
EDUCAÇÃO FÍSICA

WESLEY ALEIXO DE SANDE

**AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL
NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL**



Rio Claro - SP
2024

WESLEY ALEIXO DE SANDE

**AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL NOS ANOS
FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de licenciado em
educação física

Orientadora : Orientadora: Prof.^a Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Rio Claro - SP
202

WESLEY ALEIXO DE SANDE

S214g

Sande, Wesley Aleixo de

As ginásticas de conscientização corporal nos anos finais do ensino fundamental / Wesley Aleixo de Sande. -- Rio Claro, 2024

37 p. : fotos

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientadora: Fernanda Moreto Impolcetto

1. Ginástica de conscientização corporal. 2. Autoconhecimento. 3. Ensino fundamental anos finais. I. Título.

WESLEY ALEIXO DE SANDE

AS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL NOS ANOS FINAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de licenciado em
educação física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Prof.^a Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Dr. Luís Bruno de Godoy

Aprovado em: 18 de novembro de 2024

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois acredito que em todas as experiências vividas no curso desta graduação ele esteve presente me auxiliando e proporcionando o necessário para que pudesse viver esta realidade. Declaro aqui minha gratidão a toda minha família, a qual sempre me apoiou, deu forças e foi meu repouso quando em dias de desespero, precisei de local seguro para descansar.

Sou muito grato pela família Tadei, em especial a Rafaela Tadei, a qual foi uma grande companheira nesta jornada e uma mulher que muito me motivou neste percurso, seja por meio da correção de textos ou até mesmo se aventurando em algumas atividades práticas.

Agradeço aos docentes envolvidos nesta formação, sem o qual não seria possível obter tão grande experiência nesta universidade. Em especial gostaria de agradecer ao Prof. Dr. Flavio Soares Alves, que por um longo período da graduação me orientou e proporcionou momentos mais que especiais para minha formação. A Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto, a qual me orienta neste trabalho de conclusão de curso, mas que muito além deste trabalho se fez presente em minha vida como uma grande amiga e me auxiliou de inúmeras formas, apresentando um modelo incrível de professora cheio de aulas incríveis. Também os avaliadores Prof. Dr. Carlos José Martins e Prof. Dr. Luís Bruno de Godoy, os quais foram pessoas muito especiais em minha formação e grande fonte de inspiração.

Por fim, mas não menos importante, agradeço a todos os meus amigos, tanto os que sempre se fizeram presente em minha vida, como todos os que adquiri na universidade. Em especial agradecer ao João Roberto, grande companheiro de casa e Johanna Maestrello, dupla que muito me auxiliou em momentos difíceis. Espero que enquanto eu viver, possa contar com as lembranças de todo esse amor que todos vocês dedicaram a mim.

RESUMO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento norteador para a educação no Brasil, servindo como fundamento na elaboração de currículos específicos para a educação em todas as regiões do território nacional. Deste modo, é possível salientar a importância da BNCC para a área da educação física, a qual baliza a ação do docente deste componente curricular, apresentando por meio de unidades temáticas quais os elementos da cultura corporal devem ser abordados em cada faixa etária. A unidade temática de ginástica, é organizada por meio de 3 eixos centrais, sendo eles: ginástica geral; ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal. A este último é que este trabalho se propõe investigar, visto que a temática da ginásticas de conscientização corporal é pouco discutida dentro desta unidade temática denominada de ginásticas, gerando um ruído que é ocasionado pelo desconhecimento sobre a real potencialidade destas práticas no ambiente escolar. Destarte, objetivando dirimir os ruídos causados por inúmeras realidades limitantes, este trabalho de conclusão de curso, tem como propósito, desenvolver em seu âmago uma análise da literatura referente as práticas das ginásticas de conscientização corporal, e confeccionar um material digital que possa subsidiar as ações dos docentes nas aulas de educação física para os alunos do 8º e 9º ano do ensino fundamental. Para tanto, esta pesquisa se utilizou dos recursos de uma pesquisa qualitativa, a qual pode ser dividida em duas etapas, uma primeira onde fizemos uma apreciação de artigos que apresentem os resultados destas atividades em alunos(as) escolares e levantamento bibliográfico das filosofias holísticas e práticas contemplativas, como o método feldenkrais, yoga, meditação, artes cênicas, atividades circenses e tantas outras realidades que possam compor com as ginásticas de conscientização corporal; já em um segundo momento fizemos a elaboração de um material didático para ser disponibilizado na plataforma Wix, a fim de que servir como material de apoio para os docentes no desenvolvimento de suas atividades dentro da escola.

Palavras-chave: Base Nacional Comum Curricular; Ginastica de conscientização corporal; Educação Física escolar; Anos finais do Ensino Fundamental.

ABSTRACT

The National Common Curricular Base (BNCC) is a guiding document for education in Brazil, serving as a basis for the development of specific curricula for education in all regions of the national territory. Thus, it is possible to highlight the importance of the BNCC for the area of physical education, which guides the action of the teacher of this curricular component, presenting through thematic units which elements of body culture should be addressed in each age group. The thematic unit of gymnastics is presented in 3 central axes, namely: general gymnastics; physical conditioning gymnastics and body awareness gymnastics. This work proposes to investigate the latter, since the theme of body awareness gymnastics is little discussed within this thematic unit called gymnastics, generating a noise that is caused by the lack of knowledge about the real potential of these practices in the school environment. Therefore, aiming to eliminate the noise caused by numerous limiting realities, this final course work aims to develop in its core an analysis of the literature regarding the practices of body awareness gymnastics, and to produce digital material that can support the actions of teachers in physical education classes for students in the 8th and 9th grades of elementary school. To this end, this research will use the resources of a qualitative research, which can be divided into two stages. The first will be an assessment of articles that present the results of these activities in school students and a bibliographic survey of holistic philosophies and contemplative practices, such as the Feldenkrais method, yoga, meditation, performing arts, circus activities and many other realities that can be combined with body awareness gymnastics. In a second stage, we will prepare teaching material to be made available on the Wix platform, in order to serve as support material for teachers in the development of their activities within the school.

Keywords: National Common Curricular Base; Body awareness gymnastics; School Physical Education; Elementary School final years.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	O ser humano e sua potencialidade	11
3	Ginastica de conscientização corporal	15
4	As práticas.....	17
4.1	Respiração consciente.....	17
4.2	Meditação.....	18
4.3	Yoga	19
4.4	Consciência pelo movimento.....	21
5	Discussão	22
6	Aula respiração consciente	23
7	Meditação.....	28
3	Yoga	30
9	Consciencia pelo movimento.....	31
	Referências	33

1 INTRODUÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) foi promulgada em 2017 e é um documento orientador, que possibilita o desenvolvimento dos currículos educacionais em todas as regiões do Brasil, tanto em escolas públicas quanto escolas particulares, objetivando que todos os estudantes tenham direito a receber uma educação que aborde as temáticas fundamentais para o indivíduo em meio à sociedade (BNCC/Brasil 2018).

Este documento foi elaborado por diversos especialistas de cada área do conhecimento e de inúmeras regiões diferentes, objetivando trazer a maior diversidade, completude e atualizações a esta base nacional, e corresponder com maior assertividade às necessidades do estudante contemporâneo (BNCC/Brasil, 2018).

A BNCC tem sua gênese diante de grandes debates que buscam tecer um diálogo entre a sociedade e os educadores brasileiros, pretendendo garantir a todos os estudantes um conjunto de aprendizagens essenciais aos indivíduos, e que possam ser ofertados em todas as escolas do território nacional, a fim de que todos os estudantes possam ser apoiados na efetiva ação e concretização do seu projeto de vida (BNCC/Brasil, 2018).

