentará acertar entre as pernas de algum colega, como se fosse uma goleira. Quando um jogador sofrer três gols ele estará eliminado e o jogo continua com um jogador a menos, seguindo assim até um último jogador terminar como campeão.
- Mantenha o bastão em pé: Em roda, cada jogador se posicionará com um bastão a sua frente, segurado pela mão que toca o topo do mesmo. Os jogadores manterão distância de cerca de um metro um do outro. Qualquer jogador, a qualquer momento, poderá sair de sua posição, com passo para a direita ou esquerda, deixando seu bastão de pé e pegando o bastão do colega. Quem deixar o bastão cair estará

eliminado. **Como evoluir:** a distância entre os jogadores pode ser aumentada conforme a evolução do jogo.

- Pega e cola com nomes: Um pegador inicial será escolhido, podendo pegar qualquer jogador participante; quando um jogador estiver para ser pego, porém, pode chamar o nome de outra pessoa e essa pessoa passa a ser a pegadora. Se pego, no entanto, o jogador permanecerá colado, sem poder se locomover pela sala, só podendo sair após se um jogador determinado anteriormente passar por entre suas pernas (ou fazer algum outro contato pré definido). **Como evoluir:** estabeleça um canto ou local específico da sala que serve como “local da imunidade”. Quando um jogador ocupa esse local ele não poderá ser pego. Pode ser estabelecido que o jogador que está momentaneamente ocupando o local seja o único com poder de “descolar” quem já foi pego.
- Ninja: Em círculo, ao receberem a ordem do professor, todos alunos farão uma “posição ninja” e se manterão em estátua. Um por um, cada jogador terá uma chance de tentar acertar com sua mão a mão de um dos colegas ao seu lado. Quando uma mão for atingida, o jogador não poderá mais utilizá-la no jogo. Quando tiver as duas mãos atingidas, estará eliminado.

O início dos jogos competitivos geralmente resultam em muita correria, uso excessivo de força física e um esquecimento de que, mesmo com um objetivo individual proposto, um jogo pode se tornar mais fácil se jogado coletivamente. Mas isso não é problema - na verdade, essa dificuldade inicial é justamente a justificativa da necessidade desse jogo (e talvez da *proposta pedagógica* como um todo). Caso esse tipo de jogo não seja realizado, é muito provável que a atividade que viria ou virá depois, seja o ensaio de uma cena, um jogo de improvisação ou até mesmo uma apresentação se tornaria o próprio jogo competitivo, trazendo todos esses problemas para si.

Mas apesar dessas dificuldades iniciais, o jogo competitivo gera, principalmente, momentos aeróbicos que conseqüentemente promovem o cansaço “positivo” do corpo. A partir do cansaço, geralmente sem mais força física e longe de

acabar o jogo, o jogador começa a buscar fazer uso do que foi apurado nos momentos anteriores, conforme as necessidades e possibilidades do jogo que está sendo disputado. Essa busca não tende a ser intencional, ela acontece de forma espontânea a partir do estabelecimento do cansaço somada a uma ainda longa perspectiva de continuidade do jogo. Quando isso acontece, o jogador começa a deixar de agir de forma tão instintiva e passa a jogar de forma consciente, pensante e instintiva - sim - ao que ele já possui de ferramentas criadas nessa própria aula. O jogo num todo se torna mais intenso quando todos atingem esse estado, jogando com muito mais atenção, foco e com um contrato informal em prol da continuidade e existência do jogo como realidade momentânea. O jogo passa a ser o mundo e os jogadores seus habitantes, que convivem, interagem, se aproximam e se afastam, ganham e perdem, envolvidos com essa realidade até o jogo ser encerrado.

Nesse momento, com essas características presentes nos jogadores e no funcionamento das atividades, sabemos que finalmente o *estado de jogo* está instaurado. A partir do que foi desenvolvido até aqui, como a disponibilidade, o foco e a atenção, sentidos apurados, criatividade, com propostas e aceitações de todos, além de um constante descobrimento a partir do uso do espaço de jogo, é possível garantir o funcionamento de qualquer tipo de jogo subsequente, seja ele outro competitivo ou finalmente desenvolvimento de cenas, como era o objetivo da professora Lisinei para com a turma. Agora, por exemplo, o *estado de jogo* funcionará diminuindo dificuldades como vergonha, medo, individualismo excessivo (falta de escuta e contracenação) e permite que as propostas surjam e tenham espaço para serem ouvidas e reproduzidas, como se fossem mais um jogo qualquer.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de na prática obter resultados satisfatórios a cada aula, acho interessante nesse momento de fechamento salientar que não fiz questão alguma de transferir esse conhecimento de forma teórica aos alunos. Era interessante, para mim, ver a entrega à vivência, ao acontecimento, e então deixar fluir na maneira mais pura que o jogo é: natural, inerente à vontade humana. Tampouco me interessava questionar o entendimento ou explicar a eles, aula após aula, os motivos para jogar o que estavam jogando. Quem joga por jogar, pela vontade de jogar, não quer se ater às regras além das necessárias. Criar um momento extra para

