

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL NA PEDAGOGIA WALDORF: ESTRUTURANDO O CORPO PARA CONHECER A SI MESMO

Gabriela Hilarino Simões*

*Professora da Faculdade Rudolf Steiner no curso de Pedagogia e professora de Educação Física na Escola Waldorf Rudolf Steiner. Mestre em Educação FAE/UFMG).
E-mail: gabrielahilarino@yahoo.com.br.

RESUMO

O artigo propõe uma reflexão apolínea sobre o autoconhecimento a partir da célebre máxima socrática “conhece-te a ti mesmo”, relacionando esse processo à Educação Física no contexto escolar. Considera o corpo mais do que uma estrutura física: é um cálice que sustenta dimensões sutis do ser, e, por isso, precisa ser fortalecido e compreendido. Com base na teoria de Rudolf Steiner, o texto enfatiza a importância de considerar as fases do desenvolvimento infantil – especialmente entre os 9 e 14 anos, como propõe a Pedagogia Waldorf – respeitando as individualidades e as leis biográficas que moldam o ser humano. A Educação Física, nesse sentido, é uma via privilegiada para o desenvolvimento da consciência corporal, emocional e social dos alunos, oferecendo experiências que favorecem o reconhecimento de limites, potencialidades e valores humanos como respeito e resiliência. Assim, propõe-se que o conteúdo das aulas de Educação Física seja adaptado às diferentes etapas de amadurecimento, promovendo a descoberta de si mesmo e a tomada de decisões conscientes. A educação corporal, nesse contexto, torna-se um instrumento essencial para a formação integral do aluno, oferecendo possibilidades de conhecer a si mesmo a partir do movimento.

Palavras-chave: Educação Física; Pedagogia Waldorf; Antroposofia; autoconhecimento.

ABSTRACT

This article proposes a reflection on self-knowledge based on the renowned Apollonian maxim “Know thyself”, relating this process to Physical Education in the school context. It considers the body as more than a physical structure: it is a vessel that sustains the subtle dimensions of the being and, therefore, must be strengthened and understood. Drawing on Rudolf Steiner’s theory, the text emphasizes the importance of considering the stages of child development - especially from ages 9 to 14, as proposed by Waldorf Education - while respecting individualities and the biographical laws that shape the human being. In this sense, Physical Education is presented as a privileged pathway for the development of students’ bodily, emotional, and social awareness, providing experiences that foster the recognition of limits, potentialities, and human values such as respect and resilience. Thus, it is proposed that the content of Physical Education classes be adapted to different stages of maturation, promoting self-discovery and conscious decision-making. Within this framework, bodily education becomes an essential instrument for the student’s integral formation, offering opportunities to know oneself through movement.

Keywords: Anthroposophy; Physical Education; self-knowledge; Steiner Schools.

Introdução

A frase “conhece-te a ti mesmo”, evidenciada pelo filósofo grego Sócrates, não se limita a uma simples introspecção superficial. Ela propõe um mergulho profundo em nosso interior, buscando entender nossas forças e fraquezas, nossos desejos e medos, e como tudo isso influencia nossas ações e interações com o mundo. O conhecimento de si mesmo é uma construção que precisa de dedicação, e alguns lugares e pessoas podem vir a ser chaves importantes nessa descoberta.

Sendo professora há muitos anos, venho descobrindo diariamente as alegrias e desafios que atravessam a arte de educar. Muitas vezes me pego pensando quais são as reais demandas contemporâneas e como as aulas podem ser um meio de os alunos encontrarem seus próprios caminhos a partir do conhecimento de si mesmos. Atuar na área da Educação Física me faz ter a certeza de que o corpo, por meio de um desenvolvimento motor, é parte importante desse processo e precisa, primordialmente, ser estruturado primeiro.

O corpo, aqui, não será tratado apenas como um organismo físico, mas como um sistema de forças que precisam ser desenvolvidas, aumentadas e harmonizadas pela percepção e pela consciência. O corpo é considerado cálice, que acolhe as outras estruturas imateriais que carregamos em nós. E é por isso que manter esse cálice estruturado é o primeiro passo para que consigamos organizar todo o resto que nos compõe. Quando o ser humano¹ conhece e domina a si mesmo, desde o corpo, parte material, até suas forças mais sutis, ele é capaz de colocar sua vontade com consciência e coerência nas escolhas e ações da vida.

