Componente curricular: Educação Física Ano: 8º Bimestre: 2º

Sequência didática 3

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Ginásticas |
| Objeto de conhecimento | Ginástica de conscientização corporal |

Descobrindo a ioga

Apresentação

Nesta sequência didática, a ioga será tratada como um exemplo de ginástica de conscientização corporal. Contudo a ioga não deve ser compreendida apenas como uma prática corporal, pois ela é uma filosofia que busca a integração entre corpo, mente e espírito. É necessário, então, discutir isso com os alunos, a fim de que eles não tenham uma visão restrita sobre a ioga.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer as características gerais da ioga.
* Refletir sobre os aspectos éticos da ioga.
* Vivenciar posturas da ioga e realizar exercícios de respiração, de relaxamento e de meditação.
* Perceber as alterações no corpo em resposta aos exercícios.

Objeto de conhecimento/Habilidade

Ginástica de conscientização corporal

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

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados coletiva e individualmente, com sua mediação e orientação durante todo o processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer as características básicas da ioga.
* Conhecer e refletir sobre os preceitos éticos da ioga (*yamas* e *niyamas*).

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra ou outro espaço amplo e, preferencialmente, tranquilo

Materiais: projetor digital, caixa de som, computador, imagens de diferentes ginásticas de conscientização corporal, folhas de papel sulfite e canetas

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Esta aula é destinada a uma introdução sobre a ioga. Em roda, inicie apresentando aos alunos os objetivos propostos. A fim de realizar um diagnóstico dos conhecimentos prévios da turma, pergunte se eles conhecem a ioga,se já a praticaram ou se conhecem alguém que a pratica.

**Momento 2** – Veja com eles o vídeo “História do yoga”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3DFVOvCWzN0&t=4s>>. Acesso em: 30 set. 2018.

Após o vídeo, promova um período de discussão. Pergunte: “Quais são as suas impressões sobre o vídeo?”, “O que vocês compreenderam sobre a ioga? Onde ela foi criada?”, “Há apenas uma modalidade de ioga?”, “Desde o seu início, a ioga foi sempre praticada por todas as pessoas?”, “A ioga é a integração entre três aspectos: quais são eles?”.

Após a discussão sobre o vídeo, apresente aos alunos várias imagens de ginásticas de conscientização corporal, por exemplo de ioga, de antiginástica, de *tai chi chuan*, de massagem, de meditação e de eutonia. Então, peça a eles que indiquem as imagens correspondentes à prática da ioga. Confira se os alunos separaram as imagens corretamente e dê um *feedback* sobre a atividade.

**Momento 3** – Explique aos alunos que a ioga é compreendida como uma filosofia ampla e que seus componentes devem ser praticados de maneira cotidiana. Então comente cada um dos oitos componentes da ioga, conforme elucidados por Maharishi Patanjali, considerado o fundador da ioga (cf. MASSOLA, M. E. A. *Vamos praticar ioga?* Ioga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008):

* *Yama* – disciplina externa.
* *Niyama* – disciplina interna.
* *Asanas* – posturas.
* *Pranayama* – controle da respiração.
* *Pratyahara* – abstração dos sentidos.
* *Dharana* – concentração.
* *Dhyana* – meditação.
* *Samadhi* – integração.

Em seguida, comente os oito passos da ioga, conforme descritos por Maharishi Patanjali (MASSOLA, 2008). Segundo ele, para alcançar todos os benefícios que a ioga proporciona é fundamental a prática constante desses oito componentes: os dois primeiros passos são os *yamas* e os *niyamas*, preceitos éticos que visam ao desenvolvimento da saúde mental, por meio de atitudes de respeito e autocuidado consigo e com os outros.

Como terceiro passo, temos os *asanas*, que são um conjunto de posturas que utilizam exercícios de equilíbrio, inversão e movimentos da coluna (flexão, extensão, inclinação lateral e torção). A prática dos *asanas* deve ser estável (manter-se imóvel em uma posição por um determinado tempo), contudo é importante sentir-se confortável durante a realização dessas posturas, e para isso é necessário desenvolver uma rotina e ter disciplina. Após o desenvolvimento de uma sequência de *asanas*, são realizados exercícios de *pranayama*, de relaxamento e de *dhyana*. O relaxamento é importante para o bom desenvolvimento da prática da ioga. Após a realização das posturas dos *asanas* é mais fácil alcançar o relaxamento (MASSOLA, 2008).

