

EDUCAÇÃO FÍSICA

INFANTIL

ALABELO

Em fôrma de jôgo

O fim a atingir com a pratica racional e metódica da Ed. Física na infancia, é desenvolver normalmente as faculdades físicas segundo as condições fisiológicas do crescimento e particularmente a função respiratória. Contribue assim eficazmente para assegurar a saúde. Impõe-se portanto, tratarmos desde muito cedo de robustecer esses organismosinhos, torná-los fortes, preparando-os para enfrentar remotamente as duras exigências da luta pela vida.

Assim, depois da Ed. Física em fôrma de jogos sensoriais para os primeiros anos, vejamos os exercícos para os garôtos de 4 a 6 anos. Nesta idade brincamos e assim faz-se Ed. Física. Executaremos os exercícos que fazem os adultos, porém sob a fôrma suave e atráente de pequenos jogos. O jôgo e o interesse que por êle se põe em evidência, não só parece satisfazer a essas antigas coordenações neuro-musculares, mas também desejos instintivos que guardam relações com as exigências de ordem biológica, características das diferentes idades.

Os meninos realizam atividades que fazem intervir de preferência grupos musculares e segmentos do corpo, que á determinada idade se fazem de fôrma mais intensa que o resto do organismo. Pois é sabido que o corpo humano não se desenvolve de forma contínua, gradual e proporcionalmente, mas em diversas etapas de crescimento; há partes que se desenvolvem mais que outras que parecem ficar em estdo latente e as proporções entre os diferentes segmentos não se evidenciam. A criança não é uma miniatura do adulto, nem êste uma ampliação aquêle.

Assim por exêmplo, o menino até os 3 anos de idade tem especial preferência pelas simples atividades que exijam movimentos musculares pouco complicados e estímulos sensoriais. O menino nesta idade em tudo tóca, trêpa nos móveis, cêrcas, muros, escadas, etc. Trabalha com seus músculos grandes, empregando com lentidão os músculos accessorios ou pequenos. E' uma época em que começa utilizar com evidente preferência os membros inferiores. Dos 3 aos 6 anos, o menino realiza atividades com as grandes massas musculares, utilizando também os membros inferiores e superiores que vão crescendo com celeridade e sente especial predileção pelos jogos de imitação, isto é, por atividades ingênuas as quais sua imaginação e fantasia atribue a figura ou representação mais perfeita.

Como os garotinhos não têm uma sensação muscular desenvolvida e nesta idade as faculdades físicas de marchar, trepar, saltar, suspender, e carregar, correr, lançar, atacar e defender-se, já se tem evidenciado, os faremos executar exercíco smuito simples. Assim, exploraremos sua faculdade de imitação, fazendo-os executar exercícos muito fáceis de braços, pernas, trôncio, jogos respiratórios e exercícos mímicos das categorias acima expostas, porém executados com nomes diferentes: Anão e gigante, polichinêlo, garga, etc.

As sessões de trabalho devem sempre que possível comportar elementos que auxiliem a Ed. Física sensorial (ouvido, vista, tato, etc.). Esses elementos são chamados jogos sensoriais.

A duração das sessões variará entre 15 a 20 minutos, proporcional á capacidade de atenção da petisada. Para prender a atenção da garotada e tornar a missão mais atraente o instrutor contará uma pequena história a seus alunos e êstes representarão os personagens do conto: por exêmplo, "um passeio na casa de vóvó"; vide lição á pag.

Desta fôrma pôde o instrutor compôr uma grande variedade de lições e encontrará sempre executantes entusiastas.

Assim sendo, o instrutor comporá seu plano de trabalho com lições cada vez mais difíceis, porém, sempre dentro da finalidade dos exercícos e do objetivo geral que se tem em vista.

Eis aí os elementos — a duração e a maneira de organizar as sessões. Resta agora evidenciar como fator principal, as qualidades de quem dirige o trabalho. A personalidade do instrutor sua voz, sua maneira de sêr, inspiram entusiasmo e facilitam a marcha dos jogos. A alegria e felicidade, são estados mentais que pôdem se refletir nos demais; o entusiasmo é devêras comunicativo. O instrutor deve conhecer perfeitamente a garotada, não teóricamente através dos ensinamentos da pedagogia e psicologia, senão pela lembrança da sua própria infancia completada pela experiência do contáto dirêto com as crianças.

Dada a delicadesa da missão, o instrutor consciencioso, embora possuidor dos requisitos para o cumprimento da sua função, nunca deve dispensar a cooperação do médico que será o orientador do seu trabalho e controlador dos seus resultados. A escolha dos exercícos está na dependência estrita das contra indicações médicas. Esta cooperação se realiza pelo exame médico, no qual o facultativo faz o grupamento homogêneo levando em consideração a idade real e classifica nos graus inferiores todo aquêle que julgar retardatário ou que deva ser poupado durante um tempo dado; designa ainda aquêles que devem ser dispensados de todo o trabalho físico ou sómente de certos exercícos, dá também, ao instrutor as rasões e indica, caso seja necessario, os exercícos de ordem médica próprios para melhorar o estado físico dos alunos.

Trabalhando desta fôrma, pôde-se contribuir em grande parte para despertar desde cedo nas crianças, o verdadeiro interesse e compreensão da Ed. Física; crêa-se assim, o hábito pelo trabalho físico diário. Se mais tarde êste pequeno corpo quer seguir sem tropêços nos difíceis transees da vida, é necessario dar-lhes desde já as bases para uma constituição sã e capás de enfrentar quaisquer vicissitudes.

Então se formará uma geração forte, fecunda, que produzirá homens física e moralmente capases de conduzir sua Patria pela larga estrada do progresso.