Todavia, há tantos corpos como pessoas e generalizá-los seria não reconhecer as diferenças que nos fazem ser quem somos. A noção de ‘corpo’ será tratada aqui apenas no seu aspecto físico, isto é, aquilo que é material, tem uma forma física, uma composição química e no qual se passam processos químicos e físicos.

1. A concepção de ser humano admitida por Steiner em *A ciência oculta* (2006) é um ponto fundamental para a estruturação do ensino. Para ele, o ser humano é um ser trimembrado, formado por corpo, alma e espírito – e essa concepção faz toda a diferença para a atuação do professor.

O corpo físico é, de início, totalmente determinado pela hereditariedade. A organização física da criança ao nascer é, por assim dizer, dada por seus pais, ou num sentido mais amplo, por seus antepassados. Em seguida, diversos fatores externos e internos modificarão esse corpo físico ao longo da vida, mas, logo ao nascimento, ele tem o caráter herdado. Assim se compreende que dois gêmeos idênticos, univitelinos, nascerão com corpos físicos iguais entre si. Com o desenvolvimento, cada um adquirirá algumas características diferentes, em razão de influências providas do mundo ou de seu próprio ser (Gardin, 2015).

Apesar de inicialmente termos nosso corpo herdado pela hereditariedade, as experiências do cotidiano moldam nosso crescimento físico tal qual nossas ideias e sentimentos. Contudo, apesar de cada pessoa tornar-se única ao longo de sua trajetória, todos obedecemos a determinadas leis consideradas universais: são as chamadas leis biográficas, também apresentadas por Steiner como teoria dos setênios².

Considerando que cada criança, apesar de ter heranças físicas herdadas de seus familiares, vai se transformando a partir das experiências da vida, fica evidente a importância dos conteúdos das aulas de Educação Física para auxiliá-la em seu processo de desenvolvimento, descoberta e busca individual. Nesse sentido, por mais que os conteúdos ministrados nas aulas sejam semelhantes para todos, a forma com que o aluno se relaciona com ele vai depender de diversos fatores.

Após tais considerações, uma pergunta importante precisa surgir: como entender a relação do movimento corporal com a compreensão de si mesmo? A prática de atividades físicas adequadas ao corpo físico nas diferentes fases da vida possibilita aos alunos a descoberta de seus limites, dificuldades e capacidades, percebendo-se no mundo, questionando-se e buscando a própria verdade interior para compreender a razão da própria existência. Além disso, quando as

2. Steiner analisa e descreve o desenvolvimento do ser humano de sete em sete anos, os setênios. Segundo ele, a cada setênio, ocorrem desenvolvimentos diferenciados de cada um dos nossos membros constitutivos – o corpo físico, o corpo etérico, o corpo astral e o Eu –, os quais já estão presentes no momento do nascimento. Há, porém, um amadurecimento progressivo dos corpos que se desenvolvem ou se emancipam a cada setênio, dando ensejo à utilização e ao surgimento de outras faculdades específicas inerentes àqueles períodos (Marasca, 2009).

atividades de movimento são apropriadas, surge a oportunidade de cultivarmos valores de respeito, tolerância, resiliência, entre outros, de forma cada vez mais consciente.

Diante de tais ponderações, teremos como foco principal as aulas de Educação Física que, na Pedagogia Waldorf, buscam a estruturação de um corpo cada vez mais saudável, proporcionando um lugar assertivo para experimentar possibilidades de exploração de si mesmo, no intuito de ajudar os alunos a dominarem suas habilidades dentro das suas capacidades individuais, percebendo que o próprio corpo deve ser veículo de alegrias e realizações e nunca de constrangimento e vergonha.

A partir deste momento, iremos abordar, mesmo que de forma sucinta, cada fase de desenvolvimento do ser humano dos 9 aos 14 anos, que compreende as classes do 3º ao 8º ano do Ensino Fundamental da Pedagogia Waldorf, apresentando as sutilezas que as diferenciam entre si, mostrando como reconhecê-las e oferecer possibilidades de conteúdos que contemplem uma educação que respeita os processos individuais e que inclui a partir do momento em que o aluno se reconhece de forma cada vez mais desperta e se torna capaz de tomar suas próprias decisões de maneira cada vez mais consciente.

