



Discussão 14

Brincando com o corpo



No Capítulo 14 da História do Pequeno Reino

O espelho surge como mais um brinquedo especial, e a Rainha descobre que ela e os próprios pequenos Súditos podem inventar e fazer um sem fim de brincadeiras usando o próprio corpo.



No século XXI, em boas escolas e centros de educação do mundo inteiro, as crianças participam de atividades e de brincadeiras em que seu corpo é envolvido muito mais do que acontecia no século passado.



Ideias e Sugestões

Durante muito tempo, a pedagogia e a educação ignoraram o corpo das crianças. Só o que se esperava delas é que ficassem imóveis e caladas. O recreio era, logicamente, uma explosão de agitação e de bagunça, reação normal de crianças condenadas à imobilidade e ao desinteresse. Felizmente isso está mudando e, cada vez mais, se reconhece a importância do corpo ao se pensar a educação das crianças.

Um exemplo importante dessa mudança é o reconhecimento cada vez maior dos efeitos benéficos de se ensinar às crianças métodos simples de relaxamento.

Encontramos cada vez mais em nossas escolas atividades, feitas em forma de brincadeira, como:

- Prestar atenção à própria respiração.
- Experimentar relaxar cada músculo do corpo.
- Fazer um "campeonato de bocejos".
- Usar a imaginação ao respirar (por exemplo: pensar que a cabeça é um balão de gás que sobe ao céu; que as costas estão sorrindo; espreguiçar-se como um gato no Sol).

Essas e inúmeras outras atividades e brincadeiras são ótimas para todas as crianças, e podem ser especialmente importantes para as mais tensas.

Mesmo os mais céticos reconhecem que aprender a relaxar pode começar a ser feito desde muito cedo, em forma de jogo, trazendo apenas benefícios. Não há como discordar de algo tão evidente, embora a maioria das escolas nada faça em relação a essa questão.

Aprender a conhecer e a sentir melhor o próprio corpo, e a relaxar, não deveriam ser objetivos importantes para a educação elementar?



Conhecendo o corpo

Para começar, vamos ver algumas atividades, que dividimos em quatro itens, que podem levar a um maior conhecimento do próprio corpo.

1. Conversas e brincadeiras sobre as partes do corpo

As crianças possuem uma grande curiosidade sobre seu corpo, e gostam de conversar sobre ele. Você pode fazer discussões sobre temas como:



- “Para que servem as mãos?”, “Os pés?”, “Os olhos?”, etc.

Entre as partes do corpo que podem ser exploradas com as crianças estão as **mãos**. Veja alguns exemplos do que pode ser feito tanto com a sala toda ao mesmo tempo quanto em pequenos grupos, o que permite uma conversa mais profunda e uma participação maior de cada criança:

No momento em que julgar mais oportuno, você pode iniciar uma conversa sobre as mãos.

As mãos: Depois das perguntas mais óbvias, como: “Quantas mãos você tem?” e “Quantos dedos cada uma delas tem?”, você pode pedir para as crianças examinarem bem suas mãos e dizerem o que podem fazer com elas.

É provável que surjam ideias sobre como bater palmas, coçar ou estalar os dedos. Você pode dar sugestões, perguntando se podemos fazer com as mãos coisas como: cumprimentar os amigos, fazer carinho nos outros, chamar alguém com o dedo, mandar embora, dizer “Não”, dizer “Sim”, será que dá para imitar um beijo?, como as mãos “gritam”?, como elas dormem?, como elas podem mostrar alegria?, e tristeza?, além de muitas outras perguntas.

É importante deixar que as crianças tomem a iniciativa de dar ideias sobre o que é possível fazer com as mãos e, mais do que saber as partes das mãos e fazer os gestos de forma precisa, o que queremos é que uma conversa como essa seja um momento divertido, em que elas podem participar de maneira criativa.

O mesmo tipo de atividade pode ser desenvolvido tendo outras partes do corpo como tema e, ao longo do ano, podem ser feitas várias “brincadeiras-conversa” em que as crianças falam sobre diferentes partes do corpo.

Veja mais alguns exemplos:

- **Braços:** Depois de conversar um pouco sobre “o que podemos fazer com os braços?”, as crianças podem brincar de balançar, rodar, bater, imitar um monte de coisas (cozinheira mexendo a panela, roupas balançando num varal, imaginar que está empurrando ou puxando objetos leves ou pesados, nadar, voar e muitas outras coisas). Você pode falar sobre as partes do braço, apontando-as, ver as partes moles e as partes duras, etc.
- **Pernas:** Além de conversar, as crianças podem brincar de abaixar, levantar, chutar, engatinhar, andar para trás, pular, andar em duplas, fazer corrida de saco, pular num pé só, imitar um monte de coisas (andar de bicicleta, nadar, pular como sapos, fingir que as pernas são “molas”, etc.)
- **Pés:** Tirar as meias e os sapatos e ver as partes do pé. As partes moles, partes duras. Comparar os pés com as mãos. Existem diferentes jeitos de andar? (na ponta dos pés, em um pé só, com os calcanhares, etc.). Quem consegue bater palmas com os pés? Dá para fazer carinho com os pés? E para cumprimentar? Você também pode fazer um desenho do contorno, ou a impressão com tinta, dos pés em papel-bobina.
- **Cabeça:** Algumas crianças podem apontar as diferentes partes da cabeça em outras (olhos, boca, nariz, orelha, testa, cabelo e outras). Comparar a cor de olhos, cabelos, pele e outras. O que podemos dizer balançando a cabeça? Olhar as partes da cabeça no espelho, fazer campeonatos de careta e brincar de imitar sentimentos com o rosto (alegria, tristeza, choro, raiva, etc.).

