

# Educação Física **INFANTIL**

Método prático para a realização das  
lições de educação física

ORGANIZAÇÃO DA PROFESSORA

*Felisbina Pinheiro Moraes*

para o 1º grau do ciclo elementar

(Para crianças de ambos os sexos, de 4 a 6 anos)

## EXECUÇÃO

Regime — 1.º grau do ciclo elementar.  
Duração — 15 minutos.  
Local — Parque Moscoso.  
Hora — De acôrdo com o horário estabelecido.  
Uniforme — De Educação Física.  
Material — Criado pela imaginação do aluno.

### SESSÃO PREPARATÓRIA (Duração 3')

Evolução — Marcha com canto (O tamborzinho).  
Roda — Princesa Rosa.  
Flexionamentos:  
dos braços — Elevação horizontal dos braços em diferentes planos — R. 8. Rep. 5.  
das pernas — Mãos nos quadrís — Elevação do joelho em diferentes planos. — R. 6 Rep. 4.  
do tronco — Mãos nos quadrís — Afastamento à frente com rotação do tronco. — R. 5 Rep. 5.  
Jogos respiratórios: O canto do galo. O apito do trem.

### LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA (Duração 10')

Marchar — O anão e o gigante (exercício mímico).  
Tregar — A garça (exercício mímico).  
Saltar — O alfaiate (exercício mímico).  
Lev. e transportar — O tocador de sino (ex. mímico).  
Correr — O caminho de ferro (exercício mímico).  
Arremessar — O moinho de vento (exercício mímico).  
Atacar e defender-se — O carpinteiro (ex. mímico).  
Pequenos jogos — Quebra canela em coluna (saltar)  
Foge da bola (arremessar).

### VOLTA A CALMA (Duração 2')

Exercícios corretivos da respiração em marcha (cheirar a flôr). Marcha normal exigindo correção de movimento.

**Nota** — Esta lição pôde ser também ministrada ao 2.º grau do ciclo elementar, sendo para isso necessário o aumento da intensidade e duração dos exercícios.

## PROCESSO DE INSTRUÇÃO - EM FORMA DE HISTÓRIA

### "Visita à nossa madrinha"

**Sugestão** — Nossa madrinha mora aqui, em Vitória, e hoje iremos visitá-la. Sairemos todos contentes, cantando o "tamborzinho", até chegarmos em casa dela; lá, brincaremos de roda, de ginástica e jogaremos bola.

O nosso Padrinho é um homem muito alto e a nossa Madrinha é bem baixa e gorda.

O quintal da casa é todo coberto de areia; no quintal ela tem uma bonita garça. Arranjaremos uma corda para pularmos na areia.

— Depois pediremos ao Padrinho para nos levar à estação para vêr o trem chegar; lá, veremos o catavento que marca o lado para onde está o vento.

As 5 horas da tarde, voltaremos para casa, trazendo flôres para a Mamãe, as quais a Madrinha tirou do seu jardim.

Evolução — Vamos contentes visitar a nossa Madrinha. Vamos cantando o "tamborzinho"? (As crianças imitam).

Roda — Chegamos e a Madrinha pede para cantar a "Princesa Rosa" (As crianças imitam).

Flexionamentos:

dos braços — Agóra vamos fazer ginástica para a Madrinha ver...

das pernas e do tronco — Nós fazemos assim... (As crianças imitam).

Jogos Resp. — O galo canta lá no quintal: có-có-ricó... (As crianças imitam)

Marchar — O Padrinho chega da rua... ele é muito alto... anda assim... (As crianças imitam).

Tregar — A Madrinha nos leva para o quintal... lá está a garça... fica só num pé... (As crianças imitam).

Saltar — O nosso Padrinho é alfaiate... ele costura assim... (As crianças imitam).

Lev. trans. — Vamos puxar a corda que está dependurada para pularmos um pouco? (As crianças imitam).

Correr — Está na hora da chegada do trem... vamos para a estação... Viva!... Viva!... (As crianças imitam).

Arremessar — Que lindo catavento na estação... ele roda sem parar... (As crianças imitam).

Ataque e defesa — Pasamos por uma carpintaria... e o carpinteiro alisa uma tábua, fazendo: bá-bá-bá-bá... (As crianças imitam).

Pequenos jogos — Vamos pular corda? (saltar). Vamos jogar bola? (arremessar).