Dentro deste grande documento orientador, a educação física é um componente curricular que se encontra inserido na área de conhecimento das linguagens, e é responsável por tematizar as práticas corporais em suas múltiplas realidades, as quais se manifestam ao longo de toda a história da humanidade (BNCC/Brasil, 2018).

Para tanto, o componente curricular educação física, é responsável pela cultura corporal de movimento que deve ser oferecida ao indivíduo de forma “dinâmica, diversificada, pluridimensional, singular e contraditório”, a fim de que todos os discentes possam desfrutar da autonomia e possam participar de forma ativa e confiável da sociedade a qual pertencem (BNCC/Brasil, 2018, p. 213).

Deste modo é possível notar que a educação física não se baseia somente na prática de atividade física pela prática, mas oferece a todos os alunos escolares “saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos” (BNCC/Brasil, 2018, p. 213). Desta forma é importante notar que para sistematizar e

potencializar ainda mais esse componente curricular, ele é organizado em seis unidades temáticas, as quais são: Jogos e brincadeira; Esporte; Ginásticas; Danças; Lutas; Práticas corporais de aventura (BNCC/Brasil, 2018).

O presente trabalho de conclusão de curso objetiva mover o olhar para a unidade temática ginásticas, mais especificamente para a ginásticas de conscientização corporal, que estão inseridas como objetivo do conhecimento para os alunos(as) do ensino fundamental anos finais, discentes de 8º e 9º anos. (BNCC/Brasil, 2018).

As ginásticas de conscientização corporal são compostas por práticas que conduzem o indivíduo a uma atenção mais adensada ao momento presente, visto que são práticas que muitas vezes integram o movimento de autoconhecimento, onde as ações são mais conscientes e menos explosivas. “Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental” (BNCC/Brasil, 2018, p. 218).

No currículo paulista, as ginásticas de conscientização corporal, recebem uma nomenclatura mais singular, sendo tratada como ginástica de conscientização corporal, portanto, não temos mais o termo ginásticas no plural, e é apresentada para os alunos(as) do 8º ano, em duas unidades temáticas distintas dentro da área da educação física, são elas: Ginastica e Corpo, movimento e saúde (Currículo Paulista, 2019).

As ginásticas de conscientização corporal, são potentes práticas para o desenvolvimento de uma atenção mais voltada para o próprio indivíduo e suas relações, fazendo aflorar no discente descobertas sobre suas singularidades e as realidades que os cercam e muitas vezes oprimem. Segundo Feldenkrais (2017), o corpo humano tem sua linguagem e ele fala, assim sendo, o indivíduo nasce em meio a um mundo que já está em diálogo constante, muito antes mesmo da existência deste indivíduo, e que exige que este aluno(a) se enquadre em meio a esta realidade que é imposta.

Podemos constatar que hodiernamente a ansiedade toma conta do cenário e faz parte da realidade da maioria dos adolescentes, deixando as experiências em um espaço abandonado, escondido, onde estão todas as realidades relegadas pela sociedade, mas é justamente neste ambiente da experiência, que podemos encontrar as práticas de ginásticas de conscientização, onde nos deparamos com a necessidade do tempo que se faz mais calmo, sendo possível “parar para pensar,

parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar” (Bomdía, 2002, p. 24).

Atualmente a sociedade busca incessantemente a universalização do ser humano, o que vai resultar em inúmeros conflitos sociais, que afetarão muito mais intensamente as individualidades do ser humano, por buscar suprimir as “necessidades vitais do indivíduo” que almeja incessantemente se inserir na realidade universalizante para fazer parte da sociedade (Feldenkrais, 2017).

De acordo com Conseza (2021), a autorregulação é muito benéfica aos alunos(as), visto que contribui para o desenvolvimento das relações em atividades coletivas, traz uma vida social mais plena e melhores resultados inclusive no campo profissional.

A finalidade do “Yoga é o mesmo de Vedânta – o conhecimento claro do Eu. O objetivo não é uma transformação do sujeito para que um dia ele se torne alguém calmo, completo e perfeito, mas a visão de que o Eu já é calmo e completo, apesar da sensação de limitação e carência” (Arieira, 2017, p. 46).

Mas é possível notar, quando essas atividades são apresentadas, normalmente estas são difundidas sem nenhum tipo de adaptação para a realidade a qual os indivíduos escolares estão inseridos, ou seja, as práticas as quais foram pensadas e destinadas a indivíduos adultos em contextos que quase nunca envolvem o processo escolar, são aplicadas a adolescentes em um ambiente educacional. Aparentemente isso pode gerar alguns ruídos como: falta de interesse, preconceitos com realidades distintas com as comumente apresentas, conflitos por crenças religiosas e tantas outras realidades que despotencializam a prática em si, muitas vezes fugindo até mesmo dos propósitos do componente curricular da educação física, pois pode causar resistência dos discentes, que não irão fruir de forma alguma sobre as atividades desta temática (Vascouto; Sbissa; Takase, 2013).

Deste modo, este trabalho de conclusão de curso tem por objetivo, discutir os problemas acima mencionados e confeccionar material didático adequado e que possa ser adaptado para a realidade escolar à qual o professor está inserido, o material deverá ser postado em um site para vista ampla de todos os públicos, tanto aos conteúdos teóricos quanto aos práticos.

2 - O ser humano e sua potencialidade

O Ser Humano é uma espécie que carrega consigo uma peculiaridade muito distinta de outras espécies. Este é um Ser que não nasce determinado em sua essência, mas sua inferência no mundo, revela que “toda verdade e toda ação implicam um meio e uma subjetividade humana” (Sartre, 1987, p.5), visto que este tem por consequência de sua existência a busca de um vir a ser.

O indivíduo não nasce determinado pela existência humana, muito pelo contrário, no caso do ser humano “a existência precede a essência”. Deste modo, o ser não nasce pronto e acabado, com suas finalidades estritamente definidas, podendo contar com metas e objetivos específicos que antecedem a sua presença no mundo. Muito pelo contrário, ao se dar no mundo, o indivíduo encontra-se sem qualquer tipo de característica ou definição, o que por sua vez fará parte de um processo de crescimento e desenvolvimento deste, o qual deve transitar por esta realidade utilizando-se de suas escolhas e dialogando com a realidade que se apresenta a ele (Sartre, 1987, p.5).

Deste modo, é evidente a distinção entre o ser humano e outras espécies quando realizada uma rápida análise comparativa. Ao verificarmos uma jabuticabeira, não podemos dizer que está depois de alguns anos possa vir a ser uma jaqueira, visto que ao correr muitos anos de sua existência, ela continuará a gerar frutos específicos de sua origem. Assim como os animais, os quais sempre reproduziram suas essências de serem no mundo, mas o ser humano, diferentemente desta realidade supracitada, não nasce com uma única definição de ser, mas tem a particularidade de se construir no curso de sua existência, sempre em busca de um vir a ser (Sartre, 1987).

É por meio desta busca do vir a ser que o indivíduo realiza suas escolhas e constitui sua natureza em meio a realidade que se apresenta a ele, ou seja, “O homem nada mais é do que aquilo que ele faz de si mesmo” (Sartre, 1987, p.10). Ao se dar no mundo e escolher sobre suas realidades, ele acaba por ter uma escolha universalizante que envolve todos os seres humanos, pois ao tomar uma decisão sobre o celibato e buscar viver esta realidade, o indivíduo acaba por relacionar esta escolha a todos os outros seres humano da Terra, impossibilitando a experiência de um relacionamento e criando para este um modelo ideal de ser no mundo, tanto individual quanto coletivamente.