Também se pode conversar sobre partes da cabeça em separado:

- **Nariz:** Fazer coisas como: fechar os olhos e reconhecer objetos só pelo cheiro, como flores, frutas, madeiras, comidas e outros. Respirar usando apenas uma das narinas, com o nariz fechado. Empurrar objetos com o nariz.
- **Orelhas:** Fechar os olhos e ouvir diferentes barulhos, falar alto e bem baixinho, colocar a mão sobre os ouvidos e ver o que acontece. Examinar a orelha, conversar sobre sua limpeza, etc.
- **Boca:** O que podemos fazer com a boca? Falar, assoprar, cuspir, assobiar. Mostrar a língua, arreganhar os dentes. Conversar sobre a limpeza dos dentes. Provar diferentes tipos de sabores, com os olhos vendados.
- **O corpo:** Podemos motivar as crianças para que digam o que podem fazer usando todo o corpo (rolar, rastejar, pular, girar, etc.). Procurar as partes duras e moles do corpo. Elas podem, em duplas, brincar de massagear umas às outras, como se fossem “padeiros amassando o pão”. Brincar de deixar o corpo todo mole ou todo duro, leve ou pesado.

Não há nenhuma pressa em trabalhar todas as ideias dessas sugestões, e você pode ir experimentando aos poucos fazer brincadeiras com diferentes partes do corpo.



Você pode encontrar muitas outras ideias desse mesmo tipo no livro *Expressão corporal na pré-escola*, de Patricia Stokoe e Ruth Harf, citado em nossas referências bibliográficas.



Sempre que alguma criança tem alguma doença esse pode ser um bom momento para falar sobre o corpo, seus órgãos e funções. O ideal seria que, de vez em quando, as crianças pudessem organizar suas perguntas sobre o corpo e conversar com um médico.



Também podem ser feitas centenas de atividades em que, de olhos fechados, as crianças devem tentar **reconhecer os mais diferentes objetos** (frutas, esponjas, palha de aço, etc.) **apenas pelo tato**. Uma brincadeira que sempre faz sucesso é a de jogar os casacos todos dentro de uma caixa em que, apenas com as mãos, cada criança deve identificar e retirar a sua roupa.



Para as crianças bem pequenas, existem músicas e poesias que falam sobre partes do corpo e que podem ir sendo ensinadas. No caso das mãos, um exemplo é:

*Mindinho; seu vizinho;
Pai de todos;
Fura bolo; mata-piolho!*

Esse versinho pode ser usado para brincar com os dedos da mão, começa-se com a mão fechada e vai-se levantando um dedo por vez, a partir do "mindinho".



Possivelmente você conhece, ou pode conseguir, com outras pessoas ou pesquisando na Internet, várias outras músicas que falam sobre o corpo ou partes dele. Elas podem ir sendo ensinadas, aos poucos, e são muito úteis.



Mais uma vez, é importante lembrar que a criança que não quiser participar pode até ter o direito de fazer outra coisa, desde que não atrapalhe o resto do grupo.



Sempre que você trabalhar com as crianças alguma parte do corpo, o ideal é começar ou encerrar com alguma atividade de relaxamento. Por exemplo, você pode sugerir que as crianças "finjam que vão dormir". Quando uma criança, ou qualquer um de nós, consegue relaxar seu corpo, é muito mais fácil senti-lo como uma unidade, e esse sentimento é básico para uma boa vivência do próprio corpo.

Ainda vamos falar bastante sobre a enorme importância dos relaxamentos, no final dessa discussão.



2. Espelho

A colocação de um espelho do tamanho das crianças, na altura delas, deveria fazer parte de qualquer sala com crianças de até, pelo menos, os seis anos de idade. O espelho pode favorecer uma série de atividades e a descoberta pela própria criança da sua imagem, um processo que pode levar quase dois anos para se realizar (os Capítulos 6 e 7 do livro *Onde está a psicologia da criança?*, de R. Zazzo, falam sobre essa questão interessantíssima).

A possibilidade de reconhecer a própria imagem num espelho grande é ainda mais interessante no caso de crianças das camadas mais humildes da população, que muitas vezes nem possuem espelhos em casa.

O espelho poderá motivar várias brincadeiras, ser usado em "campeonatos de caretas" ou quando as crianças forem se pintar para dramatizações, ou até para fazer o famoso "bigode de rolha queimada", para as festas de São João.

Um espelho pode ser um ótimo reforço para uma sala, enriquecendo o ambiente educativo.



As crianças poderão se olhar e brincar no espelho sempre que quiserem.

Brincando de "espelho": depois de um tempo, você pode sugerir que as crianças brinquem de "espelho". Para isso, uma criança fica na frente da outra e deve imitar seus gestos como se estivesse na frente de um espelho.

O valor educativo de uma brincadeira dessas é imenso, e ela poderá acontecer muitas vezes, sempre de forma diferente. Você também pode participar da brincadeira, e lembre-se de que não faz mal se as crianças, principalmente as mais novas, não conseguirem brincar direito.



3. Atividades de medição

Em qualquer boa família, o crescimento da criança é acompanhado, e sempre estão sendo feitas medidas de seu peso, seu tamanho, etc.

A nossa sugestão, que provavelmente não será novidade para você, é a de fazer algumas vezes por ano atividades de medição das crianças, e registrar os dados, junto com a criança, em uma "ficha" individual.

A sala pode até ter um "pescoçômetro", que pode ser uma "girafa" com a metragem anotada em seu pescoço, para que possamos, periodicamente, **medir a altura das crianças**.