explicações e teorias tornaria entediante o momento que sempre era excitante, trazendo então uma expectativa pelo fim. Diferente disso, nenhum aluno, em nenhuma das 10 aulas, se preocupou em saber o horário ou o quão próximo estava do recreio que sucederia a aula; todos estavam dispostos à realidade do jogo, sem expectativas quanto ao fim. O mundo externo não era mais tão atrativo porque nesse exato momento existia *estado de jogo*, mas também existia o prazer, novamente, fundamento nato da atividade de jogar. De certa forma, o recreio seria o próximo jogo, pois ele não seria interrompido por uma conversa teórica.

Da mesma forma, as próximas aulas já iniciavam com esse caráter. Ninguém se preocupava em pegar cadernos ou em fazer anotações. Nenhum relatório foi cobrado, nenhuma lição de casa. O momento do teatro era o momento do prazer e, agora evoluindo, do jogo. Ele iniciava e terminava com prazer, ele iniciava e terminava com jogo. "Ah, mas então eles faziam por fazer, sem saber o que estavam fazendo." O pensamento é válido, até eu me questioneei quanto a isso. Porém, no último encontro, agora sem aula e conseqüentemente sem jogos, ao perguntar se entenderam o porquê dos jogos, e conjunto, e de forma assustadoramente breve e direta, me foi relatado quase todos os meus objetivos e teorias. Foi citada a disponibilidade, disposição, o prazer e a vontade de jogar. Foi citada não a *perda* de vergonha, mas o *esquecimento* da vergonha. O jogo ensinou por si o seu conceito, e a turma entendeu desenvolver que o estado de jogo é apenas o caminho, o início, não o final.

Após apresentar meu entendimento em relação ao conceito de outros autores e descrever minha proposta, vejo que o *estado de jogo* foi instaurado nas aulas da turma 201 do CApUFRGS, demonstrando resultados positivos. Analisando os resultados pós aula, percebi o despertar de alguns benefícios físicos e psicológicos que proporcionaram um refinamento para basicamente qualquer jogo proposto em aula. Os alunos desempenharam de forma mais presente as propostas, visivelmente com mais foco, disponibilidade do corpo, atenção e dispostos à interação com os colegas e companheiros de jogo. A ação instintiva, o raciocínio apurado e o conhecimento espacial, foram alguns dos estímulos resultantes observados também. Em conjunto, todos funcionaram a favor do aprimoramento (ou simplesmente vontade de jogar) dos jogos de improvisação, jogados sempre após a instauração do *estado*.

As considerações finais não pretendem ser conclusivas, pois não há como, atualmente, dar por encerrado o conceito de *estado de jogo*. Na verdade, percebo que o estudo só está começando a receber relativa atenção nos últimos tempos, advento do refinamento de práticas e talvez da popularização do fazer teatral. Seguindo essa linha, ainda acredito firmemente que não conhecemos todos os benefícios - talvez uma ínfima parte, inclusive - do *estado de jogo*, assim como todas as suas possíveis aplicações; acredito, a exemplo da minha formação, na utilidade da técnica em aulas esportivas, ou na disciplina de Educação Física, por exemplo. Porém, encerro por aqui, porém, momentaneamente, o meu desenvolver teórico sobre o assunto, mas com a promessa e certeza de não deixar se esvaír essa energia construída. Afinal, de energia vivem os artistas; de energia, vivemos.

Evoé!

REFERÊNCIAS

- BOAL, Augusto. **Jogos para atores e não-atores**. Civilização Brasileira, 2007.
- CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens**. Livros Cotovia, 1990.
- CIBULSKI, Guilherme Mallmann. **Relatório final do Estágio Docente II**. Porto Alegre, DEC/FACED/UFRGS, 2022.
- HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura**. Editora Perspectiva, 2008.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. Summus editorial, 1978
- LESSAC, Arthur. **Body Wisdom: the use and training of the human body**. New York: Lessac Research, 1978.
- OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto - **Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator**; Revista brasileira de estudos da presença, 582-600, maio/ago. 2013. (Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/presenca>)
- RYNGAERT, Jean Pierre. **Jogar, representar: práticas dramáticas e formação**. Cosac e Naify, 2009.
- ROWLING, J. K. **Harry Potter e o Cálice de Fogo**. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2001.
- SPOLIN, Viola. **Jogos teatrais na sala de aula - Um manual para o professor**; Editora Perspectiva, 2017.
- SPOLIN, Viola. **O jogo teatral no livro do diretor**. Editora Perspectiva, 1999.

