

Movimentos lúdicos, criativos, culturais e estéticos

Actividades rítmicas no ensino médio

Refletir, hoje, sobre os grandes desafios globais, é uma necessidade primordial no contexto escolar. Apresenta-se como meta para o momento histórico atual: a valorização das diferenças, da diversidade e da busca de caminhos para a construção de uma sociedade menos técnica e mais humana. Neste sentido, os educadores estão empenhados na busca de formas alternativas que aprimorem a sua atuação pedagógica. Partindo desses pressupostos, o professor de Educação Física tem um grande desafio nas escolas de Ensino Médio, pois precisa reverter uma prática tradicional instalada e que não contempla a diversidade e a riqueza da cultura corporal, historicamente construída na nossa trajetória humana.

Então como encarar a exacerbação da competição e que há séculos acompanha a disciplina Educação Física? Até que ponto é preciso formar alunos para serem os primeiros, os melhores no mundo competitivo? A sociedade quase que naturalmente induz os jovens a serem competitivos, por isso, nós, educadores, precisamos mostrar outras possibilidades e experiências que apontem para a superação do individualismo, da presunção, do egoísmo e para o resgate e re-significação de outros valores, destaque, para a solidariedade, o respeito, o companheirismo, a tolerância.

Por isso, práticas corporais alternativas devem ser oferecidas na disciplina Educação Física no Ensino Médio para tentar reverter o quadro atual. A atividade rítmica é uma forte aliada do educador, neste processo, pois permite o desenvolvimento de atividades junto aos educandos que enfatizam a sensibilidade, a criatividade, a ludicidade, a autoconfiança, o resgate e o reconhecimento da sua corporeidade.

No Ensino Médio, pode-se focar a reeducação rítmica e trabalhá-la de duas maneiras: de forma livre e de forma sistematizada. O trabalho com as atividades livres é realizado tendo como suporte básico os movimentos fundamentais e o ritmo do próprio corpo, partindo de elementos simples e espontâneos, combinados entre si. Podemos citar como exemplos, a combinação das habilidades básicas de andar, correr, saltar, saltitar, quicar, rebater, chutar, relaxar, girar e atividades lúdicas diversas. Nas formas sistematizadas, podemos usar os conceitos, os acompanhamentos rítmicos, a percepção de gestos e os conhecimentos musicais aprendidos para a execução de atividades mais complexas, como: as danças regionais, nacionais e internacionais, coreografias, entre outras. Pode-se, nesta perspectiva, contemplar também o alongamento, o relaxamento, a massagem, a yoga, a capoeira, a ginástica, as atividades recreativas. Tais atividades promovem vários benefícios para a vida dos adolescentes, destaque para: o fortalecimento muscular, a dinamização e o equilíbrio da energia, a regulação respiratória, a flexibilidade, a elevação da resistência, o combate ao stress, o auto-conhecimento, a elevação da auto-estima, a interação interpessoal, a comunicação e a expressão corporal. A essência das aulas, portanto, baseia-se antes de tudo na inclusão, no respeito às diferentes expressões e às manifestações dos adolescentes que estão em busca da aceitação, da cooperação e da convivência com os pares. Apesar de simples, esta, também, é uma forma de dar resposta às exigências do nosso contexto histórico, contribuindo na formação de pessoas que criam, que são reflexivas, que brincam, que sentem e que não têm medo de ser e de tornar o mundo ao seu redor um pouco mais feliz e equilibrado.