

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ciclo 9 a 11 anos — 3.º grau do ciclo elementar

FIM A ATINGIR	PROGRAMA DE EXERCÍCIOS	REGIMEN DA LIÇÃO
— Contribuir para assegurar a saúde. — Desenvolver normalmente as funções orgânicas e particularmente a função respiratória. — Desenvolver harmoniosamente o organismo — Contribuir para desenvolver as faculdades cerebrais. — Combater as más atitudes.	— Flexionamentos e exercícios educativos simples, feitos á comando ou á imitação do instrutor. — Exercícios mimicos — Pequenos jogos. — Flexionamentos da caixa torácica.	1.º — Sessão preparatoria normal. 2.º — Lição propriamente dita. ... Um exercício educativo ou ... Um exercício mimico por familia. ... Dois pequenos jogos. 3.º — Volta á calma.

1.º — SESSÃO PREPARATORIA

DURAÇÃO 4' a 5'

1.º — **Marcha serpentina** — Os alunos colocados em coluna por um seguem o chete de fila que faz descrever sinuosidades semelhantes á progressão da serpente.

2.º — **ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS**
(Diferentes planos)



Elevar os braços estendidos horizontalmente sucessivamente nos planos da frente, obliquo e lateral; as mãos permanecem sempre no plano de execução.

RITIMO — 8 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 5, Máximo 10.

4.º — **FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO**



Flexionar para frente o mais possível a cabeça e o tronco, pernas estendidas, ombros caídos, braços caídos naturalmente, depois endireitar o corpo o mais possível, o tronco e a cabeça em extensão, ombros levados para trás, os braços segundo o movimento dos ombros.

RITIMO — 6 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

3.º — **FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS, JOELHOS AFASTADOS**



Elevar-se sobre a ponta dos pés, flexionar as pernas joelhos afastados, depois sem marcar tempo de parada, extender as pernas endireitando todo corpo; tornar á posição de partida.

RITIMO — 10 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimos, 7 Máximo 14.

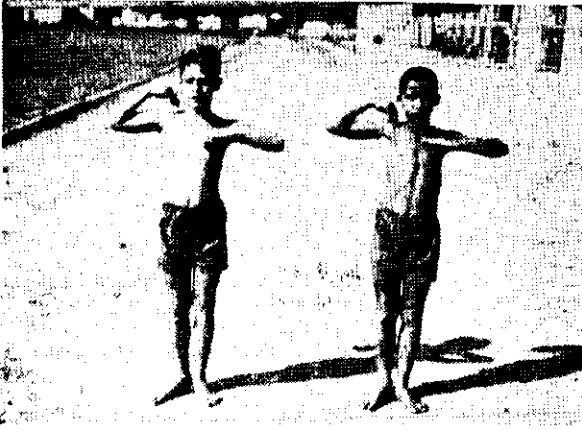
5.º — **AFASTAMENTO PARA FRENTE COM ROTAÇÃO DO TRONCO E ELEVAÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS**



Levar a perna esquerda estendida para frente voltando o tronco e a cabeça para o lado da perna avançada e elevando lateralmente os braços; desfazer o movimento voltando á posição fundamental, e executar o mesmo movimento á direita.

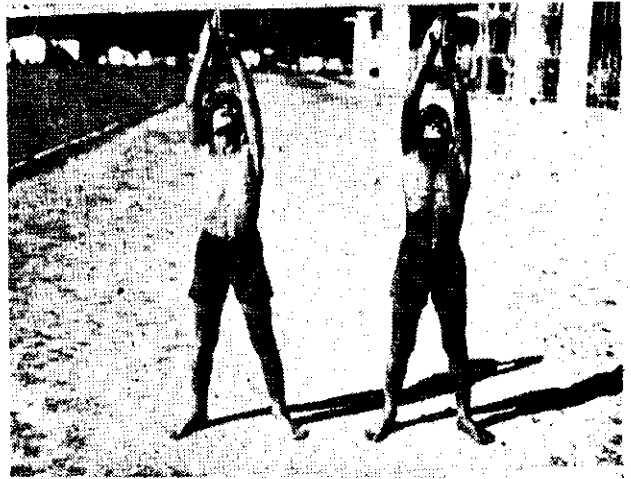
RITIMO — 8 movimentos por minuto.
 REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

6.º — ELEVÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS DEPOIS FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS SENDO UM NO PLANO HORIZONTAL E OUTRO NO PLANO VERTICAL



Elevar os braços estendidos lateralmente, palma da mão esquerda (direita) voltada para baixo, palma da mão direita (esquerda) voltada para cima; flexionar o ante-braço esquerdo (direito) no plano horizontal e o ante-braço direito (esquerdo) no plano vertical; estender os braços á posição lateral, palma da mão direita (esquerda), voltada para cima e tornar á posição de partida. REPETIÇÃO — Mínimo 6, Máximo 12.