APÊNDICE A
PLANO DE AULA Nº. 1 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis e bolinhas de tênis.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** deitados, o professor instrui os alunos a focar seus esforços em não fazer nada. Que deixem corpo e mente livres por alguns minutos. Não evitando pensamentos, mas, por outro lado, aproveitando a chance de não fazer absolutamente nada. Dormir é uma consequência não só desejável como incentivada, pois entendo isso como um auge da energia do relaxamento. O aluno saber que pode até mesmo dormir em aula também entende que esse ambiente e momento - da aula - será diferente, passível ao novo, ao descobrimento de possibilidades e não da reprodução apenas de conceitos fechados.
- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.
- **Situação competitiva:** Nunca três: duplas ficarão lado a lado em “casinhas” - local determinado previamente pelo professor ou duplas - enquanto dois alunos, sem casinha, tentam um pegar e outro fugir. Quando o fugitivo entra em uma casinha, formando um trio, um dos integrantes anteriores deve sair imediatamente e continuar a fuga. **Como evoluir:** 1) Acrescente obstáculos distribuídos pelo caminho para dificultar a corrida. 2) Insira bolinhas no jogo, impedindo o fugitivo de entrar na casinha da dupla portadora; a bola pode ser arremessada entre as duplas, e também pode ser capturada pelo fugitivo a qualquer momento tirando-a de circulação. 3) inversão: quando um fugitivo adentra uma casinha, quem sai se torna automaticamente o pegador e quem estava pegando se torna o fugitivo.

APÊNDICE B
PLANO DE AULA Nº. 2 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis e bolinhas de tênis.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** em pé, preferencialmente em trios, um aluno se posicionará ao centro e fechará os olhos (poderá manter aberto caso sentir desconforto). Os outros dois colegas, seguindo os comandos do professor, farão diferentes tipos de contato com o aluno no centro, como esfregar o corpo, fazer cócegas, leves tapinhas, massagens, apertos, etc.

- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.

- **Situação competitiva:** Cadeiras: quatro cadeiras devem ser posicionadas formando um quadrado, com distância em torno de 3 metros uma da outra. Cada cadeira será ocupada por um jogador, e um único jogador se posiciona de pé no centro, sem cadeira. Os jogadores com cadeira deverão tentar trocar de lugar entre si, enquanto o jogador que está de pé tentará impedir o ato tomando o lugar de alguém enquanto a troca acontece. Se conseguir, quem ficou sem cadeira torna-se o jogador do centro.

APÊNDICE C
PLANO DE AULA Nº. 3 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis e bolinhas de tênis.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** Deitados, os alunos receberão comandos do professor para movimentar/sacudir - e assim “ativar” - partes do corpo, partindo dos membros inferiores até a cabeça. No ápice da ação, todos estarão tremendo o corpo inteiro, dos pés à cabeça; nesse momento, o professor dará a ordem para que todos parem abruptamente todos os movimentos, ficando somente parados por algum tempo. O estímulo da tremedeira causará uma sensação de certo movimento corporal, como uma energia que corre e percorre o corpo inteiro. Permanecer parado, buscando a imobilidade aparente, é fundamental para que essa sensação continue e possa ser melhor percebida pelos praticantes do exercício.

- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.

- **Envolvimento 2:** Espelho: de frente um pro outro, um colega irá propôr um movimento e o colega tentará copiar esse movimento instantaneamente, portando-se como um espelho do condutor. Todo ambiente pode ser usado e todo tipo de movimento é permitido.

- **Situação competitiva:** Gato e rato: Um grupo formará uma "linha" de braços dados, dividindo o ambiente de jogo ao meio. De um lado da linha estará um jogador que representa o Gato, que tem como objetivo pegar o Rato, jogador que está do outro lado. Os alunos que dividem o ambiente formando a linha tentarão a todo custo impedir a passagem do Gato e proteger o Rato.

APÊNDICE D
PLANO DE AULA Nº. 4 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis e bolinhas de tênis.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** deitados, de preferência em algo confortável como colchonetes, todos devem ser estimulados pelo professor a acalmar a respiração, com inspirações longas e espaçadas. Após, solicita-se que comecem a prestar atenção nas partes do corpo que tocam o chão, tomando consciência de sua extensão corporal em conjunto com o espaço possível para a atividade.
- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.
- **Envolvimento 2:** Siga minha mão: um jogador de frente para o outro. O condutor posicionará a palma de uma das mãos frente ao rosto do colega e esse deve seguir a mão, mantendo a mesma distância do rosto, independente dos caminhos e dificuldades que o condutor propor.
- **Situação competitiva:** Ninja: Em círculo, ao receberem a ordem do professor, todos alunos farão uma “posição ninja” e se manterão em estátua. Um por um, cada jogador terá uma chance de tentar acertar com sua mão a mão de um dos colegas ao seu lado. Quando uma mão for atingida, o jogador não poderá mais utilizá-la no jogo. Quando tiver as duas mãos atingidas, estará eliminado.

