

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL ★

Método prático para a realização das lições de educação física.

ORGANIZAÇÃO DA PROFESSORA *Felizbina Pinheiro Moraes*

PARA O 1º GRAU DO CICLO ELEMENTAR _____ SESSÃO MIXTA (CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS)

Secção mixta (crianças de 4 a 6 anos).

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 — Improvisado pelos alunos, por imaginação.

SESSÃO PREPARATÓRIA — Duração 3'

Evolução — Marcha em serpentina.

Roda — A banda de música.

Flexionamentos:

dos braços — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços no plano vertical. R. 15 Rep. 10.

das pernas — Mãos nos quadris — elevação à frente e afastamento lateral do joelho — R. 8. Rep. 6.

do tronco — Afastamento lateral — flexão e extensão do tronco. — R. 6 Rep. 6.

Jogos respiratórios — O foguete. O espirro.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA — Duração 10'

Marchar — O pato (exercício mímico).

Trepar — O carrinho de mão (exercício mímico).

Saltar — O polichinelo (exercício mímico).

Levantar e transportar — A onda (exercício mímico).

Correr — Jogar bolas (exercício mímico).

Atacar e defender-se — As mãos queimadas (exercício mímico).

Pequenos jogos — Um de nós foi-se embora (sensorial). Coelho sai da toca (correr).

VOLTA À CALMA — Duração 2'

Exercícios corretivos da respiração em marcha. (O apito de trem). Marcha normal exigindo correção de movimento.

NOTA — Esta lição pode 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)

UM DIA NA CIDADE

Sugestão — Moramos na roça e vamos fazer um passeio na cidade; lá, encontraremos a banda

de música; iremos à escola vêr as crianças fazerem ginástica; passaremos pela igreja e escutaremos o sino tocando e os foguetes estourando no ar. Veremos, nos quintais das casas, muitos patinhos gritando. Na cidade, os trabalhadores carregam areia em carrinhos e as crianças têm bonecos de mola, que pulam muito. Depois iremos de bonde até à praia, brincaremos de "mãos queimadas" e de muitas coisas mais. De tarde, voltaremos de trem para casa, para que a noite não nos surpreenda no caminho.

Evolução — Vamos todos, um atrás do outro, pelo caminho bem estreito... e chegamos à cidade. Viva!... Viva!... (As crianças imitam)

Roda — Passa a banda de música tocando e todos cantam... (As crianças imitam).

Flexionamentos:

dos braços e das pernas — Chegamos à escola da cidade e as crianças estavam fazendo ginástica... todas faziam assim... (As crianças imitam).

do tronco — Entramos em uma igreja... o sino tocava...

Jogo resp. — Ouvimos uma porção de foguetes... — (As crianças imitam).

Marchar — Vamos andando... mais adiante encontramos uns patinhos, fazendo: qua-qua-qua... (As crianças imitam).

Trepar — Por nós passa um homem, carregando areia num carrinho... vamos ajudá-lo? (As crianças imitam).

Saltar — Passamos numa casa... e, na porta, um menino brinca com um boneco... e o boneco salta... (As crianças imitam).

Lev. e tr. — Tomamos o bonde para a praia... Chegamos... Viva!... Viva!... e as ondas muito altas parecem cantar. (As crianças imitam).

Arremessar — Na praia todos jogam bolinhas... Vamos também jogar?... (As crianças imitam).

At. e def. — Está na hora de voltarmos... lembramos da brincadeira de "mãos queimadas" (As crianças imitam).

Peq. jogos — Vamos brincar de adivinhação? Viram o coelhinho sainda da toca?

Vamos para casa... vamos de trem...

Chegamos em casa, cheios de saudades do dia que passamos na cidade.