1. As aulas de Educação Física no Ensino Fundamental na Pedagogia Waldorf

Aos 9 anos, segundo Michaela Glocker (2021), a vida emocional se torna mais consciente, possibilitando mais autoconfiança, trazendo o pensamento de “Eu sou eu” e não mais “Eu e o mundo somos uma unidade”. De repente, a criança se sente sozinha, abandonada a si mesma. Algumas delas também têm, nessa época, medo de que seus pais morram. Em termos de consciência, a criança pode enxergar-se como que ao lado de si mesma ou enxergar-se de fora e, com isso, também aumenta a tendência a se comparar com outras pessoas.

Steiner (2007) denomina essa nova consciência de si mesmo como “rubião”, em referência à lendária travessia de César no rio que o separava do norte italiano quando, após a passagem do seu exército, a ponte quebrou, impossibilitando o retorno. Essa experiência dos 9 anos é, de fato, um momento em que não dá mais para retornar à infância. A criança experimenta o sentimento de “entre os

muitos bilhões de pessoas não há ninguém como eu” e, pela primeira vez, ela se sente sozinha e necessita aprender a lidar consigo mesma, embora ainda precise de ajuda.

Essa forma de percepção de si mesma nessa fase desencadeia novos sentimentos que, agora, serão utilizados para exercer sua relação com o mundo. Não interessam mais para as crianças movimentos aleatórios, sem sentido, praticados só para gastar energia, como acontecia quando eram mais novas no brincar livre, elas desejam ritmo e harmonia. Por meio do calor, percebem suas partes do corpo e experimentam a corporalidade correndo e suando com toda vitalidade. É importante que se repitam as brincadeiras até que elas possam assimilá-las bem. O professor pode utilizar esses momentos para trabalhar perseverança, diligência e sentido ético, por meio das imagens e do encantamento que elas sentem pela aula e pelo professor.

No currículo da Pedagogia Waldorf voltado a essa idade, a criança, que passa por uma separação mais nítida entre o seu Eu e o mundo, deixando o “paraíso” pessoal no qual estava vivendo, estuda as histórias do Antigo Testamento, e, assim como Adão e Eva, é obrigada a “cair do paraíso” e a viver em um novo mundo. Trazer para as práticas de movimento jogos e brincadeiras que reafirmem esse momento amplia recursos internos para lidar com tais questões, pois a criança vivencia, pelas imagens, situações semelhantes em que ela pode lidar com suas dificuldades por meio de brincadeiras.

Para mostrar para a criança que ela é capaz de habitar esse novo mundo após a “queda do paraíso” e construir um lugar que seja seu, ela, também, aprende os mais variados tipos de habitação. A construção da casa é uma imagem forte da vivência que as crianças estão fazendo delas mesmas, nesse corpo mais desperto que quer movimentar-se da maneira mais calorosa possível e que, agora, precisa ser habitado. Existem brincadeiras que propõem à criança sair da própria casa e ser recebida na casa de um amigo, ou ter coragem para sair da sua “toca” e encontrar outra “toca” para morar. As histórias que são utilizadas para explicar as brincadeiras servem de envoltório para que a criança crie coragem de sair do local onde está, caminhando para o mundo, na segurança de que terá para onde ir.

Jogos sociais, com abrigo, acolhimento, calor, protegendo e envolvendo o grupo, são bálsamos nesta idade. Uma sugestão para acolher as crianças é apre-

sentar atividades em que uns possam “salvar” os outros. Além de fortalecer o trabalho cooperativo, as crianças sabem que podem contar umas com as outras quando precisarem ou se sentirem sozinhas.

Outro conteúdo é o estudo das “profissões”, afinal, após “caírem do paraíso”, nada mais confortante do que saber que é possível recomeçar a caminhada com diversas possibilidades de atuação neste mundo: figuras como o oleiro, pai-deiro, alfaiate etc. aparecem como personagens nas brincadeiras, oferecendo a experiência de saberem o que fazer quando chegar a hora.

Se fôssemos traduzir esta idade em palavras, seriam “novas estruturas”. Considerando que já houve maior apropriação do espaço aos 7 anos e do tempo aos 8 anos, quando a roda era a forma principal das brincadeiras, agora é hora de experimentar novas estruturas com o corpo. Atividades com a dinâmica de “mamãe da rua”, nas quais as crianças correm para um lado e depois para o outro, diversificam a forma de experimentar a estrutura do espaço com o corpo em movimento.