O *pranayama*, quarto passo,corresponde aos exercícios de respiração. A respiração está diretamente ligada às emoções. Por isso, aprender a respirar é aprender a controlar as emoções e, assim, ter uma oportunidade de se conhecer melhor (MASSOLA, 2008).

Os quatro últimos passos descritos por Patanjali são *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, os quais buscam desenvolver a meditação por meio de processos de aperfeiçoamento da concentração e da percepção interna (MASSOLA, 2008). Assim, o desenvolvimento dos primeiros passos é essencial para a realização das quatro últimas etapas, e após a vivência cotidiana de todos esses passos o praticante da ioga desfrutará de uma vida consciente e feliz.

Para saber mais, consulte o artigo “Os 8 passos para a iluminação”. Disponível em: <<http://www.triada.com.br/ioga/ioga/aq175-213-759-6-os-8-passos-para-a-iluminacao.html%23anc-pagina>>. Acesso em: 1 set. 2018.

**Momento 4** – Comente novamente com os alunos que os *yamas* e os *niyamas* são preceitos relacionados com a dimensão ética da ioga. Eles visam ao desenvolvimento da saúde mental, por meio de atitudes pautadas em valores que devem estar presentes no dia a dia do praticante, no tratamento com todos os outros seres e consigo mesmo.

*Yamas*

* *Ahimsa*: não violência.
* *Satya*: verdade/não mentir.
* *Asteya*: não roubar.
* *Brahmacharya*: fazer o melhor que conseguir.
* *Aparigraha*: não acumular/desapego.

*Niyama*s

* *Sauca*: pureza/limpeza.
* *Samtosha*: contentamento.
* *Tapas*: perseverança/disciplina.
* *Svadhyaya*: estudo.
* *Ishvarapranidhana*: caminho espiritual.

Após a apresentação dos *yamas* e *niyamas*, organize os alunos em pequenos grupos (no máximo quatro alunos por grupo). Cada grupo será responsável por refletir sobre um dos preceitos apresentados. Para auxiliar os alunos nesse processo, oriente-os a seguir este roteiro:

* De que modo esse valor está presente na sociedade atual? Exemplifique.
* Vocês consideram esse valor importante? Por quê?
* Esse valor está presente na vida de vocês? Dê exemplos.
* Como podemos melhorar a prática desse valor? Dê exemplos.

**Momento 5** – Em roda, peça a cada grupo que apresente o preceito estudado e destaque o que responderam nas perguntas norteadoras. Conduza a conversa a fim de que os alunos compreendam que esses valores, segundo a filosofia da ioga, contribuem para tranquilizar a mente, uma vez que, ao agir corretamente, as preocupações diminuem; além disso, esses valores proporcionam relações interpessoais mais respeitosas e harmoniosas.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados individualmente, com sua mediação e orientação durante todo o processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar alguns *asanas.*
* Vivenciar exercícios de relaxamento.
* Perceber as alterações do corpo em resposta aos exercícios.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra ou outro espaço amplo e arejado, de preferência tranquilo

Material: colchonetes (caso não haja colchonetes na escola, eles podem ser substituídos por tapetes de ginástica ou cobertores dobrados; nesse caso, cada aluno deve levar o seu)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula apresentando os objetivos propostos. Comente com os alunos que os *asanas* da ioga são bastante conhecidos e muito praticados em academias de ginástica, porém a ioga, como já visto, engloba outros aspectos que são tão importantes quanto as posturas dos *asanas*. Comente ainda que a sua prática frequente proporciona muitos benefícios, como o desenvolvimento da musculatura, o aumento da flexibilidade nas articulações, o equilíbrio corporal e mental, entre outros. Para a realização das posturas, os alunos deverão estar vestidos com roupas leves e confortáveis. Além disso, é fundamental que eles respeitem seus próprios limites, devendo sempre estar confortáveis nas posições.

