

# #ACONTECEU NA FUNDAÇÃO: JUDÔ E NATUREZA SE UNEM EM AULA INOVADORA



Em uma iniciativa pioneira, alunos de judô do projeto Esporte e Cidadania - Judô de Ouro, trocaram o tatame tradicional por um cenário verdejante, embarcando em uma aula memorável no Parque Ecológico da cidade de Itabirito. A experiência, conduzida pelo experiente Sensei Pedro e sua estagiária Laura, proporcionou aos nossos beneficiários uma imersão completa nos valores do esporte, combinando aprendizado, aventura e contato com a natureza.

Participaram da atividade os alunos de 6 a 10 anos, das turmas dos núcleos Country da manhã e do ginásio poliesportivo.

A aula teve como objetivo principal promover o desenvolvimento integral dos alunos, transcendendo a mera prática esportiva. Através de atividades lúdicas e interativas, os participantes foram incentivados a explorar seus sentidos, aprimorar suas habilidades físicas e sociais, e fortalecer sua conexão com o meio ambiente.

Leia o que o sensei destaca sobre a aula: *“A intenção da atividade era propor tanto uma atividade fora do ambiente tradicional quanto para integração dos alunos, por estarmos trabalhando em uma cidade bem extensa como Itabirito, tivemos a ideia de realizar o evento no parque ecológico, um ponto clássico e tradicional da cidade, para realizar essa integração para as turmas.*

*A principal atividade abordada foi a ordem das faixas, tendo doze cores!! O objetivo dos alunos era localizar no parque plantas, animais, espaços onde tivessem essas cores. Daí foi só alegria (risos): tivemos faixa azul associada às araras, faixa preta associada às aranhas, verde da grama, amarelo do girassol e assim foi...*

*Após as atividades em dupla, os alunos realizaram um piquenique onde puderam interagir e compartilhar seus lanches entre si.”*

## **E quais os benefícios das aulas de judô em ambientes externos?**

Os benefícios da aula foram (e são) multifacetados. No âmbito físico, os alunos trabalharam motricidade, coordenação, força, flexibilidade e disciplina, aprimorando suas capacidades motoras e desenvolvendo a autoconfiança.

No campo social, a interação em equipe e a cooperação foram essenciais para o sucesso das atividades, promovendo o respeito mútuo, a comunicação eficaz e o senso de comunidade.

A nível emocional, o contato com a natureza proporcionou uma experiência relaxante e revigorante, diminuindo o estresse e promovendo o bem-estar mental.

## **A natureza como aliada:**

O ambiente natural do parque ecológico proporcionou um cenário único para a prática do judô. A grama, a terra e a areia ofereceram diferentes texturas e desafios, estimulando a adaptabilidade e a criatividade dos alunos.

O contato com a natureza também contribuiu para a sensibilização ambiental dos participantes, promovendo a consciência ecológica e o respeito pelo meio ambiente.

A ludicidade foi fundamental para tornar a aula divertida e motivante. Através de jogos, brincadeiras e desafios, os alunos se envolveram ativamente no processo de aprendizagem, absorvendo os valores e técnicas do judô de maneira natural e prazerosa.

A aula no parque ecológico foi mais do que uma simples atividade física. Foi uma experiência transformadora que proporcionou aos alunos uma jornada de aprendizado, autodescoberta e conexão com a natureza.

### **Um modelo para o futuro:**

Ao praticar em um ambiente externo, os alunos são incentivados a trabalhar em equipe e a colaborar uns com os outros para superar desafios e alcançar objetivos comuns. Isso promove a cooperação e a solidariedade, habilidades essenciais não apenas no judô, mas também na vida cotidiana. Além disso, a necessidade de se adaptar a diferentes situações e ambientes estimula a criatividade e a resolução de problemas, preparando os praticantes para enfrentar os desafios que encontrarão ao longo de suas vidas.

O sucesso da aula demonstra o potencial de iniciativas que combinam esporte, natureza e educação. A experiência serve como modelo para outras escolas e projetos que buscam promover o desenvolvimento integral dos alunos através de práticas inovadoras e engajadoras.

Em suma, as aulas de judô em ambientes externos representam uma oportunidade única para os praticantes explorarem novos horizontes, desenvolverem-se como indivíduos e fortalecerem os laços com seus colegas de treino. Essa abordagem lúdica e integrada não só enriquece a experiência de aprendizado, mas também promove valores fundamentais como cooperação, respeito e autoaperfeiçoamento, tornando-se uma parte essencial do caminho do judô e da vida.

**"Acreditar no esporte é incentivar conquistas"**

<http://www.fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/161/aconteceu-na-fundacao-judo-e-natureza-se-unem-em-aula-inovadora> em 01/05/2025 03:04