



## A qualidade rítmica nas rotinas pedagógicas

**Material utilizado no curso:**

**O impacto da gestão escolar no desenvolvimento da criança – Edição 2015 – 4º encontro**

**Formadora: Lúcia Antonialli**



Quanto tempo tem o tempo?  
Fui ao tempo perguntar...  
e o tempo respondeu  
já cansado de falar  
que o tempo tem o tempo  
que o tempo sempre tem...  
e quem tem mais tempo que o  
tempo,  
não conhece ninguém!

- Ritmo:
- série de **fenômenos** que ocorrem com intervalos regulares;
  - periodicidade;
  - movimentos regulares de elementos fortes e elementos fracos;

“...seja do som, seja do movimento,  
seja a mera fluência do tempo:

**“Ritmo é direção. O ritmo diz: eu estou aqui, quero ir para lá” .  
afinal, tudo flui...”**

Murray Schaffer, educador musical canadense

- ritmo da origem grega rheo, que significa “fluir”, ou, ainda “rio”
- ritmo = fluência

**“Ritmo é aquilo que flui, aquilo que se move...  
passagem contínua de um estado a outro!**

Bruno Kiefer, musicólogo brasileiro



# Onde encontramos os ritmos...?

- Na música
  - No corpo (respiração)
  - Na natureza (plantas)
- No movimento da terra com o sol
  - ✓ rotação → dia e noite
  - ✓ Translação → estações



# Ritmo no Homem...na respiração

- Os seres humanos respiram e temos essa capacidade de respirar autonomamente quando inspiramos e expiramos . Fazemos isso sozinhos...mas antes de nascer ainda não o fazíamos...
- Ao nascer estamos livres para respirar e no decurso da vida, aprendemos a respirar cada vez melhor a partir da vivência rítmica...

# Ritmo da Terra e do Homem: movimento com o sol...

## Repetição & Alternâncias (polaridades)

- Respiração
  - dia e noite (rotação)
  - estações do ano (translação)
  - Plantas – cresce pra cima, expande para os lados e criam formas rítmicas (vide imagem)
  - Lembrar e esquecer
- Inspirar e expirar
- Contrair e expandir
- Atividade e recolhimento





## ***Características do ritmo***

*Repetição*

*Alternância*

*transição – pausa*

*tríade dos cuidados : sono, alimentação e higiene*

*(hábitos saudáveis instaurados na primeira infância –  
vivências rítmicas)*

*brincar dentro e brincar fora*

## Ritmo circadiano

Todas as formas de vida respondem aos ciclos do sol, da lua e das estações: é o relógio biológico – ou, usando termos mais científicos, o **Ritmo Circadiano** ... período de aproximadamente 24 horas sobre o qual se baseia o ciclo biológico;

### Cronobiologia e os ritmos do homem

A área do cérebro onde este **relógio** que monitora o ciclo de atividades do corpo humano é o **núcleo supraquiasmático...**

**...como um marca-passo interno que se encontra no cérebro”**

Circadiano = latim "**circa diem**", que significa "cerca de um dia".

**Função:** regula os ritmos dos órgãos ;  
ajusta o relógio biológico;  
integra o ritmo de 24 horas do corpo;

**Localização:** núcleo supra-quiasmáticos, no hipotálamo...

...recebem sinais sensoriais acerca da duração do dia (níveis de luz),  
dos olhos e da temperatura da pele... são organizadores da  
**alternância entre** sono e vigília;

O **dia** e a **noite** são os grandes regentes de nossas funções rítmicas...

“A **luz** é... de longe o sincronizador  
mais poderoso para a maioria dos seres vivos...

(neurofisiologista José Cipolla-Neto)

# ritmo circadiano

Cada órgão do corpo humano manifesta o seu pico de funcionamento, período em que é realizada a auto-limpeza do corpo. Assim, a cada duas horas, divididas entre as 24, um órgão necessita da utilização de mais energia.

- As atividades dos órgãos estão divididas da seguinte forma:
  - 1h – 3h - fígado
  - 3h – 5h - pulmão
  - 5h – 7h - intestino grosso
  - 7h – 9h - estômago
  - 9h – 11h - baço/pâncreas
    - 11h – 13h - coração
  - 13h – 15h - intestino delgado
    - 15h – 17h - Bexiga
    - 17h – 19h - Rins
  - 19h – 21h - Pericárdio
  - 21h – 23h - Triplo Aquecedor
  - 23h – 1h - Vesícula Biliar

# Atividade: presença ou alienação?

## Recolhimento: vida concentrada

“ativo”, do Latim ACTIVUS, de ACTUS, “algo feito”, de AGERE, “agir, realizar, fazer, colocar em movimento”.

Recolhimento = efeito de recolher; vida concentrada/ O verbo “**colher**” vem do Latim COLLIGERE, “apanhar, reunir, **colher** um vegetal”,

Passivus = capaz de sentir, modificado após o sec XV para não ativo

# Rotina / Linha do tempo

- “Perigo, perigo”! A ameaça maior vem de nós mesmos e da ardilosa rotina com a qual nos acostumamos. Procurando dar uma aparente ordenação ao cotidiano, acabamos por roteirizar de tal forma a vida pessoal e laboral que, sem lugar previsível para o inesperado, passamos a agir de maneira mais robotizada, mecânica, repetitiva...  
(Mário Sergio Cortella)

Cortella adverte e cita o livro austríaco Stefan Zweig:

“...a monotização do mundo é o processo de gerar monotonia e com ela despertencimento, inconsciência e, claro, alienação...”

Alienação = do latim alienar - afastar-se, transferir algo a outrem, não estou em mim

Presença = do latim praesens - imediato, à disposição, presente



# Ritmo e Rotina

- Repetição
  - Alternância
  - Transição (processo)
  - Pausa
  - Multicolorido
  - Oriundo dos processos orgânicos
  - cíclico
- Repetição
  - Ordenação
  - Monotização
  - Eficiência = obter resultados rapidamente é sinônimo de eficiência)
  - Advento da era (revolução) industrial
  - O que é eficiência na 1. infância?

eficiência-resultado

x

presença e processo

- Os equívocos da eficiência na primeira infância (alfabetização precoce...preparar-se para o que vem na frente...olho no resultado..no amanhã...
- E o tempo da criança é agora... ela precisa do agora para formar-se, para desenvolver-se, ele está em processo no aqui e agora...como nos convida o regente SOL...os ritmos da natureza, do corpo! Para a maturação e o desenvolvimento.

# Aprendendo com as crianças

- Os equívocos da eficiência na primeira infância (alfabetização precoce...preparar-se para o que vem na frente...olho no resultado..no amanhã...
- E o tempo da criança é agora... ela precisa do agora para formar-se, para desenvolver-se, ele está em processo no aqui e agora...como nos convida o regente SOL...os ritmos da natureza, do corpo! Para a maturação e o desenvolvimento. Podemos estar ativos, produtivos...mas quando necessário podemos nos vincular ao tempo “suspenso” da criança...elas nos trazem notícias dessa emergência de viver esse tempo...de entrega!

**“A criança brincando suspende o tempo”**

(extraído do artigo : Brincar, uma linguagem de conhecimento - Casa Redonda)

# Reflexão

## **No meu dia a dia**

- O que é possível fazer para desacelerar?

## **No dia a dia da creche**

- O que é possível fazer para respeitar o tempo da criança, tempo de maturação...
- E para a formação de bons hábitos?