Já aos 10 anos, é na respiração que as crianças vivem no próprio corpo. Uma forma de explicar essa imagem é percebermos como elas se relacionam com atividades que lhes proporcionem satisfação e outras que lhes acarretam tristeza, agora vivenciadas com maior percepção. A respiração tende a oscilar entre ofegante e presa. É importante nessa idade que elas tenham vivências de uma respiração equilibrada e profunda, oriunda da grande satisfação pelo movimento. O que a natureza regulamentou por si claramente, no ritmo da inspiração e da expiração, o ser humano deve aprender animicamente – um ato de equilíbrio (Glöcker, 2021).

Faz sentido conduzir exercícios de controle da respiração em brincadeiras que busquem um fluxo e momentos de contração e expansão bem definidos. Atividades em que a criança possa correr, parar, respirar e, depois, voltar a correr ajudam-na a perceber a sua respiração de forma lúdica e brincante. Exemplos dessa observação podem ser encontrados nas atividades de “pare bola”, “corrida pô”, “mini tombo”, entre outras.

Nesta fase, também há um crescimento considerável do tronco da criança e, com isso, uma nova força fica disponível para ser usada na execução dos movimentos. Junto a ela surge uma grande coragem e, assim, um desejo de se

desafiar, ainda sem muito discernimento. Faz-se necessária muita atenção do professor para que as crianças realizem as atividades propostas em segurança.

Segundo Nietzold (1978), a criança dessa idade adquire uma relação ainda mais forte com o seu Eu e, por esse motivo, na época de História, nas escolas Waldorf, Steiner sugere que sejam trazidas as lendas das mitologias nórdicas, nas quais encontramos deuses fortes, corajosos e que consideravam motivo de honra ter o corpo ferido em uma batalha. Assim são as crianças desta idade, cheias de coragem, orgulhosas de ajudar os amigos na hora das brincadeiras. Quando se machucam, buscam justificar o episódio com algum ato de coragem. Além disso, os deuses contavam uns com os outros e todas as lendas acontecem em grupos. As brincadeiras desta idade devem acompanhar esta mesma dinâmica de trabalho em grupo, encorajando-as mutuamente e descobrindo seus limites com segurança, já que a coragem de se movimentar não apresenta muita ponderação. Além disso, é uma excelente oportunidade para se trabalhar lentamente a aquisição de valentia, força de decisão, perseverança.

Ainda que a imagem seja fundamental para que a criança compreenda as atividades, ela precisa aparecer para além do simples fato de exercitar-se, instigando para algum desafio. A partir daí, o professor deve ficar atento em perceber como as crianças se relacionam com o conteúdo, identificando quem precisa de mais incentivo e quem precisa de limites seguros para experimentar o movimento do corpo com o entusiasmo das novas descobertas.

Agora um pouco mais desperta, a criança de 11 anos relaciona-se consigo mesma de uma outra forma. Uma imagem que representa a relação que ela estabelece com ela mesma pode ser feita por meio do movimento do sangue: da mesma forma que ele circula, a criança quer movimentar-se com seu corpo, nem muito rápido, nem muito devagar, sem uma uniformidade exata, mas trazendo uma dinâmica sutil com seus movimentos.

Ela busca confrontar-se com a prova. Aquela coragem que surgiu no ano anterior carrega agora uma certa prudência. A criança não sai mais querendo desbravar o mundo sem levar em consideração os riscos; em vez disso, tenta elaborar pequenas estratégias para alcançar seus objetivos de forma corajosa, porém organizada. Surge um efeito sensorio-ético de todas as coisas e processos no espaço que serão trabalhados mais adiante. Está sendo procurada por ela uma ver-

dade cheia de força como compensação pela perda da fantasia (Nietzold, 1978).

Segundo Nietzold (1978), virtudes como perseverança, presença de espírito, esperteza, exatidão, responsabilidade e independência, além de um olhar aguçado e uma vigorosa participação nas aulas, deveriam crescer dentro da criança. Ela já possui uma visão geral do ambiente, entende com clareza qual sua função e a dos seus colegas no jogo, qual lugar no espaço ela deve ocupar e como manusear os objetos de forma mais precisa. Assim, normalmente, é apenas nessa fase que iniciamos de fato os jogos de disputa em equipe.

