

CIBEC/INEP



B0011466

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

educação física

de 1º à 4ª série - 1º grau



Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

PRÉSIDENTE DA REPÚBLICA
João Figueiredo

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
Rubem Carlos Ludwig

SECRETARIO GERAL
Sérgio Mário Pasquali

SECRETARIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
Péricles de Souza Cavalcanti

JEC

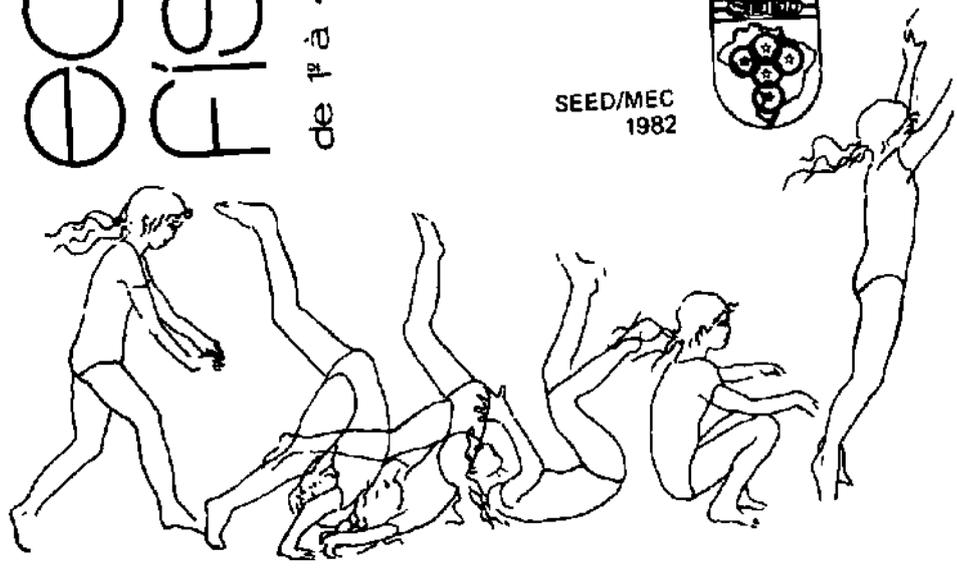


MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

PROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA

de 1ª à 4ª série - 1º grau

SEED/MEC
1982



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - Nos termos da Lei que resguarda os direitos autorais. é proibida a reprodução total ou parcial, bem como a produção de apostilas a partir deste livro, de qualquer forma ou por qualquer meio — eletrônico ou mecânico, inclusive através de processos xerográficos, de fotocópias e de gravação - sem permissão, por escrito, da Secretaria de Educação Física e Desportos - MEC.

Orientação Geral:

SUBSECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Herbert de Almeida Dutra

COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO DE
PRIMEIRO E SEGUNDO GRAUS Marieta da Silva Carvalho

Revisão

Samira A. R. Pinheiro

Capa

Claudio Da Ilago

B823a Brasil. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de de
Educação Física e Desportos. Educação física de 1^a à 4^a
série. Brasília, 1981. 224 p.

1. Ginástica. 2. Ginástica de solo. 3. Atletismo. 4. Natação. 5.
Basquete. 6. Jogos infantis. I. Título.

CDU 796

APRESENTAÇÃO

As experiências realizadas no campo da educação física, graças a um contato diário com as classes de 1? ao 49 anos, me incentivaram, em 1966, a propor à *Société suisse des maîtres de gymnastique* a organização de cursos centrais destinados a tratar problemas deste grau. Posteriormente, 3 cursos centrais, teóricos e práticos, foram organizados. Participaram inspetores, professores de educação física das escolas normais e professores primários de toda a Suíça. Nesses cursos, a discussão focalizou a necessidade de se criar um novo manual oficial. Quando a Comissão de técnicos em educação física na escola me pediu para começar a preparação deste trabalho, já estava eu de posse de seu conteúdo. Pareceu, naquele momento, que a reedição dos manuais para todos os graus e todas as disciplinas se tornava indispensável. A longa elaboração de um conceito geral retardou a edição do presente livro cerca de dois anos.

Para cumprir minha tarefa, pude utilizar as experiências de um largo círculo de colegas e contar um o apoio das instâncias interessadas. Expresso minha gratidão aos Senhores Max Reinmann, Raymond Cron e Edwin Burger, membros da Comissão de apreciação, que sempre consideraram meus projetos com coleguismo e boa vontade e contribuíram com seus conselhos na preparação do manual. Para acertar o capítulo "Corrida de duração - resistência", pude me beneficiar do apoio da Sra. Dra. Ursula Weiss.

Meus colaboradores se empenharam com grande dedicação na elaboração do manual; são os Senhores Florian Besset, desenhista e gráfico, Walter Steiner, desenhista técnico e Hans Rudolf Loffel, secretário da Comissão federal

de ginástica e desporto que, por seus cuidados atenciosos, fez com que eu pudesse vencer as dificuldades de ordem administrativa.

A tradução francesa foi feita pelo Senhor Jean-Claude Maccabez com a colaboração da Senhora Marcelle Scheurer e do Senhor Hans Jorg Sutter.

* As rodas e pequenas danças têm um caráter próprio para cada região lingüística; é por essa razão que o presente capítulo foi especialmente criado para a edição francesa. A Senhora Madeleine Ballif e a Senhorinha Mary-Lise Perey trouxeram sua colaboração técnica para sua elaboração.

Procurei criar um trabalho que levasse em conta as exigências pedagógicas da educação física no primeiro grau. Minhas considerações sempre partem da criança; sua educação desportiva e o desenvolvimento da motricidade constituem as metas a serem atingidas. O presente manual deve servir de documento de trabalho ao professor primário encarregado de ensinar várias disciplinas e permite que se realize um programa bem estruturado e completo. Esforcei-me, na apresentação da matéria, em usar sempre de linguagem simples e próxima da prática.

Preferi os planos anuais a exemplos de lições; com efeito, estou convencido de que o sennino deve ser constantemente adaptado às diferentes circunstâncias e que uma ação educativa não é possível se o mestre não se entregar totalmente à mesma.

Riehen, BS, 31 de dezembro de 1973

Hans Fischer

A Secretaria de Educação Física e Desportos, através de sua Subsecretária de Educação Física, tomou a iniciativa de editar este manual por julgá-lo um valioso documento das novas tendências da pedagogia desportiva.

Elaborado segundo as exigências pedagógicas da Educação Física no primeiro grau, servirá de precioso instrumento de trabalho ao professor de 1º grau encarregado de ensinar várias disciplinas e que, muitas vezes, não dispõe de elementos que facilitam a elaboração de um programa bem estruturado e completo.

Evidentemente, caberá ao professor a iniciativa de adaptar as atividades às diferentes circunstâncias que se apresentam, à sua própria realidade e à natureza específica de sua clientela.

Aproveitamos este breve prefácio para manifestar nossos agradecimentos ao autor, Prof. Hans Fischer, que tornou possível esta realização ao permitir a tradução e publicação deste trabalho.

SUMARIO

INTRODUÇÃO	1
AQUECIMENTO	
EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO E DA POSTURA	11
ATLETISMO	51
GINÁSTICA DE SOLO E DE APARELHOS	85
JOGOS	157
ANEXOS	
PLANOS ANUAIS	201

INTRODUÇÃO

I. CONCEITUAÇÃO DESTE MANUAL

O presente manual é um guia prático para a educação física nos quatro primeiros anos de escolaridade; propõe-se a alcançar dois objetivos:

1. Documento de trabalho para a formação dos professorandos e das professorandas das escolas normais e dos professores de educação física nas universidades, familiarizando os futuros mestres com a matéria e os problemas do curso de 1º grau nas séries iniciais.
2. Deve orientar o professor que já está ensinando para as tendências atuais, servir-lhe de obra de referência, trazer-lhe idéias novas, e, com exemplos de programas, auxiliá-lo a organizar seu ensino em função de objetivos específicos.

Extensão e Escolha da Matéria

Estão apresentadas no presente manual as seguintes atividades:

Educação do movimento e da postura

Atletismo

Ginástica de solo e aparelhos

Jogos

Rodas e pequenos bailados. um trabalho especial será dedicado à natação; destinar-se-á a todos os estudantes, dos principiantes até aos mais adiantados. Essa disciplina é importante neste grau, e por razões práticas, foi introduzida nos planos anuais. As finalidades que se têm em vista são as mesmas do manual 9 "Natação". A escolha da matéria leva em conta condições peculiares de escolas desprovidas de ginásio. Excetuando-se o trabalho nos aparelhos, a maioria dos exercícios e jogos podem ser realizados com instalações muito singelas.

Na prática, a atividade é escolhida de acordo com o grau de desenvolvimento das crianças. Essa escolha deve ser feita em conformidade com os objetivos da educação geral; implica uma responsabilidade pedagógica. O aspecto didático procura portanto conciliar as exigências pedagógicas com uma formação esportiva de base.

A importância cada vez maior dada à educação física durante os primeiros anos da escolaridade e a inclusão do 4º ano permitem, pela primeira vez, uma apresentação sistemática da matéria equivalente a do grau superior.

Apresentação da Matéria

As diferentes atividades estão precedidas de diretrizes didáticas e metodológicas e indicações relativas à estrutura do capítulo.

A classificação dos exercícios é ditada pela característica própria de cada atividade e pela preocupação em racionalizar sua aplicação.

Em princípio, os exercícios estão apresentados por ordem de dificuldade; os movimentos mais complexos são apresentados sob forma de progressão metódica detalhada. Ilustrações e croquis facilitam a compreensão e realização dos diferentes exercícios.

Contrariamente ao antigo manual que tratava a matéria globalmente para os anos 1º ao 3º, este trabalho propõe pela primeira vez, uma repartição de acordo com os anos escolares.

Sinais correspondentes (exemplo 2) prece-

dem os exercícios numerados; essas indicações se encontram na totalidade do manual, com exceção do capítulo "Educação do movimento e da postura". Baseiam-se numa experiência de vários anos e dão a diretriz para o estabelecimento de um programa adaptado ao nível de desenvolvimento das crianças.

Planos Anuais

A matéria é vasta; nunca poderá ser inteiramente tratada durante o tempo reservado para a educação física. É justo que seja deixada toda liberdade ao mestre no seu ensino. Mas essa liberdade obriga-o a efetuar judiciosa escolha da matéria; é o ponto de partida para o estabelecimento de programa anual dirigido para finalidades específicas de trabalho. O plano a longo prazo supõe um conhecimento aprofundado do ramo e certa experiência didática. Foram anexados ao presente manual exemplos de programas anuais com a finalidade de facilitar a tarefa.

II. INDICAÇÕES PEDAGÓGICAS, DIDÁTICAS E METODOLÓGICAS

Os dados fisiológicos, psicológicos, pedagógicos, didáticos e metodológicos estão expostos no volume I: "Teoria". Citemos aqui algumas indicações essenciais.

Importância da Educação Física

"Por sua natureza, a criança é um todo indivisível, uma entidade orgânica de corpo, espírito e coração. É portanto indispensável que o desenvolvimento de cada um desses elementos não compreenda ações e direções simplesmente conjuntas ou paralelas, mas um trabalho de interpretação realmente racional, cujos resultados se encontrarão singularmente reforçados."

Henri Pestalozzi

Durante os primeiros anos de escolaridade, as crianças sentem uma insaciável necessidade de movimento; ficam felizes em fazer experiências novas e se entusiasmam com todos os jogos. A aquisição das aptidões motoras fundamentais (força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio, etc.) e as aprendizagens de técnicas esportivas elementares (exercícios elementares de ginástica de solo e aparelhos, pequenas performances em atletismo, habilidade nos jogos, formas de expressão nas danças, etc.) têm grande importância para o desenvolvimento da criança. Do ponto de vista pedagógico, a educação física contribui numa larga medida para a formação do sentido comunitário (auxílio recíproco, trabalho de grupos, jogos coletivos). A educação física constitui parte integrante da educação geral, missão confiada à escola. O mestre consciente de sua responsabilidade não poderá fugir da tarefa que lhe cabe. A experiência mostra que o mestre competente, o verdadeiro pedagogo, dedica igualmente grande atenção ao ensino da ginástica.

Intensidade do Movimento, Limite do Esforço

O limitado tempo dedicado à educação física, mesmo que sejam três horas semanais, deve ser plenamente utilizado. Por isso, a intensidade da atividade se reveste de importância decisiva, sobretudo nas classes numerosas. É obtida graças a uma judiciosa organização da lição, à instalação de várias localizações de treino, ao trabalho em grupos, às tarefas atraentes que promovem boas performances e a adesão espontânea dos alunos. Acarretariam essas medidas esforços excessivos? Pesquisas científicas e experiências escolares provam que as possibilidades do organismo infantil são

maiores do que se supunha até agora e a intensidade das lições de educação física é geralmente insuficiente. Essas constatações se referem sobretudo à resistência (ver o capítulo "Corrida de resistência").

Aspecto Pedagógico da Performance

"Na minha escola, a criança não é comparada às outras, mas somente a ela própria." Henri Pestalozzi

A maioria das crianças que começam a freqüentar a escola conservaram ainda o gosto pela performance. Sentem-se seguras e cheias de confiança em suas forças. Essa atitude deveria ser conservada o maior tempo possível e seria errada, sobretudo para os alunos fracos, sua destruição prematura por comparações recíprocas e exigências muito específicas. À medida em que o aluno se desprende de seu mundo infantil e toma consciência da realidade, descobre seus pontos fortes e suas fraquezas, tanto quanto os de seus colegas. Graças à atitude compreensiva do professor, essa fase do desenvolvimento deveria se processar de tal modo que a vontade da performance não fosse cortada, mas que cada criança, mesmo a mais fraca, aprendesse a descobrir o essencial: a *melhoria de suas aptidões pessoais*. O presente manual contém numerosos exemplos que mostram como os alunos dotados e os fracos podem ser estimulados por exigências diversificadas e animados por êxitos evidentes. As crianças dessa idade estão ávidas por aprender. Fora os exercícios recreativos e os jogos, deveriam, em cada lição, adquirir uma certa coisa em particular e obter um pequeno êxito.

Entretanto essas exigências devem ser baseadas em motivos pedagógicos. A escola não pode, por exemplo, ser o lugar onde serão selecionados novos talentos para preparar os futuros campeões do desporto de elite.

Qualidade do Movimento

Nessa idade, a introdução de novo gesto desportivo será feita sob forma de jogo ou exercício recreativo. Os movimentos simples serão apresentados de modo atraente e sob formas elementares. Mas, sem demora, será melhorada a qualidade da execução a fim de despertar o sentido do movimento e da postura, o desembaraço, a agilidade e a eficiente utilização de sua força.

Diversidade do Movimento

As crianças devem se familiarizar com larga faixa de movimentos elementares e atividades desportivas. A variedade na lição favorece a participação dos alunos e leva ao sucesso; mas não é obtida pulando arbitrariamente de uma atividade para outra. O tema escolhido deve ser desenvolvido por toda espécie de jogos e exercícios variados e progressivos durante os quais a criança executará movimentos afins que a levarão a vencer a dificuldade.

Importância do Acontecimento

Nessa idade, o êxito está assegurado quando a criança é tocada em sua vida afetiva, quando participa com todo o seu ser. A criança é liberada e torna-se receptiva unicamente pela importância do acontecimento. A presença do professor e sua personalidade irradiante representam um papel decisivo. É o motivo pelo qual será o próprio professor da turma quem dirigirá as aulas de educação física nos primeiros anos de escolaridade. O fato de que não seja um especialista não é determinante. Por sua formação nas escolas normais, cursos de aperfeiçoamento e estudos pessoais teóricos e práticos, é capaz de ministrar um bom ensino da educação física, mesmo que não seja um perfeito desportista. Pesquisas freqüentes e a criação de novas formas para os alunos estimulam sua imaginação criadora e tornam a lição mais interessante.

A criança participará ativamente da lição com exercícios de imitação, histórias dramatizadas ou temas relacionados com esse ou aquele centro de interesse. Cabe ao professor resolver qual é o caso e até que ponto. De qualquer maneira, o importante é manter suficiente intensidade do treinamento. Hoje, a idade dos contos de fadas se encerra pouco depois da entrada na escola. Na maior parte das vezes, as crianças são muito mais realistas do que podemos imaginar. Uma bola, uma corda, uma trave de barras ou perguntas tais como "Quem é que pode? Quem é que vai achar? Quem é que tem coragem?" criam motivação suficiente para permitir um trabalho intensivo.

Manejo da Aula

É fato que o manejo de uma classe está se tornando cada vez mais difícil, sobretudo nas cidades. Nas classes com um número elevado de alunos, um trabalho judicioso só é possível num ambiente de muita ordem. A experiência mostra que as crianças se sentem mais felizes numa atmosfera calma e alegre, baseada no respeito recíproco e na confiança entre mestre e alunos. um silêncio de morte, conse-

guido com ameaça de castigo, é tão nefasto quanto uma atitude de não-liderança mal entendida que favorece a bagunça e o tumulto. Depois de jogos e exercícios particularmente animados, convém que sejam propostas tarefas que exigem concentração e ordem.

Composição da Aula

No primeiro grau, a composição da aula deve conservar certa flexibilidade e adaptar-se às condições do momento. Entretanto, certos princípios devem ser observados para o estabelecimento do plano de uma aula; baseiam-se em conhecimentos fisiológicos, pedagógicos e metodológicos. um início progressivo, tanto no plano físico quanto psicológico, do mesmo modo que a volta à calma não faltarão nas aulas de educação física. Os pequenos jogos e concursos serão introduzidos em todas as partes da aula; complementam o estudo de alguma dificuldade por uma forma infantil. Os exemplos a seguir foram comprovados na prática; deixam grande liberdade para a organização da lição em todas as atividades.

O Plano da aula especial se aplica antes de tudo à natação, ao ski*, à patinação* e igualmente à introdução dos exercícios e jogos mais difíceis.

(*) Notado Tr.: (•) no gelo.

Planos de aulas (exemplos)

	1. Introdução	II. Parte principal
Aula normal	1.a Aquecimento 2 — 5 min. 1.b Educação do movimento e da postura 9 - 12 min. 12 - 15 min.	Escolha de temas nas seguintes atividades: Atletismo Ginástica de solo e aparelhos Jogos e danças 25 — 30 min.
Aula especial	Aquecimento Exercícios preparatórios para a parte principal 5 - 10 min.	Escolha de temas nas seguintes atividades: Atletismo Ginástica de solo e aparelhos Jogos e danças Natação Patinação (*) Ski(*) 35 — 40 min.

Instalações Desportivas, Equipamento

Aparelhos para Praças de Jogos

Para complementar as habituais instalações de ginástica e desportos, aparelhos devem ser colocados na proximidade do prédio escolar para os recreios, ficando à disposição das crianças e devendo ser utilizados para as aulas ao ar livre. Exemplo de uma seqüência de aparelhos que pode receber cada um deles, seis alunos: passarela para trepar, pórtico de hastes verticais e cordas, barras fixas, traves de equilíbrio, traves em degraus, etc.

Equipamento

O ensino é baseado na utilização do seguinte material:

Bolas pequenas (bolas de tênis)	*	Cordas para pular 4m	2
		Cordões elásticos	2
Bolas para queimada	4-6	Carretel com cordão	
Pequenas bolas elásticas que podem ser enchidas, borracha		30 m	1
		Carretel com fita	4
Bolas para jogo, de matéria plástica		• Cordas individuais	4x20
Balão de couro nº 4	4-6	Tamborins com batente	2
Medecine balls 2kg	15	Bastões para corrida de revezamento	8
Sacolas para as bolas ou caixotes pequenos	6	Estacas para demarcação com sarrafos	20
Arcos de madeira p/ ginástica 80cm	#	Paus para saltos em altura móveis	4
Maças 40cm	20	Bombas para encher balões	2
Cordas individuais sem empunhadura	»		

*1 aparelho por aluno

III. UTILIZAÇÃO DO MATERIAL

Sinais e Abreviaturas

- | | | |
|-----|------------------------------|-------------|
| 1 ► | = a partir do 1º ano escolar | diretrizes |
| 2 ► | = a partir do 2º ano escolar | para a |
| 3 ► | = a partir do 3º ano escolar | repartição |
| 4 ► | = a partir do 4º ano escolar | do conteúdo |

Capítulo ↓ :ducação do movimento e da postura"



■ aquecimento = extensão = flexão

○ = rotação, flexão lateral

S = Soltura: marcha, corrida, molejo, saltito, salto.

Capítulo "Jogos"

= jogos individuais

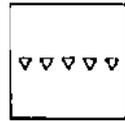
= jogos em grupos



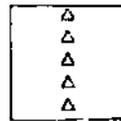
= jogos de partidas

= jogos de equipes

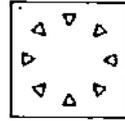
**Terminologia
Formações:**



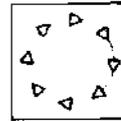
A fila



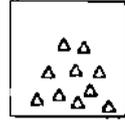
Fila por um



O círculo de frente



O círculo de lado



O enxame

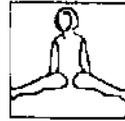
**Capítulo
"Educação do
movimento e da
postura"**



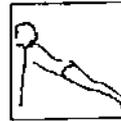
De joelhos,
sentado sobre os
calcanhares



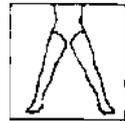
Sentado, pernas
estendidas e unidas



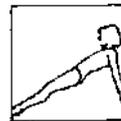
Sentado, pernas
em afastamento



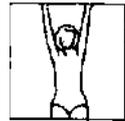
Apoio facial nas
mãos e pés



Estação em
afastamento
lateral



Apoio dorsal nas
mãos e pés



Braços para
o alto



Braços flexionados
à nuca



Pernas
flexionadas



Tronco
flexionado



Posição de
cócoras



Flexão do tronco
para a frente
Braços
flexionados,
punhos aos
ombros



De joelhos, com
apoio das mãos no
solo



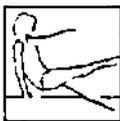
Flexionar o tronco
lateralmente



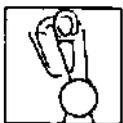
De joelhos



Capítulo
"Ginástica nos
aparelhos"



Salto dorsal
(barra, barras
paralelas,
carneiro)



Salto facial
(carneiro, plinto,
barra, trave de
equilíbrio, barras
paralelas)



Suspensão reversa
grupada (argolas,
barras paralelas,
barra, hastes
verticais e cordas
de subir).

Posições em relação ao aparelho: ver "Barras paralelas"

AQUECIMENTO EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO E DA POSTURA

Objetivos
gerais

I. INTRODUÇÃO

Por razões fisiológicas e psicológicas, a educação do movimento e da postura deve encontrar seu lugar no início da lição. Os exercícios de esquecimento e da educação do movimento e da postura constituem a introdução da lição; têm diversas finalidades:

1. Preparação funcional e educação da postura Ao entrar na escola, a criança perde parte de sua liberdade de movimentos; nosso modo de vida e o meio ambiente contribuem igualmente para limitar sua atividade física. A posição sentada durante a aula é substituída pela imobilidade diante da televisão e no carro; o trânsito rodoviário e a vida urbana vêm cada um por sua vez restringir as possibilidades de brincar. Junto com uma diminuição das performances físicas, constata-se freqüentemente uma alimentação excessiva favorecida pelo bem-estar atual. As conseqüências não tardam a aparecer: fraca capacidade dos órgãos da circulação sangüínea, relaxamento muscular, falta de mobilidade das articulações, aumento sensível de peso nos alunos do 1º grau, com a conseqüente preguiça inevitável.

O retrato das crianças de nossos dias deixa transparecer essas fraquezas mostrando suas posturas defeituosas, até mesmo deformações.

Os exercícios da educação do movimento e da postura oferecem, no âmbito da educação física, uma das melhores oportunidades para a luta sistemática contra essas deficiências. Constituem a base da introdução da lição e devem: — atingir todas as possibilidades de movimento do corpo;

- preparar um funcionamento racional de todo o aparelho motor mediante exercícios específicos de flexibilidade, de alongamento e reforço;
- desenvolver de modo particular os grupos musculares que asseguram a postura;
- melhorar a coordenação motora;
- auxiliar a criança a ter consciência de sua postura em todas as atividades.

2. Educação do movimento

A introdução da lição oferece além disso a possibilidade de realizar a educação do movimento adaptado à criança, isto é, do movimento total que exprime a união íntima do sentimento e da ação (do espírito e do corpo). Os exercícios de andar, correr, saltitar e saltar são especialmente adaptados para esse fim; do mesmo modo os pequenos jogos de corrida, rodas e pequenas danças inseridas no aquecimento ou formas de corrida, saltitos e salto (estudo da soltura) intercalados entre os exercícios de preparação funcional. Essas formas dançadas respondem a uma necessidade primordial da criança e são um fator essencial da educação física neste grau.

3. introdução da lição

Na elaboração da lição completa, o papel da introdução cabe ao aquecimento e a educação do movimento e da postura. Objetivos procurados:

a) Objetivos fisiológicos

Preparação física necessária às mais elevadas exigências da parte principal da lição: animação do sistema circulatório por uma progressão na intensidade do trabalho e aquecimento das principais funções da musculatura e das articulações.

b) Objetivos psicológicos

Animação e busca da concentração por exercícios estimuladores e calmantes de acordo com o clima psíquico da turma.

c) Objetivos sociais

Trabalho de aproximação da atividade comunitária propondo um trabalho individual, por grupos ou por turmas, ao mesmo tempo que se deixa às crianças a maior autonomia possível numa dada ordem.

Nas lições especiais com tema único, é às vezes possível renunciar aos exercícios sistemáticos de preparação funcional. Nesse caso, o aquecimento será completado por exercícios que preparem a parte principal.

Estrutura do capítulo

O sistema em uso hoje em dia para a repartição dos exercícios de educação do movimento e da postura, no primeiro grau, já está devidamente comprovado; em princípio, devemos conservá-lo. De acordo com os objetivos gerais enunciados na parte anterior, as *intenções* estão especificadas sob os termos de:

Preparação funcional e educação da postura

Educação do movimento Os exercícios de base para a formação do corpo estão classificados de acordo com os principais tipos de movimento:

Extensão

Flexão

Giro

Flexão lateral O esquema da introdução da lição foi cuidadosamente reduzido ao essencial; para o mestre sobrecarregado de tarefas, o trabalho de preparação foi facilitado graças à utilização de sinais e abreviações. O plano proposto representa uma diretriz suscetível de melhoria em diversos pontos.

Plano da introdução da lição
(Parte lab da lição normal)

Partes da lição	Atividades	Acentos	Sinais e abreviações	Nº de exercícios	Duração
1 a Aquecimento	Andar — correr — saltitar — saltar — Pequenos jogos de corrida — rodas — pequenas danças	- Animação nos planos físicos e psicológico - Formação e integração	AQ (MT)	1 - 2	2—5 min.
1 b Educação do movimento e da postura (EMP)	Extensão Flexão Giro e flexão lateral	- Preparação funcional - Educação da postura - Preparação funcional - Educação da postura - Preparação funcional - Educação da postura		1 - 3 1 - 2 1 - 2	9-12 min.
	Andar — correr — saltitar — saltar	— Soltura - Educação do movimento	S	2-3	
		número de exercícios		6-8	12 a 15 min.

1. Localização dos exercícios, parte 1b Os exercícios se sucedem em função de seus efeitos particulares, por exemplo:
exercício de flexão - forte extensão
intensa atividade do sistema — exercício calmo ao ar
circulatório livre
estudo pedindo concentração - forma divertida de agilidade
grande excitação — exercício calmante

Indicações didáticas e metodológicas

2. Exercícios preparatórios da parte principal

É conveniente desenvolver na introdução (parte 1 ab), exercícios preparatórios em relação ao trabalho previsto na parte principal da lição.

3. Educação da postura

As atividades relacionadas com a melhoria da postura encontram-se em todas as disciplinas desportivas, especialmente na parte que trata da preparação funcional. É preciso dar uma atenção especial aos exercícios que buscam a extensão e a posição vertical da coluna vertebral; a eles será dedicado um lugar suficiente: 1 a 3 em cada lição. Quando uma lição especial, o tempo da introdução foi reduzido para 6—10 min., convém conservar, pelo menos, um exercício de postura.

O problema da postura interessa a todas as disciplinas da educação física; é a razão pela qual o mesmo está desenvolvido no manual I "Théorie".

4. Motivação

A forma natural, o ritmo simples dos exercícios de educação do movimento são facilmente acessíveis às crianças. Exceção única no ensino dos desportos, os exercícios de preparação funcional necessitam motivação externa. Em consequência, são necessárias as seguintes recomendações:

a) Escolha de exercícios adaptados à idade das crianças

- Nada de formas abstratas, insípidas!
- Deve-se apelar para a imaginação criadora, a realidade evidente, viva, a habilidade, o gosto pelo jogo, a fim de que as tarefas propostas atinjam o alvo procurado. Por isso dar-se-á a preferência aos *exercícios com aparelhos de mãos*.
- Entretanto, logo que possível, no momento propício e com certa medida, será necessário fazer com que as *crianças* entendam o *objetivo visado*. Alunos de 3? ano estão perfeitamente capacitados para entender, por exemplo, o sentido de certos exercícios preparatórios próximos de performances gínicas ou desportivas. Essa compreensão é particularmente importante no campo da postura.

b) Apresentação

- As *imitações* do mundo animal, as evocações de contos ou do meio ambiente só serão válidas

na medida em que se fundamentarem nas experiências vividas pelas crianças. Convém também escolher atividades que impliquem grandes movimentos. — um bom acompanhamento rítmico ou musical tem um efeito estimulante. Para isso, a mestra utilizará todos os meios disponíveis tais como: instrumentos de música ou percussão, palavras, cantos, batidas, tamborins ou sustentação rítmica com a voz.

5. Intensidade do movimento

Vale a pena salientar que a educação do movimento e da postura permite que se obtenha boa intensidade graças ao trabalho coletivo. Mas essa finalidade somente poderá ser atingida pelas numerosas repetições de movimentos, enquanto as explicações e correções serão limitadas ao mínimo possível. Os exercícios conhecidos podem suceder-se sem interrupção durante certo tempo, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de resistência dos alunos. Exemplo: o professor mostra exercícios com bolas elásticas; repete-os com a turma, passa para formas novas que as crianças executam sem fazer uma parada.

6. Repetição dos exercícios

Recomenda-se que os exercícios fundamentais sejam conservados durante certo tempo, procurando-se variantes dos mesmos antes de substituí-los progressivamente. Os exercícios de aquecimento e de relaxamento devem, pelo contrário, mudar freqüentemente.

7. Disposição dos alunos, lugar do professor

- a) As formações e os deslocamentos devem ser adaptados ao trabalho previsto. Mudanças simples de direção, de lugar e formação tornam o ensino mais dinâmico.
- b) O lugar do professor: uma boa visão do conjunto favorece o manejo da turma. Mas a participação ocasional do professor no meio de seus alunos é também um meio pedagógico.
- c) É indispensável mudar rapidamente de formação para que a lição se desenrole sem paradas inúteis. A introdução da lição deve sempre compreender algumas formas de jogo que ensinam às crianças a se deslocarem e a se reagruparem, rapidamente, numa certa ordem.

Apresentação da matéria

1. Estrutura

Por razões práticas, a matéria está repartida em exercícios com ou sem aparelhos de mãos. Cada grupo é precedido de um ou dois exemplos de introdução à lição (parte 1 ab da lição). A seguir, uma série de exercícios são apresentados, classificados de acordo com os sub-grupos do esquema:

2. Distribuição de acordo com as séries

No presente capítulo, não é possível a indicação da distribuição dos exercícios entre as séries escolares sem incidir em repetições vãs, pois a matéria é a mesma para todas as séries e as diferenças se situam sobretudo na maneira de ensinar.

Somente os exercícios sem aparelhos de mãos, especialmente convenientes aos alunos mais jovens, foram apresentados no início, os outros foram classificados de acordo com seu grau de dificuldade; aí está uma vantagem na escolha da matéria para as diferentes séries escolares. O exercício não deve ser colocado no primeiro plano; o que importa antes de tudo, é o objetivo procurado, isto é, a formação do corpo e a educação do movimento. O êxito será revelado pela melhoria da força e do domínio do corpo, assim como pela aquisição de movimentos mais econômicos, harmoniosos, bem ritmados, acompanhados de boa postura.

3. Terminologia

Na medida do possível a linguagem escolhida foi simplificada ao máximo. Os desenhos necessários para a compreensão dos exercícios foram apresentados na página 9).

II. EXERCÍCIOS com EQUIPAMENTO MANUAL

Indicações

Os aparelhos de mãos devem ser utilizados, sempre, de acordo com sua primeira função; assim, as bolas servem para serem lançadas, recebidas, dribladas; as cordas permitem saltar, etc. Convém deixar as crianças brincarem livremente com os aparelhos de mãos antes que os utilizem para os exercícios de preparação funcional e de educação da postura.

A série de exercícios apresentados posteriormente deve estimular mestres e alunos na descoberta e combinação de outros. Certos aparelhos de mãos não foram apresentados aqui: as bengalas, maçãs, varetas, pedras, vidros. Da mesma maneira, os exercícios com os tapetes, bancos suecos, espaldares; mas será fácil imaginar alguns grupos de exercícios com o auxílio dos equipamentos citados aqui e no capítulo da ginástica de aparelhos.

Os exercícios apresentados nos exemplos de lições não são repetidos. Cada criança deve dispor de seu aparelho de mão.

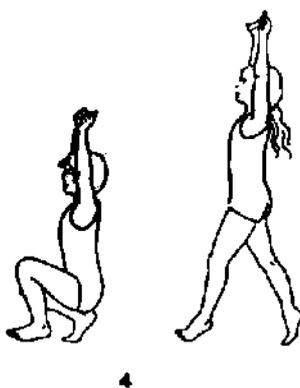


Cordas Individuais (fechadas)

Exemplo de lição, 1^a/2^a anos primários

AQ 0 Aquecimento

1. As cordas estão colocadas no solo como ninhos; correr à volta dos mesmos, sem bater uns nos outros. Num dado sinal, escalar as paredes.
2. "Busca de um ninho". Andar, correr, saltitar entre os ninhos. Num dado sinal, ocupar um ninho. O número de ninhos deve ser inferior de uma unidade ao número de alunos.
3. 1b: Educação do movimento e da postura
 - ↑ 3. Fazer um amontoado com a corda, colocá-la na cabeça, andar trocando de direção, sentar-se, levantar-se, correr levemente, sem perder a corda (fig. 3).
 - ↓ "Os gigantes e os anões". Carregar a corda na extremidade dos braços estendidos. Andar como um gigante ou como um anão, com passos grandes e pequenos, o torso reto (fig. 4).
5. Andar a galope acima das cordas colocadas no solo.



6. "Os fósforos de São João". Desenhar livremente grandes círculos, no espaço, com a corda.
7. Lançar a corda para cima. Quem é capaz de apanhá-la com a cabeça, com as costas ou com um pé?
8. "Busca de um ninho". Retomar esse exercício mas com diversos saltitos.

Outros exercícios.

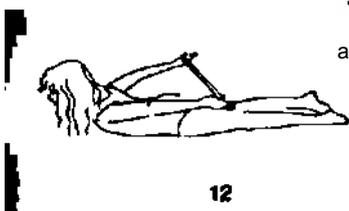
1a Aquecimento

9. No início da lição, as cordas azuis e vermelhas estão penduradas nas paredes. Correr livremente; ao sinal, cada aluno vai buscar uma corda e, se tiver uma corda vermelha, irá sentar junto das janelas, se tiver uma corda azul, perto da porta. Qual será o grupo mais rápido? (Também com 4 cores e 4 grupos.)
10. Cordas colocadas no solo: Contornar as cordas ou pular por cima variando a maneira de se deslocar e o ritmo. Voltar, cada vez, ao seu ponto de partida.
11. Pequenos jogos de corrida: pique com cordas, muralha da China, procurar um lugar, etc.

Ver capítulo "Jogos", página 157. 1b:

Educação do movimento e da postura

De bruços, a corda estendida nas costas. Suspender ligeiramente a cabeça e os ombros durante 2 a 3 segundos e voltar ao solo; respirar normalmente (fig. 12).



12

13. De bruços. A corda é mantida esticada nas costas ou com os braços esticados para a frente. Rastejar para frente.

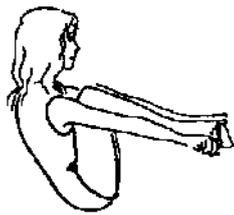
14. Posição sentada, pernas estendidas. Segurar a corda esticada na ponta dos braços levantados para cima. Flexionar os braços para colocar a corda atrás da cabeça, estendê-los, novamente, para cima, lentamente.

Por pares, costas para costas, a 50cm de distância: a corda estendida deve girar num círculo grande em volta dos parceiros que a transmitem de um para o outro, por cima, com uma flexão do torso para trás, após tê-la passado sob os pés (fig. 15).

16. A corda está esticada na altura dos joelhos. Passar de trás, para frente e vice-versa acima da corda. Quem vai conseguir fazê-lo, com o torso reto?

Sentar-se, depois de fazer 15 vezes o movimento de ida e volta. Também: pular por cima da corda, depois de um impulso mediante movimento de molejo (fig. 16).

17. Impulso para a frente ao alto ou para trás ao alto e batida no chão; idem andando ou correndo (o rebaixamento das cadeiras precede o do braço).
18. Posição sentada em equilíbrio. Pansar uma ou as duas pernas acima da corda estendida e trazê-las para trás (fig. 18).
19. Posição sentada, pernas levemente dobradas, apoio nos braços atrás do corpo. Segurar a corda com os artelhos de um pé, apanhá-la com o outro pé, no ar. Girar uma volta sobre si mesmo e repetir a troca de um pé para o outro.
20. Posição sentada, pernas esticadas, a corda é segura no alto, esticada. Rolar para trás e passar as pernas por cima da corda, rolar para frente e trazer de volta a corda, por trás, no alto.
21. Colocar a corda embolada atrás dos calcanhres com a mão direita, pelo lado esquerdo. Tornar à posição em pé, depois apanhar novamente a corda pela direita com a mão esquerda. Repetir (fig. 21).



16

17



18



19



21

20

↳

22. De joelhos,, a corda esticada acima da cabeça. Flexão lateral elevada com ou sem movimento de molejo, também em pé; o corpo deve sempre permanecer bem reto (fig. 22).

23. "O helicóptero". Posição em pé, com afastamento lateral, a corda numa das mãos. Desenhar grandes círculos acima da cabeça.

↳

24. "Os cavaleiros e suas bandeiras". Fazer flutuar a corda ao mesmo tempo que galopa para frente (fig. 24).

25. Saltitar acima e entre as cordas colocadas no solo, de modos variados.

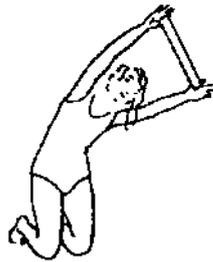
26. Em pé, atrás da corda colocada no solo, em círculo:

a) girar em volta da corda pela esquerda ou pela direita, guardando sempre a cabeça frente ao mesmo ponto;

b) o mesmo exercício, olhos fechados: onde me encontro depois de uma volta, de duas voltas? (Educação do sentido do espaço, concentração.)