Destarte, não é possível pensarmos em um ser isolado ou mesmo acreditar que o processo de subjetividade aqui apresentado, almeja tratar de uma individualidade de exílio. Muito pelo contrário, é necessário destacar desde o início que a subjetividade a qual será apresentada neste texto, vai ao encontro de uma incapacidade do ser humano tomar uma decisão que não seja universal, ou seja, uma incapacidade de agir de forma com que suas ações não tragam impacto a todo o grupo social ao qual ele pertence, fazendo com que seja responsável por suas escolhas em meio ao mundo e sabendo que estas trazem implicações diretas a todos que compartilham este mundo (Sartre, 1987)

Isto posto, é possível notar que o ser humano faz parte deste vir a ser onde ele se constrói no percurso da vida, sendo inteiramente responsável por suas escolhas em meio a realidade ao qual habita, ou seja, por mais que o indivíduo não possa vir a escolher a realidade que o cerca, ainda assim, ele é integralmente responsável por suas escolhas em meio a esta realidade (Sartre, 1987).

Na Grécia Antiga o termo “epiméleia heautou” (cuidado de si mesmo), encontrava-se fixado na entrada do oráculo de delfos, local sagrado para os gregos da época, e a pequena frase diz respeito a importância do conhecimento de si, de um olhar que deve voltar para si e importar-se com suas próprias questões, revelando ao indivíduo o que realmente importa para ele (Foucault, 2008, p.14).

O ato do cuidado de si acima mencionado, não pretende limitar-se a uma simples introspecção, mas pretende relacionar-se a um “momento do primeiro despertar” (Foucault, 2008, p.11), convidando o ser a se incomodar com as questões que estão para além do que daquilo que o cerca, além das implicações sociais, preocupações que ultrapassam a satisfação das exigências apresentadas pela construção da cultura na qual o ser humano vive, o que hodiernamente, poderíamos relacionar a questões estéticas e as inúmeras tentativas pela busca de se enquadrar em algum grupo social próximo a cada um.

O indivíduo não pode fazer a opção de nascer neste ou naquele lugar, a gênese do ser é apresenta por um acaso, tendo como consequência uma ou outra cultura, a qual é pré-estabelecida muito antes do surgimento deste ao mundo. Deste modo, ao se dar no mundo o ser humano é inserido em meio a uma realidade cultural que já está sistematizada muito antes de sua existência, e a qual este sofrerá um processo de imersão completa, antes mesmo que possa vir a ser algo ou alguém, visto que esta

realidade já está dada em seu primeiro contato com o mundo da existência (Sartre, 1987).

O processo cultural ao qual o Ser é inserido, traz implicações diretas no processo de tomadas de decisões do indivíduo, visto que não é possível optar por realidades que não existem, ou seja, uma pessoa que nasce em um ambiente mais humilde e nunca tenha tido a oportunidade de conhecer a Europa, não pode ter como escolha ir a uma praia em Rimini (Itália) ou em Santos (interior de São Paulo), pois a este a primeira opção nunca foi apresentada, é como se não existisse. Destarte, uma vez inserido em uma determinada cultura o indivíduo realizará escolhas de acordo com as possibilidades que o cercam (Sartre, 1987).

Este processo cultural ao qual o indivíduo é inserido exerce uma pressão sobre sua existência, desde seus primeiros dias de vida, antes mesmo que este venha ser alguém, é possível compreender que que tal realidade infere valor a existência deste ser, pois como o mar em sua vasta imensidão, ao receber um copo de água que ali é posto, envolve esta água tão rápido quanto à faz se tornar parte do mar, assim rapidamente o indivíduo que nasce é rapidamente submergido na cultura vigente do local de sua gênese, fazendo com que suas ações sejam influenciadas por tal realidade (Foucault, 2008).

Desta forma, o ser humano parece estar imerso nesta cultura que o cerca, como se estivesse totalmente tomado por esta água que o envolve, sempre sofrendo influências externas, extremamente preocupado com as questões relacionadas a outros indivíduos, os quais já tem uma espécie de padrão de ser humano que é predefinido e universalizante, e que é exigido deste indivíduo que venha cumprir tais exigências para que possa ser um ser humano perfeito (Foucault, 2008).

Mas ainda que o indivíduo venha sofrer uma grande influência sobre suas opções de ação, ele continua sendo responsável por suas escolhas, pois é em meio as opções que se apresentam a ele, que este se situa e toma suas decisões de ação, e assim vive o processo do seu vir a ser (Sartre, 1987).

Deste modo, deve ser observado com muita atenção que o indivíduo é esse conglomerado de inquietação, advindo desse processo caótico do mundo, um mundo que está em constante cobrança para que este venha ser o que é apresentado como padrão de ser humano social, situação que infere inúmeras questões ao indivíduo e o leva a uma vida de preocupações (Beltrame; Boarini, 2013).

Imerso em meio a todo este caos é que surge a necessidade do indivíduo submergir, e como passo inicial deste despertar do cotidiano de preocupações e cobranças sem fim, é possível notar as questões do cuidado de si, o olhar que é voltado para as questões que cada ser humano carrega e que por muito ficam relegadas no mais íntimo de cada um (Foucault, 2008).

A frase “conhece-te a ti mesmo” (Foucault, 2008, p 2014) é uma das mais famosas em meio a filosofia ocidental, frase por muitos ligada a Sócrates devido a sua ação em meio a sociedade que vivia, pois sempre buscava incitar os cidadãos que tinham a chance de conhecer a busca de um cuidado de si. Este estímulo por meio de ações do discurso, faziam com que os indivíduos interpelados por ele, tivessem um momento de olhar para dentro de si e por momentos levar em consideração algo que trazia consigo e não algo que era imposto ao cidadão.

É em meio a este movimento do “conhece-te a ti mesmo” (Foucault, 2008, p 2014) que podemos notar parte da importância da ginástica de conscientização corporal (GCC). Este objeto de conhecimento que é apresentado pela base nacional comum curricular (BNCC), possibilita a execução de práticas contemplativas no ambiente escolar, corroborando com o desenvolvimento do indivíduo, visto que o ambiente escolar é dotado de muita demanda urgente, inúmeras exigências para os seres que estão em desenvolvimento e pouco ou nada de movimentos que priorizem o autoconhecimento (BNCC/Brasil, 2018).

Visto que as escolas no Brasil apresentam um contingente de cargas e exigências dos discentes levando-os a desenvolverem inúmeras preocupações com o futuro. É necessário notar que, quanto maior a opressão sobre o indivíduo, maiores são suas chances de escolhas e uma maior probabilidade de despertar o cuidado de si, pois este cuidado não surge de forma repentina, ele é provocado por uma necessidade, visto que a imersão do ser humano na realidade que o cerca, traz um estado de estabilidade e conformidade no caos, sendo necessário um desequilíbrio do estado que se encontra o indivíduo, para que este possa despertar e movimentar-se para uma ação de cuidado de si.

Deste modo, quanto maior a opressão sobre o indivíduo, maiores são as possibilidades de escolhas deste, consecutivamente, maior é sua liberdade de ação, trazendo um potencial maior para a construção de cada indivíduo, o qual está sempre em busca e em construção de um vir a ser, sendo inteiramente responsável por todas as suas escolhas (Sartre, 1987).

