



Aula de corpo

Crianças aprendem relaxamento, técnicas corporais simples e de automassagem

Foi com imensa alegria que para revelar a vontade de pulo-pula, balé, música, ou que acompanharem a educação de filhos muito ativos. Coloca-se a criança em um local seguro, onde ela pode pular e girar a vontade...

Aí, mesmo educadores ainda acreditam que criança tem que estar em constante atividade.

Não sempre. Os pequenos também precisam de momentos de fôlego e de relaxamento. E isso é aprendido, incentivado.

As vezes de pais, impõem para que as crianças brinquem, e ideal é dar sugestões atrativas para alguns tipos de atividades físicas como jogos...

que se aprende a ouvir a música e a mexer com o corpo e consigo própria. A educadora Fabiana Lourenço, da Escola Vila Vitória Infantil, Lazer e Aprendizagem, há 18 anos atua por bem sempre no território escolar - do maternal à 5ª série - a disciplina de atividades corporais. Além de aprenderem a relaxar junto com o professor,

as crianças têm aulas de automassagem (dois), massagem, respiração, relaxamento, alongamento nos jogos e outras técnicas orientadas para a educação física no Ocidente.

Nesse objetivo - explica a educadora - desde o princípio foi o desenvolvimento do ser humano como um todo e como parte integrante do universo. Com isso, cada um acaba conquistando uma visão mais detalhada de si mesmo, avaliando-se com a responsabilidade de todo o ser e questões essenciais globais a vida e produção.

Crianças pequenas aprendem e praticam a automassagem (dois). Cada dia aprendem a lidar com o dia-a-dia, ansiedades e pequenos problemas que podem ser resolvidos com simplicidade.



Crianças também gostam e sabem as técnicas de prática de jogos, além de se sentir parte do grupo. Algumas práticas de hatha yoga são realizadas com desenvoltura pelas crianças.



Atividade é parte importante no aprendizado. O trabalho deve diminuir de vez em quando e estabelecer-se com um ritmo, é necessário e falta de forma regular.