

Plano de Aula 3 Virtude Força Interior / Adolescentes

1- História/metáfora

Enfrente a tempestade mantendo a capacidade de sorrir

2- Citação:

“Enfrente as tempestades da vida, mantendo a capacidade de sorrir .”

3-Meditação:

A Arte da Meditação

4- Música

Xote da Alegria -Falamansa

5- Atividade Integrada

Dinâmica do Sorriso



“Enfrente as tempestades da vida, mantendo a capacidade de sorrir .”

Para o professor se orientar:

E QUE JOGO É ESSE, O JOGO DA CAPOEIRA?

A arte de lutar sorrindo!



Destreza, malícia, a dança guerreira.

Luta de escravos em busca da liberdade; luta, dissimulada na elegância de gestos quase sagrados, na descontração alegre e galhofeira do espetáculo.

Espectáculo sublime, quando estão em harmonia o toque do berimbau, os demais instrumentos, a voz do mestre, o coro polifônico, a dança dos dois guerreiros e a emoção do perigo real, sempre à espreita, à espera do momento certo, o bote fatal.

Jogo, dança, luta.

Axé.

O Jogo de Capoeira nasceu sob o signo da Libertação. Nunca nos devemos esquecer disto.

É um jogo complexo, que funde a música e a movimentação corporal num todo harmônico. É dança, é canto, é jogo de habilidade e destreza corporal, mas também é luta, e das mais terríveis.

A capoeira mistura arte marcial, desporto, cultura popular e música, tendo sido desenvolvida no Brasil por descendentes de escravos africanos. É conhecida pelos seus golpes e movimentos ágeis e complexos, que utilizam sobretudo chutos e rasteiras, a par de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas e acrobacias em solo ou aéreas. Tudo isto se encontra noutras artes marciais, mas uma característica que distingue a capoeira é a musicalidade. De facto, os seus praticantes aprendem não apenas a lutar e a jogar, mas também a tocar os instrumentos típicos e a cantar. Outra imagem de marca desta arte marcial é a «roda», um círculo de capoeiristas com uma bateria musical em que a capoeira é jogada, tocada e cantada. No seu interior, para além do jogo, divertimento e espetáculo, os capoeiristas aplicam o que aprenderam durante os treinos, enquanto os colegas vão cantando e batendo palmas ao ritmo do berimbau. O jogo entre os dois capoeiristas termina ao comando do tocador de berimbau ou quando outro capoeirista da roda «compra o jogo», ou seja, se «infiltra» entre os dois e dá início a um novo jogo com um deles.

Continuando a perfilar as diferenças em relação às outras artes marciais, o objetivo na roda da capoeira não é colocar o adversário em nocaute, mas sim derrubá-lo sem que ele seja golpeado, de preferência com uma rasteira. Quando o jogo é feito entre um capoeirista mais experiente e um novato, o primeiro opta por mostrar a sua superioridade «marcando» o golpe no adversário, isto é, bloqueando o golpe antes de este ser completamente executado. Quando o jogo é feito entre dois capoeiristas experientes, os movimentos são realizados a uma velocidade alucinante e proporcionam um verdadeiro espetáculo visual. *Para não descobrirem que era uma luta e os escravos, estavam treinando-se, eles sorriam, durante os treinos de modo que achassem se tratar de uma dança e não uma luta, por isso a maior parte da luta se dá com os lutadores sorrindo. Por isso, se diz que a capoeira é a arte de lutar sorrindo.*

Texto: Daniel Pina

Sobre o sorriso:

Considerado um idioma universal, o sorriso faz bem à saúde, melhora o humor e alivia as tensões.

O sorriso é um idioma universal que tem o poder de unir pessoas, expressar felicidade e gratidão, transmitir leveza e tranquilidade. Uma das únicas formas de expressão compreendidas em todo o mundo, o riso é o melhor remédio para os momentos difíceis, faz bem para a saúde, melhora o humor e alivia as tensões e o estresse do dia a dia.

Sorrir faz bem para quem recebe e quem transmite. Você sabia que uma boa gargalhada pode liberar as mesmas substâncias de quando você come um chocolate ou faz atividades físicas? Isso porque ela estimula a circulação, produz endorfina e também movimenta os músculos. Além disso, o sorriso traz bem-estar, previne diversas doenças, estimula o sistema imunológico e exercita o cérebro.