Não é desejo deste trabalho de conclusão de curso, discutir sobre as carências da educação brasileira, muito menos problematizar as práticas adotadas nas escolas. Porém, é necessário chamar a atenção para a grande negligência do autoconhecimento em meio a educação dos indivíduos. Observa-se que até mesmo as disciplinas como “projeto de vida”, a qual tem por habilidades a serem desenvolvidas o autoconhecimento, utilizam de estratégias que cerceiam a liberdade do indivíduo no movimento de introspecção e em nada estimulam seu autoconhecimento.

É em meio a este contexto que se faz notória a importância de discutir sobre a GCC e sua capacidade de potencialização do ser humano, visto que estas estão relacionadas intrinsecamente com as práticas contemplativas, as quais tem uma atenção mais adensada para estes movimentos de autoconhecimento e a vivência do momento presente.

3 - Ginastica de conscientização corporal

O componente curricular da educação física no ambiente escolar é responsável pela cultura corporal do movimento, a qual se desdobra em inúmeros conteúdos obrigatórios a serem apresentados e experienciados pelos alunos, entre eles um dos conteúdos a serem abordados por esta disciplina no ensino fundamental anos finais é a ginastica de conscientização corporal. Esta temática se faz presente na BNCC, documento norteador para o desenvolvimento da educação brasileira, o qual tem por objetivo uma “formação humana integral” (BNCC/Brasil, 2018, p7).

A BNCC apresenta à área de educação física seis unidades temáticas, este trabalho de conclusão de curso tem como foco a unidade temática de ginástica, mais especificamente as práticas relacionadas a ginástica de conscientização corporal, as quais são práticas que se relacionam com movimentos mais lentos, os quais oportunizam uma melhor observância a posturas corporais, uma maior atenção ao movimento e ao momento presente. Estas práticas são voltadas para um olhar mais atento ao indivíduo, muitas delas são práticas milenares inspiradas ou vindas do oriente, as quais tem um foco a introspecção (BNCC/Brasil, 2018).

Isto posto, é de conhecimento de todos que a BNCC não deve ser vista como um manual das práticas de educação física, visto que este documento não é de caráter normativo, muito menos tem pretensão de ser um manual de práticas da cultura de

movimento, muito pelo contrário, como apresentado acima, é objetivo deste servir como documento norteador para a apresentação dos conteúdos aos discentes e para a suas necessárias vivências. Deste modo, não é possível que o docente procure neste documento uma espécie de manual sobre as práticas de ginástica de conscientização, ou até mesmo, alguns exercícios que possam vir a ilustrar essa temática, pois não cabe a proposta da BNCC ter estas características como exposto acima (BNCC/Brasil, 2018).

Ao voltarmos nosso olhar para a história da educação física em sua origem no Brasil, é possível agregar valor maior ainda ao presente trabalho, visto que desde muito tempo, este país tem sofrido a influência colonizadora do ocidente, não distante desta realidade, a origem da educação física no meio escolar, também se apresenta com estas características, tendo início por meio da cultura europeia, apresentando inicialmente práticas militaristas e que se desenvolvem por anos, culminando em um processo esportista da educação física escolar. Esta hegemonia europeia traz influências sobre as questões diretamente ligas a GCC, visto que é notória a desvalorização do conhecimento oriental por estes o que gera um grande prejuízo em relação aos conhecimentos das técnicas a serem utilizadas no desenvolvimento das práticas. Destarte, é motivado por esta escassez de conteúdos apropriados para o desenvolvimento das aulas de GCC que este trabalho se propõe refletir e apresentar algumas sugestões em direção da realização prática e discussões referente as temáticas.(Impolcetto et al., 2013)

As atividades oportunizadas pelo conteúdo aqui problematizado, podem ir desde uma respiração consciente até mesmo a possibilidade de refletir sobre filosofias de vida muito mais elaboradas, que compreendem o corpo, mente e a relação destes com o meio que cerca o ser humano. Esta realidade mostra o potencial destas práticas em relação ao autoconhecimento e a construção do indivíduo em meio a sociedade (Sande, 2023).

Com vista no cenário ao qual são empregadas as atividades, deve-se observar muito bem a aplicação deste conteúdo, pois não é possível que ele seja empregado tal como é apresentado em locais específico de cada prática. O ambiente escolar requer cuidado e adaptação de todas as realidades que se apresentam para a área da educação, é por este motivo que são necessárias pessoas especializadas para realizar a construção do conhecimento junto aos discente, pessoas que levaram longos anos estudando sobre as referidas áreas do conhecimento, para que possam

realizar os devidos ajustes em direção a atender as exigências de cada turma na compreensão e incorporação das unidades temáticas apresentadas a cada ano e série, fornecendo um ambiente fecundo para a aprendizagem dos estudantes (Alves, 2020).

O ensino em todas as suas dimensões exigem do docente metodologias ativas, não obstante desta realidade também as práticas de GCC devem se atentar a este processo, levando em consideração o contexto da sala de aula, pois é indubitável que a educação brasileira exija muito de seus alunos, a ponto de tirar suas possibilidades de experienciar o momento presente, fazendo com que estejam sempre em busca de produzir algo ou chegar a algum lugar, ou seja, trazendo para estas turmas um movimento de inquietação, o qual impossibilita que o docente possa colocá-los de forma imediata em uma imersão na meditação tradicional ou colocá-los para experienciar uma respiração consciente sentados em silêncio absoluto no chão da quadra, pois com toda certeza ficariam incomodados com tal ação, tanto pelo fato de fazer parte de sua cultura, como por toda inquietude acima mencionada. Esta é a atenção que deve ser despertada no professor de educação física, ao preparar as aulas com vista a este conteúdo, um olhar que é conhecimento que possa ensinar por meio da realidade dos alunos, mas que ao mesmo tempo possibilite sua experiência (Sande, 2023).

4 - As práticas

4.1 – Respiração consciente

A respiração consciente também conhecida como respiração diafragmática, é assim chamada por ser uma respiração que estimula o diafragma, este músculo encontra-se abaixo dos pulmões em toda a sua dimensão e é de suma importância para a respiração, pois é por meio deste músculo que a respiração como um todo acontece, ou seja, ao ser estimulado para baixo ele possibilita a entrada de ar, fazendo com que os pulmões possam se encher, e com o movimento contrário eles se esvaziam. Destarte, quando este músculo é estimulado por meio desta respiração que trabalha com o abdômen, este traz uma amplitude maior ao pulmão, possibilitando uma maior captação do ar, conseqüentemente trazendo ao indivíduo uma respiração com amplitudes maiores. Esta técnica é utilizada em inúmeros contextos diferentes,

seja na área esportiva ou saúde, podendo ser observada tanto como técnicas para os socorristas quanto para a área da psicologia (Pinto et al., 2023).

Este método pode trazer benefícios em inúmeras áreas do corpo, visto que trabalha diretamente no sistema respiratório, suas consequências no corpo humano podem ser notadas de forma muito rápida. A realização da respiração consciente tende a diminuir a “frequência cardíaca e a liberação de adrenalina, promovendo um estado de equilíbrio e bem-estar” (Pinto et. al., 2023, p.290).