27. Segurar a corda com os arnelhos de um dos pés: concurso saltitando sobre um pé. Também mudando a corda de pé, na metade da corrida (fig. 27).

28. "Corrida de sacos". Amarrar os dois pés com a corda. Concurso saltitando.



22



24



27

21

Bolas

Pequenas bolas (bolas de espuma ou de tênis), bolas grandes (bolas elásticas de tamanho adaptado ou bolas de plástico).

Exemplo de lição, 1º/2º anos primários

Pequenas bolas

AQ 1a: Aquecimento

1. Brincar livremente com a bola!
2. Jogo: "Esvaziar a cesta". 1b: Educação do movimento e da postura.

↑ 3. Lançar a bola ao alto com uma mão e apanhá-la o mais alto possível. Mesmo exercício andando ou correndo; quem é capaz ainda de bater palmas antes de recuperar a bola?

↓ 4. "Gato e rato". De cócoras, rolar devagar a bola em todas as direções, pular para pegá-la (fig. 4).

A 5. Saltos de corrida livre, sobre as bolas espalhadas na sala.

↑ De bruços, braços em extensão lateral: rolar a bola de uma mão para outra por baixo do peito ou da cabeça (fig. 6).

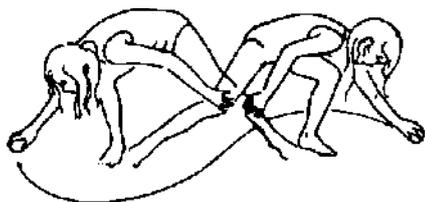
♂ 7. "O oito". Flexão lateral, pés afastados, flexão de tronco à frente; rolar a bola desenhando um oito em volta dos pés, deslocando corretamente o peso do corpo (fig. 7).

8. Saltitar e driblar de diversos modos.

9. Para reunir as bolas: a "boccia".



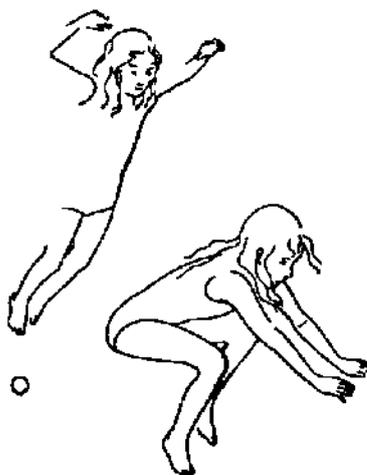
6



7



4



Exemplo de lição, 3º/4º anos primários

Bolas elásticas

Objetivos específicos:

- habilidade para arremessar, receber e driblar;
- educação da postura. AQ

1a: Aquecimento

10. Brincar livremente com as bolas; a seguir, um passa a bola para o outro, andando, correndo tranquilamente na sala.

11. Como no 10, mas quicando a bola no chão, ou passandola com os pés.

1b: Educação do movimento e da pontura

↑ 12. Posição de joelhos, sentado nos calcanhares, mais tarde em pé: movimento de mola e lançar a bola com extensão completa do corpo; várias vezes em seguida (fig. 12).

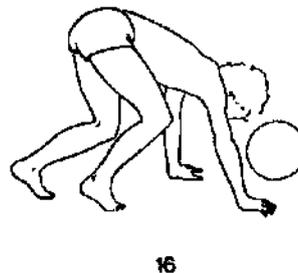
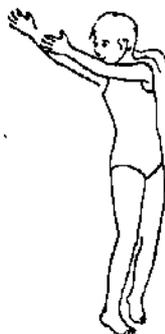
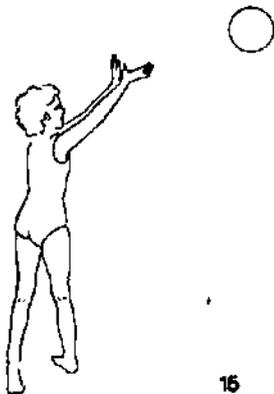
A 13. Driblar com uma mão, saltitando para frente e para trás.

↓ 14. Driblar com uma mão, sentar-se (deitar-se) e levantar-se.

↻ 15. Por pares, costas de um viradas para as costas do outro, a 2-3m de distância, em pé, posição de afastamento lateral: passar a bola de um para o outro em feitiço de oito; os pés permanecem imóveis, apenas o corpo efetua a rotação (fig. 15).

↑ 16. De quatro: fazer rolar a bola no recinto com a cabeça, sem deixá-la escapar (fig. 16).

↓ 17. "Os anões jogam futebol". Em círculos de 6 alunos, posição de cócoras, mãos dadas, uma bola no círculo: quem será capaz de chutar a bola fora do círculo, acima dos braços (gol)? De vez em quando, mudar de posição: parada, pedalar.

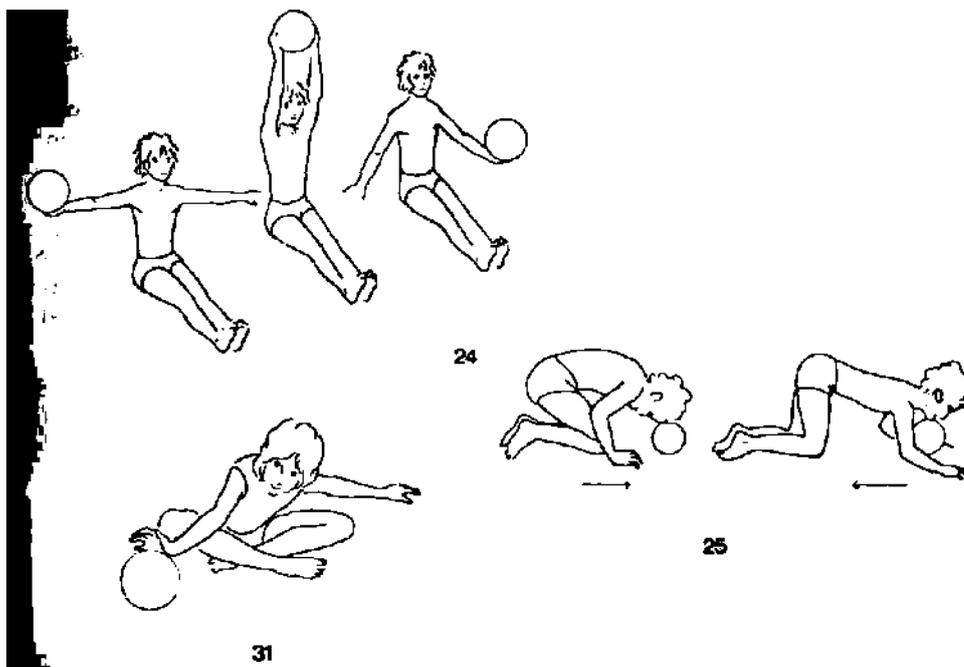


Outros exercícios

AO 1a: Aquecimento

18. Lançar as bolas contra as paredes. As crianças brincam livremente. Retomar, todos juntos, as formas interessantes.
 19. Diversas formas de drible: andando, correndo e saltitando.
 20. Jogos simples com bolas: esvaziar a cesta, a batalha de bolas, a bola sentada, pique com bolas, o rollmops, a bola rolada no círculo como jogo de partidos com três balões, etc.
- 1b. Educação do movimento e da postura
- ↑
↓
Por pares, de bruços, face a face, a 2-5m de distância: rolar ou arremessar a bola de um jogador para outro.
22. Posição sentada, pernas esticadas, bola segura entre os pés: rolar para trás, à maneira de vela, deixar cair a bola das mãos, rolar para frente e tornar a colocar a bola entre os pés.
 23. Por pares, costas contra costas, posição de afastamento lateral: desenhar um grande círculo passando a bola pelo alto e entre as pernas. Seguir cuidadosamente a bola com os olhos e alongar o torso.
 24. Posição sentada, pernas esticadas, bola na mão direita, costas relaxadas: levantar-se lentamente, levantando os braços de lado para cima; passar a bola na mão esquerda e relaxar as costas enquanto abaixa os braços (fig. 24).
 25. Posição de joelhos, sentados nos calcanhares, cabeça próxima dos joelhos: rolar a bola para frente com a testa, trazê-la de volta com o queixo (fig. 25).
- ↓
Bola na altura do peito (posteriormente, na altura da cabeça ou mais alto): deixar cair a bola e apanhá-la com uma ou duas mãos, exatamente antes que bata no chão. uma bola pequena pode ser agarrada pela parte de cima.
27. Quem é capaz de lançar verticalmente a bola e antes de recebê-la, tocar rapidamente o solo, ou mesmo sentar e levantar-se?
 28. Driblar com movimentos de molejo, vigiar para obter uma boa postura do corpo e variar as formas: esquerda e direita, uma ou duas mãos, sem mudar de lugar, andando ou correndo, de cócoras, sentado, etc.

29. Bater. Fazer pular a bola com força sobre o chão e apanhá-la o mais alto possível; com uma bola pequena, tomar impulso em círculo para trás e para cima; com uma bola grande, tomar impulso para frente e para cima. Quem é capaz de fazer pular a bola mais alto do que o painel do basquete?
30. Lançar contra a parede ou para cima. Quem é capaz de girar uma ou duas voltas sobre si mesmo antes de apanhar a bola?
31. Posição sentada, com as pernas cruzadas ou afastadas: rolar a bola num grande círculo em volta do corpo (fig. 31).
32. Passar a bola em círculo em volta da cintura; os pés permanecem fixados ao solo, mas os quadris devem evitar qualquer contato com a bola.
33. Em pé, imóvel: driblar em volta do corpo.
34. Driblar, saltitando, sem mudar de lugar ou em diversas direções, em afastamento lateral ou transversal, com rotações.
35. Driblar ao se deslocar: passos andados, saltitados, para frente, e passos "chassés" laterais.
36. Saltar de diversas maneiras por cima das bolas colocadas no solo.



Cordas para pular

As cordas para pular, com nós nas extremidades, podem ser adaptadas à altura dos alunos enrolando-as em volta dos pulsos.

Comprimento: para o principiante, a corda passada debaixo dos pés é mantida à altura dos quadris; posteriormente, poderá ser mais comprida. A utilização da pequena corda para a corrida e o salto é desenvolvida no capítulo "Atletismo".

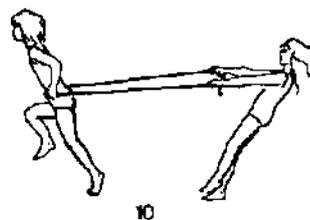
Exemplo de lição, 3º ano primário

AQ 1a: Aquecimento

1. Três cow-boys pegam a laço cavalos selvagens.
2. Pular corda com pequenos saltos de corrida, sem sair do lugar ou indo para a frente; ao ar livre, concurso sobre uma distância de cerca de 50 metros.

1b: Educação do movimento e da postura

- ↑ 3. Andar na ponta dos pés segurando a corda estica da atrás dos ombros, para frente, de lado, para trás, dando uma volta, sem mudar de lugar. (fig. 3).
- ^ 4. Pular corda livremente; a seguir, exercer uma forma especial.
- ↓ 5. "Bater o arroz". Bater o chão com a corda dobrada da duas ou três vezes. (fig. 5).
6. Braços levantados obliquamente para cima, corda dobrada em duas, esticada: andar com um movimento assimétrico, bem marcado.
- ^ 7. Resistência: pular corda sem mudar de lugar, pés juntos, com movimento de mola. Contar o número de saltos dados.
- ☪ Dar um nó na corda dobrada em quatro. Arremessá-la o mais longe possível, ou contra o painel do basquete.



5
26

10

Outros exercícios **AQ**

1a: Aquecimento 9. Passear, livremente, pulando corda. Retomar também as formas tradicionais.

10. Atrelagem de dois; segurar a corda, com as mãos em volta do ventre; andar, correr, galopar; a "carruagem", levemente inclinada para trás (fig 10).
11. As cordas colocadas no chão representam os ninhos; correr livremente entre os ninhos, saltar por cima.
12. Andar, correr e saltar com as cordas, de acordo com as possibilidades das crianças.
13. Procurar um lugar, cordas colocadas no chão.
14. "Os rabos de ratos". Cada um persegue seus colegas procurando fazer cair as cordas amarradas, com nó simples, em volta do corpo, andando acima das mesmas (fig. 14).

1b: Educação do movimento e da postura

↑
↓ Andar em equilíbrio, sobre a corda esticada ou colocada em círculo no chão; o mesmo exercício com os olhos fechados.

16. Posição sentada, pernas esticadas ou cruzadas, corda dobrada em três ou quatro, segura com as duas mãos, acima da cabeça: abaixar a corda atrás das costas até o solo, trazê-la acima da cabeça, esticando bem o corpo.

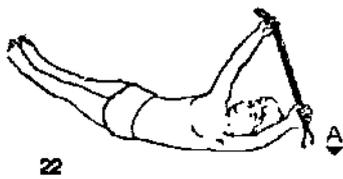


17. De joelhos, sentados sobre os calcanhares, flexão do tronco à frente, as mãos estão colocadas sobre a corda dobrada em quatro e colocada diante dos joelhos. "O caracol": deslizar para frente, sobre o solo, e voltar para trás apoiando-se na corda (fig. 17).

↓
↓ Duas pessoas seguram a corda na altura dos quadris, em coluna ou em ordem livre: passar por cima das cordas, andando como as garças (pernalças), ou por baixo, como anões.

19. De bruços, as mãos colocadas na altura dos ombros, sobre a corda esticada no chão. Levantar-se em apoio de frente, andar com passos pequenos e pernas esticadas até a corda e voltar à posição de bruços.
20. Quem é capaz de pular corda em posição de cócoras?
—

↓
↓ 21. Corda dobrada em dois ou três: girar os braços, em oito, à esquerda e à direita do corpo.



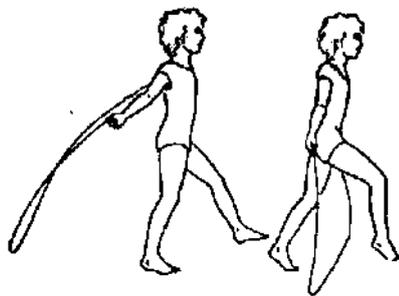
22. De braços, corda dobrada em quatro, esticada na ponta dos braços. Balançar o corpo. A seguir, rolar de lado, sem parar e sem que os pés e as mãos toquem no solo (fig. 22).

23. Iniciação ao pulo de corda:

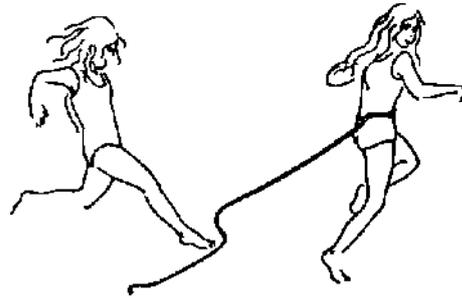
- a) Balançar a corda num círculo grande de trás para frente para bater no solo, passar por cima da corda (fig. 23a).
- b) como a); correr por cima da corda logo que a mesma toque o solo.
- c) como b), saltar por cima da corda logo que ela toque o solo.
- d) como c), procurar, logo após o salto, girar novamente a corda.

24. Formas diversas de pular corda:

- a) Pequenos e grandes saltos de corrida, sem sair do lugar ou correndo (fig. 24a).
- b) Sem mudar de lugar, saltar com as pernas juntas (no ar, as pernas estarão esticadas), com ou sem movimento de molejo, lentamente ou rapidamente (fig. 24b).
- c) Sem mudar de lugar, saltar duas vezes por cada batida de corda, levantando os joelhos.
- d) Sem mudar de lugar, saltar com um pé só, com ou sem movimento de mola.



23a

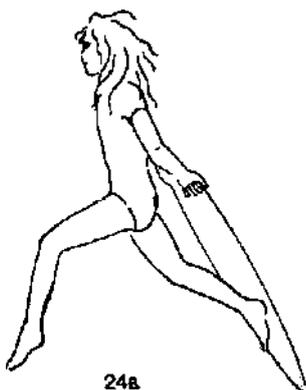


24



24b

- e) Sem mudar de lugar, saltar cruzando os braços diante do corpo.
 - f) Sem mudar de lugar, bater duas vêzes a corda para um salto mais acentuado (volta dupla).
 - g) Saltar por cima da corda dobrada em dois, segura numa mão e batida a partir do lado.
25. As meninas mostram do que são capazes e como podem combinar diversos exercícios.



24a

Arcos de Ginástica

Arcos de madeira colada, 0 80 cm

Exemplo de lição, 2º ano primário (ao ar livre) AQ

1a. Aquecimento

1. Rolar livremente os arcos em determinada direção. Quem é capaz de fazer rolar seu arco em linha reta?
2. Fazer rolar o arco; enquanto rola, girar em volta e empurrá-lo de novo.

1b: Educação do movimento e da postura

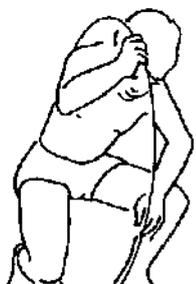
- ↑ 3. Tomar delicadamente o arco no chão, como uma bandeja que estivesse cheia de copos, levantá-lo o mais alto possível e andar na ponta dos pés; depositá-lo de novo no chão (fig. 3).
- ↓ 4. Segurar o arco verticalmente em relação ao solo, do lado esquerdo. Passar dentro do arco e trazê-lo novamente para o lado esquerdo levantando se, e assim por diante. Concurso: atravessar o arco 15 vezes e sentar-se (fig. 4).

A 5. Quem é capaz de rolar o arco com a mão "errada"? Quem é capaz de alternar mão esquerda, mão direita? ☹ 6. Posição sentada: quem é capaz de colocar o arco ' atrás de si com as duas mãos e tornar a apanhá-lo pelo outro lado? Vigiar para ficar com o torso bem reto ao passar o arco pela própria frente (fig. 6).

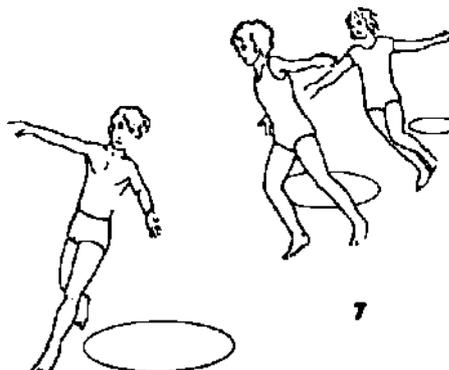
A 7. Depositar os arcos a igual distância uns dos outros, em 2 - 3 filas. Correr em ziguezague como aviadores, como esquiadores; concurso por grupos (fig. 7).



3



6



7

Outros exercícios

AQ 1a: Aquecimento

8. Arcos colocados no chão: correr entre os arcos e pular por cima.

9. Correr segurando o arco como volante de carro.

10. Aprender a tocar o arco: empurrar e acompanhar o arco por detrás, com os dedos, sem bater no mesmo (fig. 10).

11. Guiar o arco para esquerda e para direita com a palma da mão. Quem será capaz de fazer ziguezagues com seu arco? (fig. 11).

12. Por fileiras, com grandes intervalos: empurrar com força o arco, esperar que pare e correr para colocar-se no centro do mesmo. Quem chegou mais longe?

13. Pequenos concursos fazendo rolar o arco (fig. 13).

14. Por pares; fazer rolar o arco de um para o outro. Tentar igualmente com dois arcos que se cruzam.

15. Quem é capaz de rolar seu arco correndo para trás?

1b: Educação do movimento e da postura



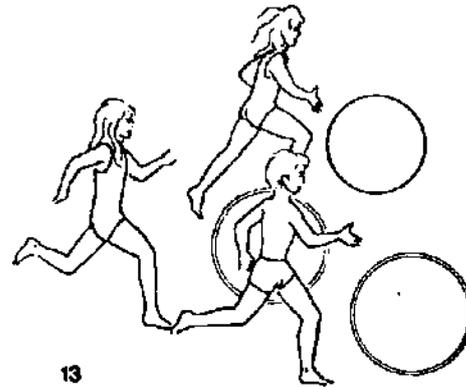
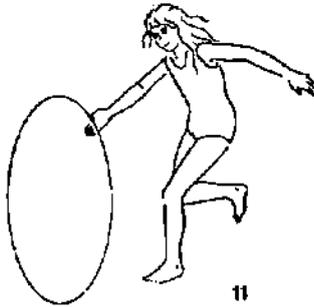
16. "O gigante".

Segurar o arco

como um telhado acima da cabeça; correr, andar de leve em todas as direções.

17. Andar em equilíbrio sobre o arco colocado no chão, para frente e para trás.

18. Apoio de frente, os pés ou as mãos no centro do arco: deslocar-se com as mãos ou os pés em um grande círculo em volta do arco; manter os quadris para o alto.



19. Segurar o arco horizontalmente o mais alto possível. Quem é capaz de se sentar com as pernas cruzadas e levantar mantendo o arco na mesma posição?

↓
Dois grupos de alunos seguram seu arco na vertical para formar um túnel. Os dois outros grupos, os tigres, atravessam o túnel sem tocar nos arcos, para ir na arena.

21. Dois grupos estão de joelhos e seguram seus arcos na altura dos quadris, na horizontal, em fileiras ou em ordem livre. Dois outros grupos passam nos arcos — como garças — sem tocar nos mesmos.
22. Os arcos estão colocados no chão, em fileiras ou em ziguezagues. Saltar de um para o outro pulando como coelho, rã ou pardal. Adaptar os intervalos entre os arcos (fig. 22).
23. Pular, cabeça para frente, através do arco que está rolando e continuar a empurrá-lo.
24. Posição sentada no arco, apoio nas mãos: tocar alternadamente o solo com a ponta dos pés no exterior do arco, com os calcanhares no interior (fig. 24).

↔
Por pares, em pé, posição lateral, pés afastados, costas de um virada contra as costas de outro, se parados por cerca de 1 m de intervalo: passar o arco mantido horizontalmente fazendo-o descrever um oito; também na posição sentada, com as pernas em afastamento.

26. Posição de joelhos ou em pé, arco mantido verticalmente acima da cabeça, braços estendidos: flexão lateral levantada com ou sem movimento de molejo.

27. Fazer girar o arco em volta da cintura: "hulla-hop" ou "bambole". Inverter o sentido, também saltitando.



24

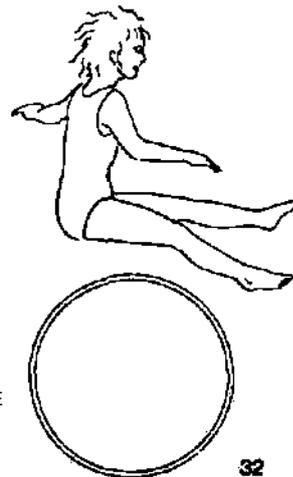


22

28. Saltitar acima do arco colocado no rior e no exterior, pés juntos, em ziguezague ao longo do arco, num pé só, etc.
29. Fazer girar o arco sobre si mesmo. Logo que está parecendo que vai parar, experimentar, depressa, pular para dentro do arco, e sair do mesmo (fig. 29).
30. Quem seria capaz de pular corda com seu arco?
31. Fazer rolar o arco andando e saltitando para frente, com passos deslizados de lado.
32. Quem é capaz de pular (tesoura) por cima do arco que rola? (fig. 32).
33. Diversos jogos em que se deve procurar um lugar; por exemplo: os arcos estão espalhados no chão. Há 1—3 arcos a menos do que o número de alunos. Esses saltitam entre os arcos cantando juntos:
"Joli tambour revenant de la guerre, (bis) Et ri et ran, ram-pa-ta-plan!"(*) Ao ouvir, a imitação do rufar do tambor, cada um procura colocar-se dentro de um dos arcos.
34. A luta por tração em círculo. Ver página 180.



29



32

(*) Lindo tambor, que voltas da guerra, E ran e ran, rapatapan!

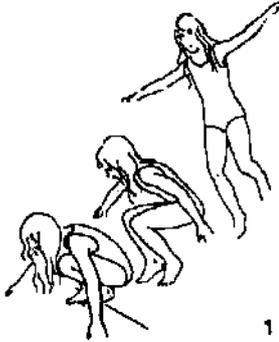
III. EXERCÍCIOS SEM EQUIPAMENTO MANUAL

Indicações

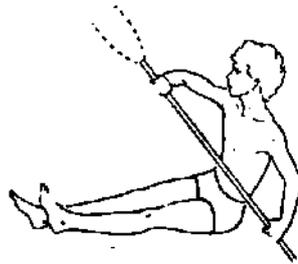
Os primeiros exercícios são especialmente dirigidos para os mais jovens alunos; os exercícios a seguir são em geral aplicados segundo uma ordem crescente de dificuldade.

Exemplo de lição, 1º ano escolar (meio ambiente) São focalizados os exercícios de postura; exercícios de imitação depois de uma corrida na margem de um rio ou de um lago. AQ 1a:

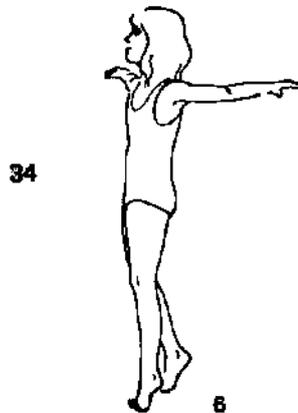
Aquecimento



1

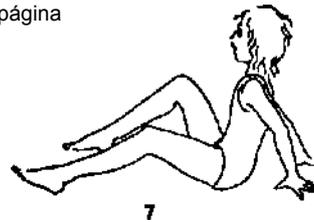


3



6

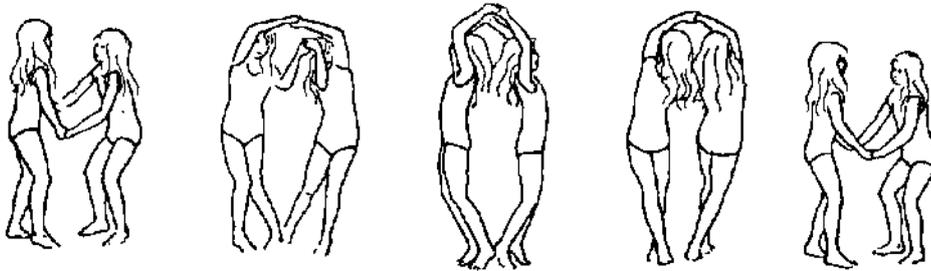
1. Voar livremente como as gaivotas; num dado sinal, pousar sobre uma cerca (fig. 1).
2. como 1., mas desta vez, a gaivota mergulha para a superfície da água, pega alguma coisa para sua alimentação e torna a voar.
- 1b. Educação do movimento e da postura
- ☞ 3. Remar como uma canoa; posição sentada, pernas estendidas, braços para frente; amplo balanço dos quadris e movimento arredondado de remo com os braços deslizando para a frente (fig. 3). Também cantando: "Embarque, amiga, amiga...", páginas 45/7.
- ↑ 4. Estamos estendidos como uma canoa sobre a água; posição de bruços, braços estendidos para a frente: descolar levemente braços e pernas, e balançar levemente fazendo movimento para se esticar.
- A 5. Os peixinhos nadam em cardume: dos dois lados da sala, dois grupos tomam impulso e se cruzam sem se tocarem; diferentes maneiras de se deslocar.
- ↑ 6. Andamos na ponta dos pés na água, pois a água está subindo até a altura da nossa boca (fig. 6).
- ↓ 7. "O pedalinho". Posição sentada em equilíbrio: pedalar (fig. 7), página 165.
- A 8. "O guia holandês", ver página



7

Exemplo de lição, 4º ano primário (segunda metade) A educação do movimento e da postura compreende exercícios preparatórios ao salto sobre braços que será estudado na parte principal da lição. A finalidade que se quer atingir com esses movimentos afins deve ser explicada aos alunos. A Q 1a: Aquecimento

1. Pique um contra um.
2. Oito passos correndo efetuando um giro completo sobre si mesmo nos 3º e 4º passos; repetir várias vezes, também com um salto girando.
- 1b. Educação do movimento e da postura
- ↑ 3. uma corda elástica (fita) é esticada de um lado para outro da sala, a 2 m de altura. A cerca de 50 cm, oito arcos estão colocados no chão. Quem será capaz depois de três passos de impulso e com uma partida nos dois pés num arco, de pular e tocar a corda (ou a fita) com a cabeça?
- ↻ 4. "Virar omelete". Por pares, frente a frente, posição em pé lateral, pés afastados, tomada das mãos: dois balanços de impulso de lado e de lado para cima permitem uma rotação por baixo dos braços e novo balanço (fig. 4).



4



7

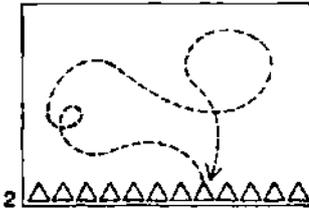
- ↓ 5. Saltos de coelho; os braços vão buscar o apoio longe, para frente (estudo da fase de vôo).
- ↑ 6. Da posição de balanço facial, abaixar-se para apoio nas mãos, dar coice como um jumento; também lançar-se com apoio reverso, passageiro, sobre as mãos.
- A 7. O grupo A forma um círculo de frente, mãos dadas com elasticidade na altura dos quadris; os alunos do grupo B procuram pular por cima das mãos de seus colegas, apoiando-se nos ombros dos mesmos para entrar e sair do círculo. Também com 3 passos de impulso (fig. 7).

Outros exercícios

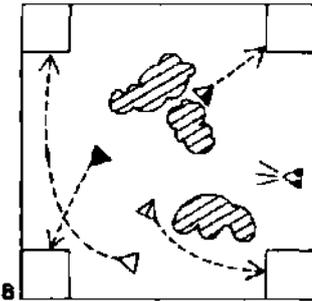
AQ Ia. Aquecimento

Os exercícios de 1 a 10 são especialmente adaptados para crianças jovens: orientação espacial, sentido comunitário e formações diversas.

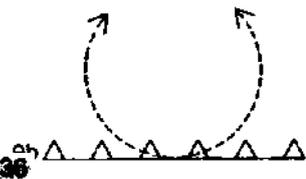
1. **Passear no campo** (de esportes), no ginásio; observar e dar o nome das instalações, dos aparelhos, as paredes da sala, as linhas marcadas no chão.
2. Andar, correr, saltitar livremente; ao sinal, colocar-se rapidamente com as costas contra a parede, do lado das janelas; quem será capaz de encontrar seu lugar junto à parede depois de uma voltinha pelo ginásio? (fig. 2).
3. Em pé, em posição sentada ou deitada: virar rapidamente frente aos espaldares, janelas, etc.
4. Em coluna por dois, tomada de mãos cruzadas; andar cantando "O cachorrinho"; dar meia volta e continuar.



5. Andar, correr, saltitar livremente num espaço determinado: ao sinal, sentar-se, girar na posição sentada uma volta sobre si mesma e levantar-se braços afastados girando feito pião, sem tocar nos vizinhos. Chega-se assim ao lugar para a aula de ginástica.
6. Mudanças rápidas entre a disposição numa determinada linha e o ajuntamento em enxame em determinado espaço.
7. Dois (três, quatro) grupos se reúnem rapidamente em diversas linhas, em lugares determinados. Deslocar-se de maneiras diversas.
8. Formar 4 grupos. Cada grupo recebe o nome de um animal selvagem e dispõe de um refúgio no canto do ginásio ou do campo. Os animais estão passeando pela floresta. Surge um cão de caça que late, todos os animais fogem procurando se abrigar em seu refúgio, (fig. 8).
9. Formar um círculo:



- a) no círculo desenhado no chão;
- b) numa fileira, mãos dadas, as duas extremidades da linha se encontram (fig. 9b);
- c) em enxame, aproximar-se da professora, segurar as mãos e, sem romper a corrente formada, recuar.

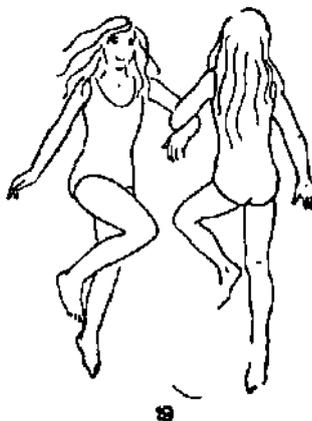
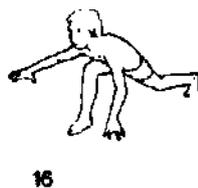
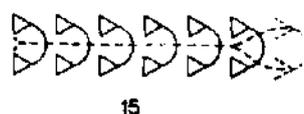
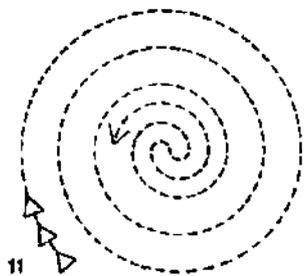


10. Aprender a formar fila por ordem de tamanho; para começar, sempre na mesma linha.

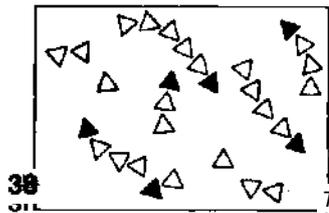
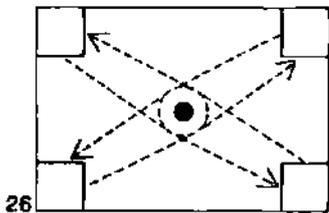
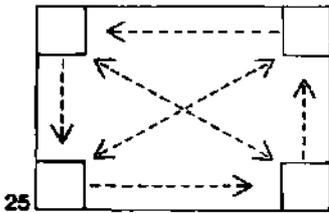
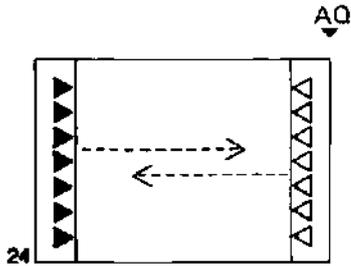
Tema principal: andar



11. "O caracol gigante". Em coluna por um, dar a mão; a professora fica na frente (fig. 11)
12. Marchar no ritmo de uma canção.
13. Marchar e variar o ritmo batendo nas mãos; acentuar certos passos batendo com o pé no chão ou nas mãos.
14. Marchar com ritmos diversos: escutar o tamborim e adaptar-se rapidamente ao ritmo tocado.
15. Marchar em coluna por dois no ginásio e formar uma abóbada, um segurando as mãos do outro; o último par passa correndo debaixo da abóboda e vem colocar-se no início; os outros pares seguem-se sem interrupção (fig. 5).
16. Marcha índia alternando com marcha na ponta dos pés; observando cuidadosamente as redondezas (fig. 16)
17. Andar alternadamente na ponta dos pés, nos calcanhares, na borda externa dos pés.
18. Alternar passos de gigante e pequenos passos rápidos balançando os braços flexionados.
19. Andar (correr) por pares. Ao sinal, mudar de lugar ou passar entre as pernas afastadas de um colega; ou ainda dar o braço esquerdo ao colega que também dará o braço esquerdo, e saltitar em círculo (fig. 19).
20. Andar para frente, de lado, para trás. cruzando as pernas; posteriormente, mesmo exercício pulando e saltando.



Tema principal: correr



21. Correr de acordo com o ritmo dado: lentamente, mais rapidamente, levantando os calcanhares para trás, levantando os joelhos, sem mudar de lugar, em diferentes direções, etc.
22. Imitar o voo de diversos pássaros.
23. Voar como os aviões, livremente, em volta dos colegas, árvores, subir, virar sobre uma asa; aterri-sar suavemente sobre o solo.
24. Atravessar o ginásio correndo ou andando de diversos modos. Igualmente sob forma de concurso entre duas equipes (fig. 24).
25. Quatro grupos, nos cantos. Mudar de lugar. Também sob a forma de concurso variando a maneira de andar. A fim de evitar qualquer colisão, fazer concorrer apenas dois grupos de cada vez (fig. 25).
27. Reação: correr, ao sinal, estender-se no chão, sentar-se, subir nas paredes (inundação), etc.
28. Oito passos correndo para frente, oito passos correndo em círculo.
29. Correr formando meios-círculos ou círculos inteiros.
30. Pequenos jogos de correr.
31. Formação de grupos durante a corrida; exemplo: as crianças correm livremente, em enxame; ao sinal, eles se juntam atrás de alguns "leaders" portadores de corda de pular, esforçando-se para formar grupos com o mesmo efetivo. Repetir até que o resultado seja obtido rapidamente (fig. 31).
32. Vários grupos correm, em coluna por um, numa direção determinada ou livremente; ao sinal, o primeiro de cada grupo passa para o fim da coluna; ou: o último do grupo acelera e passa para o primeiro lugar da coluna (fig. 32).

Tema principal: saltar e saltitar

33. Passo andado saltitado com balanço assimétrico dos braços: para frente, para trás, baixo e longo, alto, levantando os joelhos; também alternando marcha e corrida.
34. Andar e correr alternando com saltitos; saltitar, num ou nos dois pés, afastando e fechando as pernas, girando sobre si mesmo, etc.
35. Passo de galope para frente procurando a elevação; também alternando com a marcha e a corrida.



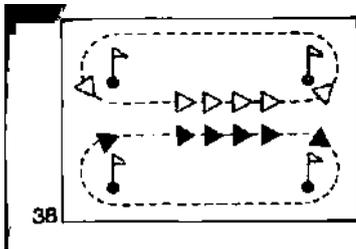
MT

36. Passo deslizado de lado; também por pares, frente a frente, dando-se as mãos, com saltos de parada com os pés juntos e mudança de direção, com meia-volta, etc.

37. Alternar a corrida e o salto de corrida por cima de pequenos obstáculos; por exemplo, acima dos colegas deitados de quatro ou por cima dos bancos suecos; também com rotações.

38. Polonesa com diferentes formas de corrida, saltito e salto (fig. 38).

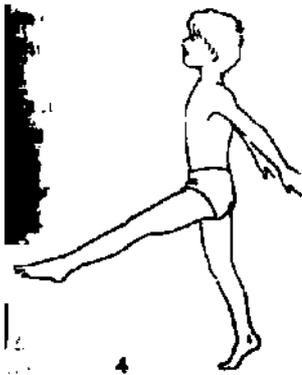
39. Rodas ou danças conhecidas.



1 b: Educação do movimento e da postura

Extensão

Os exercícios de 1 a 10 convêm aos menores; são apresentados sob forma dramatizada.



1. Posição sentada, deitada ou em pé: espreguiçar-se como no despertar.

2. Estender a roupa para secar.

3. Andar como um gigante, depois como um anão; o anão anda também com o tronco bem espichado.

4. "O galo orgulhoso". Andar na ponta dos pés e lançar as pernas bem estendidas para frente (fig. 4).

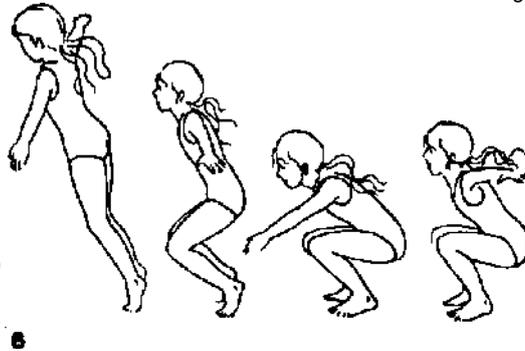
5. Gato e cachorro. Andar de quatro; os gatos perseguidos pelo cachorro levantam as costas.