Além do peso e do tamanho, você pode medir também coisas como o tamanho dos pés: com crianças bem pequenas podemos fazer o **contorno do pé**, e depois anotar a data e guardar a folha em uma pasta da criança. Comparando os contornos no começo e no fim de um ano, vocês talvez tenham uma surpresa.

Com crianças mais velhas, podem ser feitas atividades engraçadas e desafiadoras, como "calcular a área dos pés", ou analisar as fichas feitas ao longo de anos anteriores, fazer gráficos comparando tamanho e peso de crianças de diferentes idades, etc.



4. "Como eu era?"

Antes de sugerir essa brincadeira, você pode perguntar para as crianças se "alguém se lembra como era quando só tinha um aninho de idade?". A ideia é que as crianças tentem se lembrar como eram, e que isso possa motivar uma divertida brincadeira de imitação dos gestos, do jeito, da voz dos bebês. É claro que uma visita a uma sala de berçário pode ser extremamente estimulante, antes dessa brincadeira.



Para ajudar as crianças a pensar melhor sobre como elas eram, você pode fazer uma série de perguntas, como por exemplo:

- "E os seus cabelos? Como eram?"; "Você andava?"; "E o xixi e o cocô, como é que era?"; "Você conversava com os outros?"; e muitas outras perguntas.

Evidentemente, pode-se jogar "quando a gente tinha um ano de idade", e também "quando a gente tinha dois anos de idade", "quando a gente tinha só seis meses", etc. Uma sugestão é que, em salas com crianças de seis ou mais anos, cada grupinho imite crianças de uma certa faixa etária.



Para motivar mais essa brincadeira, você pode entregar objetos como panos, cobertores, bolas, e deixar que as crianças os utilizem livremente em seus jogos de imitação.

Você pode permitir que cada criança brinque de seu jeito, **sem impor um jeito de brincar**. Ao mesmo tempo, como já vimos na Discussão 5, é muito bom que as crianças percebam seu interesse pelo jogo, e até que você entre no jogo, caso as crianças a convidem. Algumas crianças, principalmente entre as mais novas, podem ter dificuldades para participar da brincadeira.

Mesmo que elas "saíam" do seu papel e do jogo, não brigue com elas, e deixe que elas tenham a sensação de participar.

Se essa brincadeira fizer sucesso, vocês poderão repeti-la de tempos em tempos. Você verá como, aos poucos, as crianças vão começar a entender melhor o espírito da brincadeira, e a imitação ficará cada vez mais divertida e criativa, envolvendo um número cada vez maior de crianças.

Ao repetir a brincadeira de "Como eu era?", você pode variar o tipo de objeto entregue às crianças, usando elementos como grandes caixas de papelão ou instrumentos da bandinha. Você pode variar o jogo de outros modos, colocando uma música, por exemplo. Colocando músicas calmas ou mais agitadas, é muito provável que as dramatizações mudem bastante, conforme as músicas. Como sempre, lembramos que nenhuma criança deve ser forçada a participar contra a sua vontade, embora um "empurrãozinho" com bom senso não faça mal a ninguém.





Um ótimo complemento para essa brincadeira, principalmente com crianças de mais de 5 ou 6 (ou até bem mais...) anos, é **montar textos sobre "como a gente era"**.

O primeiro passo é descobrir quando cada criança nasceu e agrupar as crianças pelo ano de nascimento. Depois, você pode montar um texto coletivo, com todo o grupo, ou aos poucos, com um grupo de mais ou menos cinco crianças a cada vez.

Para começar o texto, você pode usar frases como as a seguir, que serão completadas pelas crianças:

"Em 2006, tínhamos acabado de nascer. A gente não tinha cabelo e..."

As crianças que nasceram em 1992 podem completar as frases do texto.

Depois, pode-se fazer a mesma coisa para as frases:

"Em 2007 tínhamos um ano..."; "Em 2008 tínhamos dois anos"; e assim por diante.

Os melhores textos poderão ser eleitos e transformados em livros. Além disso, é claro que podem ser feitos **desenhos sobre "como eu era quando era pequenininho"**.



Um dos principais objetivos de uma brincadeira como essas é o de permitir a cada criança viver uma situação que poderá levá-la a conhecer melhor sua própria história e evolução, perceber como evoluiu seu domínio sobre o próprio corpo, suas funções fisiológicas, seus movimentos, sua linguagem. Quando bem brincado, esse pode ser um jogo importante e emocionante para as crianças.



Correndo, pulando e aprendendo regras

Nas nossas grandes cidades, muitas vezes as crianças não encontram espaços para correr, brincar, pular, que são atividades básicas, divertidas e saudáveis. Já falamos sobre isso, logo na Discussão 1.

Nesse item, gostaríamos de lembrar que existe um número imenso de jogos que podem ser ensinados para as crianças, ou que elas aprendem sozinhas, observando crianças mais velhas.

Esses jogos, bem como as cantigas de roda e outros elementos de nosso folclore, são excelentes para o desenvolvimento das crianças.

Não parece puro bom senso pensar que crianças que não tiveram chance de brincar de *esconde-esconde*, *gato-mia* e de outros jogos tradicionais levam uma grande desvantagem em relação a crianças que tenham tido uma infância repleta de jogos como esses? Por isso a importância de dar chance às crianças de conhecer os jogos tradicionais.