A técnica da respiração consciente, utiliza o diafragma como fundamento desta ação e consequentemente realiza um movimento abdominal o qual no momento da inspiração o abdômen deve expandir e no momento da expiração o abdômen se contrai, trazendo ao ser humano as consequências acima mencionadas, possibilitando a diminuição de uma crise de ansiedade, visto que o meio escolar acaba por estimular um estresse exacerbado nos indivíduos, as atividades que utilizam desta respiração tem o potencial de retirar os discentes deste estado e movê-los a um momento mais equilibrado (Pinto et al., 2023).

4.2 – Meditação

A meditação é uma técnica que avança para além da respiração consciente, visto que não trabalha apenas com o processo respiratório, mas traz um olhar centrado de alteração do estado de consciência.

Segundo Regina Chamom (2024), nossos ancestrais provavelmente teriam experimentado pela primeira vez abandonar o seu sistema de alerta, com a descoberta do fogo, visto que o nesta época os seres humanos estavam a todo momento lutando por sua sobrevivência, por um período, eles ficaram contemplando as chamas e acabaram deixando de lado o estado de estresse constante que viviam no resguardo por suas vidas. Está é uma forma de experienciar o mundo.

O mundo não traz apenas uma forma de experienciá-lo, visto que normalmente é um conjunto de funções que fazem com que o indivíduo possa experimentar o mundo como um todo, mas ao longo da vida o ser humano tende a super estimular um destes sentidos que é o visual e abrir mão de outros, como a propriocepção, fazendo com que sua experiência de mundo ou vivência deste, tenha uma grande limitação (Chamon, 2024).

Assim como os caçadores desta mesma época que deveriam permanecer por longos períodos sem movimentações e com a atenção extremamente voltada ao

momento presente, era necessário que estivessem em contato completo com o meio ao qual estavam presentes, a fim de obter sucesso em suas caças, caso contrário a chance de êxito era muito baixa. Desta forma, é possível notar que estes caçadores deveriam se abster de preocupações que os tirasse a atenção do momento presente rompendo com a conexão estabelecida por este com o meio ao qual estava inserido no momento, as técnicas aplicadas por eles trazem uma proximidade do estado meditativo.

De forma mais explícita e comprovadamente histórica, os registros mais antigos de “figuras que remetem à meditação” datam de 5000 a 3500 a.C. (Chamon, 2024, p.7), pintadas em cavernas na região Sul da Ásia. Mas é na Índia que é possível identificar o primeiro registro escrito de uma condição meditativa, mesmo sabendo que estes povos na época realizavam muito da transmissão de seus conhecimentos de forma oral e não de forma escrita, esta realidade leva a acreditar que este estado meditativo já ocorre muito antes destes registros.

Algumas metáforas foram criadas objetivando explicar a meditação, uma das que se destaca é a de “Katha Upanishad (escrita por volta de 800 a.C.)”, que relata sobre a carruagem, “Os cavalos representam nossos sentidos e ações, a força que nos move. A carruagem é a representação do corpo; as rédeas, a mente superficial ou a faculdade mental, são os pensamentos que direcionam os sentidos e a ação.” (Chamon, 2024, p.7). Isto posto, a meditação vem a ser a forma pela qual o ser humano modifica seu estado de consciência de forma voluntária, tornando possível readequar suas respostas predeterminadas aos estímulos vivenciados no cotidiano.

Para tal prática, é necessário que o indivíduo possa estar em uma posição confortável, a qual estimule/favoreça a posição ereta da coluna, alinhando as vertebrae ajustando o músculo abdominal, para que o músculo diafragmático possa trabalhar em favor da respiração consciente, e que esta técnica possa ser empregada em um lugar mais tranquilo, com menor número de estímulos sonoros e visuais, a fim de propiciar ao praticante uma maior profundidade no estado meditativo (Chamon, 2024).

4.3 – Yoga

A palavra yoga vem do sânscrito “yuf que significa juntar ou unir” (Vrajaprana, 2006, p.18), ou seja, o yoga é uma prática pela qual o ser humano busca para chegar a uma união com o divino, podendo ser tanto essa divindade suprema ou a iluminação

em contato com a natureza. Pode ser apresentada em oito partes entregadas, para Narayanasvami (2010, p. 101):

A conquista de frio e de calor, bem como da fome e do sono, a preservação da (doce) paciência e da imperturbabilidade sempre, e a restrição dos órgãos (dos objetos dos sentidos) – tudo isto estão sob (ou são) Yama. a devoção a um Guru, o amor do verdadeiro caminho, o gozo dos objetos que produzem felicidade, satisfação interna, liberdade de associação, viver em um local retirado, o controle de Manas e o não desejo após os frutos das ações, e um estado de Vairagya – tudo isto constitui o Niyama. Sentando-se em qualquer postura agradável, e vestido em farrapos (ou pele), está prescrito para o Asana (postura). Inspiração, restringindo o ar e expiração, que tem respectivamente 16, 64 e 32 (Matras), constitui o Pranayama (restrição do ar). A restrição da mente dos objetos dos sentidos é Pratyahara (subjugação dos sentidos). A contemplação da unidade da consciência em todos os objetos é Dhyana. A mente, tendo sido retirada dos objetos dos sentidos, é fixada em Chaitanya (consciência) (em um somente) é Dharana. O esquecimento de si mesmo em Dhyana é Samadhi. Quem conhece assim, as oito partes sutis do Yoga, alcança a salvação.

O yoga diferentemente das práticas acima mencionadas, se apresenta em inúmeras técnicas diferentes onde cada uma potencializa uma característica de ser humano, sem a qualificação exacerbada de uma técnica em detrimento de outra, pois ação tem sua potencialidade ao praticante. É possível observar o yoga em quatro diferentes técnicas, podendo ser o “caminho do amor” onde temos o “bhakti yoga”, “O caminho do conhecimento” com o “Jnana yoga”, “O caminho do trabalho” sendo o “Karma yoga” e “O caminho da meditação” que é “raja yoga” (Vrajaprana, 2006, p.19).

O Bhakti yoga é uma forma de viver com foco no amor, ou seja, esta técnica tem como finalidade se adequar as pessoas mais voltadas ao lado emocional, sendo normalmente aderidas por grupos religiosos, visto que trabalha com o sentimento mais primário e basal para o ser humano que é o amor. Já o jnana yoga tem como foco o processo do conhecimento, mas não um conhecimento intelectual como apresentado na educação, mas sim uma compreensão mais adensada sobre o que é transitório e permanente em nossa caminhada pela vida. Entretanto o Karma yoga volta seu olhar para ação do ser, aquilo que é tido como um trabalho, mas não objetivando uma remuneração para si, muito pelo contrário, é o ato de observar a ação em sua natureza, agir pelo fato de sua ação trazer o bem. Por fim o Raja yoga é a busca pelo

controle psicológico, transcendendo os momentos isolados de meditação durante alguma prática, é viver controlando a psique por completo (Vrajaprana, 2006).

Hodiernamente, as técnicas de yoga podem trazer um viés mais holístico, acrobático ou então profundamente contemplativo, tanto uma prática quanto outra, têm os atributos suficiente para trazer o ser humano para a vivência do momento presente.

Deste modo, o yoga pode ser entendido como “Técnicas psicofisiológicas para o descondicionamento progressivo do indivíduo, lado a lado com o desenvolvimento da aptidão do corpo físico para o estado de imobilidade exigido pela meditação” (Gulmini, 2002, p. 156).