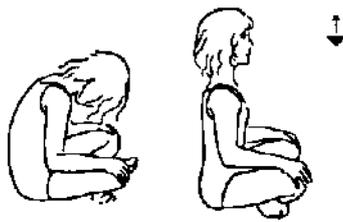
6. O filhote de passarinho está aprendendo a voar. Levantar ligeira e progressivamente as asas lateralmente e voar numa distância curta (fig. 6).

7. Espantar os mosquitos. Bater na altura do busto, na cabeça e muito alto.

8. Andar rente ao solo como a raposa.

9. Andar como um homem cansado, a seguir como um homem orgulhoso.





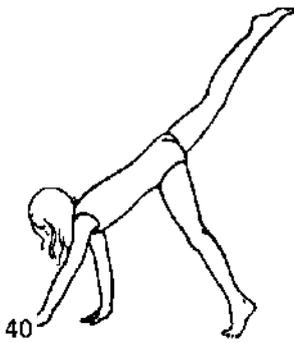
12



13



19



21

40

10. De bruços, apoio nos ante-braços, ao lado do corpo: rastejar para frente, pernas esticadas; mesmo exercício mantendo os braços nas costas.
11. Andar na ponta dos pés, braços levantados de lado ou mãos à nuca. O olhar passa acima dos colegas.
12. Posição sentada com as pernas cruzadas, mãos colocadas nos joelhos: relaxar, depois levantar lentamente o torso (fig. 12).
13. De bruços, braços ao longo do corpo, palmas das mãos viradas para o chão. Esticar o corpo, depois levantar levemente a cabeça e os ombros (olhar para longe). Não bloquear a respiração.
14. "O caracol está saindo de sua casa". De joelhos, sentados nos calcanhares, apoio nos cotovelos. Ir para a frente sobre os cotovelos até que as costas fiquem bem esticadas; a seguir, voltar para trás.
15. Pequeno balanço em posição de joelhos com apoio das mãos sobre o solo: levantar o braço esquerdo e a perna direita na horizontal e procurar alongar-se. Mesmo exercício em pé.
16. Ao sinal, mudar de posição: posição sentada, de bruços, pernas cruzadas, velas, etc. Cuidar sempre para obter boa extensão ou boa postura.
17. De bruços, atravessados no banco: movimento dos braços e das pernas como se nadasse de peito.
18. Em pé: movimento dos braços de "crawl", mesmo exercício deitado de costas ou em pé, costas contra a parede.
19. Posição deitada de costas: estender e relaxar várias vezes o braço direito e a perna esquerda; depois, sentar-se, segurar os joelhos para abraçá-los completamente com os braços (fig. 19).
20. "O foguete". Da posição de cócoras: movimento de molejo, depois extensão rápida do corpo levantando os braços para o alto, as mãos passando perto do corpo; voltar com soltura à posição de cócoras (fig. 20).
21. Engatinhar; a perna que não se apoia no chão deve ser levantada bem alto, para trás, antes de ser colocada no chão (fig. 21).
22. Posição de joelhos, sentados sobre os calcanhares: balançar os braços para a frente e para trás com movimento de molejo dos quadris para saltar para a posição acocorada; posteriormente, levantar-se e continuar sem parada com um balanceamento para frente.



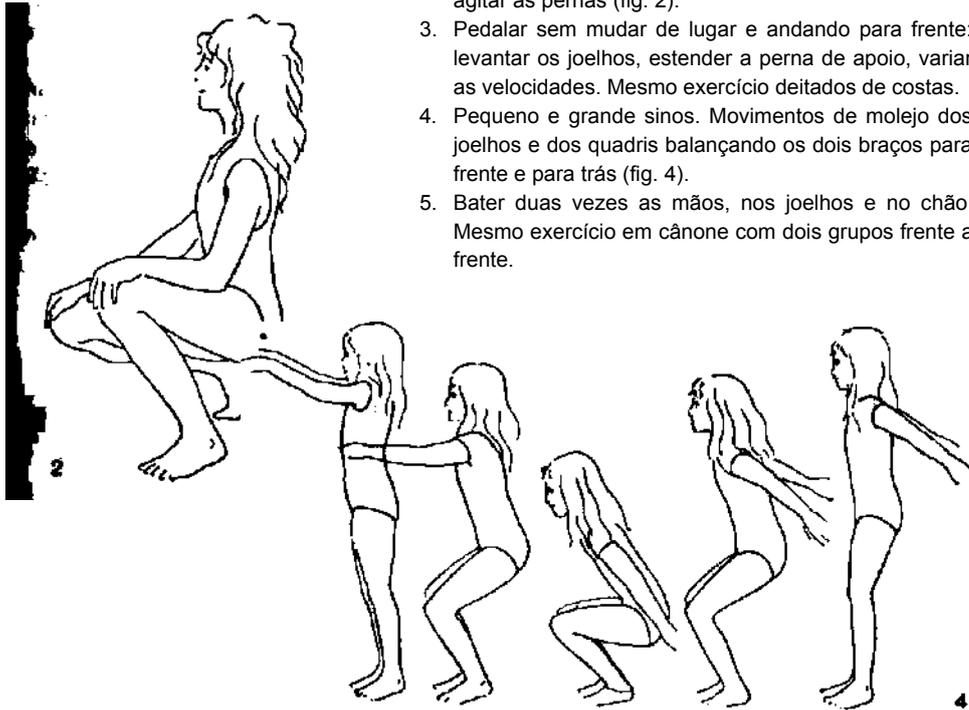
Flexão

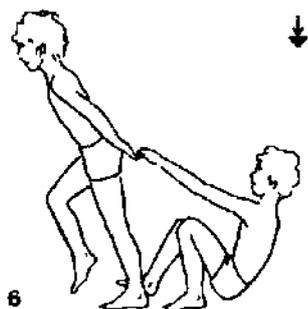


23. Posição deitada de costas: movimento dos braços e pernas do nado de costas.
24. Posição de joelhos, sentados sobre os calcanhares; impulso dos braços para dentro, levantar-se na posição de joelhos, levantando o braço de lado (fig. 24).

Os exercícios de imitação de 1 a 7 convém particularmente aos alunos mais jovens.

1. Andar como a garça.
2. Andar como os anões, as mãos colocadas nos joelhos, as costas retas. Alternar com "o besouro nas costas"; agitar as pernas (fig. 2).
3. Pedalar sem mudar de lugar e andando para frente: levantar os joelhos, estender a perna de apoio, variar as velocidades. Mesmo exercício deitados de costas.
4. Pequeno e grande sinos. Movimentos de molejo dos joelhos e dos quadris balançando os dois braços para frente e para trás (fig. 4).
5. Bater duas vezes as mãos, nos joelhos e no chão. Mesmo exercício em cânone com dois grupos frente a frente.





6

6. Puxar a cháirete. O "cavalo" puxa "a cháirete" andando; o colega que está sendo puxado anda com passinhos miúdos em posição acocorada, seguro pelas mãos (fig. 6).

7. Andar como urubus. Alternar a marcha e o salti-to em posição acocorada (fig. 7).

8. Pular como rã (fig. 8).

9. Pular como coelho. Colocar os pés ao lado ou entre as mãos.

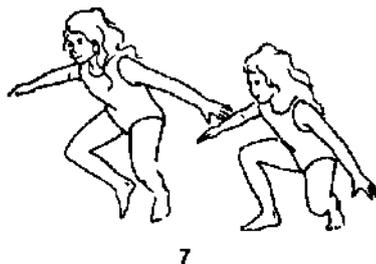
10. Quem é capaz de passar por cima de suas mãos juntas? Também em posição sentada (fig. 10).

11. Posição sentada com pernas cruzadas, braços levantados lateralmente: levantar-se, sentar-se sem o auxílio das mãos.

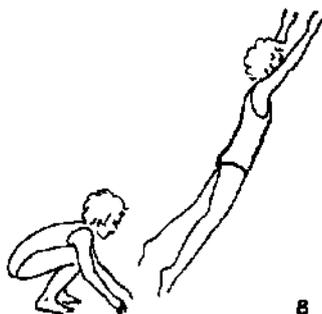
12. Posição de bruços, apoio das mãos sobre o chão à altura dos ombros: passar as pernas entre os braços na posição deitada dorsal e voltar.

13. Posição sentada, pernas estendidas. Rolas para trás, para tocar o solo com os pés e voltar para frente na posição inicial. Mesmo exercício, mas segurar os joelhos rolando para frente na posição acocorada (fig. 13).

14. "Bater o arroz". Bater no chão com um ou com os dois braços, depois de impulso para frente ou para trás, em cima.



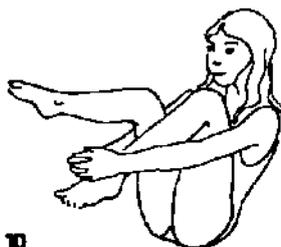
7



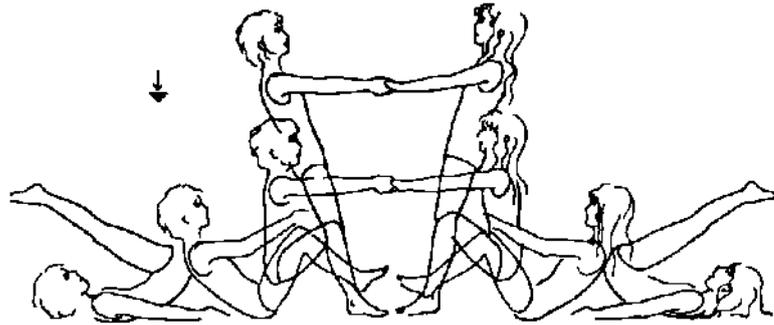
8



13

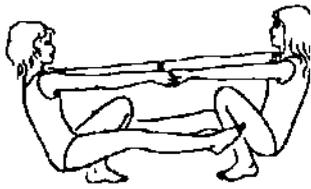


10



15. Dois a dois, frente para frente, tomada de mãos, braços esticados: sentar-se e levantar-se juntos ou alternadamente. Mesmo exercício: sentar-se ao mesmo tempo, soltar as mãos, rolar para trás depois para frente, segurar as mãos para se levantar (fig. 15).
16. Posição deitada sobre as costas: trazer os dois pés, planta contra planta, e puxá-los com as duas mãos para tocar no próprio nariz. Experimentar também pentear-se com um pé (fig. 16).
17. Posição deitada sobre as costas: flexionar as pernas, levantá-las verticalmente e abaixá-las lentamente até o solo (respirar normalmente).
18. Posição sentada com as pernas cruzadas, mãos na nuca: trocar o cruzamento das pernas sem tocar o chão com os pés.
19. Posição sentada, pernas flexionadas, joelhos afastados, mãos segurando os pés: estender as pernas e trazê-las para a posição inicial sem perder o equilíbrio (fig. 19).





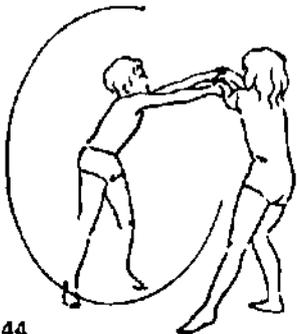
22



23



25



44



20. Balançar com flexibilidade a perna para frente e para trás com movimento de molejo da perna de apoio.
21. Por pares, posição sentada, frente para frente, mãos dadas: levantar o torso e remar ida e volta.
22. "O bule". Também por pares, com tomada de mãos (fig. 22).
23. Descida em "ski", em posição de ovo: amortecer as desigualdades do terreno, efetuar alguns pequenos saltos e chegar suavemente sobre toda a superfície dos pés (fig. 23).
24. Apoio facial sobre as mãos e os pés:
 - a) pular na posição acorçada entre as mãos e voltar ao apoio facial com movimento de molejo.
 - b) saltar com os pés afastados fora das mãos e voltar ao apoio facial com movimento de molejo. (Exercícios preparatórios para os saltos entre braços e afastados.)
 Por pares, frente para frente, posição acorçada, palmas das mãos dirigidas para a frente: empurrar-se mãos contra mãos. Quem será capaz de derrubar seu adversário (fig. 25).

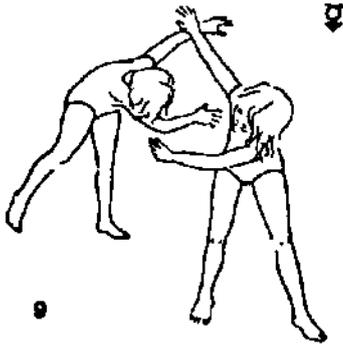
Rotação e flexão lateral

N^{os} 1 a 9: especialmente adaptados para os jovens escolares.



Os gatos se aproximam (rastejando) de um ratinho que está vigilante num dos lados menores do ginásio. Até onde poderão os gatos se aproximar sem que o ratinho os ouça?

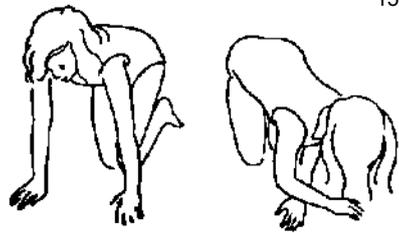
2. Rastejar sobre o abdômen, as mãos nas costas.
3. "Espantar os mosquitos". Bater com as mãos, à esquerda, à direita, para o alto e para baixo, perto ou longe do corpo.
4. Lavar as vidraças ou as paredes com grandes movimentos laterais.
5. Pintar o teto, movimentos de vai-e-vem, o mais alto possível.
6. Fazer girar a roda grande. Dois a dois, frente a frente, com tomada de mãos (fig. 6).



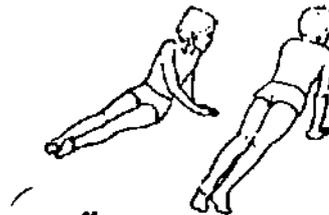
9



10

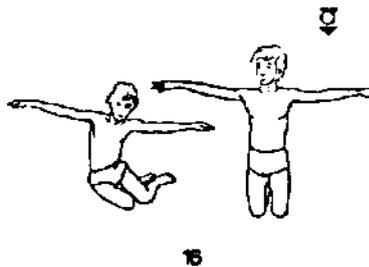


14



11

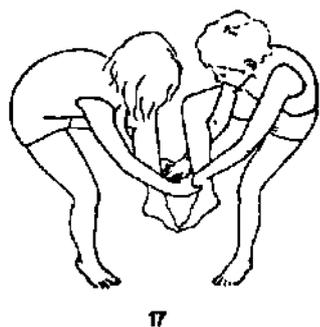
7. Posição sentada, pernas estendidas, braços levantados de lado; balançar de lado cantando: "Embarque, amiga, amiga, Embarque, amiga, para ir sobre as águas. Quando as ondas são altas, o barco faz "pluft" na água. Ao cantar: "pluft", deixar-se cair de lado sobre o chão e dar uma volta sobre si mesmo.
8. "O helicóptero". Em pé, pés afastados na lateral: desenhar grandes círculos com os dois braços acima da cabeça.
9. "O elefante". Em pé, pés afastados na lateral, torso flexionado para frente: balançar os braços e o torso para a esquerda e a direita; também andando; de vez em quando, "virar a tromba" em círculos completos (fig. 9).
10. De bruços, braços estendidos: ao sinal, rolar sobre o lado esquerdo e encolher-se "como um pacote bem apertado" sobre si mesmo. Voltar lentamente à posição de bruços (fig. 10).
11. Posição sentada, pernas estendidas, mãos colocadas à esquerda do corpo: virar o corpo para a esquerda em apoio de frente; continuar a rotação para voltar à posição sentada e repetir várias vezes o exercício (fig. 11).
12. Posição deitada de bruços, braços estendidos para a frente; balançar como ninando o corpo de lado e rolar em volta do eixo longitudinal, em ida-volta, ou sempre na mesma direção; também dois a dois, frente para frente, com tomada de mãos.
13. De joelhos, braços levantados obliquamente para o alto: flexão lateral elevada (a árvore no vento); controlar a extensão do alto da espinha.
14. De joelhos, apoio das mãos sobre o solo: deslocar alternadamente as mãos, à esquerda, de lado, para trás até perto dos pés; olhar para os pés (fig. 14).
15. Mãos postas atrás das costas: colocar-se de bruços e levantar-se sem o auxílio das mãos.



16. De joelhos, braços levantados de lado ou mãos à nuca: sentar-se à esquerda ou à direita do lado dos pés; levantar-se completamente a cada mudança de lado; para variar, rolar para trás sobre as costas e voltar à posição ajoelhada (fig. 16).

17. Por pares, frente para frente dando-se as mãos: passar uma perna do mesmo lado por cima das mãos, passar as mãos acima da cabeça e retirar a outra perna (fig. 17).

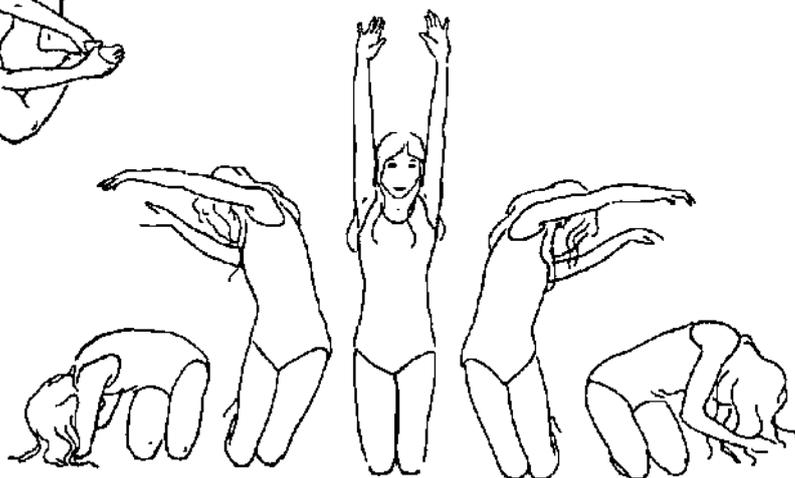
18. Por pares, frente para frente, posição sentada, pernas afastadas, mãos dadas: círculos com o tronco pela esquerda (girar uma roda grande horizontal).

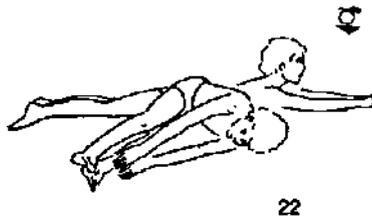


19. Posição acocorada: balançar-se de lado para tomar o impulso e fazer a pequena roda; também várias rodas seguidas numa mesma direção, depois em outra.

20. "Rolar a barrica". Posição sentada, pernas flexionadas, joelhos afastados, as mãos agarram os pés: impulso de lado, rolar em círculo puxando a cabeça para a frente (fig. 20).

21. "O sol". De joelhos, sentados sobre os calcanhares, tronco flexionado, oblíquo, à esquerda, para trás: levantar-se sobre os joelhos balançando os braços para frente e para o alto, voltar à posição sentada sobre os calcanhares, tronco flexionado oblíquo, à direita, para trás (fig. 21).





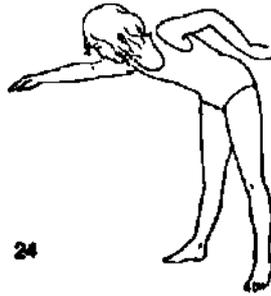
22. "O canivete". Deitado de bruços, braços estendidos para frente: virar-se para o lado esquerdo e fechar o canivete conservando em extensão as pernas e os braços; mudar rapidamente de lado passando sempre pela posição deitada, de bruços, em extensão (fig. 22).

23. "Fazer movimentos laterais deslizados para diminuir a velocidade da descida" à imitação dos esquiadores saltitando, sem mudar de lugar, para frente, para trás (fig. 23).

24. Posição em pé, tronco inclinado para frente: movimento dos braços do "crawl" (fig. 24).



23



24

Soltura

Movimentos de molejo - saltitar - saltar

▲ Os números 1 a 10 convêm para os jovens alunos. Ver também a matéria nos exercícios de aquecimento (AQ).

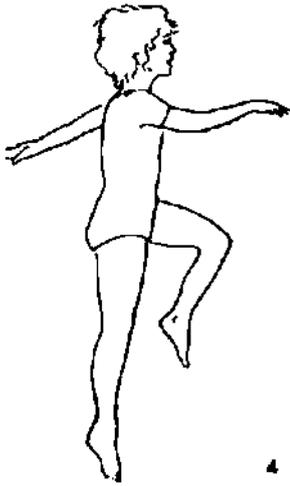
1. As crianças dançam livremente no campo, sozinhos, dois a dois ou por grupos.
2. Movimentos de molejo sem mudar de lugar, boa extensão dos tornozelos (fig. 2).
3. Saltitar como uma bola; boa extensão das articulações que entram no salto. Mesmo exercício com rotações ou deslocamentos em todos os sentidos (fig. 3).



2



3



A

4. Passo saltitado, com movimento assimétrico dos braços, para frente, para trás, baixo e longo, alto e curto (fig. 4).
5. Os pardais saltitam no jardim (posição acocorada). A camponesa bate palmas e todos os pássaros voam. Mas voltam imediatamente.
6. Galopar como um cavalo velho, como um cavalo de corrida (fig. 6).
7. "O boneco de molas". As próprias crianças acharão variantes (fig. 7).
8. Dança do palhaço: encontrar variantes com formas engraçadas.
9. Passo saltitado para frente. Quem pode bater palmas, colocando as mãos debaixo da perna levantada?
10. "O carrossel"

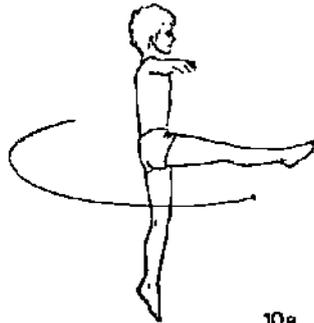
a) Saltitar girando num pé, levantando a perna livre na horizontal e os braços de lado; mesmo exercício por pares, segurando-se reciprocamente o tornozelo e com as mãos livres (fig. 10).

b) Por pares, frente para frente, mãos dadas, pés juntos; inclinar-se para trás até que os braços estejam esticados; girar em círculo com pequenos passos rápidos (fig. 10b).

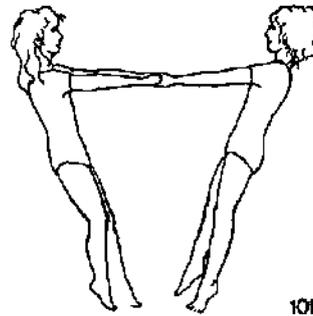
11.0 professor (ou um aluno) demonstram uma série de saltos: sem sair do lugar, afastando as pernas, num só pé, com flexão profunda, etc. As crianças imitam; (igualmente válido como treino para resistência).



6



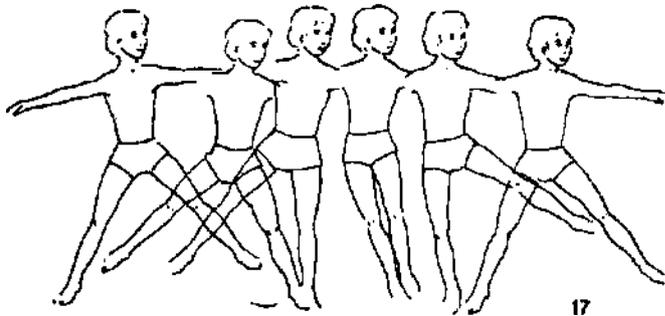
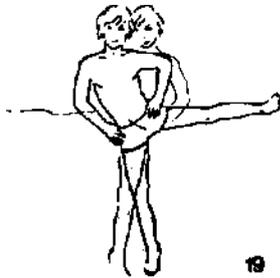
10a



10b

A

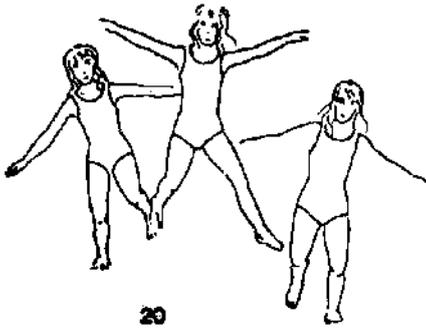
12. Saltitar num só pé: para frente, de lado, para trás, em círculo, colocando um pé na frente ou atrás do corpo, sob forma de concurso pela sala, etc.
13. Os vermelhos estão repartidos na sala, ajoelhados, com apoio nas mãos. Constituem obstáculos que os azuis transpõem com saltos corridos (fig. 13).
14. Saltitar várias vezes sem mudar de lugar e saltar em altura, estendendo os joelhos, estendendo as pernas e caindo com soltura.
15. Galopar para frente; passo de galope esquerdo ou direito, alternando com a marcha e corrida.
16. Atrelagem de dois. Puxar ao passo, trote, galope; a "carroça" retém o cavalo.
17. Passo "chassé" de lado; também em pares, frente para frente ou costas para costas, com mãos dadas (fig. 17).
18. Passo saltitado, passo de galope, salto corrido ou salto girando.
19. Saltito duplo balançando uma perna de lado. Encontrar uma seqüência rítmica incluindo também a marcha e a corrida (fig. 19).



▲ "Dança africana". Passos saltados com movimentos de molejo: à direita e à esquerda, longos e curtos, oblíquos, para a frente e para trás, também em círculo (fig. 20).

21. Ao longo de uma linha: seqüência de passos saltados cruzando as pernas acima da linha, para frente e para trás (fig. 21).

22. Repetir rodas e pequenas danças conhecidas.



ATLETISMO

Importância	<p>Introdução</p> <p>As atividades elementares e naturais do homem, andar, correr, saltar e arremessar, constituem o ponto de partida de cada disciplina desportiva.</p>
Estrutura do capítulo	<p>O treinamento geral básico</p> <p>Ocupa um lugar relevante no primeiro grau e se estende a toda lição de educação física: no aquecimento, com as diferentes modalidades de marcha, corrida, salto, e saltito, na educação do movimento e da postura, na ginástica de solo e de aparelhos assim como nos jogos e danças. O capítulo seguinte mostra como esse treinamento fundamental leva progressivamente para:</p> <p>o treinamento para a performance</p> <p>Trata-se da introdução e do estudo de disciplinas desportivas sob uma forma elementar:</p> <ul style="list-style-type: none">- a corrida (corrida de velocidade e corrida de resistência);- o salto (salto em altura e salto em extensão);- o arremesso (arremesso de precisão e arremesso de distância). <p>Durante os exercícios de treinamento, os alunos realizam, de modo natural, notáveis performances que devem ser estimuladas mediante concursos adequados. Para facilitar a organização e levar em conta princípios pedagógicos, deve-se dar preferência ao concurso de grupos sobre o concurso individual. O gosto pela performance, em geral muito espontâneo, mesmo nas crianças mais fracas, deve ser conservado o maior tempo possível. Por isso, a fita métrica e o cronômetro serão utilizados raramente.</p>
Concurso	

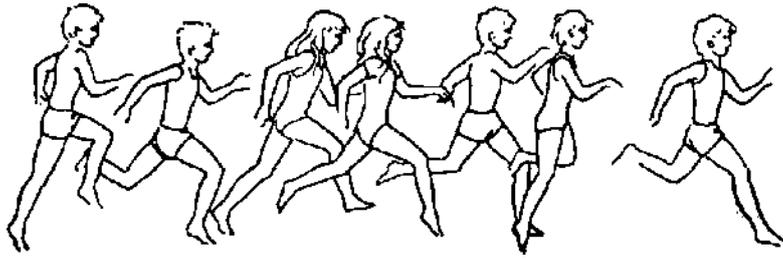
Intensidade do esforço

As últimas pesquisas demonstram que a intensidade do esforço, avaliada nas crianças de 7 a 10 anos, foi até agora excessivamente baixa, sobretudo no que se refere à resistência geral. O modo de vida moderna não exige suficiente esforço físico. Para a saúde das crianças é muito importante que se aumentem as capacidades de resistência geral por intermédio de corridas de duração progressiva e jogos adequados. Tal treinamento é possível somente se for adaptado às exigências físicas e psíquicas dos alunos.

Diretrizes para o ensino

1. A progressão começa por jogos e exercícios recreativos para chegar a formas de estudo e uma aplicação em pequenos concursos para o controle das performances.
2. As tarefas propostas, intuitivas e orientadas para um objetivo específico, incentivam para um movimento correto e boa performance. Exemplos:
 - Quem é capaz de saltar e tocar aquele galho com a cabeça?
 - Quem é capaz, sem cometer falta, de pular de um arco para outro, até o fim da linha?
3. A procura do ritmo na corrida, no salto e arremesso é iniciada por formas livres, continua por um acompanhamento ritmado de movimentos simples e ligados, e leva a uma boa execução.
4. Apesar da aprendizagem de formas elementares se situar no primeiro plano, sempre é preciso procurar melhorar a qualidade de execução; nesse grau, ela é obtida por:
 - o sentimento do movimento graças a treinamento intensivo;
 - a demonstração e o comentário de bons exemplos de alunos;
 - exercícios corretivos, mas nunca por sutilezas técnicas.
5. O treinamento geral básico se efetua durante os dois primeiros anos de escolaridade, sob forma de trabalho coletivo. Pelo contrário, o treinamento das disciplinas atléticas, em vista da performance, se desenvolve nos 3º e 4º anos, organizando-se de preferência um trabalho por grupos.

Corrida



A corrida, sob formas simples e intensivas, deve encontrar lugar de destaque em cada parte principal da lição. Se esse princípio for deixado de lado, o enforco físico exigido por parte das crianças é insuficiente, de modo que se pode duvidar do valor da sessão de educação física. O treinamento para a corrida não depende de equipamentos ou aparelhos especiais e não oferece nenhum problema importante de organização, mesmo nas turmas com número elevado de alunos. Ter-se-á em vista, sobretudo, a boa postura, o desenvolvimento harmonioso dos movimentos, sem contração muscular.

Treinamento Geral Básico

A corrida na introdução da lição

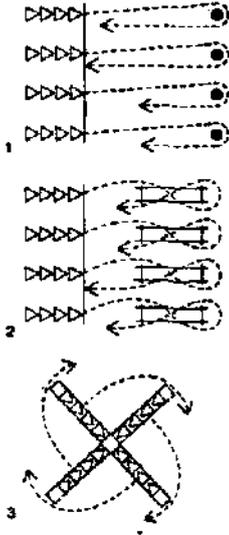
Numerosos exemplos permitindo toda espécie de variantes são apresentados no capítulo "Educação do movimento e da postura".

Jogos de corrida

A maioria dos jogos do primeiro grau são verdadeiros jogos de corrida; prestam-se admiravelmente ao treinamento da corrida. Os numerosos pequenos jogos de pique pedem apenas pouco tempo; têm seu lugar em todas as fases da lição ou numa progressão.

Concursos de grupos

As corridas em grupos se revestem, para as crianças, de caráter de jogo e permitem, já no primeiro ano, um treinamento intensivo. Os alunos compreendem sem dificuldade o desenvolvimento de tal concurso; sua organização e realização ocupam pouco tempo. No espaço onde se realiza uma corrida de revezamento, por exemplo, é possível mandar repetir três a quatro vezes um concurso de grupos na mesma distância; as crianças terão dessa forma produzido um esforço três a quatro vezes maior.



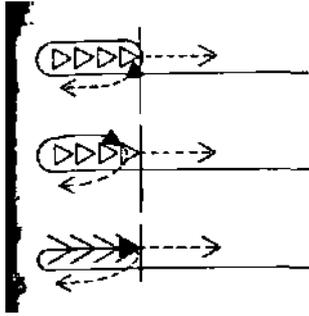
Corridas de revezamento

Organização: 4—6 grupos partem ao mesmo tempo, de detrás de uma linha, correm seguindo o percurso mostrado pela professora e vêm colocar-se atrás da linha de partida na formação solicitada. Os instrumentos que são objetos de estudo durante a lição podem ser utilizados numa corrida em grupos. Entretanto, os obstáculos não devem apresentar perigo e os exercícios serão facilmente dominados por todos os alunos. Exemplos:

- 1▶ 1. Correr até uma linha ou em volta de uma bandeirinha de demarcação (ou árvore) e voltar; também deslocando-se de maneiras diferentes (fig. 1).
2. Correr como 1, debaixo das barras paralelas descrevendo um oito (fig. 2).
3. Cada grupo está sentado num banco. Ao sinal, os alunos dão a volta nos bancos, no sentido dos ponteiros do relógio e voltam ao seu ponto de partida (fig. 3).

O desenvolvimento de uma corrida de revezamento deve ser fixado de modo preciso e claramente demonstrado. É importante que se encontre uma forma de substituição que impeça que o aluno parta antes da hora. A substituição depois de um toque na mão do outro é válida conquanto que o novo corredor não parta antes do tempo; a substituição deve se efetuar na bandeirinha ou sob outra forma adequada. É um princípio pedagógico acostumar os alunos a uma obediência rigorosa às normas do concurso. Tal corrida apresenta grandes dificuldades para principiantes e o treinamento corre o risco de perder sua eficiência; por isso, recomenda-se dar preferência às corridas em grupos durante os dois primeiros anos de escolaridade. Para as corridas de revezamento, grupo de 4 —6 alunos serão formados. As diferenças de efetivos devem ser compensadas pelos trajetos suplementares de certos corredores.

- 1▶ 4. Partida em pé; o corredor se coloca atrás da linha, à esquerda da bandeirinha e passa o braço direito atrás da bandeirinha; revezamento tocando na mão.
- 2▶ 5. Revezamento dando a volta da coluna; melhor forma de revezamento, atrás de uma linha, sem bandeirinha de demarcação. O corredor que volta dá a volta na sua coluna; logo que passou diante do colega colocado na cabeceira da fila, esse parte.



Variantes: a) O corredor que volta dá a volta na sua coluna e dá o sinal da partida para o primeiro aluno da coluna com uma palmadinha no ombro do outro; vem colocar-se a seguir no último lugar atrás de sua coluna.

b) Em cada coluna, os alunos estão em posição lateral afastada; o corredor que volta rasteja no túnel, de trás para diante, e dá a partida para o primeiro aluno da corrida tocando sua mão. A seguir, vem colocar-se no fim da coluna (fig. 5).

6. Passagem do bastão na bandeirinha (fig. 6): A passagem do bastão é exercitada em pequenos grupos, andando, depois correndo lentamente; somente então será aplicado em concursos.

7. Passagem do bastão em plena corrida nas corridas de revezamento circular simples:

a) Introdução

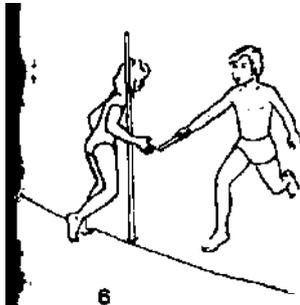
Colunas abertas; uma bandeirinha de demarcação a 3 m (para frente e atrás) de cada coluna. O último corredor de cada coluna segura o bastão na mão direita; dá a volta na sua coluna no sentido inverso dos ponteiros do relógio, andando, e passa o bastão em sua mão esquerda. Depois de uma volta, transmite o bastão para a mão direita do penúltimo corredor que partiu pouco antes (fig. 7a).

b) Estudo

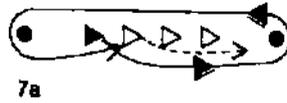
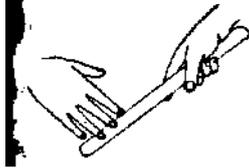
Quando a transmissão do bastão se efetua de modo correto, andando, pode ser feita correndo lentamente, depois em plena corrida; finalmente, será aplicada nas corridas de revezamento circular simples.

3▶

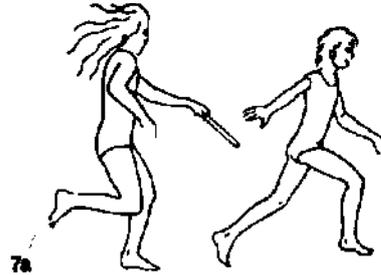
4▶



6



7a

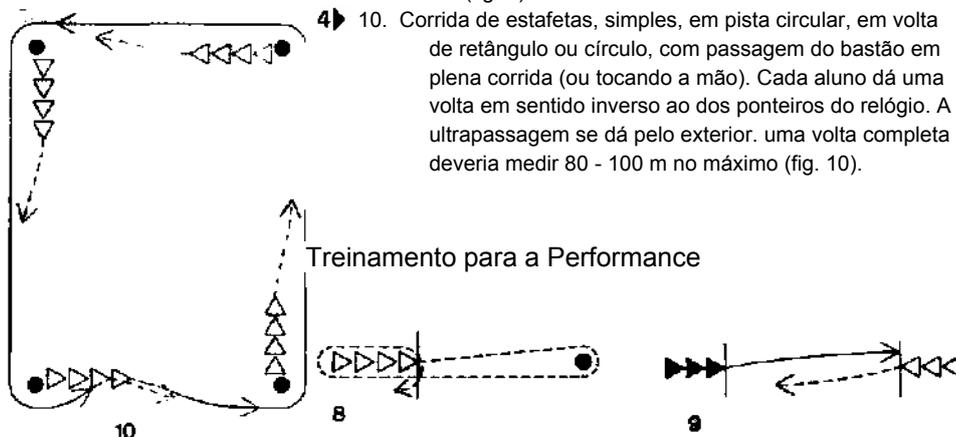


7a

Formas de revezamento

Todas as formas podem ser executadas somente correndo, ou com obstáculos; também variando a maneira de deslocamento.

- 1▶ 8. Corrida de revezamento girando em volta de uma bandeirinha ou tocando numa linha (fig. 8).
- 2▶ 9. Corrida de revezamento naveta com ou sem bastão (fig. 9).
- 4▶ 10. Corrida de estafetas, simples, em pista circular, em volta de retângulo ou círculo, com passagem do bastão em plena corrida (ou tocando a mão). Cada aluno dá uma volta em sentido inverso ao dos ponteiros do relógio. A ultrapassagem se dá pelo exterior. uma volta completa deveria medir 80 - 100 m no máximo (fig. 10).



Treinamento para a Performance

Corridas de velocidade

Objetivos até o 4º ano:

- saída rápida em todas as posições possíveis;
- corrida de velocidade numa distância de 40 — 60 m.

A progressão começa por uma introdução sob formas brincadas; chega, mediante exercícios mais específicos, a uma aplicação em corridas de velocidade em curtas distâncias.

Jogos de corrida

Introdução

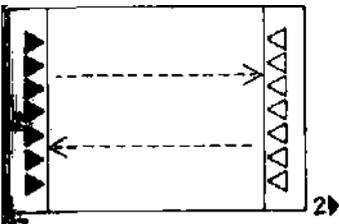
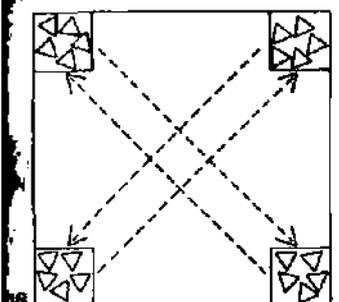
Os jogos escolhidos melhoram a rapidez da saída se forem variadas as posições da saída; aumentam a performance individual se o local dos jogos for ampliado e, com essa medida, as distâncias da corrida. As crianças gostam dessa atmosfera lúdica; tomam parte dos jogos com entusiasmo.