Você certamente conhece alguns deles, e tem como conseguir informações sobre outros. Aqui nós vamos dar apenas dois exemplos de jogos interessantes, que podem ser realizados tanto ao ar livre quanto em uma sala liberada de suas mesinhas e cadeiras:



Primeiro exemplo: mãe-cola ou estátua, um jogo clássico

Com as crianças espalhadas, uma delas é escolhida para ser a "mãe-cola". Ela corre atrás das outras e, quando toca nelas, elas devem ficar paradas na posição em que estavam. A "mãe" pode então colocá-la na posição que quiser. Mas os outros fugitivos podem libertar seu companheiro paralisado, basta dar um toque ou encostar nele.

O jogo acaba se todos os fugitivos são paralisados e, se houver desejo de mais uma rodada, uma nova "mãe" precisa ser escolhida.

Esse é um jogo em que, sem perceber, as crianças desenvolvem a concentração e o domínio sobre o próprio corpo, entre outras coisas. A vontade de se mover deve ser inibida, para respeitar as regras do jogo. *Mãe-cola*, para crianças pequenas, é uma aula de autocontrole e de respeito às regras comunitárias.

A vontade de libertar os colegas "paralisados" dá um belo caráter de solidariedade ao jogo e, como todo bom jogo, torna-o importante para o desenvolvimento social das crianças. Brincando, elas aprendem a brincar juntas, e isso é muito importante, se a gente quer que um dia elas saibam pensar junto com os outros.

Muitas crianças não sabem ainda respeitar as regras de certos jogos e, talvez, no começo, elas não respeitem a "mãe" e não fiquem paralisadas, e tenham dificuldades para jogar. Isso não faz mal, pois **o convívio com as outras crianças que jogam é que vai levá-las a entender e a "jogar certo"**.

Em um estudo clássico, publicado em 1933, o grande Jean Piaget mostrou que era assim que as crianças aprendiam a jogar bolinha de gude, na cidade de Gênève, Suíça. Depois de um começo em que repetiam



apenas gestos isolados do jogo, as crianças iam aos poucos entendendo as regras, observando o jogo dos mais velhos.

Para quem tenta ensinar um jogo às crianças, a conclusão é clara: não se deve interferir com rispidez para fazer uma criança que está aprendendo um jogo respeitar as regras desse jogo. É normal que mesmo crianças de cinco ou seis anos tenham dificuldades para entender alguns jogos e cantigas, e não devemos ser exigentes demais com elas. O melhor jeito de aprender um jogo é brincando com quem já sabe jogar.



Mais exemplos de jogos "para o corpo"

• **O jogo da pipoca.** Nessa brincadeira, todas as crianças são "pipocas". Elas pulam quando estouram. Realizado assim, com cada criança "estourando" livremente, esse jogo pode servir para que cada criança se movimente como quiser. Para algumas crianças, esse pode ser um bom modo de descarregar agressividade.

A partir dessa situação inicial, o jogo pode ser feito com uma série de variações. Por exemplo, você pode bater palmas, marcando o ritmo para que todas as pipocas estouram ao mesmo tempo. Uma regra muito divertida pode ser introduzida no jogo: quando uma criança encosta na outra, as "pipocas" se grudam e passam a "estourar" juntas. No final, todas as crianças formarão uma única e gigantesca "pipoca".

Se as crianças gostarem desse jogo, ele poderá ser repetido inúmeras vezes. Para torná-lo diferente, você poderá fazer coisas como colocar uma música. Você pode também falar frases que sugiram ações para as crianças. Por exemplo, se você achar que as crianças estão muito agitadas, pode experimentar falar, com bastante calma, algumas frases como:

Agora que todas as pipocas estouraram, nós vamos desligar o fogo... Pronto, agora o fogo está desligado... Na panela, agora, não há mais movimento... tudo está calmo. No ar, o calor... e o cheiro da pipoca quentinha...

Se você experimentar uma atividade desse tipo, é bem provável que as crianças se acalmem, e algumas podem até relaxar profundamente. Isso é bom mas, nesse caso, interromper essa brincadeira de um momento para outro pode assustar essas crianças.

O modo ideal de encerrar a atividade é com frases que, aos poucos, façam as crianças se mexerem e ficarem mais despertas.

Por exemplo, você pode dizer:

Agora, a tampa é tirada da panela... O ar fresco invade o ambiente... Uma chuva de sal fininho cai sobre as pipocas... Muito devagar, a panela é erguida do fogão... as pipocas são jogadas numa gamela... uma mão mergulha na gamela e retira algumas pipocas... e chega dessa brincadeira!

Ao longo dessas frases, as crianças vão começar a se mexer, a se espreguiçar e, no fim, devem estar bem despertas.

Para motivar mais o jogo, você pode deixar que as crianças façam pipocas de verdade, e observar se essa experiência irá ou não provocar mudanças em seu modo de jogar o "jogo da pipoca".



Se você perguntar para as crianças algo como:

- "Que outras comidas a gente poderia imitar em um jogo?"

É possível que surjam novas ideias divertidas, e uma visita à cozinha pode até servir como inspiração.



Você pode sempre ensinar novos jogos às crianças, e muitos livros e pessoas podem dar ideias para novos jogos. Você se lembra de algum jogo que gostaria especialmente de ensinar para suas crianças?



Jogos como *pega-pega*, *estátua* e tantos outros são bons porque as crianças se movimentam, aprendem a respeitar regras e a cooperar. Podemos fazer, dentro da sala, uma série de brincadeiras desse tipo, muito divertidas, que também serão positivas no desenvolvimento das crianças. Vamos ver mais alguns exemplos:

- **Caminhando pela sala de 1000 jeitos diferentes.** Uma atividade simples como andar pela sala pode se tornar uma fonte permanente de situações interessantes e desafiadoras para as crianças. Você pode desafiar as crianças a caminhar em um pé só, com as "quatro patas", imitando bichos, etc.