**Momento 2** – Oriente os alunos a se espalharem pelo ambiente para o desenvolvimento de uma sequência de posturas. Nessa sequência, serão realizados movimentos de equilíbrio, extensão, flexão, inclinação e torção da coluna e de inversão. A permanência em cada posição poderá ser de 30 segundos a 1 minuto. Alerte-os para respirarem apenas pelo nariz e peça que observem como seus corpos reagem durante cada postura. Oriente os alunos usando fala tranquila e pausada. As posturas da ioga devem ser confortáveis, por isso lembre-os constantemente da importância de respeitar seus limites corporais.

Se achar pertinente, pesquise imagens das posturas na internet. Isso pode facilitar o seu entendimento dos *asanas* e a explicação para os alunos.

**1)** **Árvore**: em pé, com os pés paralelos, eleve um dos pés até o joelho da perna contrária e apoie-o nesse joelho (como uma representação do número quatro). Una as mãos, com as palmas uma de frente para a outra; então coloque as mãos unidas diante do peito. Peça aos alunos que realizem a posição com uma perna e depois com a outra.

**2)** **Cobra**: peça aos alunos que se deitem em decúbito ventral. Com as penas estendidas e unidas, eles devem colocar as mãos debaixo dos ombros e o braço ao lado das costelas, apoiados no chão. Peça a eles que inclinem a cabeça para trás, retirando o peito do chão e inclinando a coluna cuidadosamente para trás.

**3) Semente**: peça aos alunos que se ajoelhem no chão e se sentem sobre os pés. Então eles deverão inclinar o tronco para a frente e encostar a cabeça no chão, deixando os braços para trás, paralelos ao corpo.

**4) Inclinação lateral**: em pé, com as pernas paralelas, os alunos deverão deslizar uma das mãos até a porção lateral do joelho de mesmo lado, inclinando o tronco; o outro braço deverá ser estendido acima da cabeça. Peça que façam o mesmo para o outro lado.

**5) Vela**: deitados em decúbito dorsal, os alunos devem elevar as pernas unidas e estendidas para trás da cabeça, a ponto de desencostar o tronco do chão. O quadril deve ser apoiado pelas mãos, e as pernas precisam se alinhar perpendiculares ao chão, formando um ângulo de 90 graus.

**6) Torção deitada**: deitados em decúbito dorsal, os alunos devem abrir os braços em forma de cruz. Com os joelhos flexionados e unidos, peça a eles que desçam os joelhos para um dos lados, sem deixar os ombros desencostarem do chão. Então eles deverão voltar os joelhos até o centro e repetir o movimento para o outro lado. A cabeça deverá estar sempre posicionada para o lado oposto ao dos joelhos.

Após o desenvolvimento dessa sequência, pergunte aos alunos: “Como se sentiram durante a realização dessas posturas?”, “Como o corpo reagiu durante a prática?” e “Qual postura foi mais agradável?”.

**Momento 3** – Após essa breve conversa, comente com os alunos que agora eles realizarão um exercício de relaxamento. Peça que se deitem em decúbito dorsal e encontrem uma posição na qual se sintam confortáveis. Então eles deverão fechar os olhos e imaginar uma paisagem que proporcione a sensação de tranquilidade. Peça que pensem nos detalhes que compõem essa paisagem: as cores, o cheiro, as sensações. Agora diga para se perceberem nesse lugar. Pergunte: “Como vocês se sentem?”, “Estão felizes?”. Sugira que deixem a calma tomar conta deles. Que relaxem e aproveitem esse momento. Oriente os alunos a lentamente voltarem desse lugar e, aos poucos, movimentarem as diferentes partes do corpo, iniciando pelos dedos dos pés até chegar à cabeça. Então diga para eles se espreguiçarem para acordar as regiões do corpo que ainda estão relaxadas.