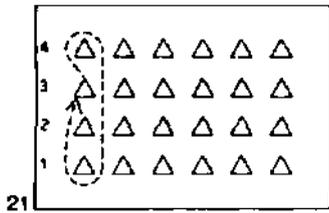
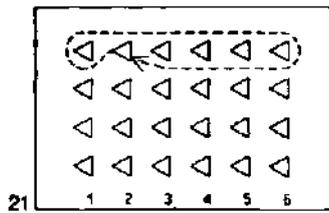
Exemplos:

		Página
1▶	1. O homem preto	165
	2. Tocar as galinhas para fora da horta	164
	3. Raposa, sai da sua toca!	164
2▶	4. O dono e seu cão	173+174
	5. A caça aos escalpos sem eliminação	165 + 167
	6. um contra um	166

	7. A perseguição por casais	166
	8. A perseguição lançando bola	185
3▶	9. O vôo das pombas	167
	10. Dois é bom, três é demais, Variantes	166 + 169
	11. Círculo contra círculo	170
	12. Dia e noite	170
	13. Mudar de esconderijo	175 ou 176
4▶	14. O chinelo roubado	170
	15. A bola chutada	194

A distância dos trajetos e o número de repetições serão adequados à idade e possibilidades das crianças; a posição de saída e a maneira de correr serão freqüentemente mudados.

<p>Seqüência progressiva</p>   	<p>Estudo</p> <p>1▶</p> <p>16. Corridas em equipes e corridas de revezamento, ver treinamento geral básico, páginas</p> <p>17. Mudar de lado; qual será o grupo a chegar primeiro (em pé, sentado, etc.) do outro lado do local (fig. 17).</p> <p>18. Mudar de canto; qual será o grupo a chegar primeiro em sua nova residência? (fig. 18).</p> <p>19. Concurso com toda a classe numa distância de 30 - 80 m.</p> <p>20. Corrida por números em círculo</p> <p>Em círculo. Os alunos recebem um número por grupo de 3 ou 4. Quando seu número for chamados, os alunos que têm esse número correm uma ou duas vezes em volta do círculo. Aquele que encontrar primeiro o seu lugar ganhou (fig. 20). Variante: o professor coloca-se no meio do círculo. Ao mesmo tempo que grita um número, com o braço mostra a direção da corrida.</p> <p>21. Corrida por números em ordem aberta</p> <p>A turma fica disposta em quatro a seis colunas de uma formação aberta). As crianças são colocadas umas atrás das outras, distanciadas de 2-3 m e numeradas. Quando seu número for chamado, todos os alunos que usam esse número dão a volta da coluna na direção determinada. Quem chegar primeiro no seu lugar? Pode-se também contornar bandeirinhas colocadas na frente e atrás da coluna (fig. 21). Variantes:</p> <p>a) Pular por cima dos colegas deitados de bruços ou de costas.</p>
---	---



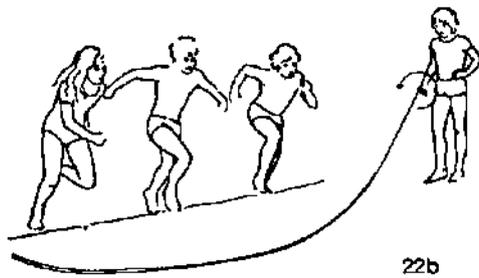
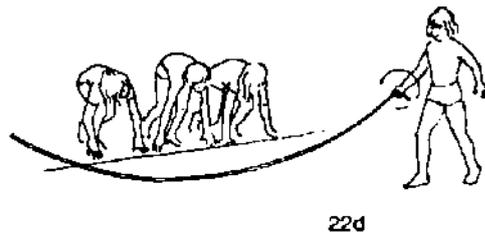
b) Mesma disposição do que a): rastejam debaixo dos colegas que para deixá-los passar levantam-se sobre pés e mãos, como gatos arrepiados; voltar pela parte externa da coluna. e) Correr entre os colegas serpenteando; diferentes maneiras de se deslocar. d) Concursos entre grupos: o último de cada coluna sai, dá a volta da coluna e vem para dar o sinal de saída ao penúltimo com uma batidinha nas costas, etc. Procurar outras formas de corrida!

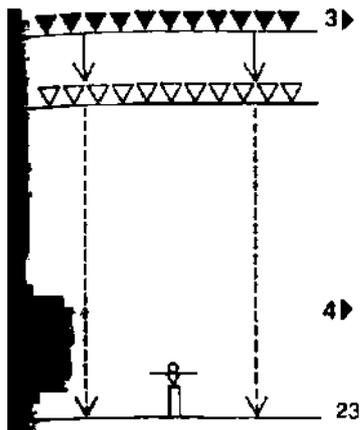
22, Treinamento da saída com corda batida. Os alunos se colocam em coluna de três atrás da linha de saída. O professor e um aluno batem a corda que se afasta da coluna na parte de baixo e se aproxima da mesma pelo alto.

As linhas saem para a corrida no comando: "Nas suas marcas, prontos, hop!" dado no ritmo da corda que gira.

- a) Correr, um dando a mão ao outro, até que todas as fileiras tenham passado.
- b) Correr sem dar as mãos (fig. 22b).
- c) O espaço entre a corda e a linha de saída é aumentado progressivamente; as crianças são obrigadas a sair mais rapidamente. Quem consegue sem cometer falta?
- d) Procurar fazer a mesma coisa, mas a partir da posição de saída, de cócoras, forma elementar (fig. 22d).

3▶





23. Corrida com pique

A turma está disposta em duas fileiras distantes de cerca de 1,50 m, em posição de saída, em pé. O professor colocase a 20-30 m para frente da turma e dá o sinal de saída: "Nas suas marcas, prontos, hop!" No momento do "hop", abaixa os braços em extensão lateral. Cada aluno da segunda fileira procura alcançar o colega que está na sua frente, antes de transpor determinada linha; mudar os papéis (fig. 23). Partir de posições diferentes; também da posição acocorada (forma elementar).

Corridas de velocidade

Aplicação

Corridas de velocidade em grupos de 6-8 corredores, saída em pé;

24. Distâncias

1▶ 30 - 40 m 4▶ 3▶

2▶ 40 - 50 m 4▶ 50 - 60 m

De vez em quando, devem-se organizar finais para os primeiros de cada grupo (os segundos, etc).

Mas nessa idade, o cronômetro deve ser proscrito; trata-se somente de corridas para classificação.

Corridas de duração
(resistência)

Desde o primeiro ano de escolaridade, deverão ser desenvolvidas, nas lições de educação física, as qualidades de resistência. É possível, em todas as disciplinas, graças a uma dosagem conveniente da intensidade e duração do esforço exigido; é a corrida de duração que serve melhor para esse fim.

Definição

Por corrida de duração (resistência) deve-se entender uma corrida tranqüila, desprovida de qualquer caráter competitivo, durante vários minutos; realiza-se num terreno plano ou levemente acidentado, eventualmente com alguns obstáculos fáceis, espalhados.

Limites do esforço

Novas pesquisas e experiências escolares demonstraram que o treinamento para a corrida de resistência pode ser praticado sem receio durante o primeiro ano de escolaridade. Começa-se por um esforço de resistência de 3 minutos no máximo e, no término do 4º ano primário, dever-se-ia atingir uma duração de 10 minutos. Quando certas crianças são

incapazes de agüentar o esforço durante toda a duração determinada, podem ficar andando de vez em quando. Mas, em todo caso, a duração do esforço deve ser mantida durante vários minutos.

Formas de treinamento

É extremamente importante que se adapte o treinamento da corrida de resistência às possibilidades dos alunos. Distinguem-se duas formas principais:

- **os jogos de resistência**
- **os percursos de resistência**

Jogos de resistência

Essas formas de jogos exigem uma corrida constante, mais ou menos regular. Para obter um resultado válido, o jogo deve durar vários minutos.

Exemplos:

	página
1▶ 25. Esvaziar a cesta	182
26. A batalha das bolas	184 + 185
27. O homem preto e suas variantes	165
2▶ 28. A caça aos escalpos sem eliminação	165
29. (Perseguição) um contra um	166
30. A perseguição em pares prolongado a duração	166
3▶ 31. A muralha chinesa	169
32. Guardas da alfândega e contrabandistas	169
33. Fuga dos presos (campo)	178
34. A bola ao caçador tocando na lebre com a bola segura na mão	191 + 194
4▶ 35. Corrida no campo em direção a um alvo conhecido mas invisível	178
36. Fogo! (campo)	178
37. Corridas de orientação, formas simples	178

Percursos de resistência

um treinamento sistemático é possível em percursos fixos, ao ar livre (floresta, campo de desportos), ou em recinto fechado.

Indicações

- Ao ar livre, escolher-se-á um solo macio (floresta, grama); num recinto fechado, as janelas permanecerão sempre abertas.
- O percurso de resistência será introduzido na parte principal da lição, de preferência pelo fim.
- No começo, as crianças em geral correm excessivamente depressa; ficam sem fôlego e são obrigados a andar. Pouco a pouco, haverão de aprender a encontrar seu ritmo pessoal em determinada distância.

- É mais difícil conservar a regularidade do esforço em terreno acidentado ou num percurso com obstáculos do que numa pista plana; é por essa razão que não se deve modificar freqüentemente o percurso preparado.
- Para se chegar a um treinamento eficiente, é preciso efetuar regularmente o percurso, uma vez por semana, ou cada duas semanas.
- Exigências:

Tratam-se de indicações de tempo que podem variar de acordo com o grau de treinamento das crianças; nas turmas que não estão preparadas, a duração das primeiras corridas situam-se sempre por volta de 3 minutos.

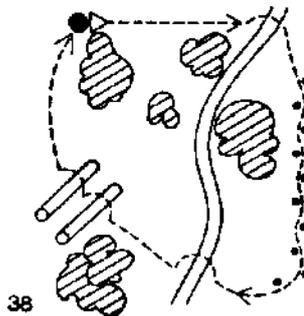
 - 1▶ 3-6 minutos
 - 2▶ 5-6 minutos
 - 3▶ 7 — 9 minutos
 - 4▶ 8 — 10 minutos

Exemplos práticos

38. Percurso fixo em floresta (fig. 38).

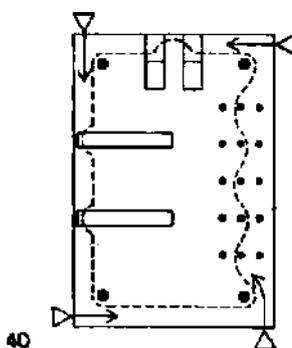
Instalação:

- percurso circular de 300 - 400,m demarcado;
- no início, correr em terreno plano ou em declive suave;
- subidas mais longas mais fáceis, descidas correspondentes;
- ziguezagues entre as árvores e as cercas vivas;
- pequenos saltos de corrida acima das valas e troncos de árvores derrubados.



39. Percurso fixo no campo de desportos Instalação: —
percurso circular utilizando as possibilidades do terreno e especialmente o chão mole de certas instalações;

- ziguezagues entre as árvores, sebes, postes;
 - corrida no declive de uma elevação de terreno, em ziguezague;
 - pequenos saltos de corrida acima de fitas elásticas, no tanque de areia, etc.
40. — Percurso fixo, no ginásio, com obstáculos fáceis de serem colocados e transpor (fig. 40). Instalação:
- pista circular que permite a três crianças correrem emparelhadas e incluindo:
 - um "slalom" numa fileira de bandeirinhas de demarcação ou de medicine-balls;
 - saltos de corrida de um tapete para outro;
 - saltos de corrida acima do elástico ou dos bancos suecos.
- Organização da corrida: saída por grupos nos quatro cantos do ginásio.



Salto

Conceito

como a corrida, o salto pertence às formas elementares do movimento e constitui a base de toda atividade desportiva. O treinamento geral fundamental se efetua por meio dos exercícios de saltos, intensivos e variados, em todas as disciplinas da educação física. As formas de performance de salto em altura e do salto em extensão devem ser estudadas desde o início da escolaridade e orientadas claramente para uma correta execução desportiva.

Indicações práticas

E preciso sempre estar atento para que a passagem entre o impulso e o salto seja contínua. O salto numa perna deve ser exercitado tanto quanto o salto de pés juntos. Exigir-se-á boa extensão das articulações utilizadas; para se chegar a tanto, serão propostas às crianças tarefas que as obriguem a efetuarem uma extensão completa. Exemplo: da posição em pé sob as varas oblíquas; quem é capaz de saltar e agarrar as varas o mais alto possível?

Os saltos importantes são terminados numa superfície de aterrissagem macia. A recepção solta do salto em profundidade mediante uma flexão completa (colocação das mãos no solo) seguida de um salto com extensão será exercitada desde o 1º ano e automatizada por meio de numerosas repetições. As crianças aprenderão igualmente a aterrissagem num solo duro de uma altura conveniente.

Treinamento Geral Básico

O salto na
introdução da lição

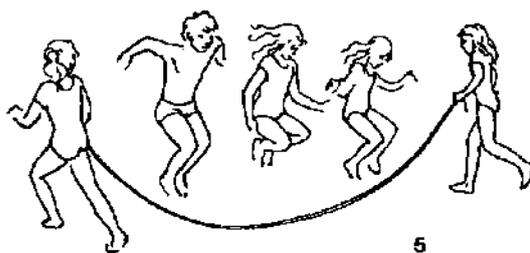
As formas infantis de salto e saltito apresentadas no capítulo "Educação do movimento e da postura" dão a oportunidade para praticar um treinamento básico intensivo.

O salto na ginástica
de solo e aparelhos

Aí igualmente, o treinamento do salto encontra numerosas possibilidades através dos saltos em profundidade, das passagens de obstáculos e dos saltos com apoio.

Formas recreativas

- 1▶ 1. Pique pega trepado.
2. Concurso entre equipes saltando por cima dos cordões elásticos, bancos suecos, uma fileira de tapetes ou os obstáculos do terreno.
3. A bola rolando num círculo como jogo de partidos. com 2-3 balões.
4. Pular de corda.
- 2▶ 5. Em coluna por quatro ou em enxame: dois alunos correm de frente para trás da turma, segurando a corda comprida, esticada acima da altura dos joelhos. Os outros alunos pulam para deixar a corda passar por baixo de seus pés. Quem bateu na corda? (fig. 5),



Variante: seguram a corda na altura dos quadris e a mesma passa por cima dos alunos que devem se agachar (comando: "Alto!" — "Baixo!").

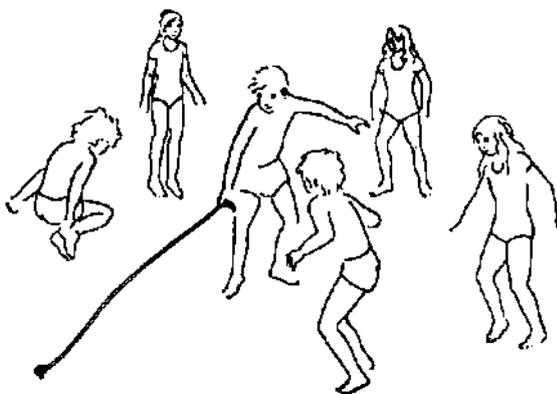
6. Bandidos ("corta-pernas")

Em círculo, de frente para o interior. O professor fica no centro do círculo e faz girar a corda rente ao chão; os alunos devem pular para deixar passar a corda debaixo de seus pés. Aquele que tocar na corda é eliminado. Jogar também sem eliminação (fig. 6). Concurso de grupos:

numeração por quatro. um canto da sala é atribuído a cada um dos grupos para nele receber os jogadores eliminados. Quando um grupo perdeu duas (três) crianças, é eliminado. Qual será a equipe que permanecerá mais tempo no jogo?

7. Corridas por números e corridas de revezamento com saltos.

8. "Jardim de saltos" com diversos obstáculos. Aquele que transpor 20 obstáculos, sentar-se-á ao lado do último obstáculo.





9. Pular por cima da corda que mexe

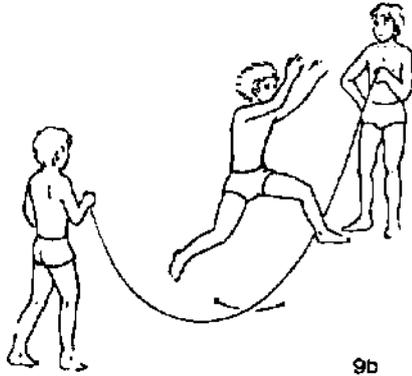
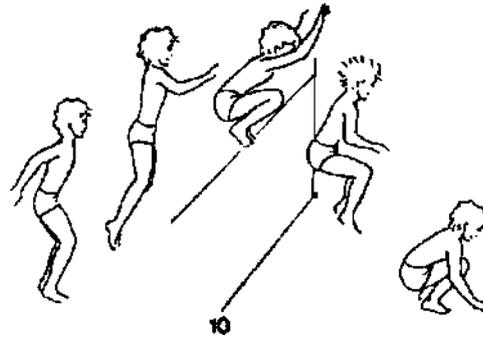
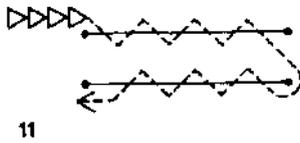
a) A cobra: as crianças fazem serpentear as cordas (pequenas ou longas) seguras numa das extremidades. Quem é capaz de pular por cima (fig. 9a)?

b) As cordas oscilantes: dois alunos balançam ligeiramente a corda. Quem é capaz de pular por cima? com que se deve tomar cuidado (fig. 9b)?

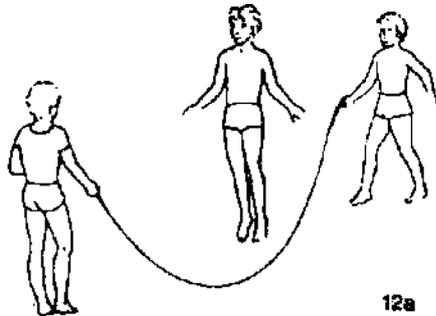
Variante: duas ou três crianças ficam de mãos dadas e procuram pular por cima da corda oscilante.

10. Salto em altura, sem impulso, acima do elástico (corda para pular, fita) horizontal ou oblíqua. Posição em pé, de frente ou lateral, saltar com os pés juntos balançando os braços para frente, para trás, para frente (fig. 10).

11. Seqüência de saltos com os pés juntos acima de um cordão elástico ziguezagueando à esquerda e à direita, com ou sem salto intermediário (fig. 11).



12. Dois alunos batem a corda com velocidade moderada
- Quem pode entrar, saltar uma ou várias vezes, e sair (fig. 12a)?
 - Quem é capaz de pular de modo diferente?
 - Por pares: encontrar outros exercícios!



Treinamento para a Performance

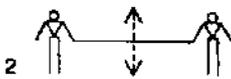
Salto em altura

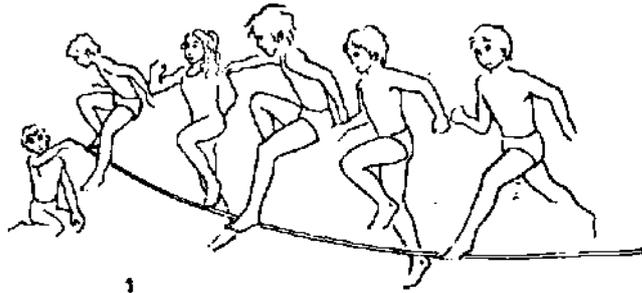
O salto dorsal com impulso oblíquo representa o objetivo dos primeiros anos de escolaridade. No quarto ano primário, exercícios preparatórios para o salto rolado ventral, em tapetes grossos para queda, ou num monte de pequenos tapetes, podem ser considerados. Para ensinar as formas de introdução, serão improvisadas numerosas instalações de salto. Desde que a altura se torne importante, o tanque de areia ou os tapetes tornam-se necessários. Nesse momento, um treinamento em grupos é preferível pois assegura um melhor rendimento.

Salto de frente (salto em grupo)

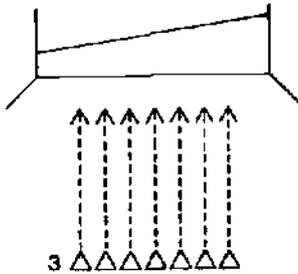
Estudo

1. Em enxame: saltos livres por cima dos cordões elásticos para salto esticados de um lado do ginásio para o outro. Quem será capaz de saltar com meia volta e mergulhar sob o elástico? (Fig. 1)7
Quem será capaz de girar sobre si mesmo durante o salto?
2. Saltar em grupos de quatro; duas crianças seguram uma corda de pular, as outras duas saltam por cima; inverter os papéis. Não permitir a performance (fig. 2).





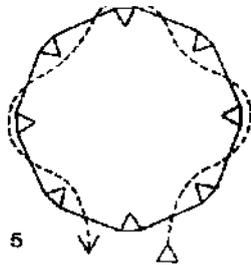
1



3

Instalação para salto: o cordão elástico está sendo seguro obliquamente acima de um gramado macio, melhor ainda, ao longo do tanque de areia ou diante de uma fileira de tapetes (fig. 3). Cada aluno escolhe a altura que lhe convém e procura melhorar sua performance. uma segunda instalação aumenta ainda seu rendimento.

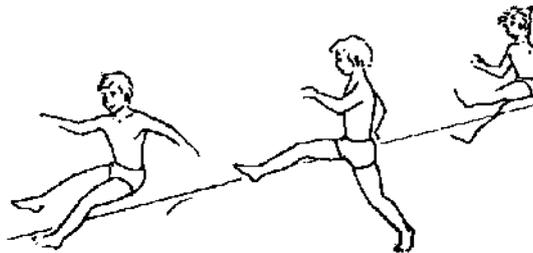
**Impulso
obliquo do salto dorsal
(com tesoura)**



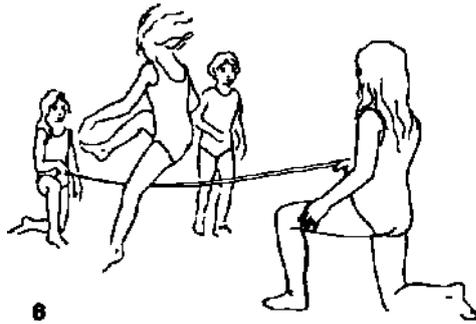
5

Introdução

- 3 ▶ 4.** Um cordão elástico é esticado numa altura conveniente no sentido do comprimento do ginásio: saltar de modo contínuo da esquerda e da direita por cima do elástico. Quem é capaz de saltar fazendo sempre três passos entre os saltos? (fig. 4).
5. Círculo de frente; 8 alunos esticam um cordão elástico ou seguram cordas de pular na altura dos quadris: quem consegue pular de modo contínuo da esquerda e da direita efetuando a volta do círculo? Quem pode concatenar harmoniosamente os saltos, sem parada? (fig. 5).

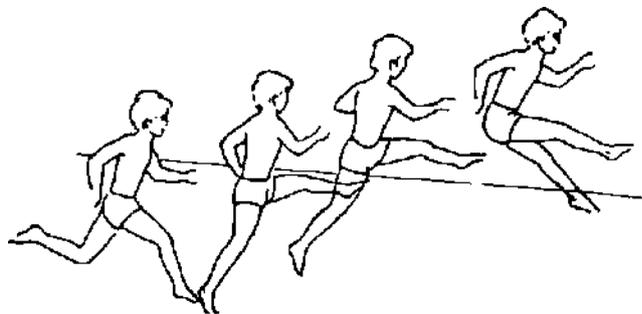


4



6. Por grupos de quatro, saltar em oito: duas crianças esticam uma corda de pular mais ou menos **na** altura dos quadris. Os dois colegas saltam um atrás do outro descrevendo um oito com um impulso oblíquo. Depois de 8 - 10 passagens, os papéis ficam invertidos. Treinamento intensivo por intervalos; aumentar aos poucos a altura (fig. 6).

Salto dorsal
(com tesoura)



Indicações

- 3 passos de impulso; marcar o início do impulso.
- Ângulo de 45°; marcar a linha do impulso.
- Impulso dinâmico; acentuar o último passo; por exemplo: "E — **ho** — ho - **hop** ... flexão!"
- Perna levantada bem estendida, perna de impulso levemente flexionada.
- Aterrissagem com soltura tocando o solo com as mãos.

Estudo

7. como 6., por grupos de quatro: com qual perna você prefere saltar? Agora, você vai saltar somente do seu lado bom: salto dorsal com 3 passos de

impulso. Introdução progressiva e controle dos pontos enumerados sob "Indicações".

8. 2-3 instalações de salto improvisadas com cordas elásticas em alturas diferentes no sentido do comprimento do tanque de areia ou da fileira de tapetes. Busca da performance individual pela livre escolha da altura do salto.

Correção dos principais erros: ângulo do impulso excessivamente agudo, extensão insuficiente da perna de salto, flexão das pernas acima da vara, falta de flexibilidade na aterrissagem.

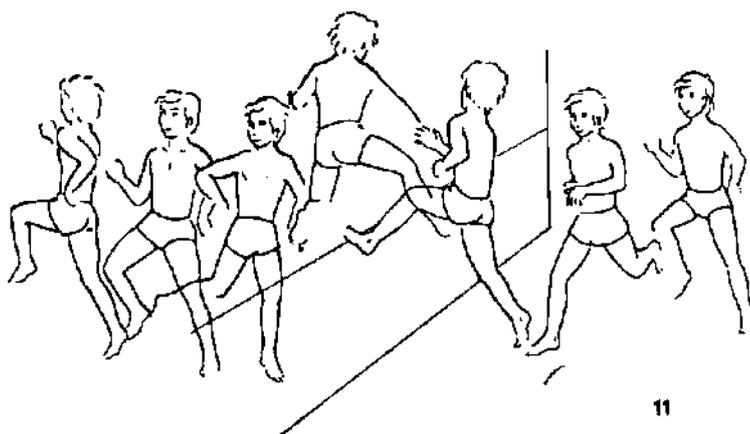
9. Treinamento do salto dorsal em instalações normais numa organização de oficinas.

Nessa idade, a comparação dos resultados não tem valor devido às diferenças de desenvolvimento físico muito acentuadas. Cada criança busca melhorar sua própria performance.

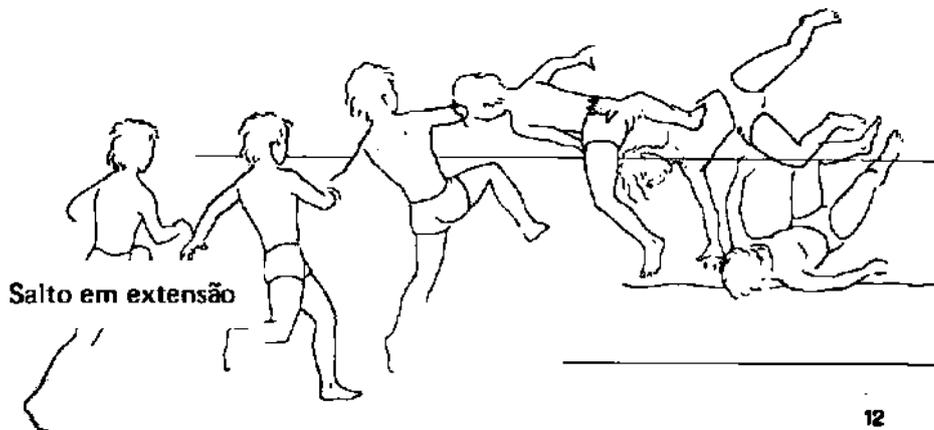
Exercícios preparatórios para o salto rolado ventral

Caso se possuam tapetes de queda, grossos, ou um número suficiente de tapetes comuns disponíveis, podem ser incluídos no programa do 4º ano primário alguns exercícios preparatórios ao salto rolado ventral por meio de formas de agilidade divertidas.

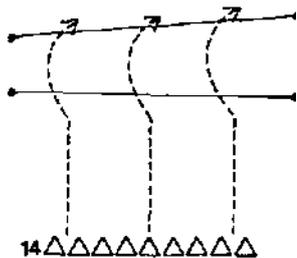
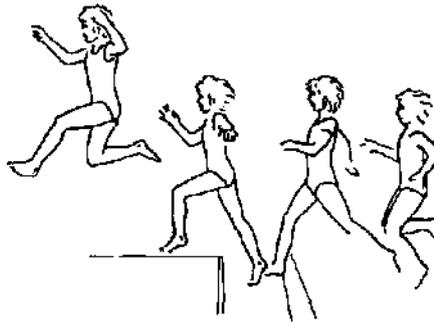
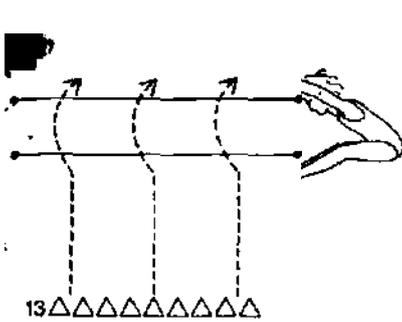
- 4▶ 10. Salto facial com apoio na barra fixa na altura dos quadris (carneiro, plinto) e continuação da corrida. Impulso de frente; a seguir, ligeiramente oblíquo.



11. O elástico é colocado à altura dos quadris, na beira dos tapetes ou do tanque de areia: os canhotos saltam a partir da esquerda, os outros a partir da direita. O pé elevado se encontra do lado do elástico: salto com meia-volta do lado do elástico e recepção com soltura sobre a perna de impulso afastada; continuar a girar no mesmo sentido; o busto levemente inclinado para a frente (fig. 11).
12. como 11., mas mergulhando e rolando sobre o tapete grosso de espuma ou sobre espessa camada de tapetes comuns. Elevar o pé esquerdo, arremessar com força a perna de impulso para cima e girar o busto para a esquerda ao transpor o elástico; a mão direita mergulha para baixo para a recepção; depois rolar sobre o ombro direito e as costas; aumentar progressivamente a altura (fig. 12).



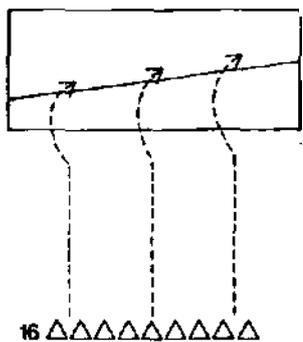
Procurar-se-á obter uma boa ligação entre a corrida de impulso progressiva e o estímulo enérgico para aterrissar com flexibilidade, o mais longe possível, depois de um salto em posição agrupada.



Indicações

- Impulso de 10 — 15 passos; corrida progressiva.
- Para não perturbar o aluno na passagem do impulso para o salto, a área de elevação será ampliada; primeiro, salto livre a partir da beirada do tanque de areia, depois a partir da área compreendida entre a trave e a beira do tanque.
- Empuxo enérgico da perna elevada; extensão completa do corpo; a perna de impulso é balançada para frente a fim de evitar uma queda para trás.

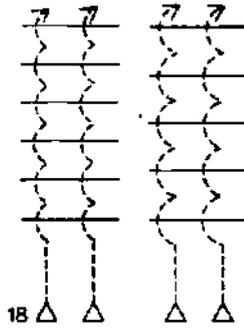
11



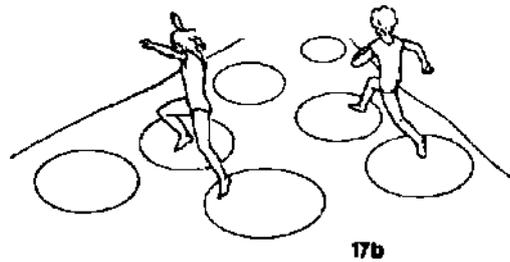
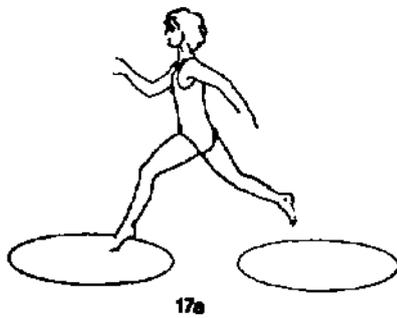
Introdução e estudo

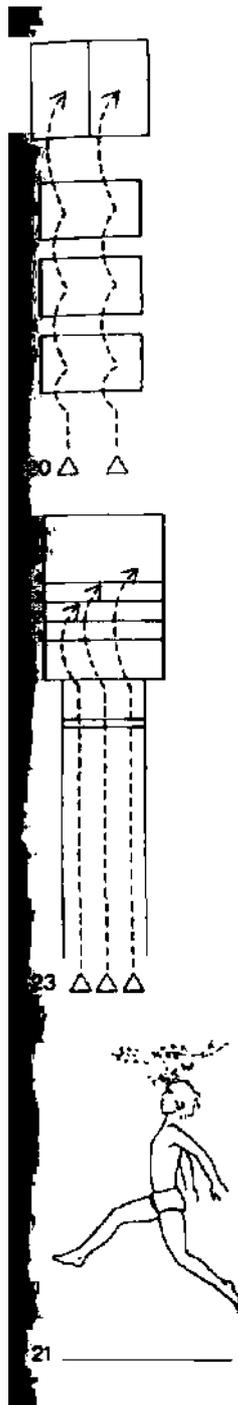
- 1▶ 13. Saltar por cima do riacho. Dois cordões elásticos (fitas, cordas) colocadas paralelamente sobre o solo representam o riacho. Quem é capaz de transpor o riacho e aterrissar com flexibilidade? Aos poucos aumentar a largura (fig. 13).
14. como o 13, mas o riacho está se alargando; os saltos tornam-se cada vez mais longos. Quem é capaz de saltar na parte mais larga (fig. 14)?
15. Depois de curto impulso, saltar no tanque de areia, a partir do lado mais longo. Quem será que chega além da linha marcada na areia? Quem acha um jeito engraçado de pular na areia?
- 2▶ 16. como 15, mas com impulso mais longo e um salto além de uma corda colocada obliquamente na areia. Quem é capaz de saltar por cima do riacho sem cair para trás? Quem consegue saltar por cima do lugar mais largo? (fig. 16).
- 3▶ 17. Vários arcos de ginástica estão arrumados regularmente em linhas retas; saltar de um arco para o outro, apenas na grama. A distância entre dois arcos deve ser adaptada às possibilidades dos alunos e à dificuldade de cada exercício. Os arcos representam pedras no riacho (fig. 17a).

- Quem consegue saltar de uma pedra para outra sem molhar os pés?
- Quem consegue atravessar num pé só?
- Quem consegue atravessar lentamente, mas saltando muito alto?
- Quem é capaz de atravessar rapidamente o rio com botas de sete léguas? Aumentar os espaços.
- Fitas delimitam a saída e a chegada de parte a outra das linhas dos arcos: encontrar diferentes corridas de revezamento.
- Finalmente os arcos estão dispostos irregularmente entre as duas fitas. Quem encontrará um caminho seguro para atravessar o rio? Quem pode conseguir num lugar difícil (fig. 17b)?



18. Seqüência de saltos de corrida por cima das cordinhas dispostas em fileiras; deve-se dar um único passo nos espaços entre as cordas. Várias pistas são instaladas, mas a distância entre as cordas varia de uma linha para a outra. O aluno que consegue transpor a primeira linha pode passar para a segunda. As crianças pulam de dois (fig. 18).
19. Treinamento intensivo de salto sobre a beirada do lado mais longo do tanque de areia, também experimentando cair atrás da linha mais afastada como no nº 23.
20. Seqüência de saltos numa pista de tapetes no ginásio
 - a) Saltos de corrida de um tapete para o outro (disposição dos tapetes atravessada).





b) Melhorar a performance individual aumentando aos poucos a distância entre os tapetes.
 4) Saltar sucessivamente em três tapetes e terminar por um salto em extensão; aterrissar sobre dois tapetes superpostos. Começar colocando o pé a ser elevado sobre o primeiro tapete (fig. 20).

21. Busca da elevação: quem é capaz de tocar com a cabeça uma corda estendida numa altura conveniente, ou um galho (fig. 21)

22. Melhorar a aterrissagem

Salto de pés juntos sobre um tapete ou no tanque de areia, além de uma ou várias linhas marcadas.

Indicações:

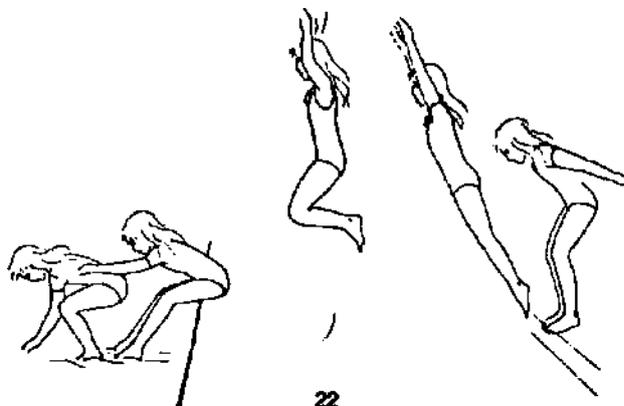
— Impulso depois de um balanceado ritmado dos braços e boa flexão das pernas e dos quadris.

— Lançar as pernas para a frente e projetar o alto do corpo e os braços para a frente a fim de evitar uma queda para trás.

— Aterrissagem com flexibilidade.

23. Salto em extensão depois de uma corrida progressiva de 11 — 15 passos utilizando a instalação de salto em extensão. Para incentivar a performance, um concurso pode ser organizado: são traçadas na areia linhas com um intervalo entre umas e outras de 50 cm, com cordinhas. As crianças procuram cair atrás da linha mais afastada. Atribuição de pontos (fig. 23).

Se houver uma única pista de salto em extensão, organizar-se-á um trabalho por grupos.



Arremessar — Receber — Driblar

Finalidades do ensino

No primeiro grau, o arremesso é sobretudo exercitado com bolas. No manejo da bola, as aptidões para receber e driblar são estreitamente ligadas ao arremesso; por essa razão, são incluídas no

treinamento geral básico do arremesso. Esse capítulo compreende portanto a formação de base de uma atividade atlética e o treinamento de técnica de bola para os jogos.

O treinamento para a performance apresenta-se sob duas formas: o arremesso de precisão para a preparação dos jogos e o arremesso de distância para o atletismo. O arremesso por cima com 3 passos de impulso deve ser adquirido até a 4ª série do 1º grau mediante um treinamento intensivo e variado. As meninas, que geralmente são fracas nesta disciplina, serão objeto de atenção particular; mais tarde será muito difícil recuperar o que não tiveram aprendido durante os primeiros anos de escolaridade.

Material

Para que o treinamento seja eficiente, é necessário que cada aluna disponha de um objeto.

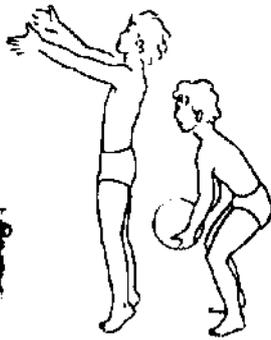
Material para o ginásio e a praça de desportos: pequenas bolas, bolas de ginástica para crianças, eventualmente varetas. Na natureza: pedras, pinhões, varinhas.

