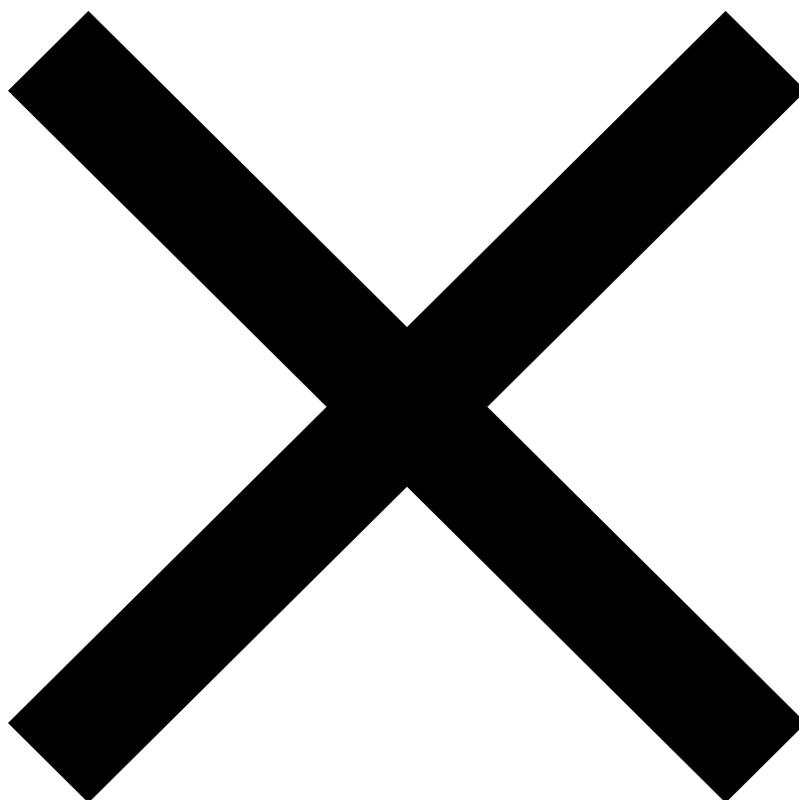




Slackline é aplicado para o equilíbrio do corpo e da mente
de alunos de Olinda | 1



Os estudantes do 1º ao 5º ano da Escola Municipal Maria da Glória Advíncula, em Guadalupe, Olinda, passaram a praticar aulas de treinamento funcional

para melhorar a harmonia do corpo e da mente, combatendo o sedentarismo. Uma das ferramentas adotadas nas atividades esportivas é o slackline. A modalidade é uma técnica de equilíbrio sobre uma fita elástica esticada entre duas extremidades, onde a estudentada anda e realiza manobras.

Professor da disciplina de Educação Física, Pedro Botelho vem adotando a ferramenta uma vez por semana nas aulas dentro da própria unidade de ensino. Ele instala a fita nos pilares e nas árvores do pátio a 25 centímetros do chão. Em seguida, pergunta o que os jovens sabem a respeito desse esporte. A aluna Rafaela, 13 anos, disse que já tinha visto pessoas praticando, mas nunca experimentado. “Eu nunca entendi muito bem como funcionava”, afirmou a estudante. Chega o momento que o professor faz uma demonstração e a turma fica interessada e é desafiada a testar. “Basta organizar adequadamente o espaço, cuidar da segurança e planejar de que maneira os colegas podem contribuir para que aquele estudante vença as questões de equilíbrio, como qualquer um,” ensina o professor.

Ao fim de cada aula, o educador propõe uma troca de experiências. “No início, todos só diziam que era difícil se equilibrar e que tinham medo de errar”, conta. Ele frisava que era necessário treinar e sugeriu que os alunos observassem os colegas e experimentassem controlar a respiração, caminhar com o olhar fixo em um ponto à frente e dissociar a coordenação visual da motora (olhar para o ponto onde os braços devem chegar antes de começar a erguê-los).

ENTENDA O SLACKLINE - Esporte criado por alpinistas americanos, que consiste em equilibrar-se numa fita amarrada em dois pontos com pouca tensão; bem como se aceita a ideia de que o esporte surgiu da arte circense, utilizando como corda bamba. O objetivo pode ser tanto atravessar de uma ponta à outra da fita, quanto praticar manobras como saltos e cambalhotas. A falta de movimentos padronizados e a imagem de esporte radical fascinam os escolares, que, além de se divertirem ao praticar o esporte com seus colegas de classe, também melhoram suas próprias capacidades físicas. Professores

podem fazer uso desta curiosidade para aprimorar habilidades físicas como coordenação e equilíbrio de seus alunos.