Ateliê de Aulas

Laboratório de didática. Quatro grupos, quatro situações de ensino, quatro rodadas de condução.

conduzir

Estrutura da atividade

Cada grupo recebe uma ficha de situação pedagógica com público, condições de aula, objetivo, âncora, campo de conteúdo e responsabilidades individuais. Elabora o plano em trinta minutos e conduz uma prática de quinze.

São quatro rodadas de vinte minutos: quinze de aula e cinco de devolutiva. Em cada rodada, um grupo conduz, um grupo observa e dois grupos praticam. Ao fim das quatro, cada grupo conduziu uma vez, observou uma vez e praticou duas vezes.

O grupo que observa não pratica. Cada integrante preenche uma ficha durante a condução e entrega ao grupo observado ao fim da rodada.

Quando o grupo tem mais integrantes que funções, duas pessoas dividem uma função. Quando tem menos, uma pessoa assume duas funções consecutivas.

Rodada	Conduz	Observa	Pratica
01	Grupo 01	Grupo 02	Grupos 03 e 04
02	Grupo 02	Grupo 03	Grupos 04 e 01
03	Grupo 03	Grupo 04	Grupos 01 e 02
04	Grupo 04	Grupo 01	Grupos 02 e 03

Critérios de observação

Objetivo e coerência

Relação entre público, objetivo e conteúdo desenvolvido. Pertinência da seleção feita no plano.

Krama e organização corporal

Preparação, progressão, apoios, organização tônica, transições e integração, e as relações entre eles.

Linguagem, silêncio e condução

Clareza das instruções, articulação entre os condutores e momentos em que a instrução é suspensa para permitir percepção própria.

Adaptação e integração

Alternativas oferecidas durante a aula e relação entre respiração, atenção e encerramento.

princípio central

A sequência não é o método. O krama organiza o desenvolvimento.

O primeiro contato com o yoga

grupo 01

O público

Turma de adultos entre 25 e 60 anos, sem experiência anterior com yoga. Diferentes possibilidades de movimento e pouca familiaridade com instruções corporais.

Algumas pessoas demonstram insegurança diante de posturas desconhecidas. Precisam de orientações simples, tempo para experimentar e referências claras de apoio e estabilidade.

Objetivo da aula

Conduzir uma primeira experiência de Hatha Yoga que desenvolva o reconhecimento dos apoios, a organização tônica e a relação entre respiração e movimento.

a âncora · decisão já tomada

A aula precisa chegar a uma postura em pé, construída a partir da preparação. A escolha da postura é do grupo e é justificada no plano.

campo de conteúdo · selecionar três ou quatro

- Reconhecimento dos apoios e distribuição do peso.
- Relação entre gravidade, estabilidade e organização tônica.
- Movimentos preparatórios progressivos.
- Transições acessíveis e coerentes com a preparação.
- Observação da respiração no movimento e na permanência.
- Reconhecimento da diferença entre esforço e estabilidade.

A seleção e sua justificativa são registradas no campo 02 do plano de aula.

Como conduzir

Orientação do método

Começar por experiências corporais simples e reconhecíveis.

Construir a estabilidade progressivamente, antes de exigir formas posturais mais elaboradas.

Usar instruções que ajudem a pessoa a perceber apoios, direções de movimento e distribuição do esforço.

Condições

Tempo de aula: quinze minutos. Sala com tapetes.

Não pressupor conhecimento de nomes ou de técnicas.

Oferecer alternativas de movimento e de apoio quando necessário.

Funções

Função 01 · acolhimento, apresentação da proposta e reconhecimento dos apoios.

Função 02 · preparação corporal e organização tônica.

Função 03 · desenvolvimento da postura e transições.

Função 04 · integração, observação respiratória e encerramento.

O grupo distribui as funções entre os integrantes, elabora o plano em conjunto e combina as três passagens entre as etapas.

> questão central
>
> Como construir referências corporais compreensíveis para alguém que pratica yoga pela primeira vez?

Foco da observação

Clareza das instruções, progressão acessível e coerência entre preparação, postura e encerramento.

A construção de Trikoṇāsana

grupo 02

O público

Turma de adultos que já praticam yoga regularmente. Conhecem diferentes posturas, mas tendem a antecipar suas formas finais, com pouca atenção à preparação e às transições.

Apresentam diferenças na estabilidade, na distribuição do esforço e nas possibilidades de movimento.