Sabendo dessas possibilidades de reconhecimento de si mesma e orientação no espaço, que, nas escolas de Pedagogia Waldorf, apresenta-se, nesta idade, o estudo de uma época cultural que revela o caminho que o ser humano fez em direção ao seu pensar próprio, trazendo as Antigas Civilizações (Índia, Pérsia, Mesopotâmia, Egito e Grécia) como conteúdo central do ensino da época de História, em diálogo com esse momento vivido pela criança, que também busca um pensar cada vez mais próprio e independente. O fato de o estudo da Grécia ser o último a ser trazido, e ser o conteúdo mais aprofundado, diz respeito a um diálogo estabelecido com os gregos, que assim como as crianças, queriam expor suas ideias, mesmo que o cultivo da fantasia nesta idade ainda esteja presente.

Esse diálogo acontece também na relação com o processo harmonioso do desenvolvimento físico das crianças de 11 anos, já que elas estão, em geral, mais disponíveis corporalmente, encontram-se mais fortes e apresentam certa harmonia física, alcançando maior proporção na relação do seu corpo com seus membros. Assim, se fôssemos traduzir essa idade em palavras, seriam “beleza do movimento”.

Por este motivo, é possível perceber que há, nas atividades corporais, uma busca do belo, além de uma exigência maior na compreensão do espaço e uma percepção um pouco consciente dessa força que move o ser humano em direção ao seu objetivo. Permitir que as crianças experimentem movimentos harmoniosos e rítmicos é uma forma de direcioná-las ao encontro de si mesmas por meio da beleza de existir e pelo prazer de ter seu corpo em movimento de forma equilibrada.

Jogos e brincadeiras que exigem maior percepção do espaço, disputas de grupo que busquem o trabalho coletivo e não o rendimento são muito adequa-

dos, assim como jogos de queimada, bola sobre a rede, conquista de território, corridas, estafetas, pega-pega e tudo que a criança possa trabalhar em grupo e com o qual possa conhecer, aos poucos, suas habilidades motoras.

Ao completar 12 anos, Lievegoed (1994) mostra-nos que, nessa idade, chamada por ele de início da pré-puberdade, as crianças passam pelo segundo estirão, indicando um ganho significativo de massa corporal. Esse novo “peso” acarreta uma nova forma de reconhecer-se como ser humano. Nesse momento, elas têm muitas novidades com que se preocupar: um novo peso e crescimento de seus membros, a chegada da puberdade, a vontade de se identificar com algum grupo e, por essas razões, as forças da fantasia perdem espaço, dando lugar a um apreço pelas regras, com vontade de encontrar exatidão na execução dos movimentos.

Nas aulas de época das escolas Waldorf, os professores trazem a história de Roma, a chegada das normas, a lei de causa e consequência e o rigor pela ordem e organização. Esta foi uma das maneiras que Rudolf Steiner propôs para que o professor dialogasse com o momento em que os alunos estão vivenciando. Assim, o professor pode apresentar a importância das leis, da ordem e da organização, atuando na criança que agora se encontra ainda mais acordada para o exterior, possuindo um corpo mais forte e perdendo aqueles véus da fantasia que traduziam o mundo exterior para sua alma, tendo que lidar com os hormônios e um novo corpo que precisa estar pronto para o movimento. A ordem que vem de fora precisa ser internalizada, para então equilibrar aquilo que está dentro. Por este motivo, se fôssemos traduzir esta idade em palavras, poderíamos chamá-la de “ordem”.

A percepção do corpo, a partir de movimentos, traz a imagem de um domínio do movimento que chegou até os músculos, pois a criança reconhece que há uma força muscular, fruto do crescimento, que está disponível para as atividades. Assim, dinâmicas que exijam esforço muscular mais conscientes são apropriadas para iniciarem-se a partir dos 12 anos.

Além disso, o autoconhecimento cada vez maior traz, nessa fase, um processo de individualização muito forte. A classe, agora, apresenta individualidades bastante diferentes. Os grupos começam a se juntar por meio de assuntos de interesse e, na aula de Educação Física, esse fenômeno fica muito visível.

Esse processo é muito valioso para o caminho de autoconhecimento e o professor precisa estar atento às mudanças de cada aluno. Em um de seus textos, *Educação Física e Educação da Consciência*, Rudolf Kischnick ([s.d.]) afirma que, nesse momento, é justificado evidenciar o primeiro lugar nas disputas, já que cada um quer mostrar sua individualidade e aquilo em que se destaca. Essa forma de apresentar a individualidade possui, agora, algum valor anímico para as crianças e pode ser vivenciado de forma saudável.