APÊNDICE E

PLANO DE AULA Nº. 5 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis, bolinhas de tênis e bastões.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** em duplas, um aluno, deitado com as costas para cima, será massageado pelo outro aluno por toda a extensão corporal (ao que o massageado permitir, claro) se utilizando das mãos, outras partes do corpo ou dos materiais disponíveis, como bolinhas e bastões, promovendo assim um toque indireto através do objeto.

- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.

- **Envolvimento 2:** Caminhada com toques: o conduzido, vendado ou com olhos fechados, caminhará pela sala em linha reta. O condutor, que terá o recurso da visão disponível, poderá alterar a direção do conduzido ao dar um toque no ombro referente ao lado/direção pretendida.
Como variar: 1) pode-se dificultar invertendo a ordem das direções. Ex: Tocar no ombro direito significa ir para a esquerda, e vice-versa; 2) mudar de direção conforme um som específico emitido pelo condutor, como uma fala ou uma palma, por exemplo; 3) O professor pode utilizar de elementos disponíveis na sala, como mesas e cadeiras para criar obstáculos no espaço; 4) o professor pode fingir estar colocando os objetos no espaço e estimular o perigo e cuidado, causando maior atenção do aluno conduzido, com olhos fechados, que não sabe que a situação não é real.

- **Situação competitiva:** Mantenha o bastão em pé: Em roda, cada jogador se posicionará com um bastão a sua frente, segurado pela mão que toca o topo do mesmo. Os jogadores manterão distância de cerca de um metro um do outro. Qualquer jogador, a qualquer momento, poderá sair de sua posição, com passo para a direita ou esquerda, deixando seu bastão de pé e pegando o bastão do colega. Quem deixar o bastão cair estará eliminado. **Como evoluir:** a distância entre os jogadores pode ser aumentada conforme a evolução do jogo.
- **Situação competitiva:** Vôlei conectado: a quadra de jogo será demarcada em retângulo, com uma divisória no meio, indicando o lado de cada jogador. Dois jogadores estarão conectados por um mesmo bastão, apoiado pela palma de cada jogador em uma das pontas. Um balão servirá como bola. O objetivo é fazer o balão tocar no chão na área delimitada do outro colega, tendo direito a, no máximo, três toques no balão. Quem sofre 3 pontos perde e é substituído. Quem deixar o bastão cair também sofrerá 1 ponto.

APÊNDICE F
PLANO DE AULA Nº. 6 (DE 6)

1. Pré-requisitos/recursos necessários: Roupas confortáveis, bolinhas de tênis e bastões.

2. Procedimentos metodológicos:

- **Acordamento:** em duplas, um aluno, deitado com as costas para cima, será massageado pelo outro aluno por toda a extensão corporal (ao que o massageado permitir, claro) se utilizando das mãos, outras partes do corpo ou dos materiais disponíveis, como bolinhas e bastões, promovendo assim um toque indireto através do objeto.
- **Envolvimento 1:** teremos como desafio proposto o maior número de vezes que a bolinha será arremessada entre os jogadores até cair. Conforme a dinâmica começa a ganhar fluência, mais bolinhas serão introduzidas ao jogo, buscando assim ainda uma maior atenção/euforia devido a dificuldade do jogo.
- **Situação competitiva:** Gol a gol: Todos os jogadores formarão um círculo, com as pernas abertas. Uma bolinha de tênis é colocada em jogo. Quem estiver com ela tentará acertar entre as pernas de algum colega, como se fosse uma goleira. Quando um jogador sofrer três gols ele estará eliminado e o jogo continua com um jogador a menos, seguindo assim até um último jogador terminar como campeão.
- **Situação competitiva:** Pega e cola com nomes: Um pegador inicial será escolhido, podendo pegar qualquer jogador participante; quando um jogador estiver para ser pego, porém, pode chamar o nome de outra pessoa e essa pessoa passa a ser a pegadora. Se pego, no entanto, o jogador permanecerá colado, sem poder se locomover pela sala, só podendo sair após se um jogador determinado anteriormente passar por entre suas pernas (ou fazer algum outro contato pré definido). **Como evoluir:** estabeleça um canto ou

local específico da sala que serve como “local da imunidade”. Quando um jogador ocupa esse local ele não poderá ser pego. Pode ser estabelecido que o jogador que está momentaneamente ocupando o local seja o único com poder de “descolar” quem já foi pego.