Nós sugerimos que você procure ter sempre momentos em que os móveis são afastados e as crianças podem brincar livremente pelo chão, com os mais diferentes tipos de objetos e desafios. É importante, claro, que o chão esteja sempre bem limpo e que as crianças possam brincar sem sapatos.

Você pode, por exemplo, fazer sempre uma brincadeira como a seguinte: em alguns cantos da sala podem ser marcados "ninhos", em que ficarão umas três ou quatro crianças. Quando for dado o sinal, todos os "passarinhos" do ninho irão sair pela sala e, quando for dado outro sinal, eles voltarão ao ninho. Se você tiver música, os passarinhos podem voar enquanto a música tocar, e você poderá experimentar diferentes tipos de músicas.

Você pode variar sempre o número de crianças em cada "ninho", e sugerir muitos outros temas, como: "cada grupo deve imitar um trem", ou fazer a "brincadeira da cobra", em que cada criança agarra o tornozelo da outra e elas saem serpenteando pelo chão. Você pode colocar até alguns "obstáculos" para as serpentes desviarem.

• **Marcar caminhos com giz, no pátio ou na sala.** Você pode marcar, com giz, no chão, inúmeras linhas e figuras geométricas, que as crianças deverão seguir ao percorrer o espaço. Assim, você pode marcar círculos, linhas em ziguezague, diagonais e muitas outras, mudando a cada vez.

As próprias crianças podem ser estimuladas a rabiscar os caminhos. Com crianças mais velhas, você pode pedir que elas tentem rabiscar num papel o seu traçado pela sala, ou até que elas desenhem as linhas em um papel antes de desenhá-las no chão. Essa é uma sugestão que pode ser muito complicada para a maioria das crianças, mesmo com seis ou sete anos, e não é preciso insistir caso elas não entendam o que é para fazer. Sempre é possível repetir a tentativa, alguns meses mais tarde.

Para esse tipo de brincadeiras, cordas podem ser esticadas pelo chão, para que as crianças tentem se equilibrar. Para motivá-las e tornar o jogo mais divertido, você pode dizer que as cordas, ou mesmo uma linha traçada com giz, são "cordas esticadas em cima de um enorme rio...". Com duas cordas em paralelo, você pode marcar "rios" para as crianças pularem, e até os "blocos lógicos" ou pedaços de papelão poderão servir de "pedras" nesse rio.

Um número enorme de situações poderá ser criado a partir das ideias desse item. O importante é que as crianças se sintam motivadas para percorrer, em pequenos grupos, todo o espaço da sala, seguindo as mais diversas regras (como "andar em um pé só, sobre as linhas"). Realizar esse tipo de brincadeiras não é apenas divertir as crianças, é desafiá-las, é motivar o desenvolvimento de sua destreza e expressão corporal, sua imaginação, sua inteligência.

Se a sua sala for muito pequena, nós sugerimos que você tente também arrumar algum local mais espaçoso para brincar, como um salão. Mesmo que sua sala tenha um tamanho razoável, é sempre bom brincar e correr em lugares mais amplos e ao ar livre.

• **Qual o tamanho da sala?** De vez em quando, uma brincadeira interessante pode ser motivada por uma pergunta do tipo:

"Quantos passos de **elefante** será que tem a nossa sala?"

Depois que as crianças tiverem discutido e "medido" a sala, você pode perguntar:

"E quantos passos de **formiga** será que tem a nossa sala?"...

Você poderá ir montando com as crianças, ao longo do tempo, uma pasta em que cada folha terá o desenho de um bicho, feito por uma criança, e uma frase como a seguinte:

• "Nossa sala mede ___ passos de elefante de comprimento e ___ passos de elefante de largura".

É claro que uma brincadeira dessas trabalha ideias matemáticas e conceitos de medição, e só irá facilitar as coisas quando, mais tarde, discutir-se a necessidade de uma referência única para medir o tamanho das coisas, como o "metro".



Também pode ser feita uma brincadeira mais simples, baseada na mesma ideia. Trata-se de um jogo em que o "líder", que pode ser você ou uma criança, pede aos que participam da brincadeira que dêem, por exemplo:

• "Três passos de tartaruga; cinco passos de jacaré; dois pulos de sapo; três pulos de pulga..."

Você pode começar liderando o jogo e depois deixar que as crianças se revezem. É importante que cada criança que quiser participar possa fazer as coisas de seu jeito.



Para concluir essa seção vale lembrar que, além dos jogos e das brincadeiras mostradas aqui, muitas outras formas de brincar com o espaço da sala podem ser pensadas.



Jogos de imitação e dramatizações

As crianças possuem uma grande tendência para imitar, por meio de seus gestos, as coisas que elas vêem. Assim, por exemplo, uma criança que vê um pássaro no céu pode abrir os braços e imitar o seu vôo. Também nos seus jogos as crianças, já por volta dos dois anos de idade, fazem imitações, quando repetem com uma boneca os gestos e as ações que viram adultos realizarem, como pentear os cabelos, dar banho, etc.

Você pode aproveitar essa tendência para imitar das crianças, e sugerir uma série de brincadeiras que irão enriquecer ainda mais o dia a dia da sua sala. Vamos ver agora alguns exemplos de jogos que exploram o potencial de imitação das crianças, desenvolvem sua expressão corporal e dão origem a um mundo de aprendizagens.