4.4 – Consciência pelo movimento

Moshe Feldenkrais foi um físico ucraniano e responsável pelo método Feldenkrais, o qual vai na contramão dos grupos de sua época que observavam o movimento corporal levando em consideração os padrões de movimentos pré-estabelecidos. Desta forma, Moshe escreve seu livro intitulado “consciência pelo movimento”, trazendo reflexões que vão muito além da biomecânica do movimento, podendo refletir em uma completude maior do movimento (Feldenkrais, 1977).

Para feldenkrais, somos governados por nossa “auto-imagem” constituída por três realidades da vida humana, “hereditariedade, educação e auto-educação”. Dentre estas realidades que constituem o ser para Moshe, somente a autoeducação é que apresenta ao indivíduo a oportunidade de uma autonomia maior onde este pode fazer suas escolhas levando em consideração seus desejos. Destarte, dentre as três características supracitada, somente a autoeducação pode ser controlada de forma a servir os anseios dos indivíduos, visto que a hereditariedade não é possível escolher e a educação é sempre imposta, o indivíduo só tem autonomia no desenvolvimento de sua autoeducação (Feldenkrais, 1977).

A hereditariedade é a primeira a iniciar o processo de determinação do ser, logo em seguida é apresentado um viés educacional que busca transparecer um modelo de ser humano universalizante, o qual dever ser alcançado por todos os indivíduos dentro da sociedade, realidade que acaba por implicar inúmeros pontos negativos na vida de cada pessoa que abandona a si em busca de um padrão pré-definido socialmente (Feldenkrais, 1977).

A influência da educação sobre o indivíduo é tão forte que é capaz de gerar uma alienação a este, fazendo com sua autoeducação se regule de acordo com os padrões estabelecidos, consequentemente o indivíduo é incapaz de encontrar-se fora dos moldes biológicos apresentados pela sociedade e dá início a uma busca incessante por atingir o sucesso diante do que foi imposto a ele, abandonando assim sua própria forma de ser, seus desejos e anseios particulares (Feldenkrais, 1977).

Nota-se que quando o professor utiliza a palavra “direito”, ela se encontra dotada de uma ideologia e sentidos que não necessariamente querem dizer de fato o que se tenta expressar. Pode ser exemplificado aqui como a frase “sente-se direito”, o direito aqui exposto refere-se a postura do indivíduo, a qual anatomicamente não segue uma linha se quer reta, mas ao dizer que este deve se sentar direito, há uma pretensão que ele se sente de forma ereta e impecável. É sobre este padrão que Moshe Feldenkrais vai nos atentar, pois cada indivíduo traz consigo suas peculiaridades e ao praticarmos determinadas atividades, como as práticas aqui sugeridas é de suma importância que possamos frisar que os discentes procurem por um estado onde estejam confortáveis, que possam atentar-se ao movimento que seu corpo pede (Feldenkrais, 1977).

Desta forma, se faz possível notar que as atividades circenses e artísticas também se encontram em meio a esta realidade potencializando para o desenvolvimento do autoconhecimento do indivíduo, uma vez que elas trazem o praticante para o momento presente, estimulando o mesmo a dar espaço a seus desejos, dar voz ao seu eu interior que foi sufocado por este padrão social pré-estabelecido (Feldenkrais, 1977).

Aqui é possível notar a progressão das práticas, de forma a perceber uma integrada a outra, começando pela respiração consciente, a qual é fundamental para a meditação, que vai ser necessário para o yoga e será utilizada em inúmeras práticas no método Feldenkrais e atividades circenses. Esta interrelação entre elas, possibilita ao docente, um melhor aproveitamento de cada atividade, resultando em um maior benefício e incorporação das práticas pelo praticante.

Plano de aula 1

Respiração consciente

Habilidade da BNCC: (EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Objetivo: Compreender as contribuições da GCC para o desenvolvimento da vida e experienciar por meio da respiração consciente, as alterações físicas após a prática.

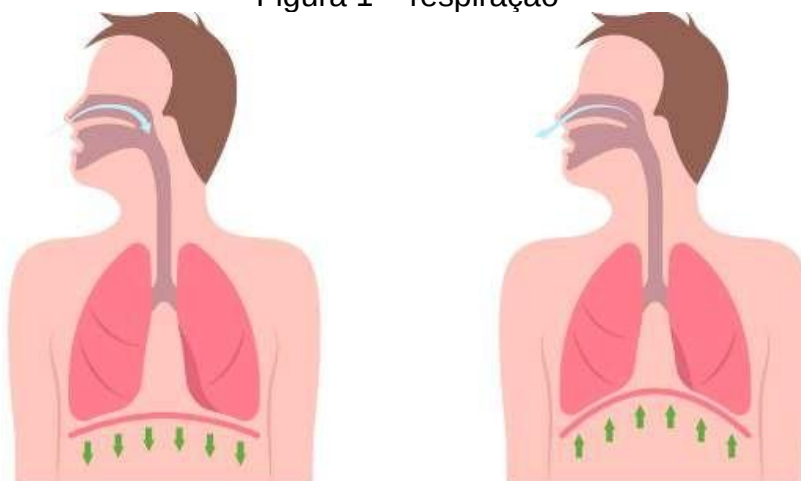
Duração da aula: 45 minutos.

Parte introdutória:

Faça uma breve apresentação aos alunos(as) sobre a dinâmica da respiração consciente, podendo utilizar o nome respiração diafragmática caso facilite a compreensão da importância do músculo diafragmático na execução desta técnica.

Deixe bem claro aos discentes, que a respiração consciente se utiliza do músculo diafragmático para uma amplitude pulmonar muito maior do que utilizado quando não utilizamos a técnica, pois o músculo diafragmático está localizado abaixo do pulmão e faz uma importante separação entre tórax e abdômen. Quando estimulado a uma maior amplitude de movimento, como é o caso na hora da inspiração o abdômen ser projetado para frente acompanhando a inspiração, é possível notar uma maior amplitude de ingestão de ar, consecutivamente a quantidade de ar a ser retirada de nossos pulmões também são em proporções maiores do que quando não utilizamos a técnica.

Figura 1 – respiração



Conclui-se, que pelas características desta prática, ela tem o potencial de reduzir o estado de ansiedade, trazer uma percepção diferente ao praticante, diminuindo o nível de adrenalina circulando em seu corpo, consequentemente, reduzindo este nível de estresse.

Parte prática:

Para iniciar a vivência, os alunos devem estar todos sentados em suas respectivas cadeiras com o tronco voltados para a lousa. O docente deve solicitar que os estudantes possam sentar-se de forma confortável, objetivando manter uma postura ereta, onde as vertebrae possam alinhar-se uma sobre a outra, tomando o cuidado para não forçar uma postura desagradável. Deste modo, o foco deve ser mantido inicialmente nesta postura, a qual deve ser experienciada pelo discente, objetivando que ele encontre o ponto de conforto para seu corpo em meio a uma postura que não seja prejudicial. Ainda sobre a postura, é necessário que o docente apresente aos alunos(as) que eles devem sentar-se sobre o osso ísquio (figura 2 e 3), sendo incorreto projetar o corpo para frente, levando o peso para as pernas, ou, levar o corpo para trás, colocando o peso todo sobre o cóccix e lombar.