**Momento 4** – Em roda, converse com os alunos a respeito do desenvolvimento da aula. Pergunte aos alunos que nunca haviam realizado uma aula de ioga: “Como se sentiram?”, “A aula ocorreu do modo como vocês imaginavam?”. Caso algum aluno já tenha praticado ioga, pergunte-lhe se as aulas que fizeram eram parecidas com essa aula vivenciada na escola. Então pergunte a todos sobre as facilidades e as dificuldades encontradas durante a prática e sobre qual percepção corporal tiveram no decorrer dos exercícios. Enfatize que eles não devem se comparar com os outros alunos, pois as ginásticas de conscientização corporal buscam o autoconhecimento e, quanto mais concentrados e relaxados estiverem, mais avanços terão.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados individualmente, com sua mediação e orientação durante todo o processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar alguns *asanas*.
* Vivenciar um exercício de *pranayama*.
* Vivenciar um exercício de *dhyana*.
* Perceber as alterações do corpo em resposta aos exercícios.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra ou outro espaço amplo e arejado, de preferência tranquilo

Material: colchonetes (caso não haja colchonetes na escola, eles podem ser substituídos por tapetes de ginástica ou cobertores dobrados; nesse caso, cada aluno deve levar o seu)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula retomando com os alunos as atividades realizadas na aula anterior. Então comente que nesta aula, além de vivenciarem novos *asanas*, eles realizarão exercícios de respiração (*pranayama*) e de meditação (*dhyana*). Alerte-os sobre a importância da respiração nasal, da concentração durante a prática dos exercícios e do respeito aos próprios limites corporais.

**Momento 2** – Cada aluno, em seu colchonete, deverá realizar a sequência de *asanas* descrita a seguir. A permanência em cada posição poderá ser de 30 segundos a 1 minuto. Oriente os alunos a perceberem seus corpos em cada uma das posturas e a buscarem o máximo de relaxamento.

Outra vez, se achar pertinente, pesquise imagens das posturas na internet. Isso pode facilitar o seu entendimento dos *asanas* e a explicação para os alunos.

**1) Dançarina**: em pé, os alunos deverão segurar um dos pés para trás (flexão do joelho); o braço contrário da perna flexionada deverá ser estendido acima da cabeça ou à frente do corpo. Peça que repitam a posição para o outro lado.

**2) Lótus com as mãos para cima**: sentados com as pernas cruzadas, os alunos devem elevar os braços estendidos, com as mãos unidas acima da cabeça.

**3) Pinça**: sentados com as pernas estendidas, os alunos devem inclinar o tronco para a frente, segurando os pés, e então encostar a cabeça nos joelhos. Oriente os alunos que não conseguirem realizar essa postura a apoiarem as mãos na perna no ponto em que conseguirem.

**4) Inclinação lateral sentado**: sentados com a perna direita estendida e a perna esquerda flexionada, os alunos devem inclinar o tronco para o lado direito e, segurando o pé direito com as duas mãos, encostar a cabeça no joelho, se possível. Peça que repitam a postura do outro lado.

**5) Arado**: peça aos alunos, deitados em decúbito dorsal, que levem as pernas unidas para cima e segurem o quadril com suas mãos, como na postura da vela. Devagar, eles devem deixar os pés descerem até tocarem o chão, atrás da cabeça. Então devem colocar os braços para trás.

**6) Torção sentada**: sentados de pernas cruzadas, os alunos devem apoiar a mão direita no joelho esquerdo, realizar um movimento de torção do tronco, apoiar a outra mão no chão e virar a cabeça para trás. Então devem voltar ao centro devagar e repetir a postura para o outro lado.

**7) Crocodilo**: peça aos alunos que se deitem em decúbito ventral, com as pernas separadas ao máximo. Então eles devem cruzar os braços na frente do rosto, colocar as mãos sobrepostas, apoiar a cabeça sobre as mãos e relaxar.