Treinamento geral básico

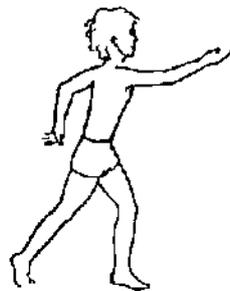
Formas de arremesso

Técnica de bola

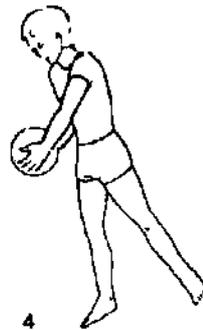
Indicações: Cuidar-se-á sempre para que o arremesso se efetue mediante um trabalho completo do corpo e não apenas do braço. Depois da tomada do impulso, o arremesso prossegue por um movimento de tração ou de empuxo de todo o corpo que se transmite acelerando-se no balanço do (dos) braços (s) para lançar, ou na distensão do(s) braço (s) para jogar.



1. Rolar a bola com uma ou duas mãos; para frente, de lado, para trás, em arco de círculo. Aplicação: jogos de bolas para principiantes. Material: tóda espécie de bolas
2. Arremessar por baixo com os dois braços (fig. 2). Aplicação: passe para principiantes tiro ao cesto para principiantes Material: balão
3. Arremessar por baixo com um braço (fig. 3). Aplicação: passe normal tiro ao cesto para principiantes Material: pequena bola e balão
4. Arremesso de lado com um ou dois braços (fig. 4). Aplicação: tiro violento nos jogos Material: balão



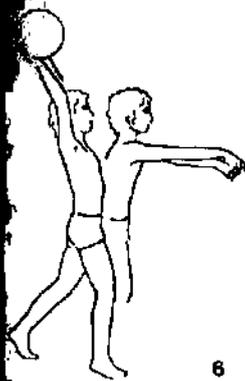
3



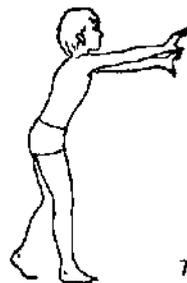
4



5



6



7



8

Formas de recepção

As formas infantis de arremesso nº 2 a 4 serão substituídas, até chegar no 4º ano, por formas mais difíceis:

- 2▶ 5. Arremesso com uma mão por cima (fig. 5).

Aplicação: passe com precisão

tiro de precisão arremesso de distância

Material: toda espécie de bolas

6. Arremesso com dois braços por cima da cabeça (fig. 6).

Aplicação: colocar novamente a bola no campo nos jogos de equipes passe e também tiro ao cesto

7. Lance com dois braços (fig. 7)

Aplicação: passe

tiro ao cesto Material:

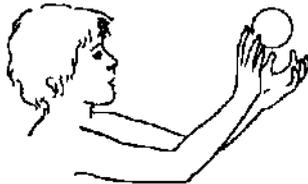
balão 8.

Aplicação: tiro ao cesto

Material: balão



9



10



76

11

A recepção deve ser exercitada com toda espécie de bolas e em diferentes alturas, do nível dos pés até a posição braços ao alto.

- 1▶ 9. Receber o balão grande com as duas mãos (fig. 9).

Indicações:

— Braços com extensão para frente ao encontro da bola, mãos abertas.

— A bola é agarrada com os dedos afastados; os polegares são dirigidos em frente um do outro; os braços, tanto quanto todo o corpo, flexionam para amortecer a chegada do balão.

— Por ocasião de tiro violento, a bola pode ser bloqueada também com os braços e o corpo.

10. Receber a bola pequena com as duas mãos (fig. 10).

Indicações:

— Braços em extensão para frente ao encontro da bola; as mãos uma acima da outra formam um pequeno cesto.

— A palma da mão superior freia a bola e a leva no cesto; a seguir, as mãos se fecham; os braços e o corpo amortecem a recepção.

- 3▶ 11. Receber a bola pequena com uma mão (fig. 11).

Indicações:

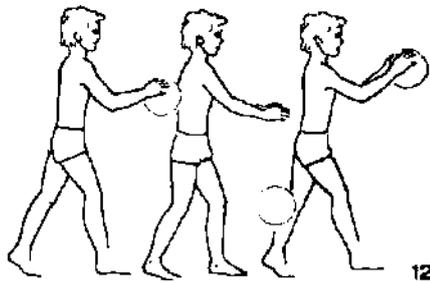
— A mão largamente aberta é dirigida para a bola.

- Recepção acima da altura do peito: os dedos são dirigidos para o alto.
- Recepção abaixo da altura do peito: os dedos estão dirigidos para baixo.
- A mão fecha-se rapidamente sobre a bola e amortece a recepção.

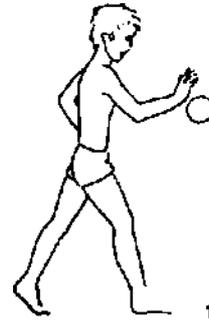
Formas de drible

Convém fazer quicar a bola em posições e deslocamentos diferentes com a mão direita e a mão esquerda.

12. Fazer quicar e agarrar o balão ou a bola pequena com as duas mãos (fig. 12).
13. Fazer quicar o balão ou a bola pequena com uma mão; agarrar com as duas mãos.
14. Fazer quicar o balão ou a bola pequena com uma mão, sem interrupção (fig. 14).



12



14

Treinamento da técnica da bola

Na introdução da lição

A bola é o aparelho de mãos ideal para a introdução da lição; ao mesmo tempo, exercer-se-á o manejo da bola.

Jogos de arremessos, recepções e tiros

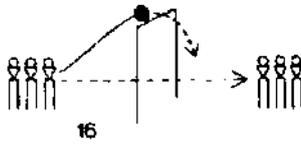
Nessa idade, os jogos de bolas constituem o melhor dos treinos dessa técnica. Indicações específicas referentes à maneira de arremessar e receber, assim como uma escolha judiciosa dos pequenos aparelhos, deveria melhorar o manejo da bola. Os seguir **1** jogos conviriam particularmente bem: A batalha das bolas **2** "Rollmops"

O balão por cima da corda em quatro campos pequenos

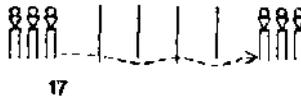
Revezamento com bolas

Os revezamentos com bolas, organizados sob forma de concursos, desenvolvem igualmente a técnica, pois favorecem o domínio do balão numa corrida rápida. Indicações: vários grupos - saídas precisas. Exemplos:

1▶ 15. Corrida de revezamento com curva: rolar a bola, dar a volta por uma bandeirinha de demarcação e voltar para o ponto de partida.



2▶ 16. Corrida de revezamento ida e volta ou corrida de revezamento naveta; carregar o balão, arremessá-lo por cima de uma corda e recebê-lo do outro lado ou arremessar o balão contra o muro e recebê-lo (fig. 16).

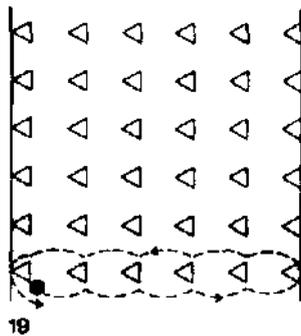


17. Corrida de revezamento ida e volta ou corrida de revezamento naveta: fazer pular o balão com uma ou duas mãos; também serpenteando entre bandeirinhas de demarcação de outros objetos (fig. 17).

18. Balão debaixo do túnel: os alunos estão dispostos em várias colunas de um, pernas afastadas. A bola passou ou rolou para trás entre as pernas. O último jogador apanha o balão, corre para a frente de sua coluna e o faz entrar no túnel; e assim por diante (fig. 18).

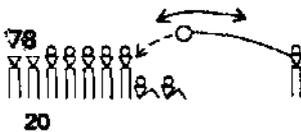


3▶ 19. O balão viajante: os alunos estão dispostos em várias colunas por um, abertas. O primeiro e o último de cada coluna estão colocados sobre uma linha que serve de limite. O balão é transmitido do primeiro para o último aluno, depois volta para o primeiro. O balão deve ser batido na linha, na frente e de trás da coluna (também contra a parede do ginásio). Qual será a coluna que vai bater a primeira depois de três passagens? A transmissão da bola pode ser feita de modos diferentes (fig. 19).

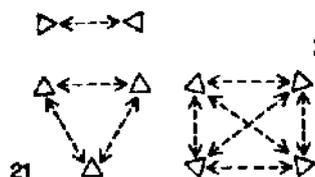


4▶ 20. Revezamento "arremessar - sentar-se": várias colunas por um. Diante de cada coluna a uma distância de 3m, um aluno portador do balão fica de frente para os colegas. Ao sinal, esse aluno arremessa o balão para o primeiro da coluna que o devolve imediatamente para o companheiro e se senta; o balão é então arremessado para o segundo da coluna que o devolve e senta-se por sua vez, e assim por diante.

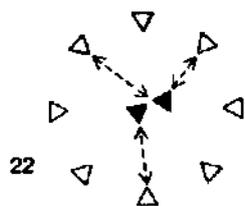
A coluna que será a vitoriosa é aquela que, em primeiro lugar, tiver todos os seus jogadores sentados (fig. 20).



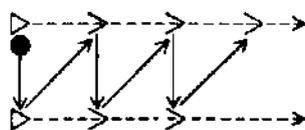
Formações para o treinamento técnico



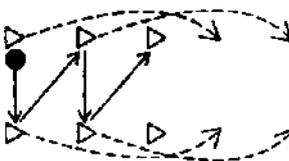
21



22



24



25

Formações adaptadas facilitam o treinamento sistemático das diferentes formas de arremessar, receber e driblar.

- 1▶ 21. Por pares, em triângulos ou em quadrado
Exemplo: Passar livremente o balão de um para o outro; quando um grupo chega a 15 faltas, senta. Quem ganhou? (fig. 21).
- 2▶ 22. Disposição em círculos de 6 — 8 alunos
Exemplo: Dois alunos jeitosos se colocam no interior do círculo. Arremessam a bola para um jogador do círculo que deve recebê-la e tornar a arremessá-la; também andando ou correndo ligeiramente em círculo (fig. 22).
- 3▶ 23. Em enxame: forma de drible
Exemplo: Fazer quicar a bola sem interrupção com a boa mão. O professor se coloca frente aos alunos e faz o exercício com eles. De repente, ele se desloca para a esquerda, direita, frente, atrás. Os alunos o seguem imediatamente.
24. Dois alunos passam-se a bola andando (correndo); os meninos também podem chutar o balão (fig. 24).
- 4▶ 25. Passar e correr de acordo com o slogan: "Arremessar pela frente, correr por trás" (fig. 25).
26. Cada um por sua vez, cada aluno vem com a bola diante de sua fila, passa na ordem a cada um de seus colegas, e vai se colocar na cabeceira da fileira.
O exercício termina quando o nº 1 volta na frente de sua fileira.

Arremesso de precisão

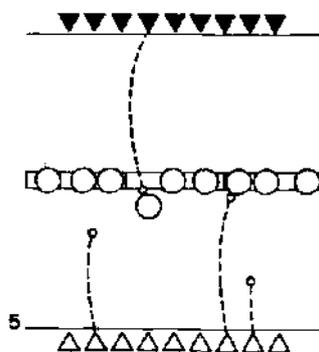
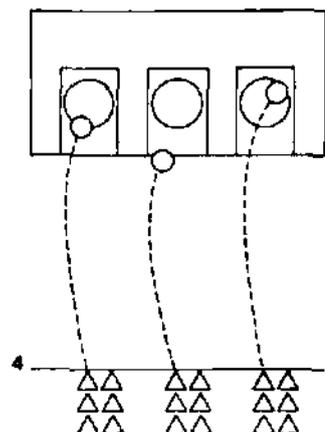
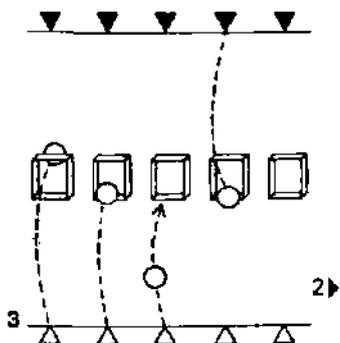
Treinamento para a Performance

O arremesso de precisão tem grande importância para os jogos de bola, quer para o passe, quer para o tiro no cesto ou nos alvos do handball. Motiva bem as crianças, pois o

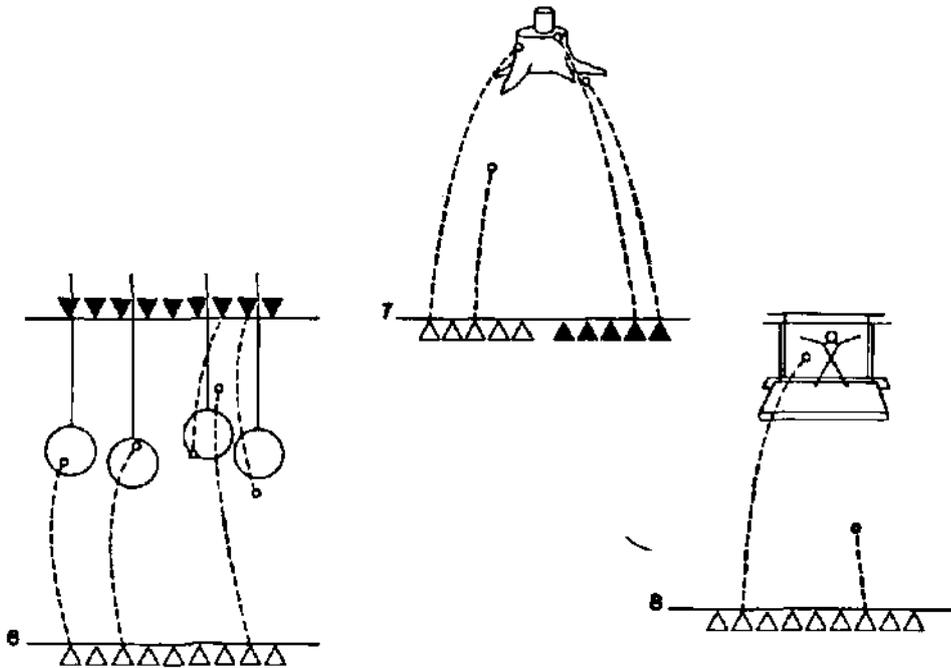
Seqüência progressiva

êxito ou o fracasso aparecem de imediato. Por essa razão, é que o arremesso em alvos diversos se presta ao ensino em grupos e organização de concursos de equipes. Maneira de arremessar: primeiro arremessar ou rolar livremente o balão, depois exigir sempre o arremesso alto. Tiro no cesto: livre para começar; a seguir, lance com um ou dois braços. Exemplos:

- 1▶ Jogos de habilidade: o balão rolado no círculo e o "rollmops".
2. Tiro no cesto em pequenos grupos: no início, arremessar livremente; mais tarde, prescrever a distância e a maneira de arremessar. Cada criança tem uma bola.
3. Arremessar através dos elementos dos plintos colocados na linha média; a turma está dividida em duas equipes que ficam atrás das linhas de fundo; também sob forma de concursos; cada criança tem uma bola (fig. 3).
4. Festival de tiro: lançar num alvo traçado com giz sobre um tapete. 6 tapetes estão apoiados contra a parede longitudinal. um grupo de alunos se coloca frente a cada tapete, atrás da linha de arremesso, do outro lado da sala. Cada criança tem uma bola. Qual é o grupo que obterá o maior número de pontos durante um determinado tempo? um toque no alvo: 2 pontos; um toque no tapete mas fora do alvo desenhado: 1 ponto (fig. 4).
5. Derrubar os balões: coloca-se um número ímpar de balões sobre três bancos colocados na linha do meio. Duas equipes estão prontas atrás das linhas de fundo ou do vôlei; cada criança possui **uma** bola. Ao sinal de "Hop!", todos os alunos procuram atingir os balões grandes e fazê-los rolar no campo adverso (fig. 5).



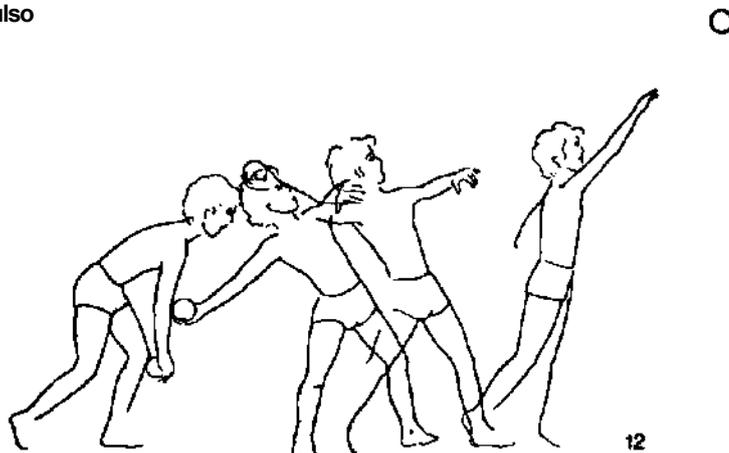
- 3► 6. Arremessar através dos arcos de ginástica suspensos: um arco está amarrado a cada par de argolas, depois levantado para a altura conveniente. Dois partidos estão se defrontando, a igual distância, de uma parte a outra das argolas. Qual é a equipe que obterá o maior número de pontos durante determinado tempo? (fig. 6).
7. Derrubar as caixas: numa construção (ou na beira de um rio) cada criança junta uma porção de seixos. Dois a quatro grupos estão colocados atrás da linha de arremesso. Diante de cada grupo, a cerca de 5m, uma lata de conserva está colocada numa pedra. Ao sinal de "Hop!", todos os alunos tentam derrubar sua lata. Qual será a primeira lata a cair (fig. 7).
8. Arremessar ao alvo nas barras paralelas: treinamento em pequenos grupos. Cada criança tem uma bola; uma depois da outra e a determina da distância, os alunos atiram no alvo defendido por um guardião. Os meninos podem também chutar o balão (fig. 8).



Arremesso de distância

O arremesso de distância praticado como atividade atlética implica no domínio do arremesso alto. Esse já foi introduzido e exercitado por ocasião do treinamento geral de base do arremesso, e por ocasião do estudo especial do arremesso de precisão. Continuação da aprendizagem do arremesso.

Arremesso sem impulso



Indicações

Arremessar com a mão direita, da posição do passo esquerdo para frente:

Impulso do braço direito em direção ao joelho esquerdo; balançar o corpo para trás transportando o peso sobre a perna direita; estender o braço direito para trás, descontraído; tomar a posição do arremesso empurrando os quadris para frente; o braço entra em ação no momento da maior extensão do corpo; o arremesso se efetua pelo alto; o corpo bascula para a frente e se recebe com flexibilidade sobre a perna direita. O arremesso se efetua a 45°, em chicotada.

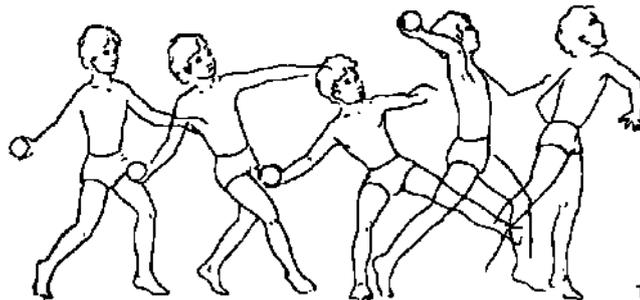
2▶ 9. Arremesso de distância, livremente, com toda espécie de bolas. 3▶ 10. Da posição do passo esquerdo para frente, arremessar depois de alguns movimentos de mola sobre a perna de trás, braço estendido para trás, sem contração.

11. como 10., mas com corda de pular dobrada em quatro e na extremidade da qual foi dado um nó. O peso do nó que resiste para trás permite que se avance mais facilmente o cotovelo para a frente e melhor sentir a transmissão do movimento do corpo ao braço. Esse meio é utilizado para os exercícios corretivos destinados aos alunos que encontram dificuldades no arremesso (as meninas sobretudo); freqüentemente, melhorias extraordinárias são obtidas.
12. Arremesso sem impulso, forma final; também arremesso do dardo com varinhas de bambu, depois de alguns movimentos de mola sobre a perna de trás (fig. 12).
13. Concurso: arremessar o mais longe possível, por cima das linhas paralelas traçadas no campo, a partir de determinado limite (fig. 13).

Indicações

Arremesso
com 3 passos de impulso

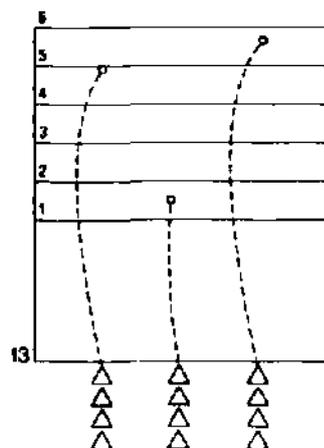
Passo esquerdo para frente com impulso do braço direito em direção ao joelho esquerdo, depois passo direito girando o corpo para direita (passo cruzado) com impulso do braço direito ao alto e



para trás. O último passo esquerdo leva à posição do início do arremesso, peso do corpo sobre a perna de trás. A continuação do movimento é a mesma para

o arremesso sem impulso. A aceleração deve ser dinâmica e ritmada, por exemplo deste modo: "E — **hop** — hô — **hop** -e passo".

- 4▶ 14. Introduzir globalmente o arremesso com 3 passos de impulso; uma parte dos alunos marca o ritmo (fig. 14).
15. Arremesso por pares (bola pequena).
 16. Exercitar-se diante de uma linha; o corpo ereto deve receber-se numa perna aquém da linha.
 17. Concurso de grupos: arremesso além das linhas paralelas traçadas **no solo**; no terceiro ano, igualmente sem impulso (fig. 13).



GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS

I. Ginástica de solo

Introdução

Peculiaridades

Essa atividade convém de modo particular ao grau inferior. O domínio de um exercício acrobático proporciona alegria para a criança e reforça sua confiança. A motivação que a leva a se exercitar com zelo é simplesmente criada pela finalidade evidente e atraente do êxito. Os exercícios acrobáticos no solo podem ser treinados livremente na própria casa, pois não exigem instalações adequadas; são apreciados em pequenos concursos de agilidade no jardim, por ocasião de excursões, na beira da piscina tanto quanto na praia.

É preciso atribuir um valor especial a esses exercícios para o desenvolvimento do corpo e o estudo do movimento: o reforço da musculatura do tronco e a coordenação dos movimentos encontram-se na origem de uma boa postura.

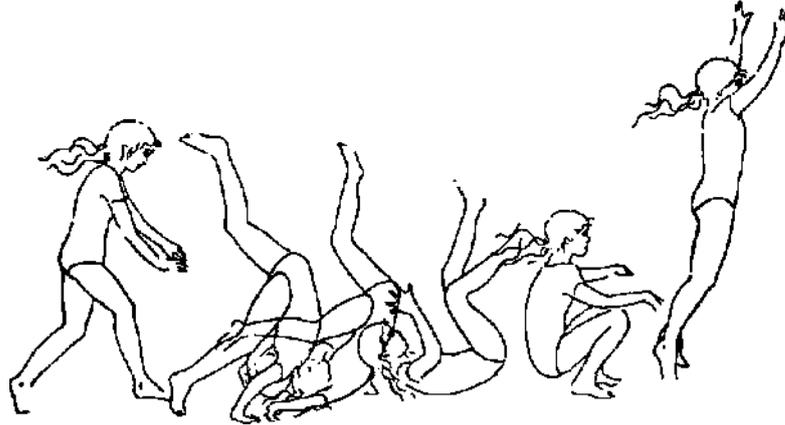
Conceito metodológico

É necessário um ensino sistemático e bem estruturado a fim de evitar sobrecargas e possíveis danos à espinha vertebral. A utilização judiciosa do terreno, que pode facilitar a execução de determinado movimento, a vigilância e o auxílio representam papel determinante do ponto de vista metodológico. um solo macio é indispensável para o treinamento do rolinho.

A introdução e o estudo de cada exercício estão apresentados de acordo com uma ordem progressiva, repartida em vários anos.

As dificuldades dominadas oferecem, em sua aplicação, várias possibilidades de combinações que fazem intervir a criatividade dos alunos.

Rolinho para frente



Indicações

- Apoio: afastamento das mãos igual a uma largura de ombros, os dedos ligeiramente virados para dentro.
- Forçar o queixo contra o peito; rolar sobre a nuca, os ombros e as costas.
- Nunca rolar em plena corrida.



- 1▶ 1. Balancear de costas flexionadas, olhar para os pés (fig. 1).
2. como 1.: quem consegue levantar-se aproveitando o impulso?
3. "Homenzinho, de pé!" Quem pode, da posição pernas flexionadas, rolar para trás e levantar-se com o impulso?
4. Num tapete colocado num trampolim ou numa elevação de terreno: pernas em afastamento, apoio das mãos sobre o solo, cabeça puxada entre as pernas procurando olhar para o teto, deixar-se rolar para fazer uma cambalhota devagar (fig. 4).

Introdução

- Quem pode executar uma cambalhota de modo descontraído, andando (posição de um passo para a frente), e continuar andando?

Estudo

- Cambalhota com um impulso curto e tranqüilo.
- 2▶ 7. Quem pode fazer a mesma coisa e levantar-se sem o auxílio das mãos e agarrar os joelhos antes de se levantar?
8. Quem é capaz de saltar para cima, bem alto, depois da cambalhota?

Aplicação

9. Quem fará o maior número possível de cambalhotas numa pista de tapetes?
10. Introdução da cambalhota antes de uma série de movimentos; também combinando com exercícios nos aparelhos.

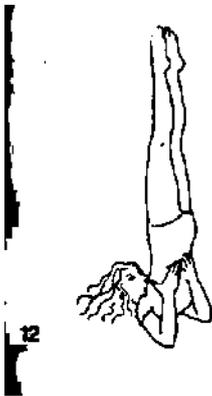
A vela

Introdução

Indicações

um bom apoio alivia a coluna cervical fortemente carregada na posição dobrada.

- 1▶ 11. Balançar nas costas puxando os joelhos; apoiar as mãos nas costas no fim do balanceado para trás e manter os quadris no ar.
12. como 11.: quem pode alongar-se até a ponta dos pés? (fig. 12).



Estudo

- 2▶ 13. Quem é capaz, em posição de vela, de pedalar lentamente, depressa, encolher-se, e a seguir, tornar a estender, afastar e unir as pernas, cortar como as tesouras?
14. Quem é capaz de rolar partindo da vela para a posição em pé com ou sem o auxílio das mãos?

Aplicação numa combinação de exercícios, por exemplo:

15. Estação - posição acocorado - vela - afastar e unir as pernas — rolar na estação, pernas flexionadas e cambalhota para a frente para se levantar na estação.

Avião de frente

Introdução

1▶ 16. Pequeno balanceado na posição de "quatro patas" (fig. 16).

17. Apoio numa perna, joelho ligeiramente flexionado: levantar a perna livre, os braços e a cabeça na horizontal e procurar uma posição estendida (fig 17.)

Estudo

18. Quem pode fazer o balanceado com diferentes posições de braços?

2▶ 19. Balanceado na trave, também em pares, segurando-se as mãos.

Aplicação numa combinação de exercícios, por exemplo:

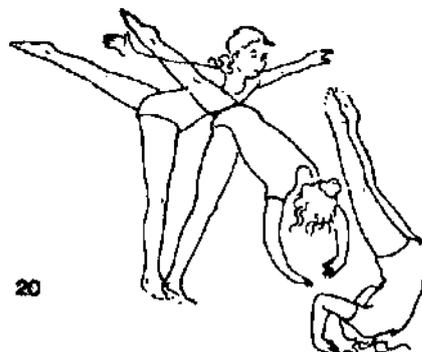
20. Balanceado de frente, braços estendidos para a frente: quem é capaz de se abaixar no apoio e fazer cambalhota sobre o tapete? (fig. 20),



16

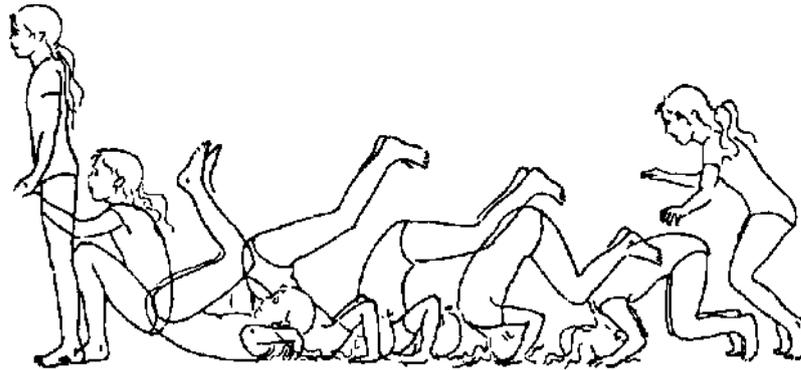


17



20

Cambalhota para trás



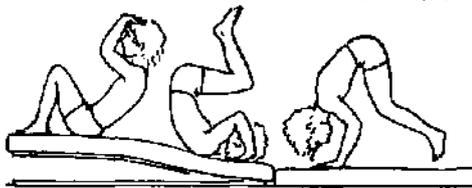
Introdução

- 2▶ 21.** Balancear-se nas costas, as pernas flexionadas, as mãos perto das orelhas e dirigidas para trás, as palmas das mãos para cima: quem é capaz de tomar apoio nas mãos no fim de um balanceado para trás?
22. Plano inclinado (trampolim recoberto de colchão, elevação de terreno, etc): na posição acorçada (mais tarde da estação), rolar para trás partindo da parte superior do plano inclinado (fig. 22).
— na posição de joelhos,
— na posição acorçada empurrando-se com as mãos,
- 3▶** — na estação empurrando-se vigorosamente, ou
- 4▶** — na estação elevando-se no apoio reverso, mediante uma extensão rápida.

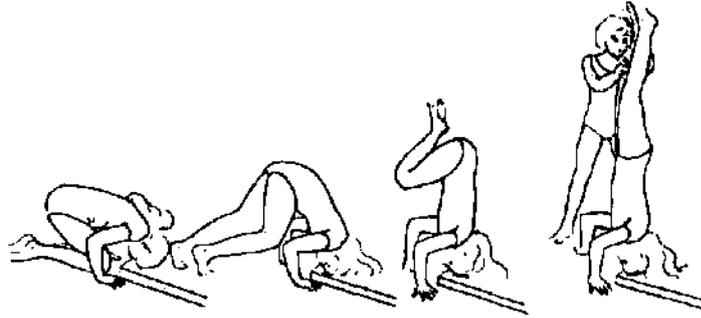
Estudo sobre um plano horizontal

Aplicação numa combinação de exercícios, por exemplo:

23. Cambalhota para frente seguida de um salto com extensão - cambalhota para trás na posição de cócoras — balanceado facial - cambalhota para frente na estação.
24. Quem acha outra combinação?

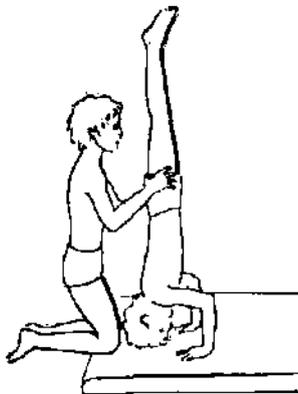


Parada de cabeça



Indicações

- É preciso ser prudente com os alunos que não têm boa postura.
- As mãos e a cabeça formam um triângulo equilátero (comparação com um triciclo).
- A cabeça fica apoiada na parte anterior do cume do crânio.
- Não se deve lançar o corpo para o alto, mas levantá-lo lentamente até a vertical, em equilíbrio sobre os pontos de apoio.
- No início, o auxílio de um parceiro impede que o aluno role para a frente.



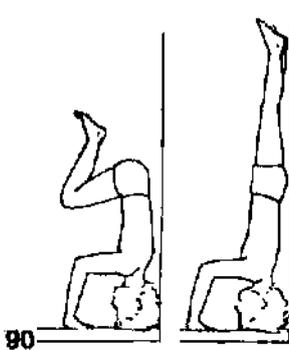
27

Organização

- um grupo de três ou quatro alunos por colchões.

Introdução

- 3▶ 25. De joelhos no canto do colchão, *agarrar as bordas do tapete*, colocar a cabeça, avançar com passos pequenos até que os quadris se encontrem na vertical e as costas bem retas.
26. como 25.: levantar as pernas flexionadas para cima e permanecer em equilíbrio; auxílio de um parceiro.
27. como 26.: quem pode, agora, esticar-se na vertical? Auxílio de um parceiro (fig. 27).
Descer lentamente, como se subiu.
28. Outra possibilidade para a aprendizagem: a parede serve de apoio para as costas; a progressão é a mesma que acima; o parceiro impede que as pernas escorreguem de lado, ou que se dobrem, puxando-as levemente para o alto (fig. 28).



90

28

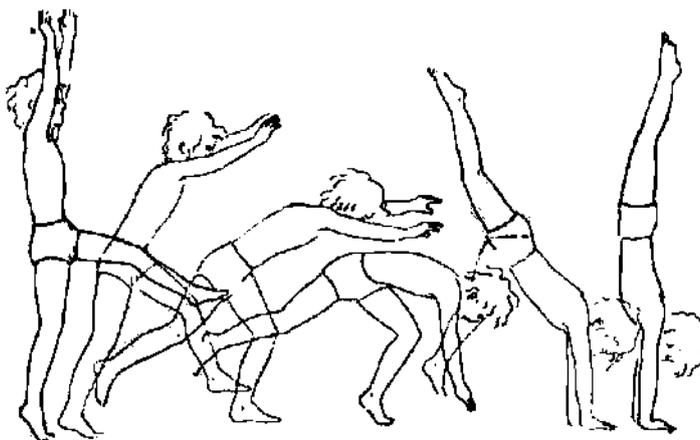
Estudo

- 4▶ 29. Parada de cabeça livre; para os alunos adiantados, com um rolinho antes da estação; virando cambalhota, o queixo fica puxado contra o peito.

Aplicação numa combinação de exercícios, por exemplo:

30. Parada livre na cabeça - cambalhota para frente na estação - balanceado facial - rolar na meia-estação — cambalhota para frente seguida de um salto na extensão, com meia-volta, e cambalhota para trás, para a estação.
31. Criações livres pelos alunos.

Parada



Indicações

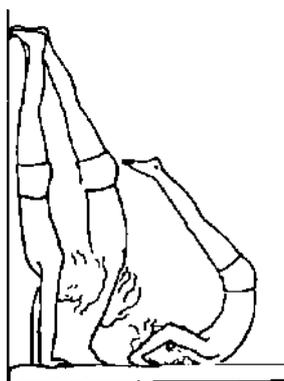
- Previamente, a força de apoio dos braços terá sido desenvolvida.
- Os braços ficam em extensão.
 - A posição curvada da espinha será evitada mediante a extensão das costas e contração da musculatura.
 - Vigilância para evitar a queda sobre as costas.

Introdução

- 1▶ 32. Exercício de apoio: salto de coelho, dar coice como o jumento (posição de cócoras, apoio das mãos diante dos pés), série de saltos com apoio, andando de uma extremidade para outra do banco, etc.

Objetivo:

parada reversa passageira

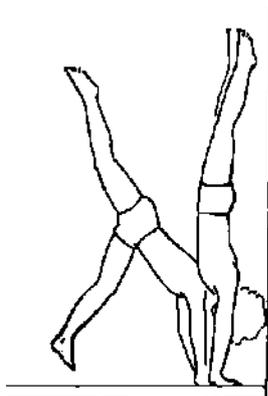


34

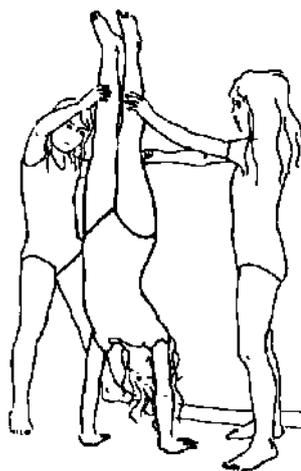
- 2▶ 33. Estação de cócoras com apoio das mãos no solo, os pés contra a parede: quem é capaz de subir de cabeça para baixo contra a parede (espaldar) e tornar a descer? (colocar colchões).
- 3▶ 34. como 33.: levantar-se em parada de mãos e rolar para frente com o auxílio de um parceiro (fig. 34).
- 35. As mãos estão colocadas diante de um tapete, afastadas de uma largura de ombros; da posição de um passo para frente, levantar os quadris, lançando várias vezes as pernas para trás, ao alto; cair com flexibilidade nos pés.
- 36. Lançar-se livremente para a parada de mãos com o auxílio e vigilância de dois parceiros (fig. 36).

Estudo

- 4▶ 37. Lançar-se livremente para a parada de mãos contra uma parede; utilização dos colchões (fig. 37).
- 38. Lançar-se livremente para a parada de mãos passageira; colchões, grama.

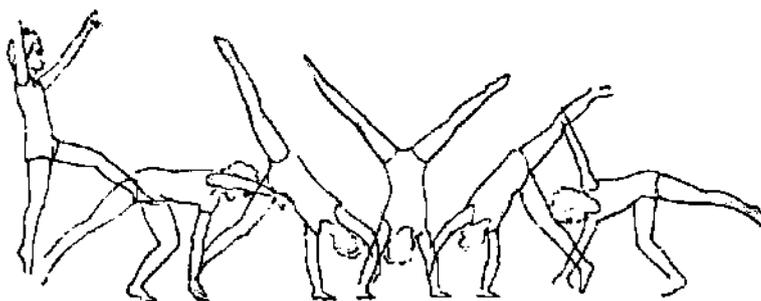


37



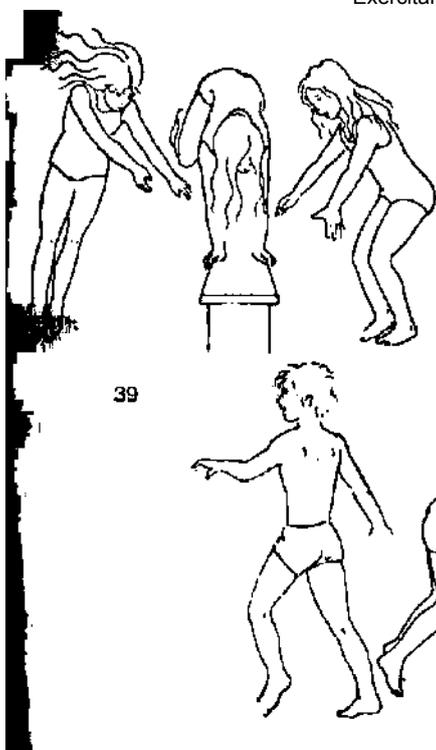
36

A roda

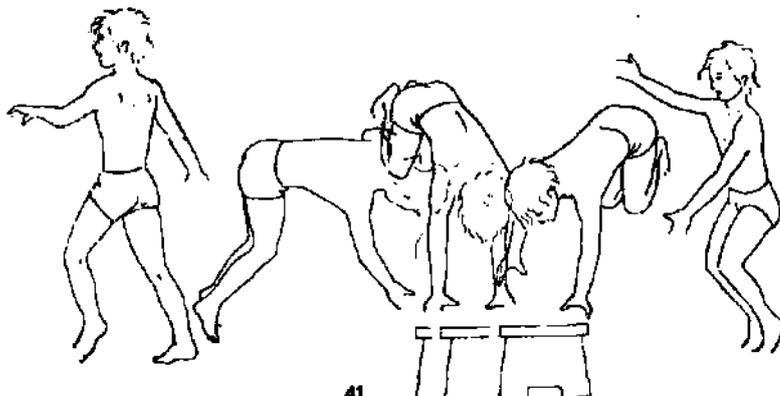


Indicações

- Treinamento da parada de braços, como da parada de mãos.
- Elementos decisivos para a boa execução da roda: tomar um bom impulso (passo lançado, saltitado, balançando os braços para a frente, ao alto, ou da estação lateral, em afastamento, braços oblíquos para o alto, balancear de lado), empurrar-se energeticamente do solo e boa extensão dos quadris.
- Exercitar a roda à esquerda e à direita.