Figura 2 – Ísquio

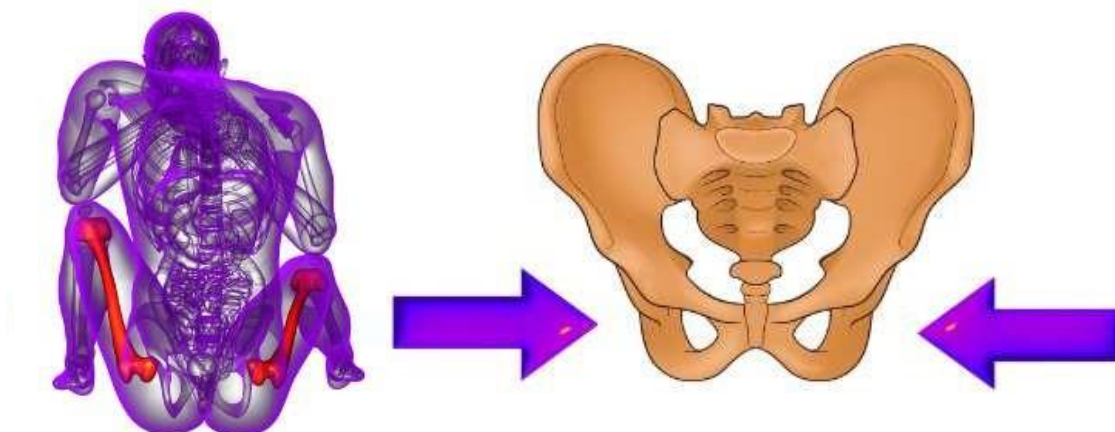


Figura 3 – postura



Figura 4 – postura



Com os ombros relaxados, a mão irá se posicionar no abdômen e com o ato de inspirar deve expandir para frente, e na expiração deve contrair. Para tanto, na ação da inspiração o professor deve contar até 5, realizando uma pausa de 2 segundos antes da expiração que deve ocorrer com o professor contando até 7.

Figura 5 – inspiração



figura 6 – Expiração



Variação da aula:

A depender da turma ou com o objetivo de aprofundar esta prática, o docente pode utilizar cada uma das variações como uma aula de 45 minutos com o mesmo teor teórico. Deste modo, uma das variações possível pode contar com um ambiente diferente da sala de aula, podendo ser qualquer espaço verde da escola. Com os alunos em pé em uma posição que possa alinhar a coluna como supracitado, o docente estimula os estudantes a sentirem a relação de enraizamento de seus pés com o solo e em seguida pede para que possam colocar suas mãos sobre o pescoço, após algumas respirações conscientes observando a variação ao inspirar e expirar, o professor solicita que a mão se posicione na clavícula, após algumas inspirações, e para finalizar, a mão deve ser posicionada sobre as costelas. Durante toda esta técnica o aluno deve ser estimulado a observar todas as variações ocorridas em cada parte tocada por suas mãos durante todo o curso da respiração consciente.

Figura 7 – Percepção



Outra variação para esta prática utiliza das mesmas técnicas da primeira atividade, mas acrescenta a alternância entre as narinas no momento da inspiração e da expiração. Desta forma, com todos os discentes em uma postura favorável a respiração consciente, o docente solicita que eles comecem a inspirar pela narina direita e expirar pela narina esquerda, após alguns ciclos respiratórios, solicita que invertam as narinas e repitam os ciclos de respiração

Figura 8 – Inspiração



Figura 9 – Expiração

**Discussão:**

Após a prática, peça que os discentes façam uma reflexão referente ao estado que chegaram para a prática e como estão se sentindo ao término, e realize uma partilha com todos que queira falar um pouco sobre a experiência vivida. Ao receber o parecer dos alunos(as), faça um momento de retomada do conteúdo apresentado na aula, e junto dos estudantes analise as experiências e consequência da prática sobre os casos das pessoas que desejaram partilhar.

Plano de aula 2**Meditação**

Habilidade da BNCC: (EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Objetivo: Vivenciar as posições e os diferentes estados de consciência e percepção do mundo por meio das práticas meditativas.

Duração da aula: 45 minutos.

Parte introdutória:

Inicie apresentando brevemente a meditação como uma prática de alteração do estado de consciência do ser humano, por meio da qual o indivíduo pode chegar a perceber o mundo e seu próprio corpo de forma diferente. Neste momento pode ser utilizado a história dos nossos primários ancestrais e a descoberta do fogo, onde é

possível notar que ao notar o fogo e entrarem em um estado contemplativo, acabam abandonando seu instinto primeiro sobre a sobrevivência e ficam por um bom tempo somente vivendo o momento presente.

Parte prática:

Inicialmente a prática pode ser realizada na sala de aula mesmo, utilizando as cadeiras formando um círculo no centro da sala de aula. Isto posto, o docente deve solicitar que os estudantes possam sentar-se de forma confortável, objetivando manter uma postura ereta, onde as vertebrae possam alinhar-se uma sobre a outra, tomando o cuidado para não forçar uma postura desagradável. Deste modo, o foco deve ser mantido inicialmente nesta postura, a qual deve ser experienciada pelo discente, objetivando que ele encontre o ponto de conforto para seu corpo em meio a uma postura que não seja prejudicial. Ainda sobre a postura, é necessário que o docente apresente aos alunos(as) que eles devem sentar-se sobre o osso ísquio (figura 2 e 3), sendo incorreto projetar o corpo para frente, levando o peso para as pernas, ou, levar o corpo para trás, colocando o peso todo sobre o cóccix e lombar.

Solicite que os alunos fechem os olhos e ouçam sua voz, em seguida solicite que ele possa notar seu corpo, começando pelos pés, como ele está posicionado, se está contraído relaxe-o, suba atenção para a perna, como estão as panturrilhas, estão pesadas, contraídas ou relaxadas? E assim vai seguindo até o topo da cabeça. Realize esse mapeamento sem pressa, possibilitando que os alunos possam notar de forma profunda cada parte do seu corpo, esta atividade pode ser realizada com os discentes deitados em um ambiente externo da quadra.

A depender da turma, podem ser realizada variação da prática, a qual levaria também 45min. de aula. Colocando os estudantes em um círculo, o docente, utilizando o chão, apresenta posições para a meditação além utilizando a cadeira, objetivando que os alunos(as) possam notar qual a posição mais confortável para si na prática meditativa.

Figura 10 – posições meditativas.



Discussão da atividade:

Após o mapeamento peça que os alunos possam compartilhar sobre seus diagnósticos desta prática, não somente sobre como estão se sentindo, mas também como foi passar por cada parte do corpo e notá-las, como elas se encontravam no momento da análise?

Plano de aula 3

Yoga

Habilidade da BNCC: (EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Objetivo: Conhecer um pouco da filosofia do yoga por meio da saudação ao sol.

Duração da aula: 45 minutos.

Material: Colchonetes

Parte introdutória:

O docente deve apresentar um pouco da história do yoga, apresentando um pouco da etimologia da palavra e refletindo sobre as diferentes filosofias de vidas apresentadas por este estilo de vida.

Parte prática:

Para iniciar a atividade, na quadra faça uma roda com os alunos cada um com seu colchonete. Em pé, sobre o colchonete, iniciaram o momento levando os braços para cima lentamente e ao chegar na linha das orelhas o tronco vai acompanhar os braços para trás, respeitando o limite de cada aluno (figura 11). Em seguida, volte para flexão abdominal e coloque as mãos ao da dos pés (figura 12), logo após a perna direita é levada para trás e a esquerda permanece onde estava (figura 13), ao respirar nesta posição, deve trocar as pernas e respirar também nessa posição. Para seguir com a atividade, o aluno deve fazer a prancha (figura 14), seguindo com a postura da esfinge (figura 15), voltando para a posição do guerreiro e finalizando subindo o tronco de vagar

Figura 11 - Flexão



Figura 12 - coluna



Figura 13 - ereto



Figura 15 – posição da esfinge



Figura 14 – Posição do guerreiro



Figura 16 – Prancha



Discussão da atividade:

O Professor pode fazer uma roda de conversar, retomando a filosofia apresentada abrindo espaço para que os alunos coloquem suas impressões sobre a prática, possibilitando analisar de forma mais direta cada experiência que é individualizada.