Ainda segundo o autor, elas já percebem, com bastante clareza, as qualidades dos outros e, quando se identificam, se esforçam para adquiri-las também. Essa percepção se dá, nessa fase, por meio do pensar, enquanto o esforço para a conquista de novas qualidades se dará pelo vínculo com as emoções. Essa nova fase proporciona, no encontro com o outro, a possibilidade de identificar-se com alguém, esforçando-se para conquistar aquilo que no outro lhe chama atenção e encontrar, por fim, seu grupo social.

Se na aula de Educação Física do 5º ano tínhamos um grupo harmonioso, neste ano, os grupos de afinidade já estão formados e cada qual possui sua lei. As regras das atividades precisam ser claras e cumpridas e, caso elas não sejam, há de ser ter uma “consequência”. Por isso, torna-se adequado que regras irrevogáveis, como acontecia em Roma, também apareçam nos jogos desta idade.

Atividades corporais de todos os tipos são bem-vindas: queimadas e variados jogos com bola, estafetas, pega-pega, ginástica, lutas, circo etc., desde que tenham regras claras e sejam cumpridas. Obedecer à ordem organiza o corpo e as emoções, dá limite e cria um envoltório para que a criança tenha liberdade de se expressar, apoiando-se em seu grupo social e ganhando mais autonomia e possibilidades de escolha.

Chegado aos 13 anos, Nietzold (1978) cita que, uma vez que o jovem tenha se tornado mais decidido, perseverante, aberto, engenhoso e ágil, ele entra em ação no momento certo e pode encaminhar sua força na direção correta, manter a postura, exercitar a prudência, conseguir ampliar seu controle e segurança.

Orientado pelas “leis de ordem” internalizadas no ano anterior, o jovem começa a impor um critério moral, orientando-se por ele. Surge uma curiosidade em entender “como” os exercícios são feitos, o que traz, com frequência, muitas perguntas para as aulas. Ele quer aprender realmente o que está sendo ensinado,

quer entender como isso ou aquilo é feito da forma correta.

Segundo Rudolf Kischnick ([s.d.]), no campo anímico, aconteceu um mergulhar da percepção corporal até o tendão, firme e vigorosamente rápido. O tendão traz a imagem da flexibilidade, o que liga o músculo ao osso e permite extensão e flexibilidade dos movimentos. Por este motivo, iniciar esportes, como vôlei, basquete e handebol são adequados apenas nessa idade. Esses esportes precisam de uma técnica e uma coordenação motora mais organizada. O fato de os jovens terem nesse momento a percepção do controle do movimento a partir dos tendões permite ao professor, por exemplo, explicar a forma correta da execução do toque de vôlei, que envolve flexão e extensão dos braços, e esse movimento ser entendido pelos alunos com mais clareza, possibilitando a autocorreção, pois compreendem em si mesmos o uso correto do corpo para realização da atividade.

O importante, agora, é chegar no jovem por dentro, e não mais por fora, afirma Nietzold (1978). Explicar o movimento e deixar que ele comece a perceber como a atividade atua em seu corpo é um caminho muito saudável para as aulas nessa idade, dando oportunidade para que o aluno se conheça cada vez mais. Se tudo deu certo até aqui, iremos verificar que ele se interessa sem muitos conflitos, pois está mais confiante em si mesmo e já encontra seu papel no grupo.

E, então, eis o desejo de ultrapassar limites, de não respeitar mais fronteiras (Glocker, 2021). Considerando este aspecto, Steiner sugere que o currículo do 7º ano apresente as Grandes Navegações e os descobrimentos marítimos na época de História, como uma ferramenta de diálogo com o momento vivido pelos jovens. Se no quarto ano as crianças aprenderam sobre as navegações feitas pelos nórdicos, sem muita organização e ordem, e no sexto ano viram que os romanos não tinham coragem de atravessar os mares por medo de monstros marinhos, no sétimo ano observam que os navegadores olham para o oceano e pensam: “deve ter alguma coisa lá e eu quero descobrir o que é!”. Assim é a vontade do jovem. Coragem, beleza, ordem e curiosidade pela vida são qualidades que foram sendo adquiridas, paulatinamente, ao longo do seu percurso no Ensino Fundamental.