39



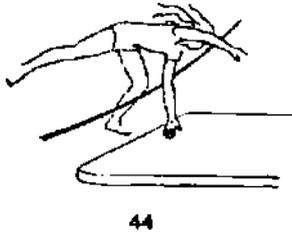
41

Introdução

- 1▶ 39. Avançar de uma extremidade a outra do banco saltando com apoio de um lado e de outro (fig. 39).
40. Série de quatro bancos colocados paralelamente com intervalo de cerca de quatro pessoas: trans por transversalmente a série de bancos saltando de frente com uma impulsão dos pés unidos.
- 2▶ 41. como 40.: quem será capaz de dar uma volta inteira e continuar a correr (fig. 41).
42. como 41.: mas impulsão com um pé só, pernas afastadas = roda baixa (fig. 421).
- 3▶ 43. como 42.: empurrar-se mais vigorosamente e melhorar a extensão do corpo; procurar um bom impulso mediante um passo lançado saltitado.

Continuação da progressão no solo:

44. Elástico esticado a 40cm de altura, diante de uma fileira de tapetes: lançar-se com um passo saltitado, ou balanceando-se de lado, na estação lateral, em afastamento; rodar por cima do elástico colocando as mãos no tapete; a roda pode ser igualmente feita por cima das médecine balls (fig. 44).

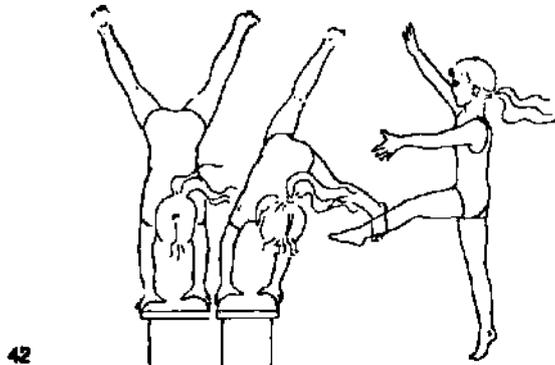


Estudo

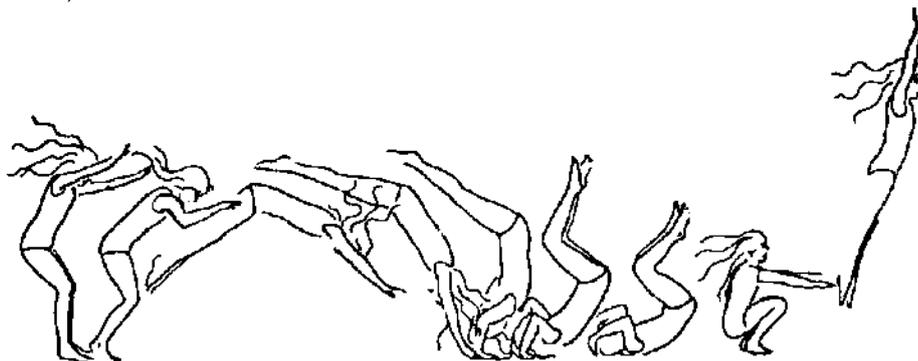
- 4▶ 45. Quem é capaz de fazer a roda seguindo uma linha circular ou reta?
46. Seqüência de várias rodas em linha reta.
47. Roda efetuando uma meia volta para terminar com um salto com os pés unidos.

Aplicação

48. Cada um procura executar a roda numa série de exercícios.



Pequeno salto rolado
(peixinho)



Observação preliminar

O salto rolado comporta perigos de lesões para a coluna vertebral, portanto deverá ser ensinado de modo muito cuidadoso. Apenas devem participar os alunos que dominam a cambalhota para frente (não fazer cambalhota sobre a cabeça).

Introdução no 4º ano primário.

O salto rolado acima dos obstáculos de 40 a 50cm de altura constitui um objetivo suficiente para crianças dessa idade.

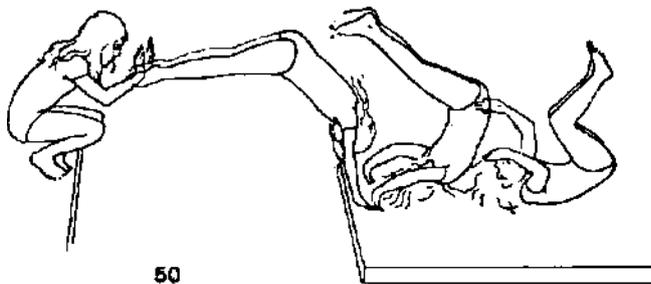
Indicações

- Impulsão somente com pés unidos.
- Pernas estendidas.
- Braços estendidos, mãos levemente viradas para dentro.
- Na fase de aterrissagem, a cabeça fica puxada contra o peito, o rolamento se efetua sem choque; não procurar o movimento do salto mortal.
- Não procurar ir longe.

Introdução

49. Saltos de coelho e cambalhota no tapete, a partir de uma linha.
50. Saltitar em posição acocorada e virar cambalhota no tapete, a partir de uma linha.
51. Saltos com pés unidos na estação e cambalhota no tapete, a partir de uma linha.
52. De costas para o espaldar, apoio de frente nas mãos e nos pés: fazer a parada de mãos e enganchar os pés no espaldar; flexões dos braços e rolamentos para frente no tapete (fig. 34, pág. 92).

53. De braços no plinto (as barras paralelas) : apoiar-se nos braços para amortecer a queda e fazer cambalhota para a frente (fig. 25, pag. 148).
54. Da estação, pernas flexionadas atrás de uma linha: movimento de mola e pequeno salto rolado por cima da "vala" desenhada num tapete (fig. 50).
55. Pequeno salto rolado, depois em corrida moderada; também por cima de um cordão elástico ou de um médecine ball.



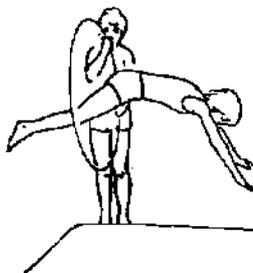
50

Estudo

56. Pequeno salto rolado através de um arco seguro verticalmente diante do aluno; estender as pernas (fig. 56).
57. Colocar vários tapetes de ponta a ponta. Dois alunos estendem um elástico atravessado na pista e se deslocam em direção de um colega que efetua um salto rolado acima do elástico. Mesmo exercício com uma médecine ball que rola.

Aplicação em combinações de exercícios

58. Criações livres dos alunos.



56

II. Ginástica nos Aparelhos

Peculiaridades	<p>Introdução</p> <p>As crianças têm predileção pelos exercícios recreativos nos aparelhos. É como se sentissem o que lhes falta em nosso mundo mecanizado e o que necessita seu corpo para seu desenvolvimento normal. As meninas não ficam para trás; mostram-se até superiores a seus colegas em certos exercícios de suspensão e balanceado, no reek e nas argolas, por exemplo. É incontestável que os exercícios nos aparelhos contribuem de maneira relevante para melhorar a postura. Entretanto, pode-se afetar a saúde das crianças quando o ensino não é bem estruturado, e quando é dirigido unilateralmente para a busca de performances exageradas. Nosso esforço visará não somente desenvolver a musculatura da postura e agilidade, mas também prevenir os efeitos prejudiciais das excessivas alongações e choques muito violentos. Por exemplo, evitar-se-á a hiperlordose lombar na suspensão chamada "o cesto", nas argolas, e as pressões sobre a espinha vertebral, por ocasião dos saltos em profundidade, na estação rígida (saídas dos aparelhos em ginástica artística).</p>
Possibilidades de se exercitar durante o tempo livre	<p>uma importância especial deve ser dada às praças de desportos onde as crianças podem exercer suas atividades; deverão ser suficientemente numerosas e equipadas de aparelhos concebidos para o primeiro grau. É por essa razão que devem ser multiplicados os equipamentos e aparelhos nos pátios cobertos das escolas; esses logradouros deverão estar constantemente à disposição das crianças e poderão ser utilizados para o ensino da ginástica ao ar livre (por exemplo: passarela para subir, hastes, cordas, recks fixos).</p>
Distribuição da matéria	<p>A matéria é distribuída por aparelhos. Para facilitar o ensino, desistiu-se da classificação de acordo com as atividades fundamentais suscetíveis de ser realizadas nos diferentes aparelhos, (subir, suspender-se, rolar, etc.) apesar de que tal maneira de focalizar o ensino possa fornecer uma metodologia válida visando a formação sistemática do corpo e do movimento. Todavia, as atividades possíveis são enumeradas na introdução de cada aparelho. As pequenas formas acrobáticas mais difíceis são preparadas de modo progressivo, mediante movimentos afins que podem ser executados em diferentes aparelhos.</p>

Estrutura do capítulo

O conceito do ensino faz aparecer duas *fases*.

No grau inferior, trata-se antes de tudo de se acostumar aos aparelhos o que corresponde ao *treinamento geral básico* das atividades tais como trepar, transpor, escalar, suspender-se, saltar em profundidade, saltar com apoio, andar em equilíbrio.

O treinamento geral básico aumenta a força, a resistência, a flexibilidade e a velocidade, e, por maior familiaridade com os aparelhos, desenvolve a confiança em si, a coragem, e pode liberar o aluno vítima de bloqueio. Essa base prévia permite que se atinja mais rapidamente os objetivos do *treinamento para a performance*, isto é, exercícios acrobáticos tradicionais apresentados em progressões a longo termo. Os exercícios no banco sueco, no espaldar, na passarela de subir, no quadro sueco e nas escadas fazem parte do treinamento geral básico. Esses aparelhos simples e recreativos não permitem que se realizem formas acrobáticas.

Escolha da matéria

O fato de se dar maior importância aos aparelhos utilizados no nosso país (Suíça) nos fornece abundante matéria. O professor é obrigado a determinar a escolha dos principais aparelhos e dos objetivos a serem atingidos, levando em conta o nível da classe e as condições de trabalho. É por essa razão que alguns exemplos são apresentados nos planos anuais, anexos no fim do presente manual.

Indicações práticas

Conselhos para se obter uma boa intensidade de movimento:

1. Durante as longas interrupções que resultam do deslocamento dos aparelhos, dar uma tarefa suplementar aos alunos inativos.
2. Utilizar todos os aparelhos disponíveis; se possível, fazer trabalhar vários alunos no mesmo aparelho.
3. Prever exercícios simples destinados a ocupar as crianças quando o desenvolvimento do trabalho é excessivamente lento (nas argolas, por exemplo).
4. Intercalar, na lição de aparelhos, jogos de corrida e pequenos concursos, breves e intensivos (por exemplo, corridas de revezamento utilizando os aparelhos, jogos de pique, etc).
5. De acordo com as possibilidades, exercitar-se em grupos nos diversos aparelhos.

Vigilância e assistência

É importantíssimo, no plano educacional, que se transmita às crianças as noções de auxílio e vigilância; o professor deverá também insistir sobre a assistência espontânea às crianças fracas. A maneira correta de auxiliar deve ser cuidadosamente ensinada e controlada. A esse respeito, pode-se também pressupor as possibilidades das crianças (concentração, força dos braços para segurar). Frequentemente, a intervenção do professor é indispensável; fará trabalhar os alunos fracos no aparelho colocado sob seu controle; ou, numa organização de colônia, auxiliará as crianças no posto que apresentar um exercício difícil ou perigoso enquanto os outros grupos se exercitam alternadamente em outros aparelhos. Os colchões devem sempre ser colocados de maneira conveniente para cada exercício.

Banco Sueco e Trave de Equilíbrio

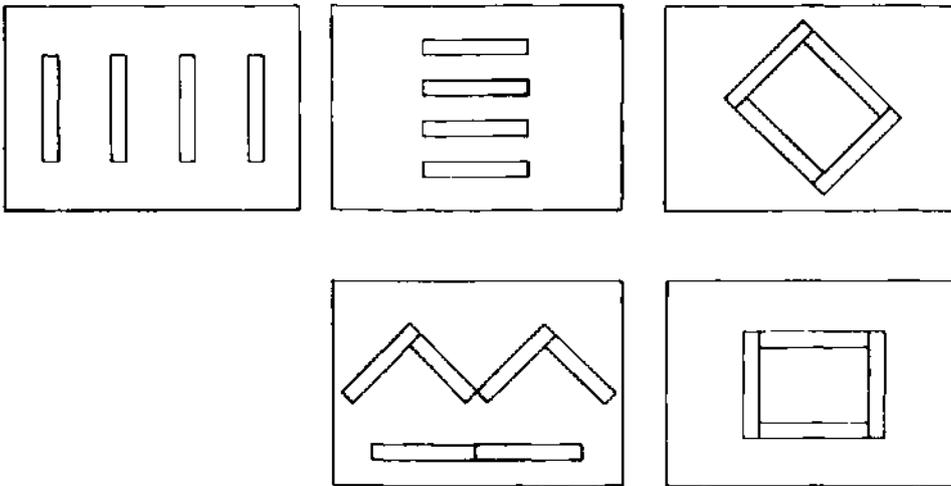
O banco sueco e a trave são convenientes para o treinamento básico no primeiro grau. As crianças podem colocá-los em diferentes posições e numa ordem qualquer, transportá-los facilmente, utilizá-los em combinações com outros aparelhos. Os bancos devem ser providos de ganchos nas duas extremidades.

Principais atividades possíveis: andar, correr, saltar, saltar em profundidade, saltar com apoio, rastejar, andar em equilíbrio.

Para evitar acidentes nas combinações de aparelhos, os dispositivos de amarração serão constantemente vigiados; os exercícios de equilíbrio não devem intervir em corridas de velocidade.

4-6 aparelhos:

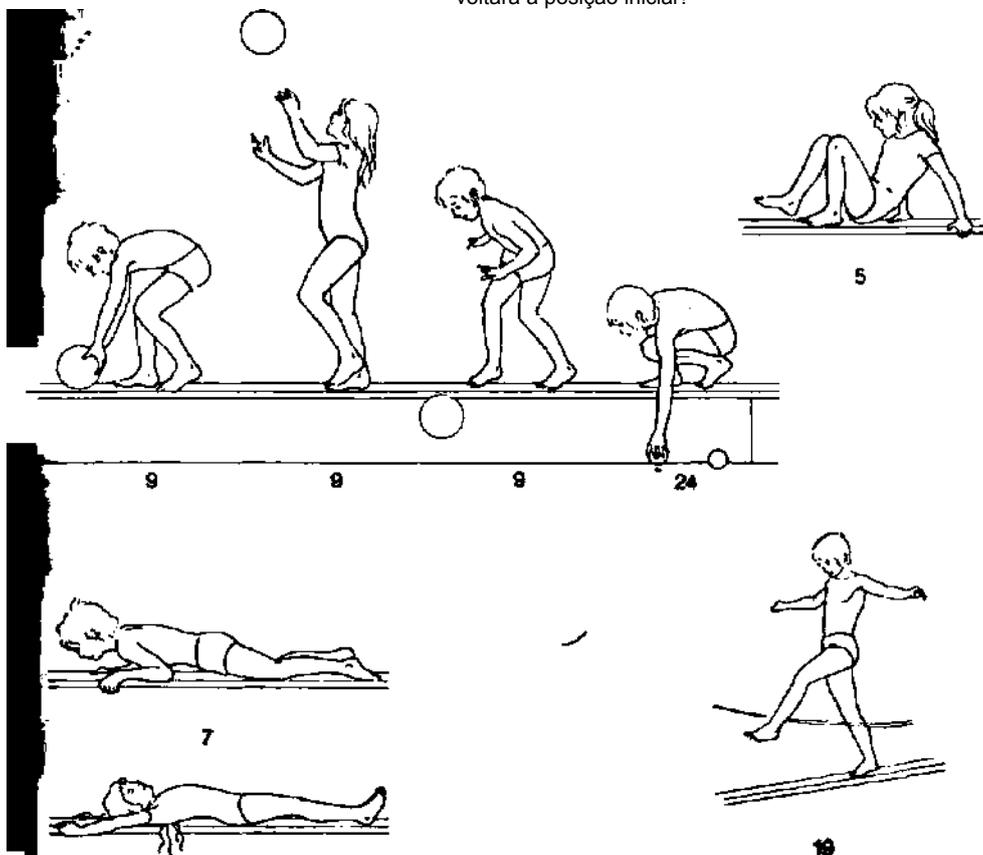
Disposição dos bancos

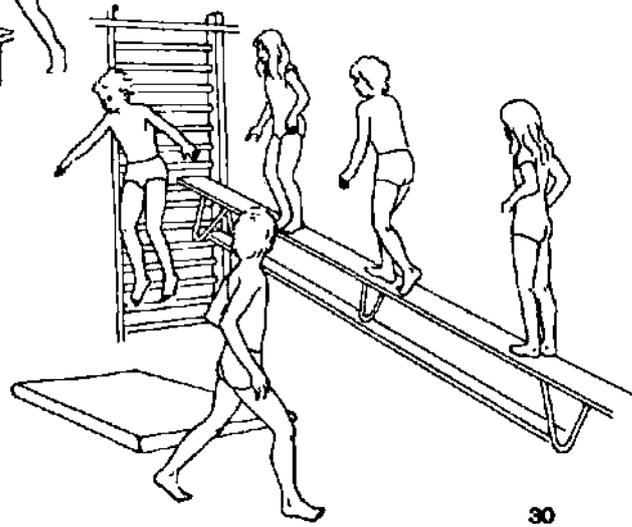
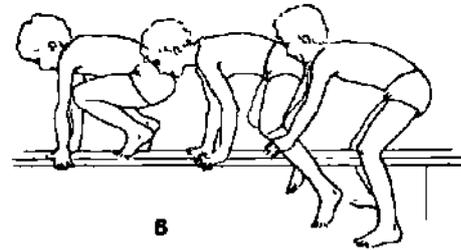
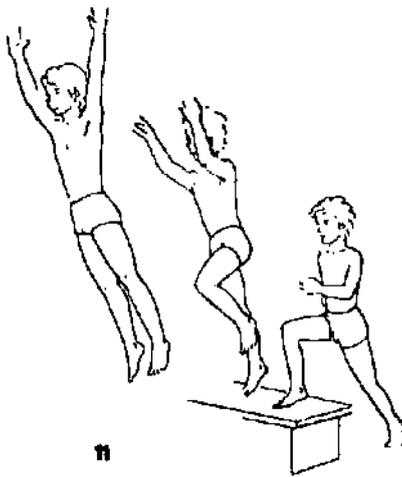
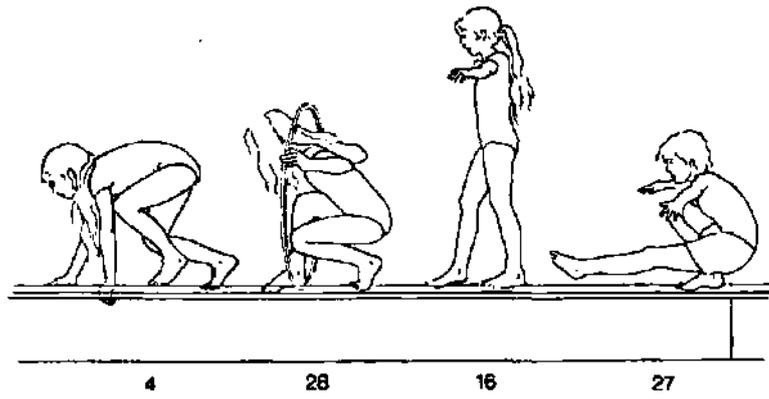


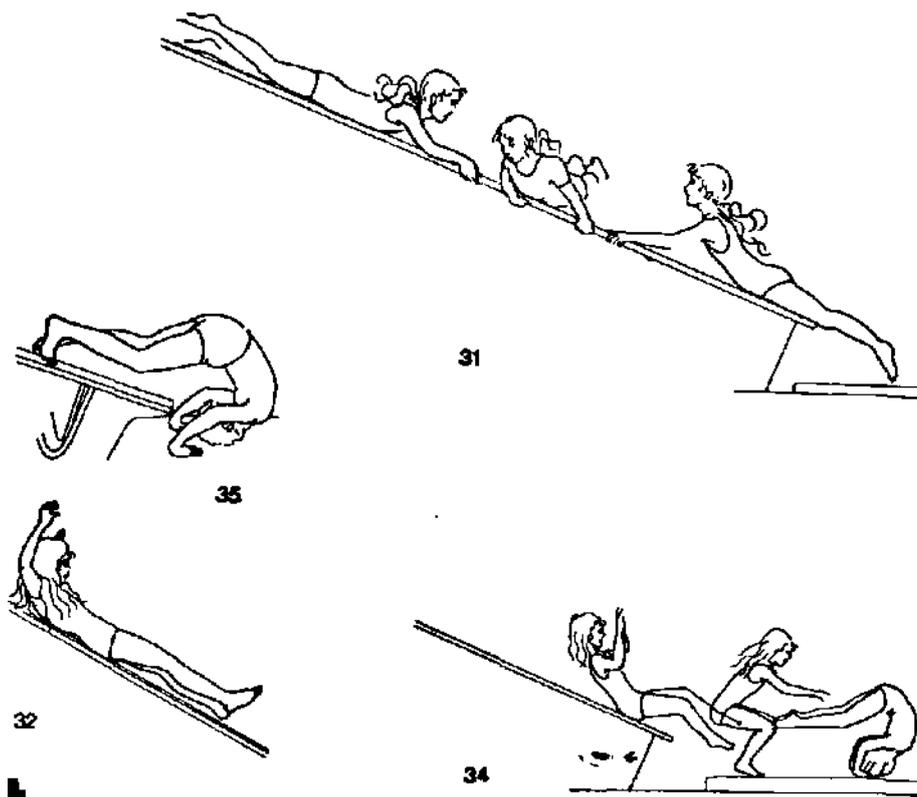
Banco sueco no sentido do comprimento

1. Correr, **saltar**, rastejar livremente, em volta, sobre e sob os bancos.
2. Andar e correr sobre os bancos, também marcando o ritmo dos passos, girando sobre si mesmo.
3. Rastejar sob os bancos; também como concurso de grupos.

4. Andar de quatro, para frente e para trás (fig. 4).
5. Apoio dorsal sobre as mãos e os pés; deslocar-se para frente e para trás (fig. 5).
6. Série de saltos faciais, com ou sem saltito intermediário.
- 2▶ 7. Quem é capaz de puxar-se, em decúbito ventral, sobre o banco? (fig. 7).
8. Estação lateral, em afastamento, por cima do banco: sucessão de saltos de coelho, com apoio dos braços, sobre o banco, alternando o apoio dos pés juntos no banco com o apoio dos pés em afastamento sobre o solo (fig. 8).
9. Quem é capaz de andar sobre o banco fazendo rolar uma bola, jogando-a para cima para apanhá-la ou fazendo-a quicar no solo do lado do banco para apanhá-la de novo? (fig. 9).
10. Concurso de grupos. Em pé no banco: ao sinal, passar duas vezes sob o banco. Qual é o grupo **que** primeiro voltará à posição inicial?







Seqüência de bancos suecos ou de traves de equilíbrio através da pista

11. Subir no banco, pequeno salto em extensão, queda amortecida; transpor a série de bancos, também em corrida (fig. 11).
12. Correr e transpor os bancos colocando um pé na trave (ou no assento).
13. como 12.: transpor livremente os bancos, também efetuando uma volta entre os bancos.
14. Saltar por cima do primeiro banco, rastejar sob o segundo, etc.
15. Sucessão de saltos faciais por cima de todos os bancos (ver progressão para a roda).

Vários exercícios sob os números 1-10 podem ser realizados na trave.

Trave
de equilíbrio

- 1▶** 16. Andar em equilíbrio para a frente, também tocando 1 - 2 vezes a trave (fig. 16). 1 7.
Quem é capaz de andar como um anão?
- 2▶** 18. Quem é capaz de levar uma bola segura com as mãos na cabeça?
 - 19. Quem é capaz de transpor uma corda individual estendida em sua frente, um bastão ou um cordão elástico e continuar a andar em equilíbrio? (fig. 19).
 - 20. Andar em equilíbrio para trás.
- 3▶** 21. Andar em equilíbrio fazendo passar uma bola debaixo da trave sem cair.
 - 22. Quem é capaz de fazer meia-volta? uma volta inteira?
 - 23. Andar como macaco, as mãos sobre a trave.
 - 24. Andar em equilíbrio e apanhar cordas individuais ou pequenas bolas colocadas no solo (fig. 24).
 - 25. Quem é capaz de sentar-se na trave e levantar-se?
- 4▶** 26. Andar em equilíbrio para trás, fazendo rolar uma bola com os pés.
 - 27. Quem é capaz de fazer o "bule" ou o balanceado facial (também por pares dando as mãos) na trave? (fig. 27).
 - 28. Andar em equilíbrio e passar através do arco (fig. 28).
 - 29. Os alunos descobrirão outras formas livres.

Banco sueco (trave)
fixada obliquamente
no espaldar

O banco está fixado a cerca de 1m de altura.

- 1▶** 30. Subir no banco e descer pelo espaldar (também salto em profundidade num colchão) e inversamente (fig. 30).
 - 31. Escorregar descendo em decúbito ventral, cabeça para frente; efetuar meia-volta e colocar os pés no solo (fig. 31).
 - 32. Escorregar, um pouco mais inclinado: escorregar nas nádegas (fig. 32).
- 2▶** 33. Quem é capaz de se puxar na posição de decúbito ventral, até o espaldar?
 - 34. Escorregar com forte inclinação: escorregar nas nádegas, amortecer a queda e dar uma cambalhota para frente, no colchão (fig. 34).

- 3▶ 35. Escorregar com inclinação média: quem é capaz de descer escorregando lentamente em decúbito ventral, a cabeça para frente, tomar um bom apoio nos braços e efetuar uma linda cambalhota no colchão? (fig. 35).

Combinações com os plintos e as barras paralelas: ver os aparelhos referidos.

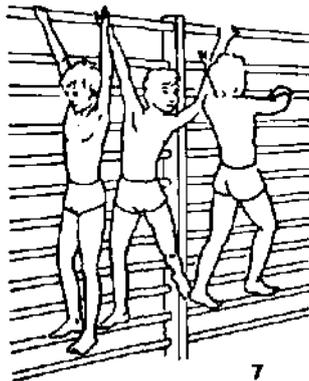
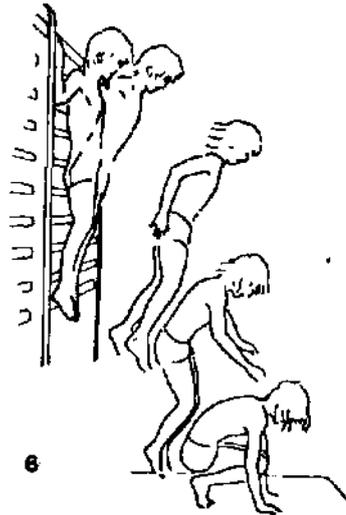
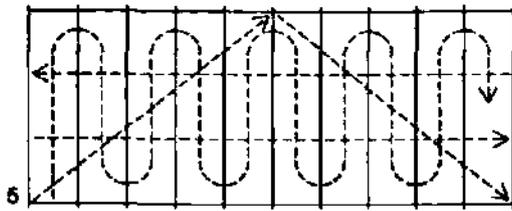
Espaldar

Este aparelho está sempre pronto para sua utilização; no primeiro grau é importante para introduzir as seguintes atividades: subir, escalar, suspender-se, saltar em profundidade e acostumar-se com a altura.

A utilização do espaldar para a educação do movimento e da postura não é apresentada no presente capítulo. Em muitos exercícios, dois alunos podem trabalhar simultaneamente no mesmo espaldar; consegue-se dessa forma melhor intensidade do treinamento.

Espaldar fixo

- 1▶ 1. Quem é capaz de subir e tocar no degrau superior com a cabeça?
2. Quem é capaz de subir com passos pequenos e rápidos, degrau por degrau? Quem é capaz de subir e descer com passos de gigante?
 3. Quem tem coragem de sentar-se no degrau superior?
 4. Quem é capaz de subir a meia-altura, virar-se de costas para a parede e descer nessa posição?
 5. Percorremos a parede de maneiras diversas (fig. 5).
 6. Salto em profundidade (fig. 6).
Objetivo: automatizar a queda com soltura; elemento importante em várias disciplinas.



Indicações

- O corpo se alonga sem contração; o busto se inclina levemente para a frente.
- Aterrissagem com soltura, nos pés e nas mãos, seguido de um salto em extensão.
- A altura do salto em profundidade não deve ultrapassar a altura do aluno.

1▶

a) Subir no espaldar, meia volta, inclinar-se para frente e pular em profundidade num tapete (boa progressão).

2▶

b) Quem é capaz de continuar com rolinho de frente?

3▶

c) Quem é capaz de pular em profundidade com uma meia-volta ou uma volta completa? Quem pode, a seguir, dar uma cambalhota para trás ou para frente?

2▶

7. Subir no espaldar: quem pode girar facilmente sobre si mesmo, também deslocando-se de um espaldar para outro? (fig. 7).

8. Quem é capaz de subir e descer dando as costas à parede?

9. Colocar os pés na altura dos quadris: remar (fig. 9).

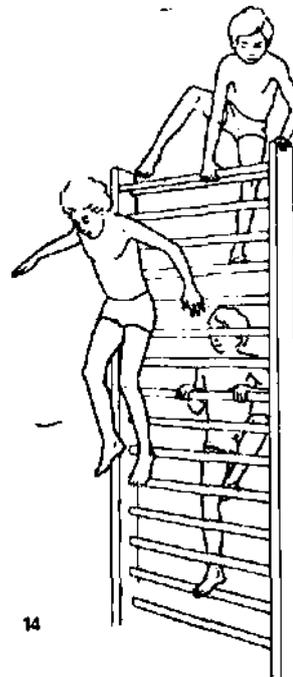


106

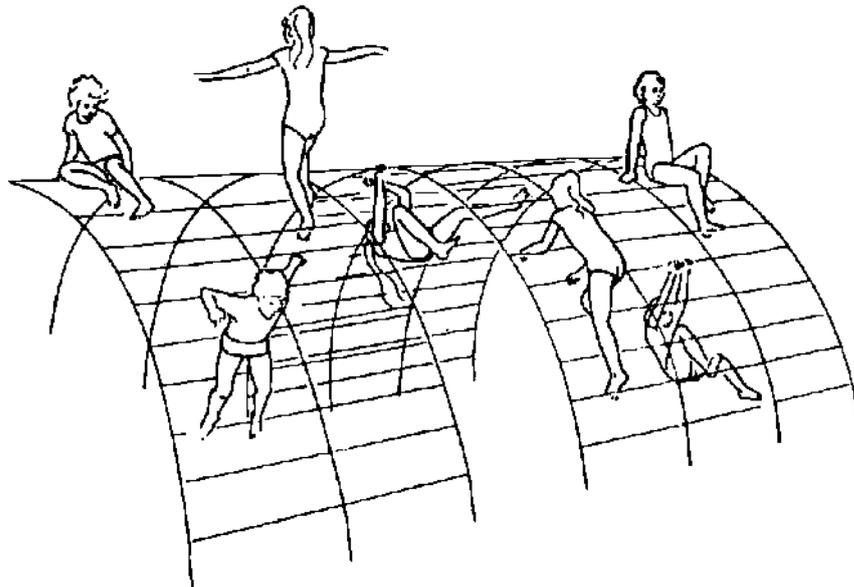
9

Espalдар pivotante

- 3▶ 10. Quem é capaz de subir e descer com três "patas"?
- 11. Suspensão facial no degrau superior: quem é capaz de descer em suspensão esticando as pernas para trás, até a posição de joelhos no solo? (fig. 11).
- 12. Dois alunos por espalдар, na mesma altura: trocar de lugar sem subir nem descer.
- 4▶ 13. Quem é capaz de se suspender o mais alto possível partindo da posição inicial de joelhos?
- 2▶ 14. Quem é capaz de subir de um lado e descer do outro? (fig. 14).
- 15. Combinações com bancos suecos. 16. Pista de obstáculos introduzindo o espalдар pivotante (não fazer concursos).



Passarela para Trepar



É o aparelho ideal para as praças de recreio; sua utilização por uma classe deveria permitir que seis alunos se exercitassem ao mesmo tempo. Algumas formas de subida, de salto em profundidade, de suspensão e balanceamento são propostas aqui; poderão incentivar as crianças a imaginar outros exercícios.

Passarelas para trepar, lado externo

- 1▶ 1. Subir engatinhando na passarela, também dando as costas ao aparelho.
2. Subir obliquamente na passarela, passar através de uma das janelas, suspender-se na abobada e saltar em profundidade.
3. Estudo do salto em profundidade, de acordo com a natureza do solo.
- 3▶ 4. Quem tem coragem para andar em equilíbrio sem se segurar com as mãos?

Passarelas para trepar, lado interno

- 1▶ 5. Agarrar-se (suspender-se) na parede e deslocar-se lateralmente para atravessar o túnel; voltar sobre o "telhado".
6. Subir numa parede; na parte superior, dar meia-volta para balançar do outro lado e descer.

- 2▶ 7. A classe está suspensa no túnel: tração dos braços; quem é capaz de passar a cabeça através de uma janela; quem permanece mais tempo no alto?
- 8. Quem é capaz de se suspender no túnel como um morcego?
- 9. Suspensão no eixo longitudinal ou transversal: balancear para frente e para trás; salto em profundidade puxando nos braços no fim de um impulso para trás.
- 10. Suspensão: balançar de lado, também deslocando-se ao longo do túnel.
- 11. A perseguição. Todos os jogadores ficam suspensos no túnel; aquele que se encontra em suspensão, braços flexionados, não pode ser tocado; aquele que é tocado torna-se o perseguidor.
- 12. "O limpador de chaminés". Os alunos se suspendem no túnel; no "telhado", o limpador procura tocar na mão de um jogador; são eliminados os jogadores tocados.

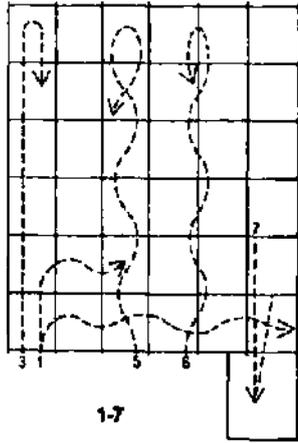
Quadro Sueco

O quadro sueco permite que os alunos se acostumem à altura, à subida e à suspensão. É sobretudo destinado aos alunos dos primeiros anos de escolaridade.

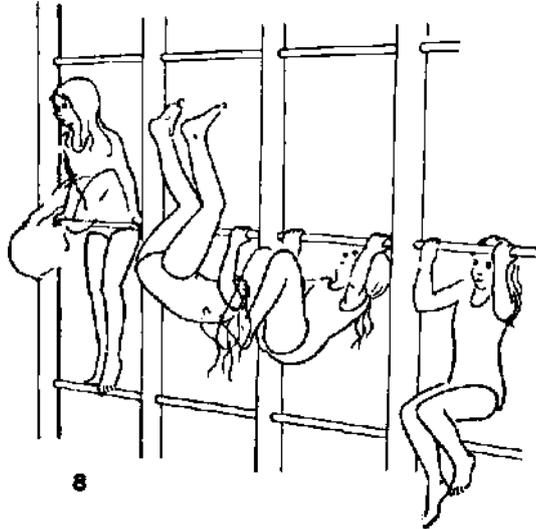
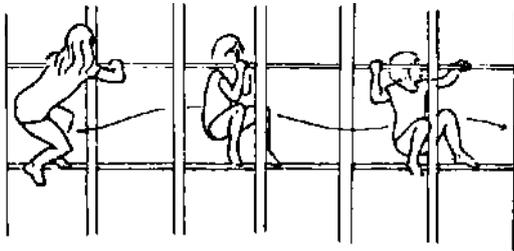
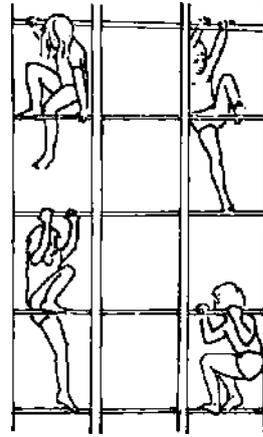
Durante a lição, o quadro sueco será utilizado ao mesmo tempo que as hastes verticais, espaldares, etc., a fim de que os alunos estejam suficientemente ocupados.

Quadro sueco vertical (a parede da casa)

- 1▶ 1. Esgueirar-se por entre a janela do "porão", a do primeiro andar e a do segundo (fig. 1).
- 2. um ladrão entra pela janela do porão; dentro da casa, é perseguido por um cão; foge rapidamente pela janela do primeiro andar (fig. 2).
- 3. Os alunos sobem livremente (fig. 3).
- 4. Entrar pela janela do porão e sair pela janela do terceiro andar, etc.
- 2▶ 5. Subir serpenteando através das janelas (fig. 5).
- 6. Subir como caramujo em volta de um montante **vertical** (fig. 6).
- 7. Estudo do salto em profundidade em colchões a partir da primeira ou da segunda janela (fig. 7).



1-7



8

- 3▶** 8. Entrar pela primeira janela, subir no primeiro degrau: virar para frente, por cima do segundo degrau, boa flexão dos braços e sentar-se no primeiro degrau; quem pode repetir o exercício a partir de um degrau superior? (fig. 8).

Quadro sueco oblíquo

- 2▶** 9. Adaptar os exercícios de subir 1 - 8.
10. Subir pelo lado interno, suspensão no terceiro (quarto) degrau, tração dos braços e salto em profundidade no colchão.
- 3▶** 11. Balancear-se lateralmente no terceiro degrau.

Escadas

Atualmente, esse aparelho é freqüentemente substituído pelo quadro sueco. Comporta quatro partes somente e deve ser utilizado por uma turma conjuntamente com as hastes verticais ou outros aparelhos. Atividades principais: subir, suspender-se, balancear, escorregar.