**Momento 3** – Chegou a hora de realizar um exercício de *pranayama*. O *pranayama* é a parte da iogaresponsável por um conjunto de exercícios específicos que auxiliam no controle da respiração. Converse com os alunos sobre a importância da respiração na ioga e explique que ela pode ser utilizada para aquietar a mente. Então peça que se deitem em decúbito dorsal sobre o colchonete e encontrem uma posição confortável. Oriente-os a se concentrarem na respiração. Agora peça que inspirem pelo nariz em dois tempos (1, 2) e expirem em quatro tempos (1, 2, 3, 4). Essa técnica é conhecida como respiração do dobro. Os números podem variar: com a prática, pode-se aumentar o tempo, por exemplo inspirando em cinco tempos e expirando em dez tempos. Após o exercício, peça aos alunos que observem como estão se sentido e como estão respirando. O exercício pode durar de 1 a 10 minutos.

**Momento 4** – Agora os alunos farão um exercício de *dhyana.* Explique que a prática da meditação possibilita vários benefícios ao praticante. Meditar consiste em concentrar a atenção em um foco, que pode ser a respiração, um objeto, um som, entre outras possibilidades. Inicie pedindo aos alunos que se sentem confortavelmente, com as penas cruzadas e a coluna ereta. Oriente-os a relaxar os ombros, a mandíbula e a musculatura da face. Com suavidade, peça que prestem atenção na própria respiração e se concentrem nela. Ressalte que a dispersão é comum. Caso isso aconteça, oriente-os a simplesmente voltar a se concentrar na respiração. Peça que percebam como o ar entra pelas narinas e se espalha por todo o corpo. Também que observem como o ar é expirado. Instrua os alunos durante todo o exercício. Após cerca de 5 minutos de prática, diga para eles voltarem devagar a concentração para você e para o encerramento da atividade. O exercício pode durar de 1 a 10 minutos.

**Momento 5** – Em roda, converse com os alunos sobre os exercícios vivenciados. Pergunte como eles se sentiram durante a realização dos *asanas* e se as posturas dessa aula foram mais fáceis ou difíceis do que as posturas da aula anterior. Em relação aos exercícios de *pranayama* e de *dhyana*, peça que relatem como se sentiram, se houve dificuldade para realizar a respiração do dobro ou dificuldade para se concentrarem durante a meditação. Questione-os a respeito da percepção corporal durante os exercícios e peça que relatem as sensações observadas. Termine a aula reafirmando que a ioga é muito mais que uma ginástica de conscientização corporal, ela é uma filosofia de vida que busca a integração entre corpo, mente e espírito. Conclua dizendo que o objetivo das aulas foi apresentar a ioga, mas que para ela ser praticada é necessário buscar orientações de instrutores com formação específica, sérios e comprometidos.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante as aulas, observe os aspectos relacionados ao envolvimento e à participação dos alunos. Além disso, observe e corrija os movimentos realizados. Verifique, ainda, se eles conseguem se concentrar para a realização dos exercícios.

Como forma de avaliação, os alunos poderão realizar um relatório reflexivo e individual, destacando aspectos das discussões ocorridas durante as aulas, como compreenderam a ioga, do que mais gostaram no desenvolvimento da sequência didática, as dificuldades enfrentadas nesse processo e, principalmente, como perceberam o próprio corpo durante a execução das atividades.

Outras formas de avaliação: a elaboração de um trabalho em grupo sobre o tema, com aprofundamento sobre os aspectos históricos da ioga, os tipos de ioga, a diversidade de posturas etc.; os alunos se fotografarem nas posturas dos *asanas* e montarem um painel com as posturas de que mais gostarem.

São várias as possibilidades. Seja criativo e escolha a avaliação que atenda aos seus objetivos.

Além disso, verifique: “Os alunos conseguiram compreender que a ioga não se restringe a uma prática corporal?”, “Conseguiram compreender que a ioga é formada por um conjunto de práticas?” e “Eles são capazes de diferenciar ao menos os *asanas* do *pranayama* e do *dhyana*?”.

Após o trabalho com a sequência didática, apresente aos alunos a autoavaliação a seguir. Se preferir, reproduza as questões na lousa e peça que as copiem e respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Compreendi o que é ioga*?* |  |  |  |
| Realizei as atividades dos *yamas* e dos *niyamas*? |  |  |  |
| Realizei todos os *asanas* durante as aulas? |  |  |  |
| Consegui realizar a respiração do dobro? |  |  |  |
| Consegui realizar a prática da meditação? |  |  |  |