

# Educação Física Infantil

Pelo monitor C. B. LOBO

Método prático para a realização das sessões de Educação Física.

Duração: — 15 a 20 minutos  
Turma: — 16 a 25 crianças do 1.º grau.

SESSÃO PREPARATÓRIA — Reduzida  
4 minutos

*Evolução:* —

A Serpentina — Atenção! Meus amiguinhos, vamos formar uma fila — Assim! O Eulidinho vai na frente. (correndo devagar, executar a evolução).

*Flexionamento dos braços:* —

Vamos formar uma roda, pronto!... intervalo (um pulinho para cortar, outro, mais outro), etc. Vamos cortar manteiga? Assim! (Elevação ção alternada dos braços), ótimo! Joãozinho, você está formidável! (5 a 10 vezes).

*Flexionamento das pernas:* —

Todos com as mãozinhas na cintura, (quadril). Vamos imitar a balança, muito bem!... olha o gordinho como faz bem! (6 a 12 vezes).

*Flexionamento do tronco:* —

Perninhas abertas, atenção!... quero ver quem sabe imitar um sino assim!... (executar a inclinação lateral do tronco), formidável!... O sino do Ruizinho quebrou? Que pena, não? Está funcionando de novo! (4 a 10 vezes).

*Jogos respiratórios:* —

Dedinhos para cima (indicadores), colocar a pontinha dos dedos no chão, pronto!... Vamos soprar a fim de tirar o pó, fazendo uma bochecha bem grande. Isto Eduardinho... olha como limpou todo o pó do dedinho etc.

SESSÃO PROPRIAMENTE DITA —  
13 minutos

*Marchar:* —

Quero ver quem imita um gatinho, assim!... Agora um carangueijo, todos de barriguinha para cima, muito bem. (Marchando para a frente e para trás). O Raulzinho foi o melhor.

*Trepar:* —

Vamos plantar bananeiras? (ao longo de uma parede, muro, rampa, etc., colocar as mãos no chão, procurando subir com os pés).

*Sallar:* —

Quem é que sabe imitar um sapo?... Assim!... (de cócoras, mãos nos joelhos, saltitar). Juquinha parece um sapo velho! Nem sabe dar um pulinho. Pucha!... (6 a 12 vezes).

*Levantar e transportar:* —

Cada um procure um companheiro. Ruizinho com o Juquinha, etc. "O Remador" sentados de frente, quero ver quem atravessa o rio primeiro. (6 a 12 vezes).

*Correr:* —

Vou fazer a brincadeira da "Chuva". O Nadinzinho vai ser "Chuva". Fica aqui. Agora todos em linha aqui, na frente (2 m). Quando der o sinal, vamos correr com medo da Chuva, (até chegar no local indicado previamente). (30 a 40 metros).

*Exercícios respiratórios:* —

Pucha!... o Nadinzinho é mole mesmo. Não pegou ninguém!... Dar 2 ou 3 gargalhadas.

*Lançar:* —

Atenção! Vocês estão vendo aquele navio (indica um objetivo qualquer), vamos ver quem joga uma pedrinha assim: — (imitação) (3 vezes cada braço).

*Atacar e defender-se:* —

Vamos formar uma roda! segurem as mãozinhas bem firmes para não soltar. Pronto!... Olha a onda!... (Procurar imitar o arrebear da onda puchando num vai e vem, para a frente, para os lados, etc.).

VOLTA A CALMA — 3 minutos

"Andando lentamente". Como é que faz o apito do trem? (Todos imitam) ... e o avião?... e uma bomba? etc.

Cantar uma canção, exemplo: — Companheiros, marcha soldado, etc.