Escadas verticais

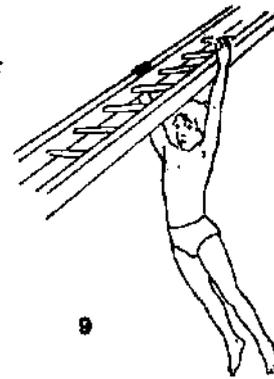
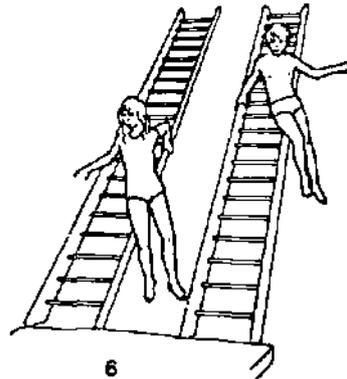
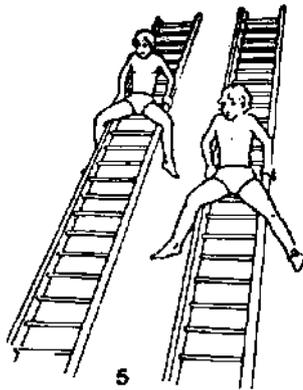
- 1▶** 1. Subir e descer com pegadas em cada degrau, pulando um, lentamente, rapidamente.
- 2▶** 2. Subir até meia-altura, descer em suspensão, freando com os pés contra os montantes das barras (fig. 2).
3. Subir e descer girando em volta da escada.



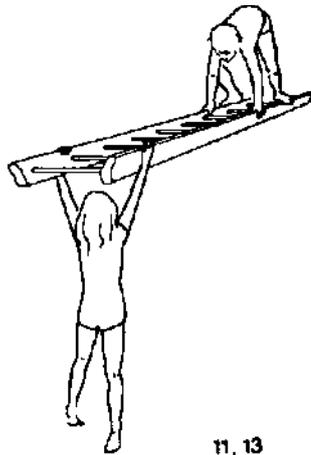
2

Escadas inclinadas

- 1▶ 4. Variantes do nº 1.
- 2▶ 5. Subir até cerca da metade da altura; descer escorregando, pernas em afastamento (fig. 5).
- 3▶ 6. Subir sem o auxílio das mãos até meia altura; descer o corrimão da escada escorregando num montante (fig. 6).
7. Subir até meia-altura, suspender-se livremente para saltar em profundidade num tapete.
8. Subir do lado da parede, subir na face anterior e descer deslizando.
9. Do lado da parede: suspensão nos montantes (degraus): deslocar as pegadas para o alto, com ou sem balanceamento lateral (fig. 9).
- ▶ 10. Passar de uma escada a outra, saltitando lateralmente.



Escadas horizontais



As extremidades inferiores são colocadas num banco, num plinto, num carneiro, ou em barras paralelas de altura adaptada ao exercício. Altura de suspensão

- 3▶ 11. Suspensão nos montantes ou degraus; deslocar-se lateralmente ou transversalmente (figs. 11, 13).
12. Deslocar-se agarrando-se livremente sob a escada.
13. Elevar-se nas escadas: exercício de equilíbrio engatinhando (figs. 11, 13).
14. Balancear lateralmente e deslocar-se de uma escada para outra.
15. Criações livres dos alunos.

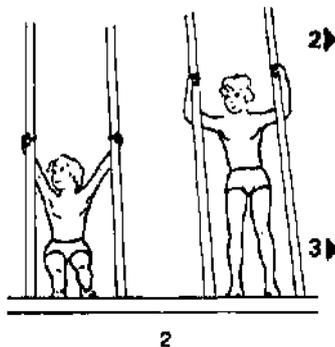
Hastes Verticais/Corda para Subir

O espaldar, o quadro sueco e as escadas oferecem pegadas e progressões seguras aos principiantes para a introdução de atividades tais como subir e suspender-se. Os exercícios realizados nesses aparelhos constituem uma preparação para subir, suspender e balancear nas hastes verticais e cordas; esses aparelhos exigem força maior nos membros superiores e uma técnica particular para subir: o cruzamento das pernas.

Depois de um período de familiarização, passar-se-á à introdução e estudo dos exercícios especiais. Estes representam os objetivos do primeiro grau:

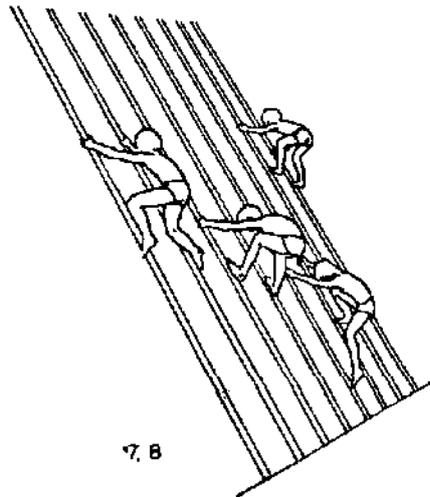
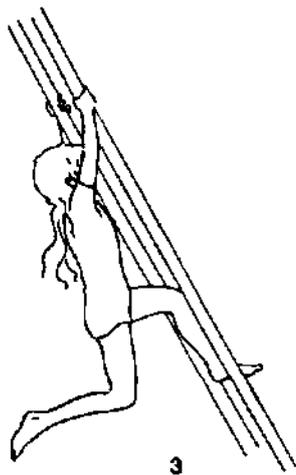
- Cruzamento das pernas e subida com velocidade numa haste vertical (corda).
- Cambalhota reversa com 2 hastes verticais (cordas), à altura da pegada.
- Balanceamento lateral em duas hastes inclinadas, salto para trás, em pé.
- Balançar-se numa corda e estabelecer-se num banco ou num plinto, também pular por cima do cordão elástico.

Hastes
inclinadas e verticais



Treinamento Geral Básico

- 1▶ 1. Serpentejar entre as hastes verticais, também engatinhar.
- 2▶ 2. Sentados, pernas em extensão junto a uma (ou duas) haste(s) inclinada(s), pés apoiados na trave: puxar-se na haste e descer lentamente (fig. 2).
- 3▶ 3. Da estação, atrás das hastes inclinadas; saltar em uma ou duas hastes, pedalar e saltar.
4. Trepas livremente (no início, colocar colchões).
5. Saltar à suspensão flexionada numa ou duas hastes, manter essa posição, saltar na posição em pé.
6. Saltar à suspensão nas duas hastes inclinadas: subir até cerca de meia-altura deslocando as pegadas para cima; o corpo não executa balanceio lateral; descer auxiliando-se com os pés numa haste vertical.
7. Hastes inclinadas contra a face anterior até meia-altura, descer por baixo numa haste ou, mais tarde, em suspensão em duas hastes (fig. 7).



Corda

- 4▶ 8. como 7.: mas com apoio das pernas no interior das hastes, descer em suspensão numa haste (fig. 8).
- 1▶ 9. Agarrar-se na corda e balançar-se; balançar-se de um banco para o outro, a partir de um banco e saltar por cima de um elástico.

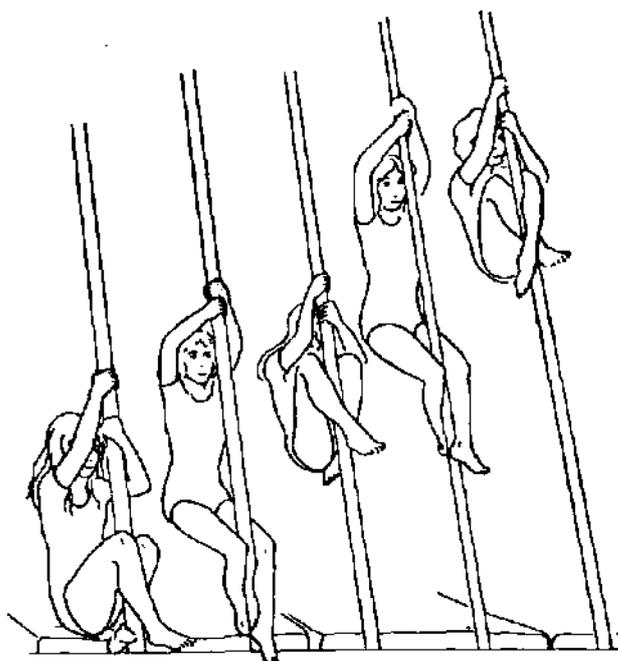
Treino para a performance

Cruzamento das pernas

O estudo do cruzamento das pernas já começa no primeiro ano. Entretanto, as crianças poderão subir livremente por ocasião de suas primeiras tentativas. Vale a pena, nos primeiro e segundo anos sobretudo, dar-lhes freqüentes oportunidades de subir e escalar (antes da lição, durante as interrupções devidas à arrumação, etc.)

Indicações

- A perna está em contato com a haste desde a parte superior até a parte interna do joelho (perna de baixo) e desde o calcanhar até a parte interna do joelho (perna de cima).
- Principais erros:
 - as solas das sapatilhas estão em contato com a haste,
 - a haste é apenas segura pelos pés,
 - a haste é apertada entre os pés e as coxas.



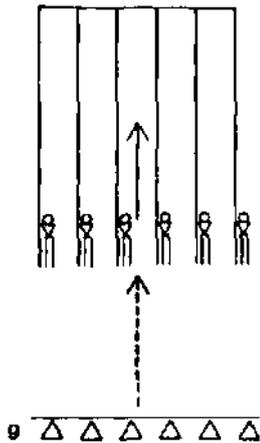
Introdução

Hastes inclinadas

- 1▶ 1. Sentado no pé de uma haste, segura à altura da cabeça, agarrar a haste entre as pernas cruzadas; controle.
2. Sentados, pernas cruzadas na haste, puxar os joelhos até as mãos, apertar a haste e descer.
3. Sentados, pernas cruzadas na haste: puxar os joelhos, deslocar as mãos mais alto, deslocar as mãos para baixo e abaixar as pernas na posição inicial de saída.
4. Assentados, pernas cruzadas na haste: executar duas braçadas, descendo em posição grupada, trocando alternativamente as mãos (não deixar deslizar as mãos).

Estudo

- 2▶ 6. Da estação sob uma haste: saltar na suspensão com cruzamento das pernas; quem fica mais alto?
7. Quem é capaz de subir até lá em cima com o mínimo possível de braçadas?



Aplicação

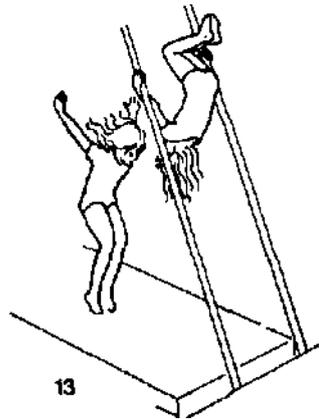
8. Subir com velocidade: concurso de subir em grupo; concursos entre os primeiros e os segundos de cada grupo ou entre as melhores meninas e os melhores meninos. Para os grupos dos mais fracos, concurso até meia-altura.
- 4▶ 9. Jogo "Os macacos e as onças". Os macacos estão no pé das hastes; as onças estão deitadas atrás de uma linha a cerca de 12 m. Ao sinal, os macacos se refugiam nas árvores enquanto as onças se precipitam para apanhá-los saltando ou subindo (fig. 9).
- 2▶ 10. Subir na corda.

Cambalhotas

- 2▶ 11. Da estação, sob as hastes, pegada na altura do peito: lançar-se à suspensão reversa grupada e voltar.
12. Da estação, em pé sob as hastes, tomadas à altura do peito: fazer o rolinho para trás voltando para a estação em pé, largar as pegadas; quem é capaz de voltar por um rolinho para frente, precedido de salto?
13. Dar cambalhota para trás e saltar para a estação em pé. Pegada na altura de ombros, da cabeça, em suspensão; (fig. 13) . Aterrissar descontraído.

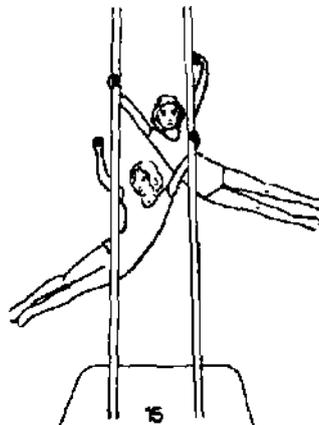
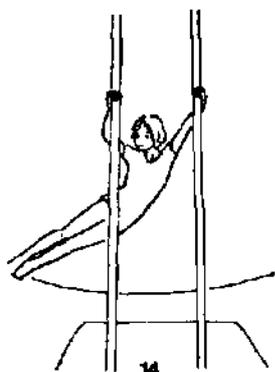


116



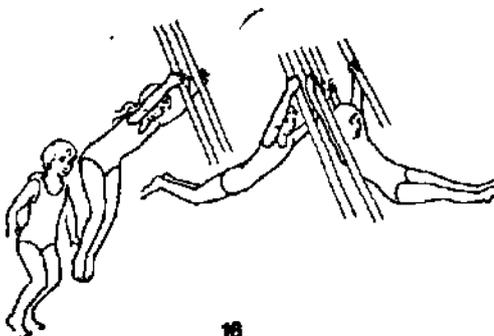
Balançar lateralmente nas hastes inclinadas

- 3▶ 14. Saltar à suspensão em duas hastes, corpo imóvel: balançar à direita e à esquerda, flexionar os braços e saltar à estação, em pé (fig. 14).
15. Balançar de lado, deslocando alternadamente as mãos para o alto, descer numa haste (fig. 15).



Balançar para frente e para trás nas hastes inclinadas; saltar para trás na estação em pé

- 4▶ 16. Da estação em pé sob as hastes: saltar para frente à suspensão em duas hastes e lançar-se **para frente** e para trás; no fim do primeiro (segundo, etc.) impulso para trás, flexionar os braços e empurrar-se para saltar para trás na estação em pé; não largar durante o balanceio para trás (fig. 16). *Observação:* Para todos esses exercícios nas hastes inclinadas, a colocação de colchão é indispensável. Apenas para a elevação, pode-se renunciar a essa precaução quando os alunos tiverem adquirido uma segurança suficiente.



Argolas

Peculiaridades

Todos os aparelhos que permitem aos alunos se balançar e se deslocar livremente no ar exercem grande atração sobre os mesmos. Sua utilização pode intervir a partir do primeiro ano escolar, pois os balanceios melhoram a postura, desenvolvem o sentido do movimento harmonioso e fazem apelo a certa coragem.

Construção metódica

A força necessária para uma suspensão segura e a confiança em exercícios aéreos pouco habituais se adquire mediante uma prática progressiva para acostumar-se e uma formação básica cuidadosa.

Os exercícios mais difíceis constituem o treinamento para a performance.

Objetivos a serem atingidos:

- Balançar sentados ou em pé nas argolas.
- Balançar para frente e para trás, à altura da pegada, frear e correr para frente.
- Balançar e dar meia-volta no fim do balanceio para frente.
- Balançar em suspensão flexionada.

Por motivos de segurança, os saltos à estação em pé, depois de um balanceio para trás ou para frente, são reservados para um grau superior.

Medidas de segurança

- Os alunos se mantêm à distância suficiente das argolas.
- O balanceio começa coletivamente; mas cada aluno se exercita por sua conta, sem o constrangimento do ritmo; o que está cansado pode parar quando quer.
- Virar as argolas que ficaram escorregadias devido à transpiração.
- Os colchões são necessários somente para a suspensão reversa e a cambalhota.

Organização

Os alunos são divididos em grupos de acordo com seu tamanho e as argolas são distribuídas.

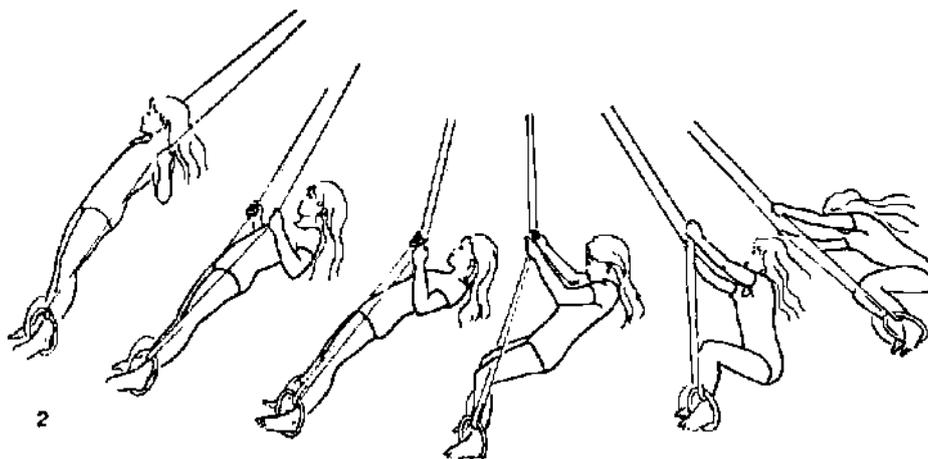
O número limitado de aparelhos (5—6 pares) provoca frequentemente longas esperas; obtêm-se melhor eficiência graças às seguintes medidas:

- exercitar-se na medida do possível numa única argola;
- organizar atividades suplementares para ocupar os alunos;
- intercalar jogos de corrida e concursos coletivos;
- se possível, organizar um treinamento por grupos.

Treinamento geral básico

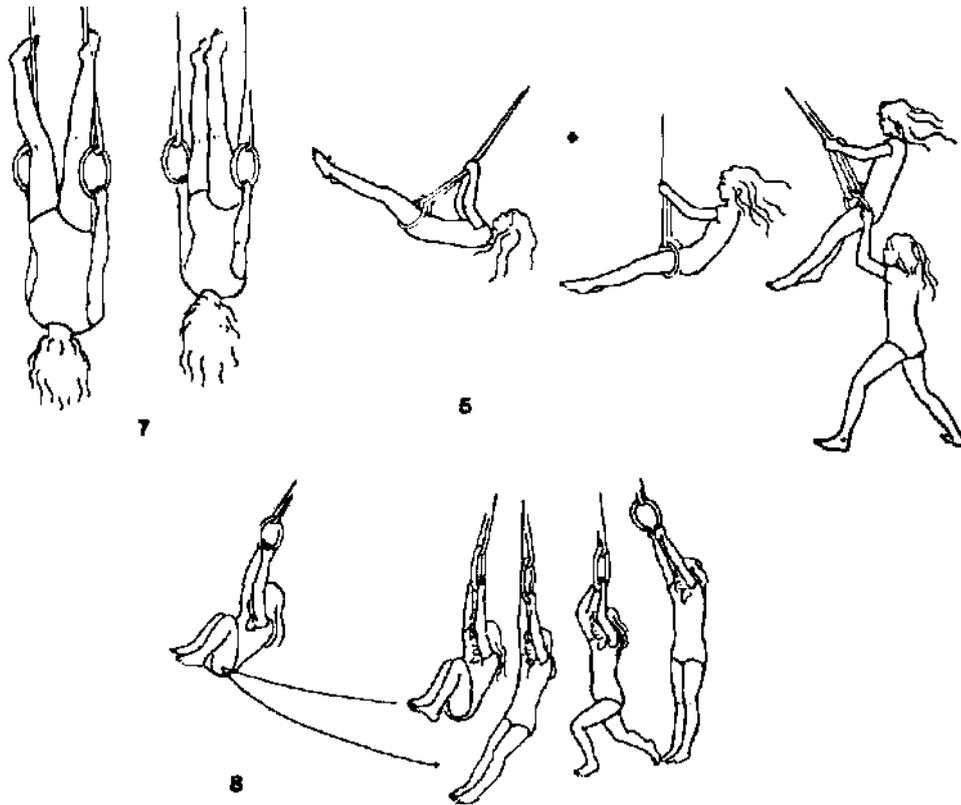
Argolas à altura dos joelhos

- 1▶** 1. Da estação em pé nas argolas, pegada nas cordas, à altura da cabeça: o boneco de molas. 2. Balançar-se, em pé nas argolas: no início com o auxílio de um parceiro, depois empurrando-se do solo com uma perna (fig. 2).



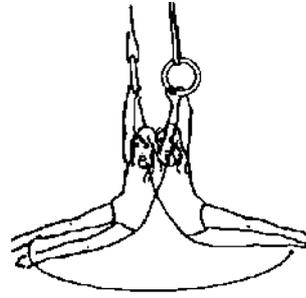
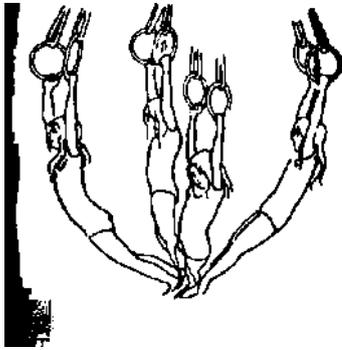
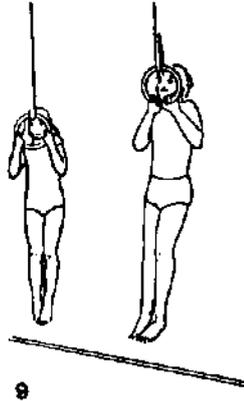
Argolas à altura do peito

- 1▶** 3. Suspensão reversa grupada (colchão).
4. Girar para trás e para frente, em pé, empurrando-se do solo por um saltito intermediário.
5. Balançar-se sentado nas argolas com o auxílio de um colega (fig. 5).
- 2▶** 6. De bruços, debaixo das argolas: quem será o primeiro de pé dentro das argolas, como um boneco de molas? A seguir, balançar em pé nas argolas com o auxílio de um colega.
- 3▶** 7. Suspensão reversa estendida nas argolas, primeiro enganchando os pés nas cordas, depois flexionando e estendendo o corpo (fig. 7).

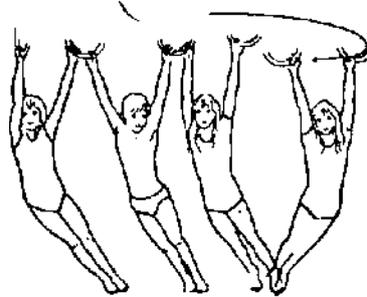


Argolas ligeiramente
acima da cabeça

- 1▶ 8. Numa só argola: em pé, atrás das argolas, levantar as pernas ou saltar à suspensão flexionada e balançar em suspensão; frear balançando para trás, a seguir largar a argola (fig. 8).
9. Numa argola: saltar à suspensão flexionada, olhar pelo buraco; quem permanecerá mais tempo? (fig. 9).
- 3▶ 10. Balançar ligeiramente em suspensão flexionada.
11. Virar para trás e saltar à estação em pé num col chão.
12. O pião: pés fixados no solo, girar o corpo em círculo, olhando sempre para frente (fig. 12).
13. O carrossel: em suspensão, girar as pernas em círculo (fig. 13).
- 4▶ 14. O pião por três, ou eventualmente em linha; cada intervalo entre dois pares de argolas permite que um aluno se exercite (fig. 14).



11



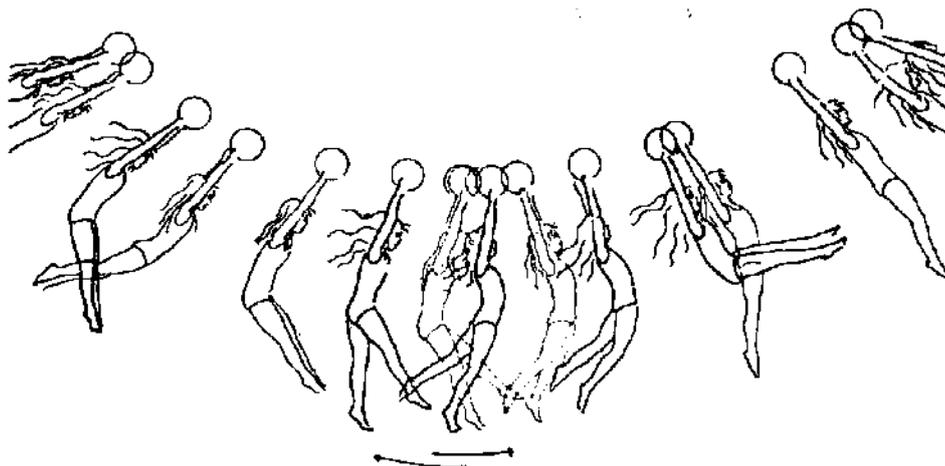
12

Balançar para frente e para trás

Treinamento para

Indicações

- No fim de um balanço para frente ou para trás, o corpo se alonga, os quadris não são empurrados para o alto.
- Para dar impulso, os pés se pousam um após o outro sobre o solo (2 passos).
- Frear arrastando os pés unidos no solo, por ocasião de um balanço para trás.
- Os alunos começam o exercício ao mesmo tempo, mas cada



um a seguir se balança no seu ritmo próprio.

Introdução

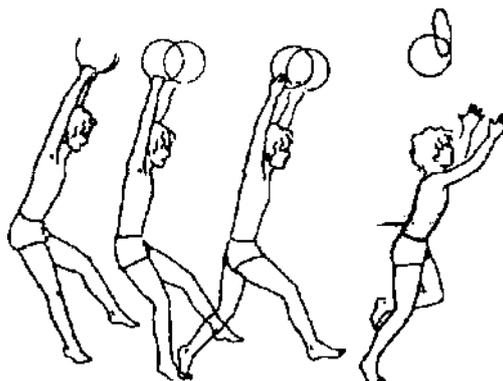
1. Cada criança segura uma argola e recua para tomar impulso: ao sinal, correr e balançar para frente, para trás e parar freando com a planta dos pés; repetir várias vezes.

2. como 1.: mas correr igualmente balançando para trás, freando por ocasião do segundo (terceiro) balanceio.
3. Balançar com duas argolas e parar freando.

Estudo

- 1► 4. Balançar; exercício principal nas argolas. Repetir freqüentemente; melhorar a qualidade da execução.

Balançar e sair correndo para frente



Indicações

- Colocar os pés suficientemente cedo no solo por ocasião do balanceio para frente, sair correndo rapidamente (é perigoso largar as argolas muito tarde).
- Por ocasião do balanceio para trás que precede a saída, a freagem sempre se impõe.

Introdução — Estudo

- 3► 5. Numa argola: balançar para frente, frear levemente balançando para trás e sair correndo por ocasião do balanceio para frente.
6. como 5.: mas acrescentar um ou dois balanceios para frente.
7. Exercitar-se com duas argolas.

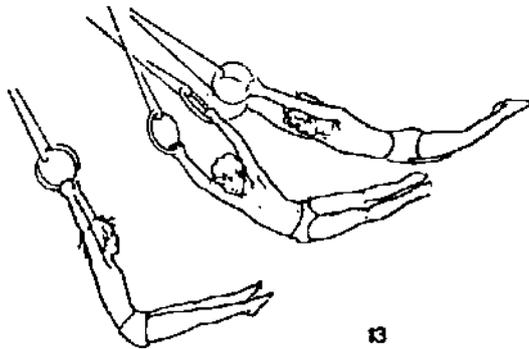
Aplicação

Posteriormente, é sempre essa saída que será aplicada.

**Balançar
em suspensão flexionada**

- 1▶ 8. Exercitar a suspensão flexionada parada.
- 3▶ 9. Agarrar uma argola e recuar: tomar o impulso para balançar para frente em suspensão flexionada (manter os braços perto do corpo).
- 4▶ 10. Em uma ou duas argolas: quem pode balançar em suspensão flexionada e estender os braços no fim de um balanceio para frente? Balançar para trás, os braços estendidos, para levantar-se novamente para a suspensão flexionada.

**Meta-volta
no fim de um balanceio
para frente**

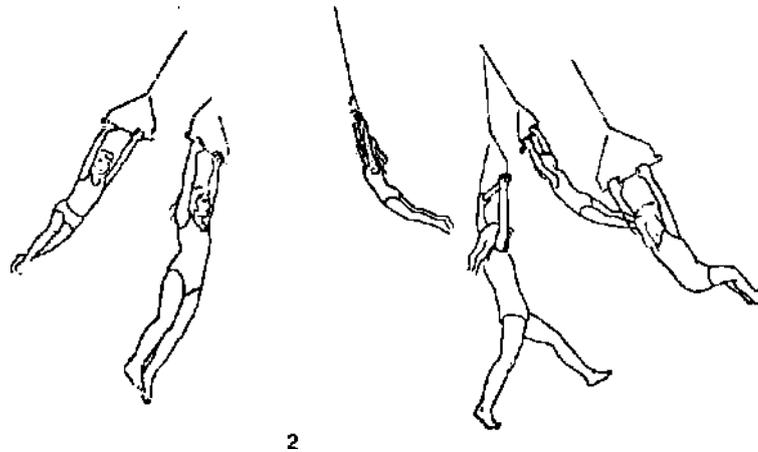


Indicações

Quando o corpo estiver em "ponto morto", no fim de um balanceio para frente, girar rapidamente os quadris; virar igualmente a cabeça.

- 4▶ 11. Numa argola: balançar para frente e dar meia-volta no fim do balanceio; correr para frente.
- 12. como 11.: mas efetuar duas (três) meias-voltas; correr para frente.
- 13. Nas duas argolas: meia-volta no fim do segundo balanceio para frente; frear e correr para frente (fig. 13).
- 14. como 13.: mas efetuar duas ou várias meias-voltas; frear e correr para frente.

Passo Volante



Medidas de segurança

Esse aparelho exige grande segurança nas pegadas por causa da força centrífuga utilizada no voo circular; é por esse motivo que uma formação básica nas argolas, no 1º e 2º anos escolares, deve preceder o trabalho no passo volante. Limitar-se-á unicamente às formas simples de voo circular. Medidas de segurança

- Não se deve girar tempo excessivo; quem estiver cansado corre para o centro sem largar a empunhadura.
- No fim do voo circular, correr diminuindo a velocidade, ir para o centro e largar a empunhadura em atenção a um sinal do professor.

- 3▶** 1. O carrossel: agarrar a empunhadura (polegares para baixo andar descrevendo um grande círculo), depois correr cada vez mais depressa; ao sinal, levantar os joelhos e deixar girar.
2. Voo circular: correr descrevendo um grande círculo, aumentar a velocidade para tomar impulso, em voo circular para frente, batendo os pés um depois do outro, depois de cada impulso (fig. 2).

Barra (Reck)

Os exercícios nesse aparelho têm grande valor para a formação do corpo e a educação do movimento. Os alunos do primeiro grau apreciam esse aparelho, que recebe das meninas uma acentuada preferência.

Construção metódica

O treinamento geral básico compreende, sob múltiplas formas, as principais atividades tais como: subir, balancear, saltar com apoio, transpor, saltar em profundidade, andar em equilíbrio.

Além disso, a barra oferece uma quantidade de exercícios provenientes da ginástica artística nos aparelhos; a escolha feita entre esses representa os objetivos do treinamento para a performance:

- Saltar ao assento com uma coxa enganchando a dobra de uma perna e girar para trás em suspensão por essa dobra
- Voltar ao apoio para frente
- O pequeno Napoleão
- Saltar para frente por baixo da trave
- Combinações de exercícios

Organização do trabalho

uma boa utilização dos aparelhos (2 a 3 alunos por aparelhos), a organização de tarefas complementares e o trabalho por níveis asseguram a intensidade e o êxito da lição nas turmas numerosas.

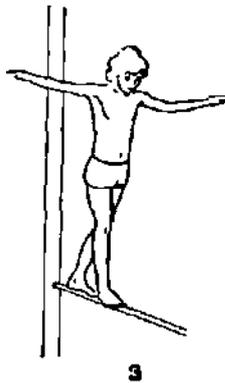
Treinamento geral básico

Barra Trave à altura dos joelhos

Deve ser exigida essa possibilidade de fixação da barra por ocasião da instalação de novo equipamento.

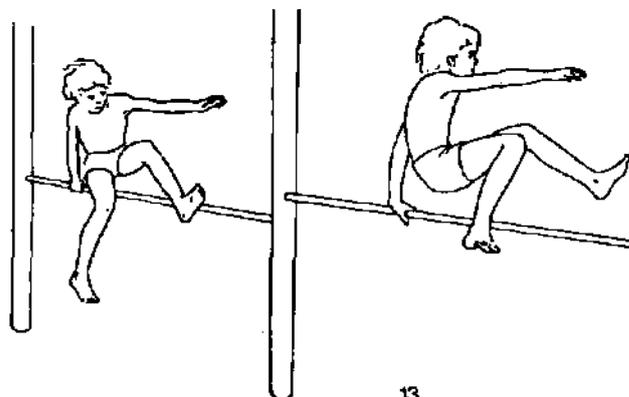
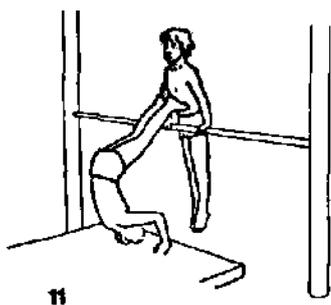
1. "Slalom" rastejando sob todas as traves ou passando por cima de todas as barras.
2. Subir na trave e saltar em profundidade.
3. Manter-se em equilíbrio na trave, perto do montante (fig. 3).

- 2▶ 4. Andar em equilíbrio na trave (com auxílio de um parceiro).
- 5. Da trave, pular num colchão.
- 3▶ 6. Salto em altura aproveitando a elasticidade da trave, queda com soltura e cambalhota para frente (fig. 6).
- 7. como 6.: com uma meia-volta ou uma volta completa; continuar com uma cambalhota para trás, respectivamente para frente.
- 8. exercícios 1 a 7 tornando-os mais difíceis aumentando a altura da barra.



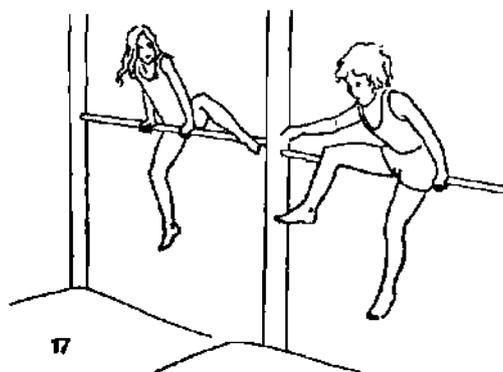
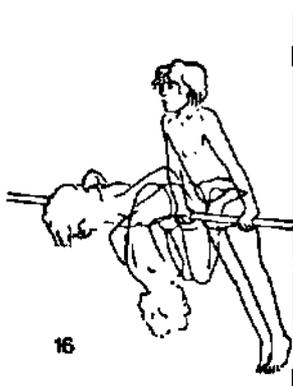
Barra
com a trave à altura
dos quadris

- 1▶ 9. Sentar-se na trave e escorregar de lado.
- 10. O giro; do apoio, pegadas junto ao corpo: girar para frente até a posição em pé.
- 2▶ 11. Do apoio: colocar as mãos no colchão e rolar para frente (fig. 11).
- 12. Do apoio: transpor a trave colocando um pé.
- 3▶ 13. Impulso oblíquo: salto dorsal; também seqüência de saltos à esquerda e à direita, por cima de todas as barras; os fracos escorregam sobre as nádegas (fig. 13).
- 14. Impulso de frente: salto facial por cima da trave (pegadas mistas), executar uma meia-volta e correr para frente.



Barra com a trave à altura do peito até a altura da cabeça

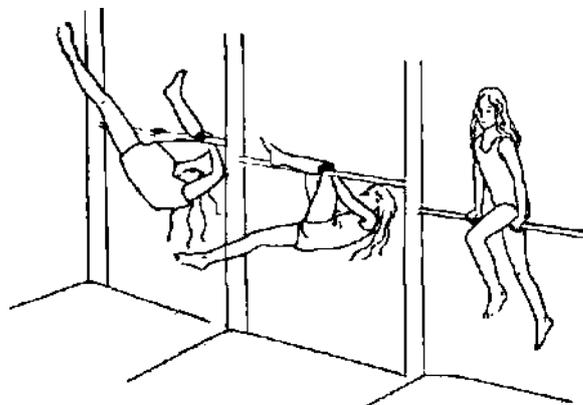
- 1▶ 15. Da suspensão e estação grupada: passar as pernas entre os braços e girar para trás e voltar.
- 16. Do apoio: girar flexionando os braços e as pernas; depois, cambalhota para frente sobre o colchão (fig. 16).
- 2▶ 17. Saltar, passar a perna esquerda, depois a direita para a frente, sentar e saltar para frente, voltar à posição em pé inicial.
- 18. Correr em suspensão para frente e para trás; a seguir, depois de um impulso para frente, voltar à estação dorsal.
- 1▶ 19. Mostre que você é capaz! Colocar os colchões adequadamente! As formas interessantes serão exercitadas por toda a turma.



Treinamento para a Performance

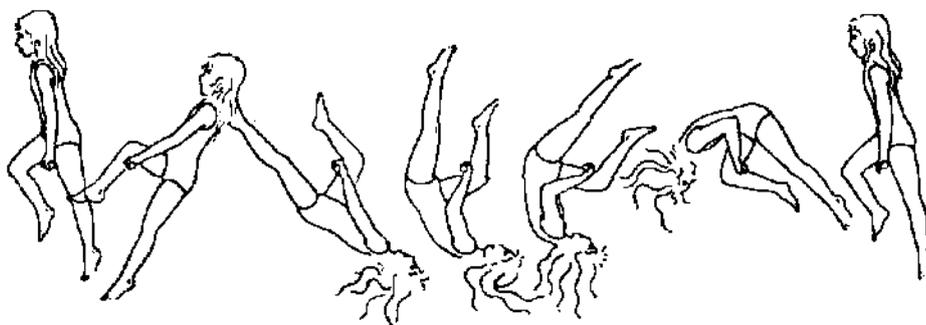
Os exercícios acrobáticos mais difíceis serão introduzidos por movimentos afins executados em outros aparelhos; ou então, sua execução será facilitada pelo auxílio dos parceiros e o auxílio de aparelhos.

Sentar-se numa coxa enganchando na dobra da perna



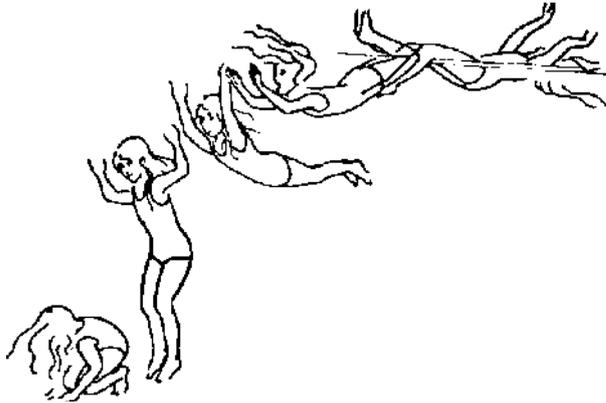
Girar para trás em suspensão pela dobra da perna

- 2 ▶ 1.** Da suspensão pela dobra da perna esquerda: extensão várias vezes para frente e para trás e sentar-se para trás na coxa esquerda. Indicações: a perna de impulsão é balançada para baixo com força; ao subir, aproximar-se da trave para elevar o corpo em apoio sobre os braços.
- 3 ▶ 2.** Sentado na trave na perna esquerda: abaixar-se para trás na suspensão pela dobra da perna esquerda, voltar á posição sentada na trave, na coxa.



- 3▶ 3. Sentado na trave, na perna esquerda: leve impulso elevando o corpo, lançar-se para trás, perna **reta** e corpo em extensão para girar para trás sentado na coxa esquerda (giro para trás). Indicações: tomar impulso afastando-se da trave; ao subir, grupar-se e se estabelecer sentado na trave.
- 4▶ 4. Quem é capaz de fazer o giro para frente?