7.º — FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORACICA COM ELEVÇÃO DOS BRAÇOS ESTENDIDOS



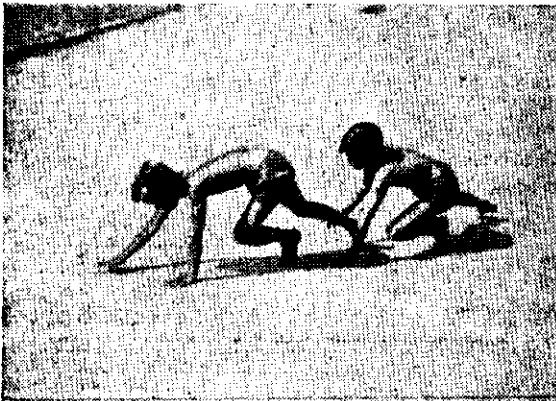
Fazer uma expeção levando os ombros para frente, braços caindo naturalmente diante do corpo; inspirar elevando lateralmente os braços estendidos até á posição vertical, palmas das mãos voltadas para o exterior; expirar abaixando naturalmente os braços.

REPETIÇÃO — Mínimo 3, Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO — 14' ou 17'30"

8.º — O QUADRUPEDE



Os alunos, em linha, se põem de 4 pés, mãos e pés no sólo, e progridem imitando a marcha de um quadrupede.

10 — SALTO NA CORDA



Executar sem variar a cadencia, salto no mesmo

9.º — SUSPENSÃO ALONGADA



O corpo caindo naturalmente é suspenso pelas mãos em uma ou duas barras; os pés juntos e em ligeira extensão. (Endireita a coluna vertebral—Amplia o torax).

11 — OS REMADORES



Os meninos são colocados em coluna por um. Ao sinal do instrutor, eles se sentam no sólo, pernas afastadas, serrando sobre o chefe de fila e colocando as mãos obre os ombros do menino que se acha na frente. Depois, fa-

12 — ELEVAÇÃO ALTERNATIVA DOS JOELHOS



Elevar alternativamente os joelhos sem sair do mesmo lugar, a perna de impulsão estendida, os pés em extensão, o tronco ligeiramente inclinado para frente, as mãos nos quadris ou os braços semi-flexionados balançando naturalmente.

Aumentar progressivamente a amplitude e a velocidade do movimento para tornar em seguida á cadencia do início.

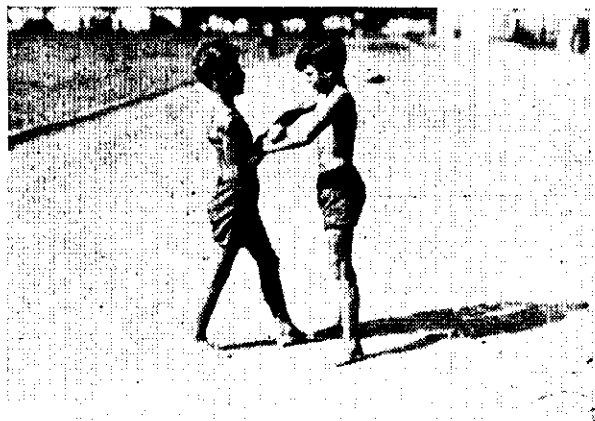
13 — MOINHO DE VENTO



Os meninos colocados em linha ou em círculo executam uma circundação alternativa dos braços de frente para trás, e de trás para frente, imitando assim as azas do moinho de vento.

O sentido de circundação é fixado pelo instrutor.

11 — RESISTENCIA A' FLEXÃO DOS ANTE-BRAÇOS



O aluno n.º 1 — Afastamento para frente braços ao longo do corpo, mãos em suspensão, punhos fechados.

O aluno n.º 2 — Na frente do n.º 1, afastamento em lateral coloca as mãos sobre os punhos do n.º 1 com os dedos para o interior.

O aluno n.º 1 executa uma flexão de ante-braço; o n.º 2 resiste, depois'ê ele continua sua tração para conduzir os braços do n.º 1 a posição de partida.

VOLTA A' CALMA

DURAÇÃO — 2' a 2'30

- 1.º — Marcha lenta com exercicios respiratorios.
- 2.º — Marcha em canto ou assovio.
- 3.º — Exercicios de ordem:
 - Marcha.
 - Voltas á direita e esquerda.
 - Paradas e rompimento de marcha.

Cap. INACIO DE FREITAS ROLIM