

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL ★

Método prático para a realização das lições de educação física.

ORGANIZAÇÃO DA PROFESSORA *Felizbina Dinheiro Morai*

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 minutos)

Evolução — Marcha com batimento do pé.

Roda — Pisa... Pisa...

Flexionamentos:

dos braços — Elevação vertical dos braços em diferentes planos — R. 6. Rep. 5.

das pernas — Grande afastamento lateral, mãos nos quadrís. Flexão alternada das pernas. — R. 8 Rep. 5.

do tronco — Afastamento lateral, mãos nos quadrís. Circundução do tronco. — R. 5 Rep. 5

Jogos respiratórios — As bolhas de sabão. O foguete.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA

Marchar — Marcha dos policiais — Exercício mímico.

Trepar — O desenhista maneta — Exercício mímico.

Saltar — O polichinelo — Exercício mímico.
Levantar e transportar — Os remadores — Exercício mímico.

Correr — O ciclista — Exercício mímico.
Arremessar — O ceifador — Exercício mímico.
Atacar e defender-se — O boxeador — Exercício mímico.

Pequenos jogos — As prendas (sensorial).
Morto e vivo (trepar).

VOLTA À CALMA

(Duração — 2 minutos)

Exercícios corretivos da respiração em marcha. (O cantor).

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

Sugestão — Hoje é dia de regatas. Iremos todos assistir do outro lado do mar; atravessaremos a baía na lancha, e muitos ficarão enjoados e tontos com o balanço das ondas. Andaremos bem depressa para apanharmos um bom lugar. Até os aleijados vão apreciar as regatas. Todos pulam de alegria, esperando a hora da corrida. Para marcar a saída dos barcos, soltam um foguete e os remadores remam depressa para ver quem chega primeiro.

Depois da chegada ouvem-se vivas, apitos de lanchas e foguetes.

Terminadas as regatas, voltaremos de bicicleta passando pela ponte.

Evolução — Vamos para o cais tomar a lancha... vamos batendo com os pés e contando 1 - 2 - 1 - 2 (As crianças imitam).

Roda — Enquanto esperamos os outros companheiros, vamos cantar o Pisa... Pisa... (As crianças imitam).

Flexionamentos:

dos braços — Lá longe vem a Maria, o José e o Luiz. Vamos chamá-los? (As crianças imitam).

das pernas — Tomamos a lancha... e as ondas jogam para um lado... para o outro... (As crianças imitam).

do tronco — Saltamos do outro lado do mar e ficamos tontos com o balanço da lancha. (As crianças imitam).

Jogos respiratórios — Tôdas as crianças brincam de — soprar — bolhas de sabão nos canudos. Vamos também brincar? (As crianças imitam).

Marchar — Está quasi na hora... vamos andando com passadas largas para chegarmos depressa. (As crianças imitam).

Trepar — Encontramos um "maneta"... éle quer apanhar o chapéu com os pés... (As crianças imitam).

Saltar — Todos pulam de alegria, esperando a hora da corrida. (As crianças imitam).

Lev. e tr. — Está na hora... Muitos foguetes... Todos remam certo para ver quem chega primeiro.

Chegaram juntos!... Viva!... Viva!... (As crianças imitam).

Correr — Vamos voltar de bicicleta para não enjoarmos... e passamos pela ponte... cuidado... (As crianças imitam).

Arremessar — Quando chegámos em casa, o jardineiro estava cortando a grama... éle corta assim... (As crianças imitam).

At. e def. — Vamos aproveitar o gramado e brincar de boxe? (As crianças imitam).

Pequenos jogos — Vamos brincar de adivinhação? (sensorial). Querem brincar de morto e vivo?

Agora vamos entrar, porque já está ficando tarde... Que belo dia foi o nosso de hoje!... Viva!... Viva!...

A infância deve constituir a primeira das preocupações dos educadores, no desenvolvimento de uma educação física racional.