Discussão:

As ginásticas de conscientização corporal, podem gerar no indivíduo um estado de autoconhecimento muito grande, potencializando suas relações dentro do ambiente escolar, o qual como foi apresentado neste texto, é repleto de muito conteúdo, o que gera incessantes cobranças e muito estresse para os discentes, os quais passam por um processo de construção de si e uma busca incessante por aceitação, objetivando se adequar a realidade que está sendo imposta a ele, o que gera um ambiente escolar muitas vezes extremamente violento e violador. Deste modo, as práticas aqui apresentadas, tem o potencial de contribuir para um ambiente escolar mais gentil e menos negativo ao desenvolvimento do ser humano em sua

totalidade, contribuindo para que entre os alunos(as) ocorram trocas muito positivas e generosas, em direção ao acolhimento de todos.

O presente trabalho não tem a pretensão de apresentar ações universais e definitivas para a efetivação das aulas de GCC, mas tendo em vista o potencial que estas técnicas apresentam, é necessário observar com atenção as características de cada turma e cada atividade que será desenvolvida, pois as consequências positivas destas ações, estão intrinsecamente relacionadas a forma de desenvolvimento de cada atividade. É fundamentado no anseio de suprir a carência de materiais adequados para o desenvolvimento destas aulas, que este trabalho de conclusão de curso, desenvolveu um site na plataforma Wix, onde foram disponibilizados planos de aulas, contendo imagens ilustrativas para auxiliar no desenvolvimento das aulas.

Segundo Costa (2019) as atividades de educação somática, quanto apresentadas na aula de educação física, podem não trazer resultado algum, uma vez que, as atividades não apresentam uma atratividade ao aluno(a) e este tem uma experiência prática muito curta, levando o indivíduo a uma não compreensão da profundidade das atividades propostas para seu cotidiano. Entretanto, quando apresentadas de forma a se adequar a realidade de cada sala de aula, e apresentada as possíveis adaptações, é notório os benefícios apresentados, sendo possível encontrar um ambiente escolar muito mais gentil e fraterno para todos os estudantes (Sande, 2023).

Conclui-se que as atividades no âmbito da GCC, podem propiciar um ambiente escolar muito fecundo e generoso quando apresentado de forma adequada, e ao compreender as práticas, o docente pode realizar inúmeras adaptações, objetivando viabilizar a experiência e incorporação das práticas do cotidiano dos discentes, para que possam usufruir de todos os benefícios que as técnicas propiciam.

Considerações finais

O presente trabalho de conclusão de curso, teve como finalidade, apresentar as potencialidades das GCC, assim como suas inúmeras possibilidades de serem desenvolvidas, confeccionando um material disponível digitalmente por meio de um site, objetivando amparar o docente da área educação física, no desenvolvimento destas habilidades.

Para tanto, foi criado um site por meio da plataforma WIX, e disponível por meio do link de acesso: <https://wesleyaleixo3.wixsite.com/educa>. Neste site, foram disponibilizados os planos de aulas criados a partir de algumas técnicas das práticas apresentadas neste TCC. Deste modo, foram realizadas leituras de inúmeros textos, objetivando identificar algumas das fragilidades e potencialidades das práticas de GCC, realidade que possibilitou a confecção de material adequado para o embasamento dos docentes da área de educação física em suas aulas.

Visto o tempo disponibilizado para o desenvolvimento deste Trabalho, enfrentamos alguns problemas com os prazos estabelecidos, gerando consequências no desenvolvimento do site, que estará passando por ajustes e inclusão de conteúdos complementares, os quais não foi possível realizar no período deste TCC.

Deste modo, é desejado que por meio deste Trabalho de conclusão de curso, os docentes possam ter um maior apoio teórico e prático para o desenvolvimento da GCC nas escolas, e possam encontrar uma maior variedade de possibilidades para o desenvolvimento destas atividades, propiciando uma experiência mais adequada a cada discente.

REFERÊNCIAS

- ALVES, F. S. Ressonâncias entre práticas de sensibilização e elaboração de si na formação em educação física. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 26, p. e26053, 20 jul. 2020.
- ARIEIRA, GLORIA. O yoga que conduz à plenitude. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- BRASIL, Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase>. Acesso em: 18 mar. 2024.
- BRASIL, Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2018. Disponível <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase>. Acesso em: 10 mar. 2024.
- BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. *Motriz*, Rio Claro, v.11 n.2 p.89-96, mai./ago. 2005. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/167> Acesso em: 20 mar. 2024.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. 1. Ed. *Rev. Bras. Educ.* (19) • Abr 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141324782002000100003>. Acesso em: 15 mar. 2024.
- Chamon, Regina. *Meditação e saúde : dos mosteiros aos consultórios médicos / Regina Chamon. - 1. ed. - Barueri [SP] : Manole, 2024.*
- COSENZA, R. M. Neurociência e Mindfulness: Meditação, Equilíbrio Emocional e Redução do Estresse. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- COSTA, F. S. DA; SANTOS, A. M. DOS; RODRIGUES, J. DE P. A Educação Somática como Perspectiva Inclusiva nas Aulas de Educação Física Escolar. *Rev. Bras. Estud. Presença*, v. 9, n. 1, p. e79769, 2019.
- FELDENKRAIS, M. Consciência pelo movimento. 1. ed. São Paulo: Summus, 1977.
- FOUCAULT, Michel A hermenêutica do sujeito. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchal. São Paulo: Martins Fontes, 2006a.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. 2. ed. São Paulo: EPU, 1986
- PINTO, R. R. et al. A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE É BENÉFICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE? In: *Ciências da Saúde e Bem-Estar: Olhares interdisciplinares*, Volume 2. [s.l.] Editora e-Publicar, 2023. p. 283–294.
- SANDE, Wesley Aleixo De et al.. Práticas contemplativas no ambiente escolar. *Anais do XIII Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XIX*

Simpósio Paulista de Educação Física... Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/92286>>. Acesso em: 10/08/2024.

SARTRE, J-P. O existencialismo é um Humanismo; A imaginação; Questão de método. São Paulo: Nova Cultural, Coleção Os Pensadores, 1987

NARAYANASVAMI, A. K. Mandala Brahmana Upanishad. Vedanta Spiritual Library, Brasil – RJ 2010.

VASCOUTO, H. D.; Sbissa, P.; Takase, e. a utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura. caminho, v. 6, n. 4, p. 87 106, 2013

VRAJAPRANA, Pravrajika. Vedanta: Uma Simples Introdução, publicado por Sarada Ma Publishing, Vedanta Society of Southern California, Hollywood, USA, 2006.

WIX. Wix.com, Inc. 2006 – 2020. Disponível em: <http://pt.wix.com/>. Acesso em: 29 mar. 2024

Documento assinado digitalmente
 **FERNANDA MORETO IMPOLCETTO**
Data: 30/09/2024 11:28:13-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Orientadora: Profa Dra Fernanda Moreto Impolcetto

Documento assinado digitalmente
 **WESLEY ALEIXO DE SANDE**
Data: 30/09/2024 14:55:28-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Aluno: Wesley Aleixo de Sande