O que acontece com o corpo quando você sorri

- Produção de oxitocina, conhecida como o hormônio do amor e da felicidade;
- Diminuição dos níveis de cortisol e adrenalina, os hormônios do estresse;
- Aumento da produção de endorfina, hormônio que traz bem-estar;
- Relaxamento os músculos, diminuindo a tensão e ajudando a controlar a ansiedade;
- Liberação de dopamina, hormônio que dá foco ,energia e força para fazer coisas ;
- Diminuição da pressão sanguínea e dos batimentos cardíacos;
- Diminuição do risco de doenças cardíacas;
- Aumento dos níveis de colesterol bom no sangue;
- Aumento da ventilação pulmonar;
- Melhoria da digestão;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Redução do desenvolvimento de rugas.

Fonte:<http://www.sbie.com.br/blog/sorrir-faz-mesmo-bem-saude-descubra/>

História/metáfora

Enfrente a tempestade mantendo a capacidade de sorrir

A garota fazia a pé o percurso até a escola, tanto na ida como na volta. Certo dia, de volta para casa, desabou uma forte tempestade. Como era o horário que a filha deveria estar saindo da escola a mãe dirigiu-se para o local, pois imaginava que a filha estaria apavorada com tantos raios e trovões.

Quando encontrou a menina andando no meio da tempestade, a mãe reparou, surpresa, que, a cada relâmpago a criança olhava para cima e sorria.

Finalmente, quando a filha entrou no carro, a mãe, curiosa, comentou:

- Você parecia não estar com medo da chuva, pois reparei que estava sorrindo a cada relâmpago.

- Claro, mãe - respondeu a garota - O céu não para de tirar fotos minhas!!
E quero que ele me veja sempre sorrindo.

Autor desconhecido
Enviada por: [Edeli Arnaldi](#)

Música

Xote da Alegria

Falamansa

Se um dia alguém mandou
Ser o que sou e o que gostar
Não sei quem sou e vou mudar
Pra ser aquilo que eu sempre quis
E se acaso você diz
Que sonha um dia em ser feliz
Vê se fala sério

Pra que chorar sua mágoa
Se afogando em agonia
Contra tempestade em copo d'água
Dance o xote da alegria

Se um dia alguém mandou
Ser o que sou e o que gostar
Não sei quem sou e vou mudar
Pra ser aquilo que eu sempre quis
E se acaso você diz
Que sonha um dia em ser feliz
Vê se fala sério

Pra que chorar sua mágoa
Se afogando em agonia
Contra tempestade em copo d'água
Dance o xote da alegria



Atividade integrada

Dinâmica do Sorriso

Veja Como Aplicar!

Pensando em oferecer mais um mecanismo de integração e motivação, eu vou explicar como você pode usar esta ferramenta para ter um momento de descontração com seu grupo de alunos e fazê-los ficarem mais abertos a interagir, relaxar e, claro, a sorrir muito juntos:

Material necessário – Bolinhas pequenas coloridas ou mesmo de papel amassadas (cada aluno deve receber 5 unidades);

Local – ambiente reservado, uma sala ou lugar aberto onde os alunos possam se movimentar. O ideal é que seja feito num local seguro, pois como objetivo é fazer rir, quem está de fora pode não entender ao certo do que se trata e estranhar.

Participantes – de preferência com números pares (10, 16, 20), pois será preciso formar duplas em todos os momentos.

Como Realizar a Dinâmica do Sorriso

O professor da brincadeira deve distribuir as bolinhas (5 para cada pessoa) e pedir que os alunos se espalhem na sala. Cada bola vale mil reais e o exercício deve durar em média de 5 a 10 minutos. A dinâmica consiste em fazer o colega sorrir, mas sem sorrir. Desafiante, né?

Em seguida, o professor deve dar o start e pedir que cada aluno, carregando suas bolinhas, procure um colega, fique frente a frente com ele e olhe em seus olhos. A ideia é fazer os colegas sorrirem e ganhar as bolinhas deles, que valem mil reais cada. O desafio é não sorrir junto e manter-se sério durante a Dinâmica do Sorriso.

No final no tempo, quem tiver mais bolinhas é o vencedor da brincadeira. Entretanto, todos se divertem e riem tanto que, ter mais ou menos bolinhas, é o de menos, pois o objetivo é fazer com que todos possam interagir, se integrem e possam ter um momento leve, descontraído e muito divertido juntos.

Fonte: <http://www.jrmcoaching.com.br>

Autoria dos planos: Izabel Ribeiro, psicóloga, escritora, idealizadora e coordenadora desde 2002 do Projeto Valores Humanos em Teófilo Otoni, MG.

Obs: os planos podem e devem ser reproduzidos á vontade mas precisamos que seja citado a autoria e o site do projeto, www.projetovaloreshumanos.com.br, porque assim nosso projeto se expande ainda mais.