Fazer imitações de gestos, palavras e de expressões

Você pode fazer jogos de imitação em que você ou alguma criança é o "chefe". O chefe irá **fazer um gesto, movimento ou expressão que os outros vão tentar imitar**.

O "chefe" pode fazer coisas como: contorcer o corpo, fazer caretas, fazer expressões de alegria e tristeza, ficar em posições de equilíbrio, imitar algum bicho e muito mais. Os gestos e as expressões do chefe podem ser imitados ao mesmo tempo em que ele vai fazendo ou, quando você quiser mudar um pouco o jogo, a imitação só começa depois que o "chefe" volta à posição normal.

Insistimos em lembrar a importância de deixar que as crianças brinquem e imitem livremente, cada uma de seu jeito, sem se preocupar se elas estão fazendo certinho ou não. O mais importante é que cada criança se divirta ao tentar participar dessa brincadeira, ou de qualquer outra.

Uma variação do jogo pode ser feita se, em vez de movimentos, o "chefe" fizer desafios como:

- "Será que você consegue encostar um cotovelo no outro?"

Conforme a idade das crianças, as perguntas podem ser desde as mais simples como:

- "Você consegue coçar o nariz?"

Ou então desafios complicados, como:

- "Você consegue encostar o pé esquerdo na orelha direita?"

Usando os nomes de diferentes partes do corpo (por exemplo: pé direito, pé esquerdo, tornozelo, joelho, cotovelo, ombro, costas, etc.) e sugerindo ações como encostar, beliscar, coçar e outras, você pode criar muitos desafios, fazendo o jogo sempre de forma variada.



Imitar o que foi visto durante as saídas para brincar, nos passeios, no caminho para casa ou na cidade

Essa ideia está diretamente relacionada ao que vimos na Discussão 7, ao falarmos sobre os passeios. No começo do dia, ou ao voltar de um passeio, você pode perguntar se alguém viu alguma coisa interessante, e se quer imitá-la, para que as outras crianças tentem adivinhar. Muitas vezes, as crianças associam sons, risos e grunhidos às suas imitações, o que não precisa ser reprimido.

Você pode até ter competições de "quem imita melhor a voz" de sapos, cachorros, etc.



Imitar alguma coisa que vimos na televisão

Trata-se da mesma brincadeira, só que ela permite que a criança traga para dentro da sala suas experiências com a televisão, o que pode ser fundamental para sua educação, como veremos na próxima discussão.



Lançar desafios

Para motivar esse tipo de brincadeira, você pode lançar desafios para as crianças. Vejamos alguns exemplos:

- Será que vocês conseguem se mexer como minhocas?
- Será que vocês conseguem imitar um avião?



- Será que vocês conseguem imitar um foguete?
- Quem consegue imitar um limpador de pára-brisa funcionando?
- Será que alguém consegue imitar o Sol raiando?
- Será que você consegue imitar uma tartaruga?
- Quem consegue imitar um sorvete que derrete no Sol?
- Será que você consegue imitar um passarinho que tem medo de voar?

Como podemos ver pelos exemplos, o tipo de desafio que você pode lançar depende muito da idade de suas crianças. Agora, é evidente que essa pode ser uma atividade divertidíssima e expressiva mesmo para crianças de sete anos ou bem mais velhas, quando os desafios podem se tornar cada vez mais interessantes.

Quando um jogo como esses entra na rotina de uma sala, pode ser jogado com as próprias crianças escolhendo os desafios. Não deve haver nenhuma exigência quanto ao modo "certo" de brincar. A partir do tipo de "respostas" das crianças aos desafios é que a atividade vai continuar.



Veja mais algumas "coisas" que você pode experimentar sugerir para as crianças "imitarem":

- Bichos (peixes, elefante, urso, onça, formiga, sapo, cachorro, tigre, gato, etc.). Pode até haver uma brincadeira do tipo: "Que bicho eu estou imitando?", em que cada criança, por sua vez, imita um bicho, para os outros adivinharem.
- Rolar como bolinhas de gude, ou girar como um pião.
- Pular como uma bola.
- Imitar a chuva que cai, a garoa, o vento.
- Imitar um carro, um trem, um barco.

Uma sugestão interessante é a de ter um "**chapéu para sorteios**", na sala. Dentro dele, podem ir sendo colocadas as palavras que são mais importantes para as crianças – como vimos na Discussão 6. Cada criança tira um papel e tenta ler a palavra (pode ser "cachorro"; "avião", etc.); se ela não conseguir, você pode ajudá-la a ler. Depois, ela deverá dramatizar a palavra, sem falar, para que os outros adivinhem o que é.



Não estamos sugerindo que você trabalhe toda uma lista de ideias como essa de uma vez, e o mais importante é que a brincadeira seja feita de maneira significativa para as crianças, que se envolvem por um tempo no jogo.

Isso é algo que você pode sentir, observando o modo como as crianças brincam. É possível pensar em um número quase infinito de ideias para "dramatizações – imitações" das crianças, e você pode explorar, sempre, novos caminhos para esse tipo de brincadeiras.

Essas brincadeiras de "imitação", além de servirem para a criança usar melhor seu corpo, aumentam seus conhecimentos e sua capacidade de expressão, constituindo-se, também, numa fonte de emoções a serem representadas, mais tarde, no desenho, na pintura, na modelagem, na escrita, etc.



No próximo item, que encerra essa discussão, nós vamos falar sobre relaxamentos. Vale lembrar aqui que um dos modos mais fáceis de relaxar, para as crianças, é aproveitando intensamente os jogos de imitação. Livros de "ioga para crianças" são baseados em motivar as crianças para que fiquem em posições que representam "pontes", "gafanhotos", "escorregadores" e muito mais.