Objetivo da aula

Conduzir uma aula que desenvolva progressivamente Trikoṇāsana, usando o krama para organizar as condições corporais necessárias à postura.

a âncora · decisão já tomada

Trikoṇāsana é a postura central e não é negociável. O desenvolvimento acontece por etapas, e a forma final não precisa ser idêntica para todos.

campo de conteúdo · selecionar três ou quatro

- Reconhecimento e organização da base de apoio.
- Relação entre pés, pernas, pelve e tronco.
- Ações concêntricas e excêntricas.
- Preparação dos movimentos necessários à postura.
- Transições que mantenham a continuidade das ações.
- Relação entre respiração, estabilidade e permanência.

A seleção e sua justificativa são registradas no campo 02 do plano de aula.

Como conduzir

Orientação do método

Definir as ações corporais que precisam ser desenvolvidas.

Organizar as experiências preparatórias de acordo com essas ações.

Construir a postura central por etapas.

As transições participam da aprendizagem e preservam a organização corporal construída.

Condições

Tempo de aula: quinze minutos. Tapetes e blocos disponíveis.

As variações precisam preservar o objetivo do trabalho.

Não usar flexibilidade ou amplitude como medida de desenvolvimento.

Funções

Função 01 · objetivo da prática, reconhecimento e organização dos apoios.

Função 02 · preparação corporal e desenvolvimento das ações necessárias.

Função 03 · progressão de Trikoṇāsana e condução das transições.

Função 04 · variações, integração da experiência e encerramento.

O grupo distribui as funções entre os integrantes, elabora o plano em conjunto e combina as três passagens entre as etapas.

> questão central
>
> ### Como o krama organiza as condições necessárias ao desenvolvimento de uma postura?

Foco da observação

Relação entre preparação e postura central, coerência das ações, qualidade das transições e das adaptações.

O yoga no cotidiano de trabalho

grupo 03

O público

Turma de trabalhadores de uma instituição pública, com idades e experiências corporais variadas. Grande parte permanece sentada por períodos prolongados, apresenta cansaço ao fim do expediente e tem pouca experiência com yoga.

A aula acontece dentro da instituição, durante o horário de trabalho.

Objetivo da aula

Conduzir uma experiência de Hatha Yoga que desenvolva percepção corporal, mobilidade e atenção à respiração, oferecendo recursos acessíveis para o cotidiano.

a âncora · decisão já tomada

A cadeira é a base de toda a aula. Nenhuma postura deitada, nenhum tapete, nenhum acessório de yoga.

campo de conteúdo · selecionar três ou quatro

- Reconhecimento da postura sentada e da base de apoio.
- Organização tônica em movimentos simples.
- Mobilidade da coluna vertebral.
- Mobilidade da cintura escapular.
- Transições entre diferentes organizações corporais.
- Observação da respiração, sem retenções.
- Pausa e interiorização como parte da experiência.

A seleção e sua justificativa são registradas no campo 02 do plano. As condições do ambiente restringem o que é praticável.

Como conduzir

Orientação do método

Partir das condições reais de quem participa.

Organizar uma progressão breve, relacionando apoios, movimento, respiração e atenção.

Permitir que as pessoas reconheçam a diferença entre esforço, estabilidade e repouso.

Usar linguagem acessível e evitar exigências incompatíveis com o ambiente.

Condições

Tempo de aula: quinze minutos. Sala de reuniões com cadeiras.

Participantes com roupas de trabalho.

Não usar técnicas que exijam experiência prévia.

Funções

Função 01 · acolhimento, apresentação da proposta e reconhecimento da posição sentada.

Função 02 · organização tônica, mobilidade e progressão dos movimentos.

Função 03 · integração da respiração, pausa, interiorização e encerramento.

O grupo distribui as funções entre os integrantes, elabora o plano em conjunto e combina as duas passagens entre as etapas.

> questão central
>
> Como organizar uma experiência coerente com o método dentro das condições de um ambiente de trabalho?

Foco da observação

Viabilidade da proposta, progressão dos movimentos, linguagem de ensino e integração entre corpo, respiração e atenção.

Diferentes corpos, um objetivo comum

grupo 04

O público

Turma de adultos entre 30 e 70 anos, com diferentes experiências de movimento e de yoga. Apresentam diferenças na estabilidade, na amplitude dos movimentos e na segurança para realizar posturas de equilíbrio.

Algumas pessoas preferem usar apoios e outras precisam de mais tempo para organizar seus movimentos.

Objetivo da aula

Conduzir uma aula de Hatha Yoga que desenvolva equilíbrio e estabilidade, usando Vṛkṣāsana como referência para construir diferentes possibilidades de participação.

a âncora · decisão já tomada

Vṛkṣāsana é a referência da aula. A forma final não é obrigatória para ninguém, e ninguém precisa equilibrar sem apoio.

campo de conteúdo · selecionar três ou quatro

- Reconhecimento da base de apoio.
- Organização tônica e distribuição do peso.
- Transferências de peso com progressão.
- Relação entre gravidade, eixo corporal e estabilidade.
- Variações de apoio e de amplitude.
- Integração da atenção, da respiração e do dṛṣṭi.