Eles possuem uma grande autonomia dos movimentos e estão disponíveis para atividades de todos os tipos, desde que sejam compreendidos. O professor deve ser criativo para ser colocado em prática tudo que foi cultivado nos anos

anteriores: respeito, coragem, beleza, prudência, regras, trabalho coletivo, individual, tolerância, entre todas as habilidades e virtudes que agora começam a dar frutos na percepção de si mesmos e na relação com o mundo. Levando em consideração todas essas conquistas, se fôssemos traduzir essa idade em palavras, seriam “novas descobertas”.

Aos 14 anos, último ano do Ensino Fundamental nesta pedagogia, o jovem encontra a percepção do seu movimento dominado até seu osso. Forças de sustentação, firmeza, postura, perseverança e resistência são partes intrínsecas do ser, afirma Nietzsche (1978). Segundo o autor, os movimentos vão se tornando pouco arbitrários em função da noção mais clara da existência e do próprio corpo. Os alunos vivenciam, agora, a força da gravidade como o efeito das alavancas e mecânica dos membros e das articulações, resultado do domínio dos tendões, o que lhes abre uma possibilidade de compreensão ainda maior da técnica. Para Kischnick ([s.d.]), a vivência do osso marca o fim do desenvolvimento natural, e o jovem passa a ter (ou deveria) uma consciência corporal completa de si mesmo.

Segundo Glocker (2021), essa é a época em que o jovem busca por si mesmo e o sentido do mundo é vivenciado muito fortemente do ponto de vista emocional. É também o momento em que surgem tentações e seduções, e o desejo não só de romper fronteira, mas também de arriscar o mais ousado.

Em diálogo com esse período interno do jovem, o estudo, na época de História, são as Grandes Revoluções, compreendendo que todo caminho percorrido até aqui valeu a pena, e que a maior revolução está dentro de nós.

Os jovens estão prontos corporalmente para vivenciar todo tipo de experiência motora, desde que continuem sendo compreendidas. Devemos encaminhá-los nesta idade a entenderem cada vez mais suas habilidades e limites próprios, compreendendo o que precisam fazer (e adaptar) para alcançarem seus objetivos.

Terminado o Ensino Fundamental, espera-se que os jovens tenham ferramentas internas suficientes para se reconhecerem, primeiramente, a partir do seu corpo. E, conseqüentemente, encontrar coerência entre este cálice que foi estruturado ao longo dos anos, não apenas nas aulas de Educação Física, com seus desejos e suas ideias. Reconhecer a si mesmo é uma forma de aceitação e fortalecimento na abertura para o mundo. A educação deve ter porta aberta para

o desenvolvimento desta e de outras habilidades. Assim, encaminharemos essas crianças e jovens a entenderem quem são, adquirindo liberdade de escolha, sem serem condicionados às suas limitações, sem compararem-se com os outros no sentido de se diminuírem, encontrando suas afinidades e buscando estratégias para se adaptarem e conquistarem o que realmente almejam.

Referências

GARDIN, N. E. **Quadrímembração: as quatro organizações que constituem o ser humano de acordo com a antroposofia.** *Arte Médica Ampliada*, v. 35, n. 3, jul./set., 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/01/878030/0d659a4639cc06c8999b0da8af0a53d26f821c93-35-3-quadrimebracao.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

GLÖCKER, Michaela. **Educando para vida.** Tradução Jacira Cardoso. São Paulo: Antroposófica, 2021.

KISCHNICK, Rudolf. **Educação física e educação da consciência.** [S. l.: s.n., s.d].

LIEVEGOED, B. **Desvendando o crescimento: as fases evolutivas da infância e da adolescência.** São Paulo: Antroposófica, 1994.

MARASCA, E. **Saúde se aprende, educação é que cura: da Pedagogia Waldorf à salutogenese.** São Paulo: Antroposófica, 2009.

NIETZOLD, J. **Estruturas espirituais para uma educação física plena de sentido.** Tradução Astrid Wrede. [S.l.: s.n.], 1978.

STEINER, R. **A ciência oculta.** 6.ed. São Paulo: Antroposófica, 2006.

STEINER, R. **A arte da educação I: o estudo geral do homem: uma base para a pedagogia.** São Paulo: Antroposófica, 2007.