Uma brincadeira de imitação bem feita pode ter uma grande utilidade para as crianças e ter efeitos benéficos sobre sua formação.



Aprendendo a relaxar

De todos os objetivos do trabalho com o corpo, aprender a relaxar é um dos mais importantes.

Crianças que aprendem a relaxar, que sabem tomar consciência de seus músculos tensos demais e que sabem "escutar o silêncio" terão maiores chances de não se tornar adultos egoístas e violentos.

Aqui, nós vamos dar alguns exemplos em que as crianças podem aprender a relaxar de forma divertida, dentro de algumas brincadeiras especiais.

É claro que exercícios de imitação ou de relaxamento não devem ser feitos após as refeições.



Se o chão da sala for muito duro, pode-se fazer "tapetinhos" para as crianças, com cobertores dobrados.



As imitações, um exemplo relaxante

A americana Rachel Carr, no livro *loga para crianças*, conta como conseguiu um excelente método para exercitar a respiração e favorecer o relaxamento das crianças de três a dez anos de idade com quem ela trabalhava:

Também nos exercícios de respiração aproveitei a força da imaginação das crianças! Transformaram-se em bexigas, enchendo e esvaziando os pulmões. Quando inspiravam profundamente, viam-se como bexigas cheias de ar. Expiravam o ar com a mesma força controlada, e ficavam achatadas e murchas como bexigas vazias. A evocação visual estimulava a imaginação das crianças. Logo começaram a inventar seus próprios jogos de respiração profunda...¹

O mais interessante é que, em inglês, o livro de Rachel Carr chama-se *Seja um sapo, um pássaro ou uma árvore*. Com esse título, dá para ter uma noção de como fazem bem para as crianças essas brincadeiras em que elas imaginam que são bichos, montanhas e muito mais, e de quantas chances a escola tradicional joga fora, ao negar aos alunos o direito de brincar com o corpo.

Jogos de imitação bem feitos podem levar à exploração do corpo, à descoberta de novas posições de equilíbrio, aumentar a flexibilidade da criança e contribuir para sua saúde corporal e espiritual.

Isso justifica a inclusão de brincadeiras como as sugeridas aqui nas rotinas escolares e pré-escolares.



Campeonatos de bocejos

Mais uma sugestão muito famosa. Com as crianças deitadas, você pode fechar as cortinas, colocar uma música suave e sugerir que elas brinquem de bocejar e se espreguiçar.

Se experimentar essa brincadeira, você verá os efeitos relaxantes dela sobre as crianças. Se quiser, entre no jogo também.

A sala também pode ter momentos como os de "campeonatos de caretas", que dinamizem as crianças, em vez de relaxá-las.



Dramatizar histórias

Essa é uma ideia que pode ser muito explorada. Crianças adoram dramatizar cenas como uma tempestade em uma floresta. Juntamente com as crianças você pode montar pequenos textos sobre os mais diversos assuntos e, depois, fazer uma dramatização deles, na sala.

A tempestade: Uma "tempestade", por exemplo, pode começar com o vento chegando na floresta, depois ter a chuva, os raios, as árvores caídas. O momento de relaxamento virá como o "fim" da tempestade, quando as crianças representarem frases como:

Agora, o vento parou... as árvores não balançam mais... os raios do Sol surgem entre as nuvens... os passarinhos voltam a cantar... de novo, a paz reina na floresta..



A educadora francesa Yvonne Berge explica a utilidade desse tipo de brincadeiras, no livro *Viver seu corpo*. Ela diz:

O relaxamento faz bem à criança mais do que a qualquer um. Ela tem uma capacidade de concentração mais restrita que a do adulto e tem, principalmente, maior necessidade de movimento. Para ela, rolar no chão, fazer como cobra, arrastar-se, é indispensável e a distende. Progressivamente descobrirá que pode parar depois de ter rolado – muitas crianças absolutamente não concebem o que representa estar lá, relaxado, imóvel. Há imagens simples que podem ajudá-las: apagar os faróis... parar o motor... fechar a torneira dos movimentos.²

Assim, vários tipos de dramatizações podem ser feitos, sempre com um final calmo, e com um espaço para as crianças que relaxam poderem se espreguiçar, se esticar, sem serem interrompidas bruscamente. É necessário deixá-las "curtir" os momentos de relaxamento, e encerrá-los sempre gentilmente.

1. Rachel Carr. *loga para crianças*. São Paulo: Martins Fontes, 1993, página 78.

2. Yvonne Berge. *Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento*. São Paulo: Martins Fontes, 1988, página 40.



"Banho de nuvens" – relaxando os músculos

As técnicas de "relaxamento dos músculos" do corpo são bastante conhecidas.

Existem muitos exercícios desse tipo e, em boa parte deles, alguém lê um texto que sugere o relaxamento.

Vamos ver agora um exemplo desse tipo de atividade, que é feito com as crianças deitadas confortavelmente, ou sentadas em uma cadeira. Você poderá ir lendo calmamente um texto como o a seguir:

Relaxamento com banho de nuvens

Respire bem profundamente... deixe o ar sair, bem devagar. Agora, estique os músculos e re-la-xe...

Imagine que nuvens morninhas – cheias de energia mental – estão subindo bem devagar pelas solas de seus pés, na direção dos tornozelos.

Sinta os músculos dos pés esquentando quando as nuvens quentes passam por eles, e sinta os músculos de seus pés relaxando, relaxando...