A seleção e sua justificativa são registradas no campo 02 do plano de aula.

Como conduzir

Orientação do método

Estabelecer um objetivo comum para o grupo.

Construir progressões que permitam diferentes graus de apoio, mobilidade e permanência.

Organizar o equilíbrio a partir das relações entre base de apoio, gravidade e distribuição do esforço.

Prever as alternativas desde o início da aula, e não como correção de percurso.

Condições

Tempo de aula: quinze minutos. Tapetes e cadeiras disponíveis.

Não simular dores, deficiências ou condições clínicas.

Funções

Função 01 · apresentação do objetivo e reconhecimento dos apoios.

Função 02 · preparação e organização das transferências de peso.

Função 03 · desenvolvimento progressivo de Vṛkṣāsana e suas variações.

Função 04 · integração da experiência, respiração e encerramento.

O grupo distribui as funções entre os integrantes, elabora o plano em conjunto e combina as três passagens entre as etapas.

> questão central
>
> ### Como desenvolver um mesmo objetivo pedagógico por meio de diferentes possibilidades de movimento?

Foco da observação

Progressão do equilíbrio, qualidade dos apoios, pertinência das variações e participação de toda a turma.

ficha de trabalho

Plano de aula

organização do desenvolvimento pelo krama

grupo _____ público _____ âncora _____

01 · objetivo

A experiência ou aprendizagem que a aula pretende desenvolver.

02 · seleção e justificativa

Quais conteúdos do campo o grupo escolheu, e por que os outros ficaram fora.

03 · organização inicial

Os apoios, as condições de chegada e as experiências preparatórias.

04 · desenvolvimento e krama

A progressão das ações, movimentos e posturas. As relações entre preparação, conteúdo central, permanências e transições.

05 · adaptações

Variações de apoio, amplitude, intensidade e permanência que preservem o objetivo.

06 · integração

Como a respiração, a atenção e a observação da experiência são retomadas no encerramento.

07 · condução e passagens

Quem assume cada função, a distribuição de tempo entre os integrantes e o ponto exato de entrega de cada passagem: a última fala de quem sai e a primeira de quem entra.

critério de coerência

Cada etapa prepara, desenvolve ou integra o objetivo central da aula. Etapas que não cumprem nenhuma dessas funções são retiradas do plano.

ficha de observação

Observação da aula

identificar as decisões pedagógicas

grupo observado

quem observa

Entregue ao grupo observado no fim da rodada. Descreva o que aconteceu, não o que você faria.

01 · objetivo e coerência

A relação entre público, objetivo e conteúdo desenvolvido.

02 · krama e organização corporal

A preparação, a progressão, os apoios, a organização tônica e as transições.

03 · linguagem, silêncio e condução

A clareza das instruções, a articulação entre os condutores e o momento em que a instrução foi retirada para que a pessoa pudesse perceber.

04 · adaptação e integração

As alternativas oferecidas e a relação entre respiração, atenção e encerramento.

as passagens

A respiração continuou, o tom se manteve, a instrução partiu de onde a anterior parou.

devolutiva

Uma escolha pedagógica bem fundamentada, e um aspecto que merece ajuste ou aprofundamento.

registro coletivo

Síntese do ateliê

preenchida por cada grupo ao fim da atividade

Os quatro grupos trabalharam com públicos, âncoras e condições distintas. Em todas as situações foi necessário selecionar conteúdo dentro de um campo determinado, justificar a seleção e conduzir o que foi planejado.

Recolhida ao fim da atividade. O princípio apontado como pendente entra na programação do módulo 10.

Fundamentos retomados

> **Objetivo**
> Seleção do conteúdo a partir de uma finalidade de aprendizagem, com justificativa registrada.

> **Organização tônica**
> Apoios, gravidade, estabilidade e distribuição do esforço como base dos movimentos.

> **Krama**
> Relações entre preparação, desenvolvimento, transições e integração.

> **Linguagem e adaptação**
> Condução ajustada às condições de quem pratica, com alternativas previstas e uso do silêncio.

uma decisão pedagógica que reconhecemos como importante

um princípio do método que precisamos aprofundar

o que não apareceu em nenhuma das quatro aulas

para levar

O projeto social e o trabalho de conclusão não são a formatura do curso. São o primeiro registro do seu próprio modo de ensinar, e continuam existindo depois que o curso termina.