

# Educação Física **INFANTIL**

## Método prático para a realização das lições de educação física

Pelo 1.º Sargento

**Custódio Batista Lobo**, monitor da Escola de E. F. do Exército

Duração: 15 a 20 minutos.

Lição { Sessão preparatória — 4 minutos.  
Lição propriamente dita — 13 minutos.  
Volta à calma — 3 minutos.

**Sessão preparatória reduzida: (4 minutos)**

**EVOLUÇÃO:** Marcha em círculo, para a frente e para trás.

Atenção meus amiguinhos, vamos formar uma roda bem grande.

O instrutor fará com que as crianças imitem o rufo do tambor, deverá escolher dentre elas um "Comandante".

### **FLEXIONAMENTO DOS BRAÇOS:**

Agora quero ver quem sabe voar como o passarinho assim: Elevação vertical dos braços (plano lateral. Muito bem!... Voando bem alto!... etc. (6 a 12 vezes).

### **FLEXIONAMENTO DAS PERNAS:**

Todos sentados e com as mãozinhas no chão atrás das costas. O instrutor executará: Agora vamos levantar as perninhas imitando como se estivessem andando de bicicleta (flexão e extensão das pernas). (6 a 12 vezes).

### **FLEXIONAMENTO DO TRONCO:**

Todos em pé, abrindo as perninhas e colocar as mãos na cintura (quadris). O instrutor dirá: "Eu sou o rei" a proporção que fôr passando em frente das crianças elas o cumprimentam "Bom dia, seu rei", fazendo (flexão e extensão do tronco). (6 a 12 vezes).

### **JOGOS RESPIRATÓRIOS:**

Dedinhos para cima (indicadores), colocar as pontinhas dos dedos no chão; pronto!... vamos soprar afim de tirar o pó, fazendo uma bochecha bem grande, incentivando o mais possível. Exemplo: Isto Antoninho!... vejam a Zildinha como limpou todo o pó do dedinho; etc., etc.

### **LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA: (13 minutos).**

**MARCHAR:** Seu Manduca foi fazer uma visita em casa do seu compadre Janjão, levando seus três filhos: o Tonico, a Zildinha e o Jorginho; no caminho encontraram uma cegonha, que estava na beira do lago; quando eles chegaram perto da cegonha, ela começou a andar assim: (marcha com elevação dos joelhos e extensão das pernas), imitando o andar da cegonha.

**TREPAR:** Mais adiante eles tiveram de subir uma ladeira muito inclinada então o seu Manduca colocou as mãos no chão e foi subindo assim: (flexionar e estender as pernas deslizando os pés no solo), até que subiram a ladeira — (6 a 12 vezes).

**SALTAR:** Lá em cima, o Jorginho viu um sapo, pegou um pauzinho e foi mecher com ele; o sapo começou a pular assim: (saltitamentos), indo esconder-se dentro de um buraco. A Zildinha apanhou uma flor muito cheirosa e, cheirando-a, (exercícios respiratórios 3 vezes) deu ao seu Manduca.

**LEVANTAR E TRANSPORTAR:** Lá em baixo, passava um rio muito grande; na beira do rio havia um barquinho amarrado; seu Manduca entrou no barquinho, depois a Zildinha, o Jorginho e o Tonico. O Tonico é que ia remando, assim: (os remadores) — (6 a 12 vezes).

**CORRER:** Quando atravessaram do outro lado do rio, o céu foi escurecendo; vinha uma chuva muito forte; seu Manduca e os meninos correram com medo da chuva e se esconderam em baixo de um moinho. (Correr 30 ou 40 metros).

**LANÇAR:** Estava ventando muito e o vento tocava as azas do moinho assim: (imitar o moinho de vento).

**ATACAR E DEFENDER-SE:** Até que a chuva passou e eles foram andando; no caminho encontraram dois pintinhos brigando (briga de galo). "As crianças de cócoras frente uma da outra imitam a briga de galo, que consiste em empurrar uma a outra".

**VOLTA À CALMA:** Seu Manduca quiz assustar os pintinhos, pegou numa bombinha, ascendeu e jogou perto dos pintinhos; a bomba fez: (imitar três vezes o estouro de uma bomba); as crianças deram uma porção de gargalhadas assim: (2 a 3 gargalhadas). Depois, foram cantando muito alegres (uma canção qualquer). Exemplo: Marcha soldados, etc., etc., porque tinham chegados à casa de seu Janjão.