Continue respirando profundamente... Agora, as nuvens quentinhas estão chegando nas suas pernas... Elas esquentam e relaxam as suas "batatas" da perna... Sobem pelos joelhos em direção às coxas... Sinta suas coxas se aquecendo e os músculos se soltando, moles, relaxados... Sinta a corrente quente subindo, passando por seus quadris... por seu popô...

Sinta essas áreas esquentando e relaxando.

Seus pés, suas pernas e seus quadris estão mais relaxados agora... e a nuvem continua subindo... Ela chega na sua barriga e na parte de baixo das costas... Sinta essas áreas relaxando...

Agora, as nuvens sobem para o seu peito e por todas as suas costas... Sinta o calor e como essas partes de seu corpo relaxam, como os músculos se soltam...

Você está cada vez mais relaxado, e as nuvens quentinhas continuam a envolver seu corpo... Agora, elas chegam aos seus ombros... Sinta o calor... Elas descem pelos braços... Envolvem suas mãos... relaxando todos os músculos dos braços e das mãos.

As nuvens quentinhas não param de subir por seu corpo... Agora, elas envolvem o seu pescoço... Sobem por todo o seu rosto... Cobrem o couro cabeludo... Esquentam e relaxam os olhos... as bochechas... a boca... a língua.

Sinta como todo o seu corpo está mais relaxado e respire com prazer.

Para encerrar, depois que as crianças tiverem aproveitado os momentos de relaxamento, você pode pedir para que elas façam coisas como:

Espreguice-se muito lentamente, comece a se mexer aos poucos.

Sempre é preciso gentileza e cuidado para encerrar qualquer atividade de relaxamento.



Essa é uma brincadeira que é **mais indicada para crianças mais velhas e para adultos**. Se suas crianças tiverem dificuldades em seguir esse relaxamento, isso é absolutamente normal, e talvez elas ainda estejam precisando de exercícios mais "dramatizados" para relaxar, como nos jogos de imitação e nas dramatizações.



É claro que a imaginação também pode ser usada para relaxar músculos específicos, como quando, por exemplo, você sugere algo como:

Imagine que as suas costas estão sorrindo.

Ou, se a criança estiver sentada ou em pé:

Imagine que a sua cabeça está flutuando, como se fosse um balão de gás.



Prestar atenção na própria respiração

Esse é um exercício simples, mas que pode ter uma enorme importância para qualquer pessoa que o pratique regularmente. Trata-se, simplesmente, de concentrar-se em sua própria respiração.

Você pode sugerir essa brincadeira muito especial quando as crianças estiverem sentadas na sala de aula, ou ao ar livre.

Uma maneira de começar é sugerir algo como:



Respirem apenas pelo nariz e prestem atenção ao ar que entra e sai por ele... Não é preciso forçar a respiração. Apenas acompanhe, prestando atenção, o ar que entra e o ar que sai pelo seu nariz. Experimente respirar como se você estivesse sentindo um perfume muito delicado, ou como se não quisesse acordar alguém que dorme perto de você...

Depois de uns cinco minutos dessa brincadeira, você verá que a maioria das crianças – e qualquer adulto que brinque também – estará com a respiração mais calma, com um ritmo mais suave e saudável.



Existem mil outras maneiras de “prestar atenção na própria respiração” e essa é uma prática que pode ser muito importante pois, como dizem os orientais, prestar atenção, escutar a própria respiração nos devolve à segurança de nossa primeira casa, o corpo.



Ouvindo o silêncio

A última sugestão dessa discussão também tem as suas origens nas práticas tradicionais do Oriente, como a loga. O exercício, ou a brincadeira, não poderia ser mais simples: trata-se simplesmente de ficar calado e “escutar o silêncio”.

Em um ambiente sem rádio, música ou televisão, você simplesmente pede às crianças que tentem escutar todos os sons que puderem, sem falar nada. Depois de algum tempo com essa “experiência do silêncio”, a respiração das crianças ficará mais calma, e muitas podem relaxar profundamente.

Essa é uma excelente brincadeira para ser feita ao ar livre, e os efeitos benéficos de se aprender a “escutar o silêncio” serão profundamente positivos para as crianças de qualquer idade e para qualquer adulto. Essa é mais uma brincadeira que pode ser difícil para crianças de até quatro, cinco ou mais anos. Sugerindo-a várias vezes, você estará dando chances de conhecer essa técnica incrível a um número cada vez maior de crianças.



Todas as experiências que nós vimos na parte final dessa discussão foram introduzidas como simples técnicas para relaxar. Mas, na verdade, elas têm um valor muito importante na cultura dos países do Oriente, como a Índia, onde as técnicas de respiração, de relaxamento e os exercícios de postura – como nos jogos de imitação – estão no centro de tradições como a loga. Assim, quando alguém faz brincadeiras como as sugeridas aqui, está cuidando não apenas de seu corpo e músculos, mas criando condições para um desenvolvimento espiritual mais saudável e equilibrado.



Resumindo

Para qualquer educadora que trabalha com crianças, “brincar com o corpo” aparece como um aspecto fundamental de todo o trabalho educativo. Só uma escola como a que nós tivemos nos últimos séculos pode ser ignorante a ponto de não ver que preocupar-se em desenvolver o “conhecimento do próprio corpo”, uma “boa vivência corporal” e a “aprendizagem de técnicas de relaxamento” deveriam ser objetivos importantes de qualquer proposta educativa para a Educação Infantil, para o Ensino Fundamental e até para a educação de adultos.

Repetindo o que já dissemos: aprender a conhecer e a sentir melhor o próprio corpo e a relaxar não deveriam ser objetivos importantes para a educação elementar?