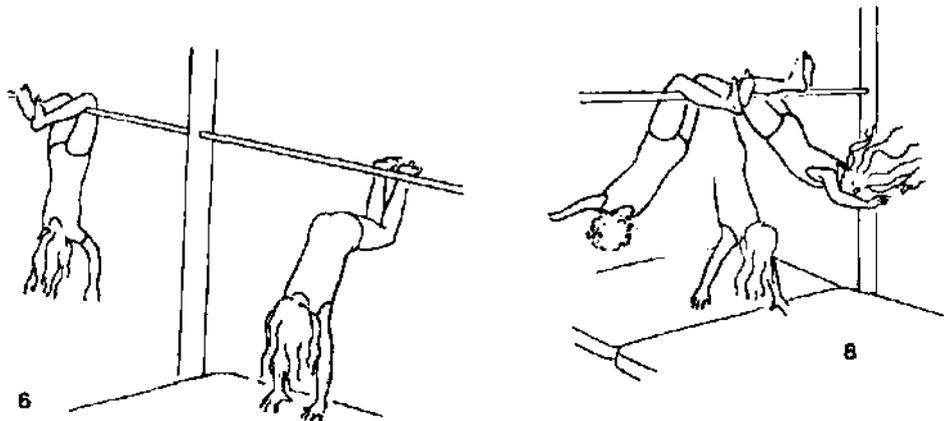
'Pequeno Napoleão'



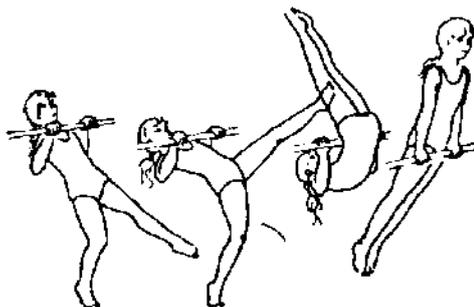
- 1▶ 5. Da suspensão pelas dobras das pernas; largar alternativamente a pegada da direita e a pegada da esquerda, tocar o solo com a mão e agarrar novamente a trave; abaixar as pernas para trás, na posição inicial.
- 2▶ 6. Da suspensão pelas dobras das pernas: largar as pegadas, colocar as mãos no solo, desenganchar as pernas e saltar com soltura na posição em pé; mais tarde, correr para frente nas mãos e saltar para a posição em pé (fig. 6).
- 3▶ 7. Quem é capaz de fazer uma demonstração de "pequeno Napoleão" (motivação)?
8. Da suspensão pelas dobras das pernas: largar as pegadas, correr para frente nas mãos e balançar várias vezes em suspensão pelas dobras das pernas; mais tarde, correr para frente nas mãos e saltar para a posição em pé; dois colegas sustentam os ombros (fig. 8).
9. O pequeno Napoleão: saltar para frente na estação em pé depois de bom impulso para frente; auxílio dos parceiros.

Indicações

- Lançar-se para frente em extensão, corpo sem contração.
- No fim de impulso para frente, levantar os braços e a cabeça, fixar um ponto afastado.
- Desenganchar as pernas no momento em que o corpo se encontra no "ponto morto", saltar com soltura na estação em pé.



Oitava



Indicações

- Execução dinâmica balançando uma perna, andando ou correndo em andadura moderada (mais fácil para certos alunos) e empurrándose vigorosamente do solo.
- O pé da perna de apoio está sob a trave ou do outro lado da trave; flexionar os braços; elevar os quadris contra a barra.
- No início, pegadas livres; em seguida, pegadas dorsais.

Introdução

Progressão:

- exercícios preparatórios executando movimentos afins em outros aparelhos;
- introdução à barra suprimindo aos poucos o auxílio dos aparelhos ou dos parceiros;
- apoio estendido, para frente, na barra; formas diversas aumentando as exigências.

Preparação por meio dos movimentos afins.

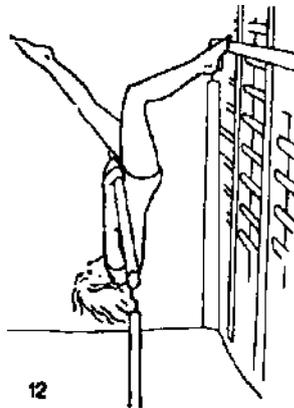
1▶ 10. Cambalhota para trás nas argolas.

2▶ 11. Cambalhota em duas hastes

- hastes verticais: apoio dos pés contra a parede e girar para trás
- hastes inclinadas: cambalhota agarrando as hastes cada vez mais alto.

Apoio estendido para frente nas barras assimétricas:

12. Barras assimétricas na frente dos espaldares, a barra alta muito próxima dos espaldares: da es tação facial lateral diante da trave baixa, pegadas livres, subir com apoio dos pés contra a parede, empurrar-se vigorosamente e o mais alto possível para se estabelecer no apoio na trave; auxílio de dois colegas que sustentam os quadris e os ombros (fig. 12).
- 3▶** 13. Barras assimétricas, colocação livre: saltar ao apoio de frente na vara baixa empurrando-se da vara alta; auxílio (fig. 13).
14. Barras assimétricas, pegadas na barra alta: em suspensão alongada com apoio na trave alta empurrando-se na trave baixa: auxílio (fig. 14).

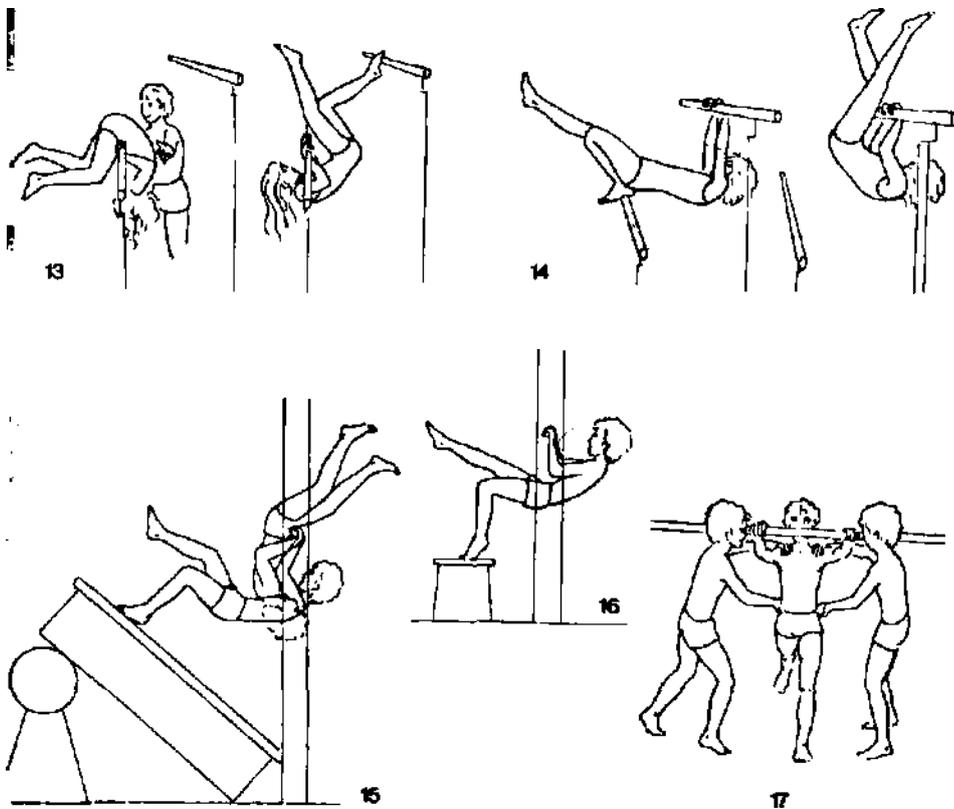


Indicações

- Suspensão alongada na trave alta, perna de apoio na trave baixa, perna de impulsão acima da trave baixa.
- Lançar-se na perna de impulsão e empurrar-se vigorosamente com a perna de apoio para ficar em suspensão alongada, em apoio, em extensão na trave alta (os quadris permanecem sempre próximos da trave).

Progressão na barra, trave à altura dos ombros:

- 2▶ 15. Tampa do plinto inclinado colocado perpendicularmente do outro lado da trave: lançar-se correndo sobre o plinto e empurrarse vigorosamente com uma perna para ficar em suspensão; auxílio dos colegas (fig. 15).
16. Lançar-se andando, empurrar-se a partir de um banco colocado em frente à barra e ficar em suspensão alongada; auxílio dos colegas (fig. 16).



17. Ficar em suspensão alongada para frente com o auxílio de dois colegas que sustentam levemente os ombros e as costas; aos poucos, ir diminuindo o auxílio (fig. 17).

▶ 18. Ficar em suspensão, de frente, livremente.

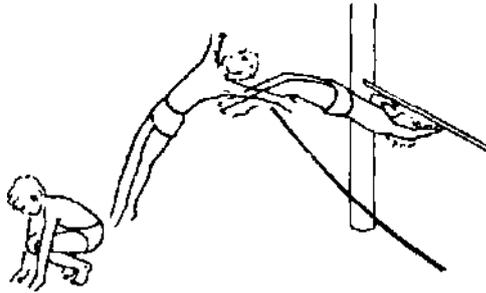
Estudo

▶▶ 19. Combinar diversas saídas e fazer uma seqüência com uma cambalhota.

20. Aumentar a altura da barra; treinamento livre por grupos de mesma força (os fracos com o auxílio de aparelhos ou de colegas).

Aplicação em combinações de seqüências de elementos.

Saltar para frente
por baixo da trave



É preferível ensinar esse exercício de modo global, com o auxílio de elástico (corda, fita) esticado diante da trave à altura da cabeça.

▶▶ 21. Posição de um passo para frente, pegadas dorsais, braços em extensão: balançar uma perna para frente e para trás e saltar para frente por cima do elástico, em pé, empurrando-se com a perna de apoio e exercendo em seguida um movimento de tração dos braços; as pernas e os quadris são empurrados para frente e para o alto; cair com soltura; continuar eventualmente a seqüência com uma cambalhota para frente; aumentar a altura do elástico.

22. Saltar para frente por baixo da trave depois de um impulso, andando ou correndo em andadura moderada.

23. Combinação com outros exercícios.

Barra, seqüência
de elementos

Exemplos

Trave na altura do peito até a altura da cabeça:

- 1▶ 24. Saltar para a suspensão alongada - girar para frente até a posição em pé — da suspensão e estação grupada, girar para trás e voltar - dar uma cambalhota para frente no tapete.
- 2▶ 25. Ficar sentado na barra, numa coxa, enganchando uma curva da perna (ou saltar para a suspensão alongada) — girar para frente para a estação em pé — enganchar na trave as curvas das pernas — colocar as mãos no solo - correr para frente nas mãos e saltar para a posição em pé - dar uma cambalhota para frente.
- 3▶ 26. Ficar em suspensão alongada para frente (tomar posição ou enganchando a dobra de uma perna ou saltar na posição em suspensão alongada) - girar para frente até a posição em pé — enganchar-se na trave pela perna - passar a perna de impulsão por cima da trave e saltar para a posição de pé - dar uma cambalhota para frente.
- 4▶ 27. Ficar em suspensão para frente - passar a perna esquerda para frente sob a pegada esquerda, na posição sentada na coxa - girar para trás uma volta e meia e tomar a posição para trás sentado na coxa esquerda - passar a perna direita para frente e sentar-se — abaixar-se para trás na suspensão pela dobra das pernas e "pequeno Napoleão" (ou: abaixar-se para trás para a posição em pé - saltar para frente por baixo da trave e dar uma cambalhota para frente).

Barras Paralelas

No primeiro grau, esse aparelho é antes de tudo utilizado como obstáculo.

Construção
metódica

Os exercícios de familiarização ocupam um lugar de relevo nas seguintes atividades: trepar, transpor, suspender-se, andar em equilíbrio, saltar com apoio, balançar e saltar em

profundidade. O treinamento para a performance será feito de preferência nas barras assimétricas.

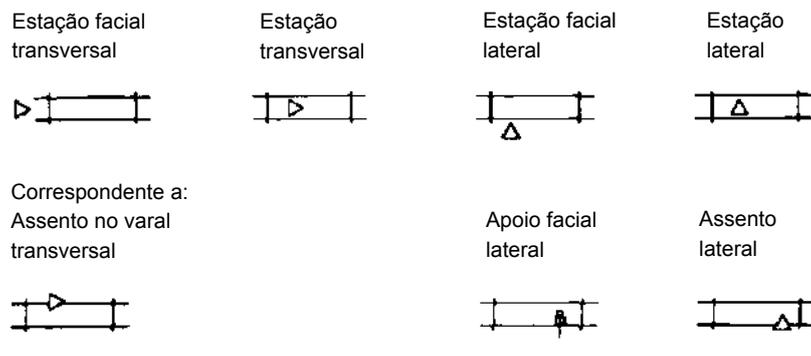
Os lançamentos em apoio nas barras paralelas devem ser de curta duração; limitar-se-ão a exercícios preparatórios (apoio passageiro, impulso, saída dorsal). A força do tronco e dos braços não está suficientemente desenvolvida nas crianças para que possam ser executados balanceamentos prolongados sem correr o risco de uma queda e sem trazer prejuízos para a postura. Frequentemente, as barras paralelas não podem ser adaptadas à estatura das crianças. O treinamento para a performance compreende os seguintes exercícios:

- saída dorsal, com alguns passos de impulso, nas barras baixas e nas barras assimétricas.
- Ficar em suspensão para frente com apoio nas barras assimétricas
- Salto facial por cima da trave alta nas barras assimétricas.

Terminologia

uma terminologia específica é indispensável na descrição dos exercícios nas barras paralelas; as explicações e desenhos são dados na pág.

Entretanto quatro termos técnicos importantes são ilustrados abaixo:



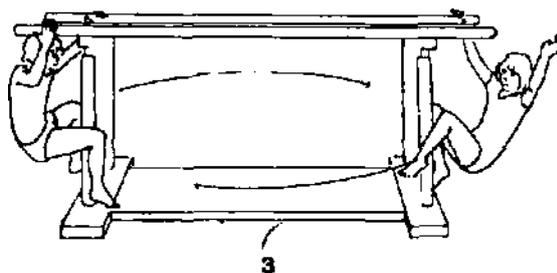
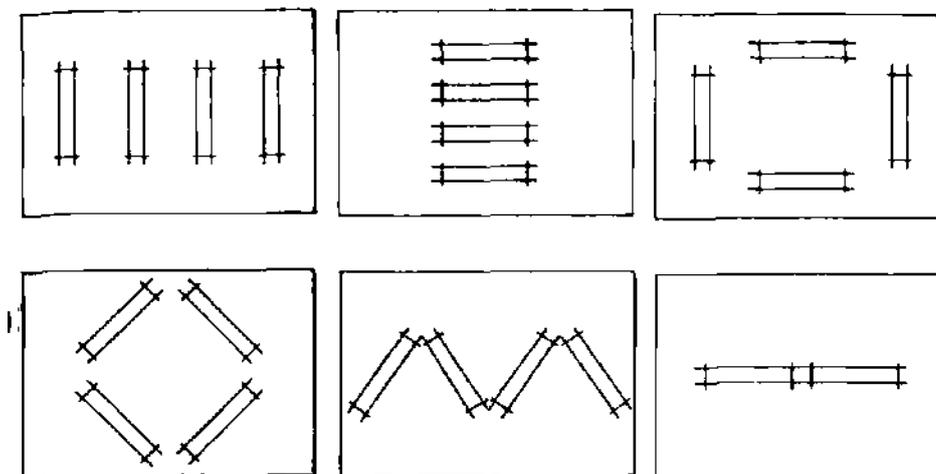
Altura dos aparelhos

Pode-se diminuir a altura das barras utilizando bancos suecos.

Treinamento Geral Básico

Barras baixas

Disposição dos aparelhos



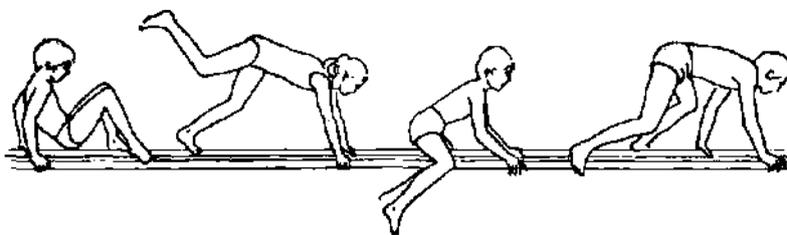
1. Correr em volta das pernas das barras, várias variantes, também sob forma de concurso entre grupos.
2. As crianças se exercitam livremente! Escolher e treinar as formas divertidas.
3. Empunhar uma vara das barras, andar ou correr em volta do aparelho, os pés no solo ou na base (das barras). Também dois a dois, sob a forma de perseguição (fig. 3).

2▶

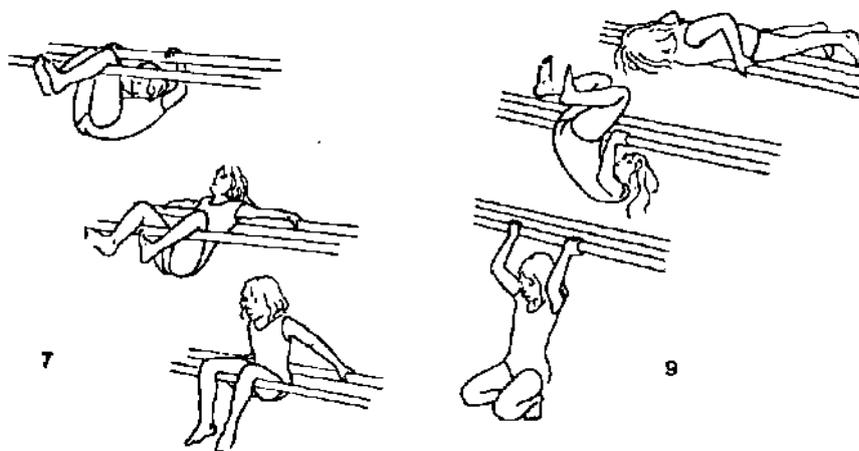
5. Da estação facial transversal: quem é capaz de se deslocar sobre as barras engatinhando, em "três patas", a cavalo, como um caranguejo e saltar descontraído no colchão? Quem descobre outra forma? (fig. 5).
6. Da estação facial lateral: Tentar passar por cima de uma ou das duas barras! As melhores formas serão exercitadas por toda a turma.
7. Da estação facial lateral, pegadas na barra de frente: enganchar a dobra das pernas na segunda barra, colocar a nuca na primeira, voltar para o assento lateral na segunda e saltar para frente (fig. 7).

3▶

8. Da estação facial lateral: trepar nas barras, colocar-se de pé e saltar em profundidade a partir da segunda barra.



5

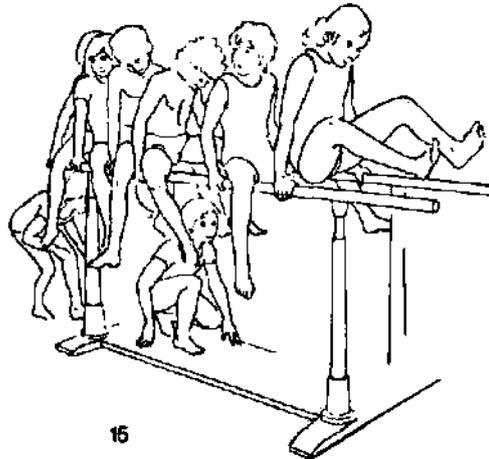
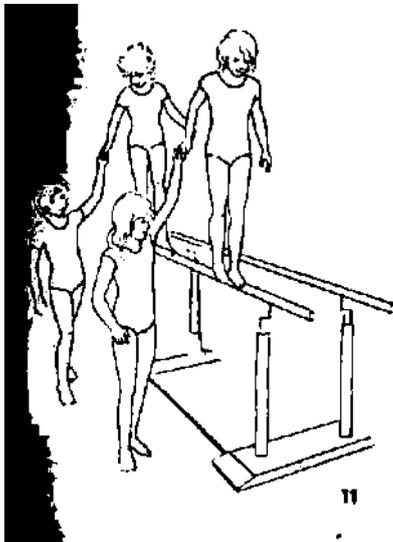


7

9

9. Da estação facial lateral: saltar, ao apito, sobre a primeira barra. Quem é capaz de puxar-se por cima das barras e virar para frente até a posição inicial, pegadas na segunda barra? (fig. 9).
10. Da estação facial lateral: passar por cima da primeira barra, depois por cima da segunda e saltar na posição inicial de pé.
11. Da estação facial transversal: andar em equilíbrio nas barras e saltar em profundidade sobre o colchão (fig. 11).
12. Da estação facial transversal: deslocar-se em apoio sobre as barras parando de vez em quando.
13. Da estação facial transversal: saltar em apoio com um leve impulso para frente e voltar para a estação inicial; repetir de modo continuado até a outra extremidade.
14. Da estação facial transversal: lançar-se em apoio para frente, na posição sentada, afastada diante das pegadas, deslocar as pegadas para frente, lançar-se para trás e para frente ao assento afastado diante das pegadas; repetir várias vezes.
15. Concurso entre grupos. Em colunas por um, da estação facial transversal: o primeiro se lança em apoio para frente, à posição sentada, afastado no começo das barras; o segundo mergulha por debaixo de seu colega e vem colocar-se em assento afastado diante dele, e assim por diante, até que todo o grupo esteja sentado no seu par de barras paralelas. Qual será o grupo a se instalar em primeiro lugar? (fig. 15).

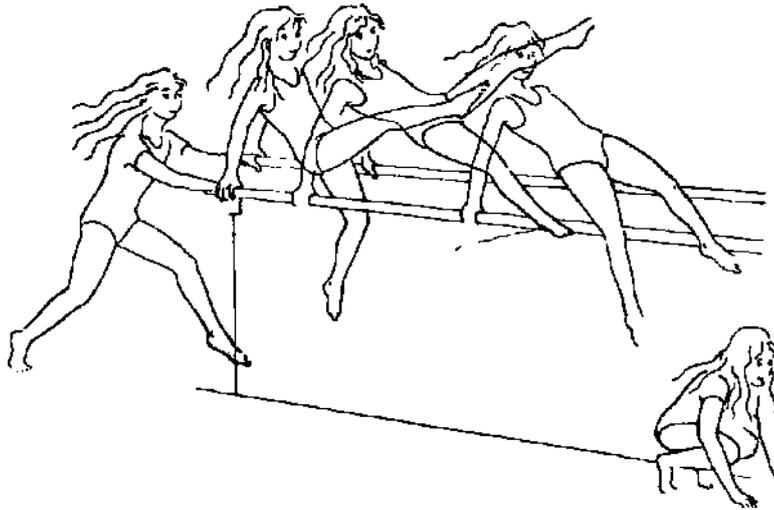
4▶



Treinamento para a Performance nas Barras Baixas

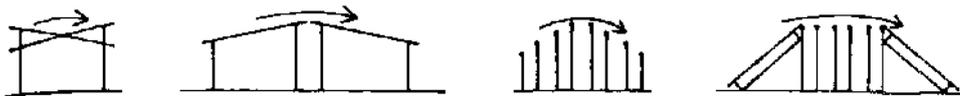
Saída dorsal

- 4▶ 16. Saída dorsal com impulso:
- Da estação facial transversal: alguns passos de impulso, lançar-se em apoio para frente, ao assento transversal para fora, saltar na estação inicial, em pé ao lado da barra.
 - como a), mas deslizando com leveza sobre a barra.
 - Saída dorsal com impulso, também com quarto de volta do lado das barras.



Diferentes disposições das barras

As barras paralelas podem ser deslocadas e arrumadas de maneiras diversas. Resultam assim posições novas e atraentes para a prática de atividades como trepar, transpor, suspender-se e andar em equilíbrio. Os croquis apresentados abaixo incentivarão o professor a encontrar outras maneiras de colocar os aparelhos.

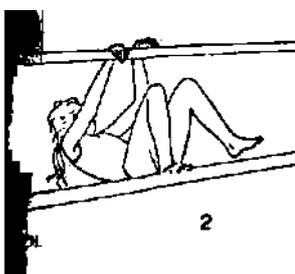


A combinação com bancos suecos fornece igualmente possibilidades interessantes.

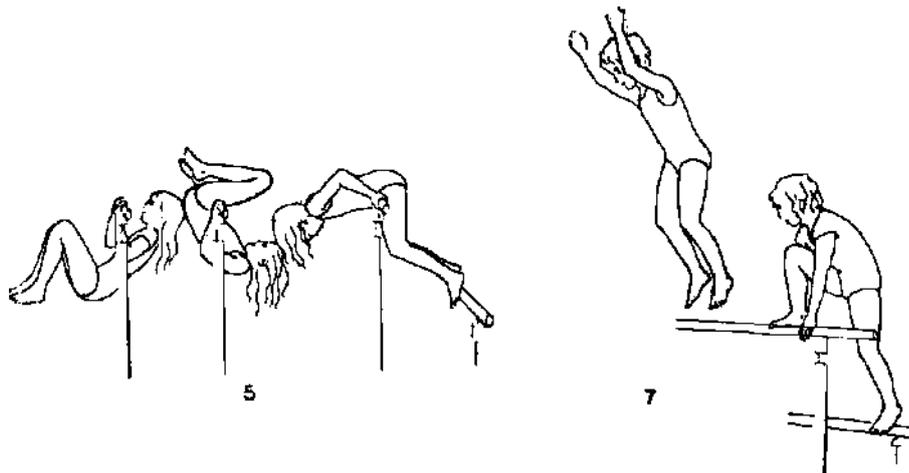
Barras Assimétricas

O espaço entre as duas barras será adequado à estatura dos alunos.

Treinamento geral básico nas barras assimétricas



- 2▶ 1. Da estação facial lateral diante da barra baixa: subir na barra baixa, segurar a barra alta e lançar-se por baixo em suspensão para saltar na estação em pé.
2. Da estação facial lateral diante da barra alta: segurar a barra alta, enganchar as dobras das pernas na barra baixa; deslocar-se lateralmente em suspensão; também apoiando os pés contra a barra baixa (fig. 2).
3. Da estação facial transversal: subir na barra baixa e andar em equilíbrio; no início, a barra alta serve de parapeito.
4. Quem encontra outros exercícios?
- 3▶ 5. Estação lateral na barra baixa: girar para frente, à estação em pé, por cima da barra alta (fig. 5).
6. Saltar em suspensão flexionada na barra alta: quem pode segurar mais tempo?
7. Estação lateral na barra baixa, pegadas na barra **alta**: quem tem coragem para trepar na barra alta, levantar-se e saltar no colchão? (fig. 7).



Treinamento para a performance nas barras assimétricas

Saída dorsal por cima da barra **baixa**

- 3▶** 8. Da estação facial transversal: alguns passos de impulso, lançar-se ao assento na barra baixa, pegadas nas duas barras, saltar para a estação em pé.
9. como 8.: com assento passageiro, delizar na barra baixa.
10. Alguns passos de impulso, saída dorsal livre por **cima** da barra baixa, continuar a correr ou cair com os pés unidos.

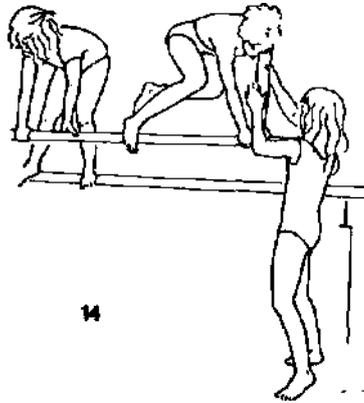
Saltar para frente ao apoio

11. Saltar para frente ao apoio na barra baixa, empurrando-se com a barra **alta**.
12. Saltar para frente ao apoio na barra alta empurrando-se com a barra baixa; ver página 133.

Salto facial por cima da barra **alta**

- 4▶** 13. Salto facial por cima do plinto, carneiro e barra (reck).
14. As duas varas das barras estão reguladas em posição baixa: da estação, pernas flexionadas sobre uma barra, agarrar a outra barra em pegadas mistas: salto facial por cima da barra mais afastada; firmar, para segurança, em um colega, no braço e no peito (fig. 14).

15. Salto facial livre nas barras assimétricas: como 14.: mas primeiro com pequeno espaço, depois com espaço maior entre as duas barras; no início, os alunos medrosos colocam um pé na barra (sempre segura-se o aluno por medida de segurança); salto em profundidade com soltura no colchão).



Carneiro - Plinto (Trava de Apoio)

Construção metódica

Os saltos com apoio fazem apelo à coragem, senso do ritmo e espaço (impulso - impulsão com os dois pés - apoio); pedem antes de tudo boa distensão das pernas, estimulam a respiração e a circulação quando o trabalho é organizado de modo adequado. Essas exigências devem nos levar a introduzir com esmero os saltos com apoio.

Os dois primeiros anos de escolaridade serão dedicados aos exercícios de familiarização e ao treinamento geral básico mediante atividades como correr em volta dos aparelhos, rastejar debaixo do carneiro, transpor e saltar em profundidade.

A introdução propriamente dita dos exercícios de performance vem no 3º e 4º ano:

- Salto facial no carneiro e no plinto
- Salto dorsal no carneiro
- Salto afastado
- Salto entre braços no carneiro (eventualmente no plinto) Será utilizado, de preferência, o carneiro, para aprender o salto afastado, o salto entre braços e o salto dorsal.

A introdução deve ser concebida de tal modo que o aluno não sinta nenhum receio frente aos aparelhos. Pode-se conseguir isso graças a exercícios preparatórios mais fáceis e treinamento intensivo da dificuldade com o auxílio de diferentes aparelhos. No presente capítulo, dois exemplos típicos de progressão são apresentados: o salto afastado e o salto entre braços.

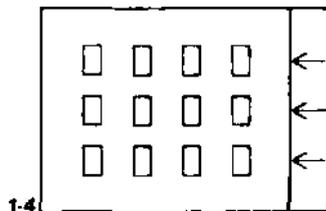
Segurança

Para uma prevenção eficiente contra os acidentes, os alunos dotados serão também vigiados. Por medida de segurança, o mini-trampolim será reservado para as turmas do grau superior.

Treinamento geral básico no plinto e no carneiro

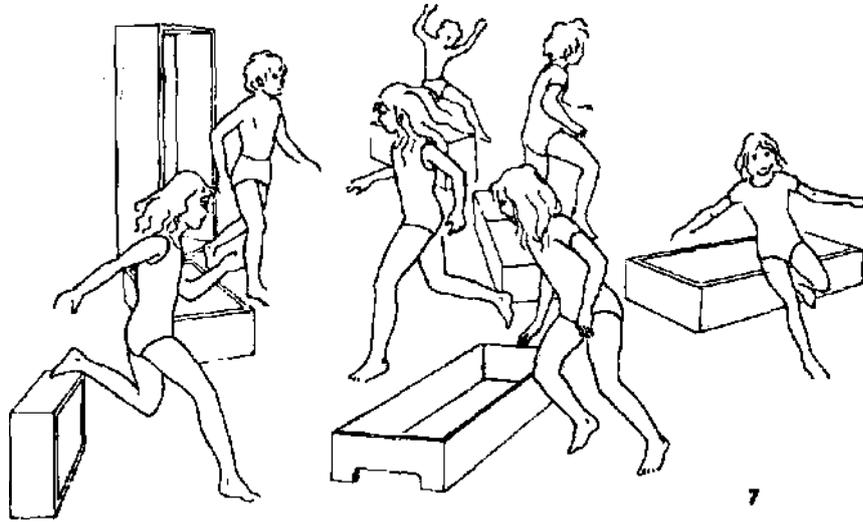
Elementos do plinto

1. Por grupos: desmontamos as casas e dispomos os elementos enfileirados (fig. 1). Tornamos a construir a casa; formamos rapidamente nova fileira.
2. Dois a dois, atravessamos a fila de elementos apertados andando como garças; quem tem outra idéia?
3. Damos dois passos batidos no elemento e dois passos de leve sem mudar de lugar no intervalo.
4. Corremos fazendo uma cobrinha numa fileira mais longa, até a parede, e voltamos ao lado dos elementos; mais tarde, sob forma de concurso em tre grupos.



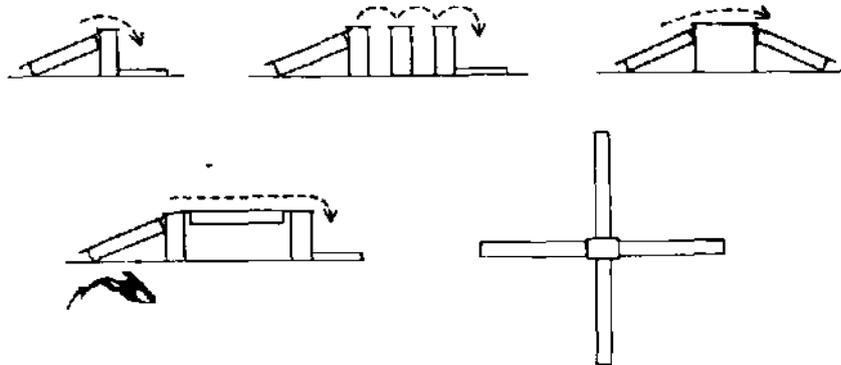
1-4

5. Saltamos por cima dos elementos dispostos de maneiras diversas.
6. Erguemos os elementos no seu lado mais alto para formar portas largas e passamos por dentro rastejando, sem fazer cair os elementos.
7. Construimos um jardim de salto e saltamos livremente, sem bater uns nos outros (fig. 7).



Plinto e banco sueco

Os plintos devem ser providos de aberturas em todos os lados para poder enganchar os bancos. 1► 8. Exemplos de combinações:

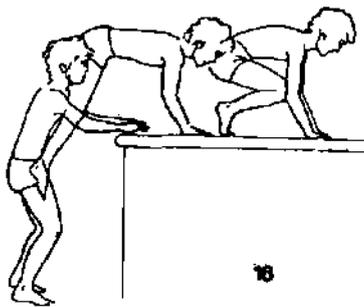
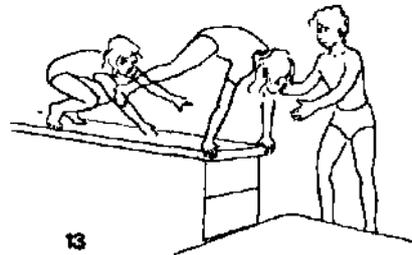
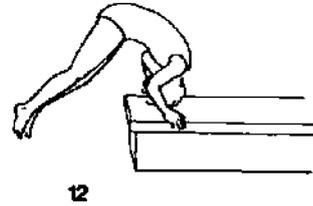
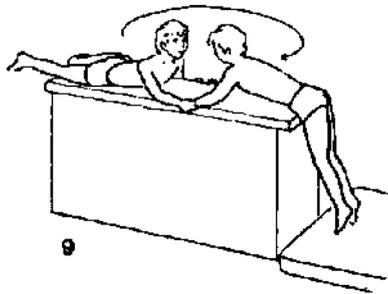


Em grupos, procuramos itinerários divertidos por cima dos obstáculos; exercitamos algumas dessas formas.

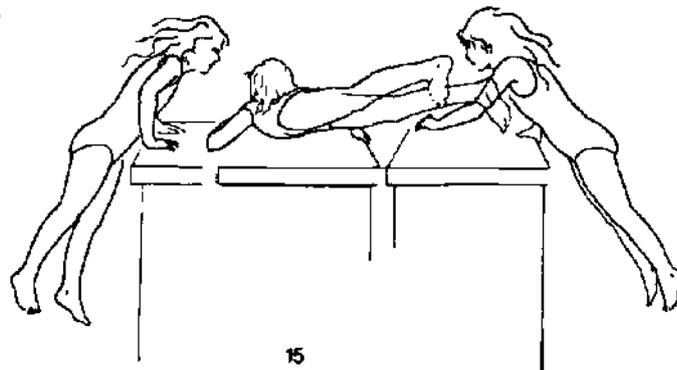
Plintos como escadas

Plinto colocado no comprimento:

1 ▶ 9. Trepar no plinto, rastejar e engatinhar, descer no colchão permanecendo frente ao aparelho (fig. 9).



10



15

10. Trepar no plinto; da posição sentada ou de cócoras, da estação em pé: saltar em profundidade no colchão e dar um rolinho para frente no colchão).
- 2▶ 11. Saltar sobre o plinto baixo: salto em extensão, também continuando com uma cambalhota para frente ou salto em extensão com meia-volta seguida de cambalhota para trás.
- 3▶ 12. Rolo para frente no plinto baixo (fig. 12).
13. Saltos de coelho no plinto baixo e salto afastado na extremidade do plinto (fig. 13).

Plinto colocado na largura (se possível dois alunos lado a lado):

- 1▶ 14. Trepar livremente no plinto, saltar em profundidade como no n? 10.
- 2▶ 15. Impulsão dos dois pés e salto sobre o plinto com apoio ventral, efetuar uma meia-volta e deslizai sobre a barriga para descer no colchão, os pés primeiro (fig. 15).
- 3▶ 16. Impulsão dos dois pés, saltar na posição de joelhos no plinto (eventualmente na estação pernas flexionadas), saltar em profundidade (fig. 16).
17. Salto facial em apoio na barriga; continuai sem parar por meia-volta e continuai a correr.

Plintos como escada

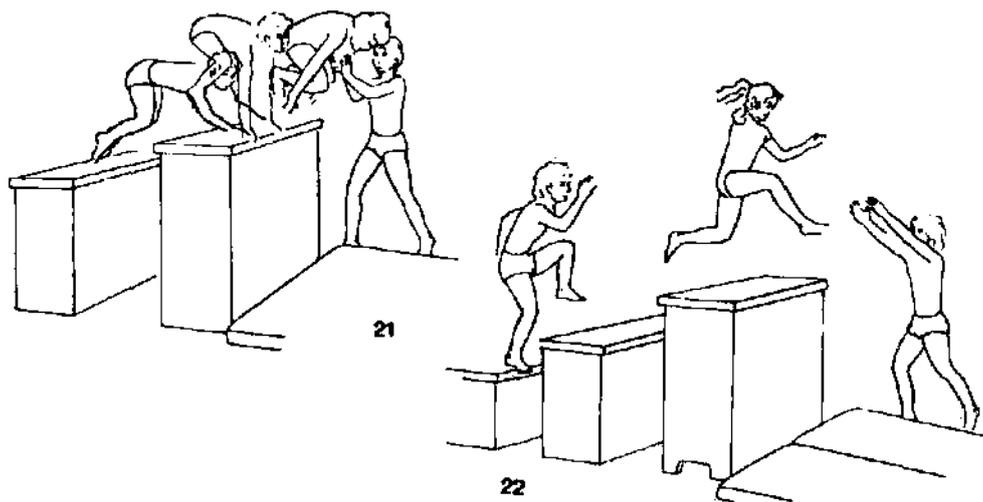
Justaposição de plintos = instalação por um grupo (dois alunos lado a lado):



Justaposição de 3 plintos, 3 carneiros e 2 bancos - Instalação para uma classe (3 ou 4 pistas):

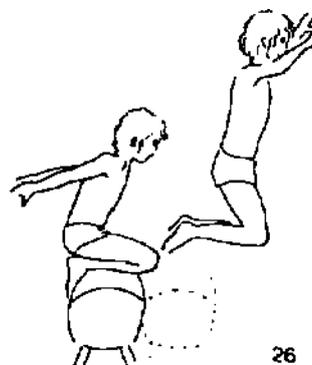
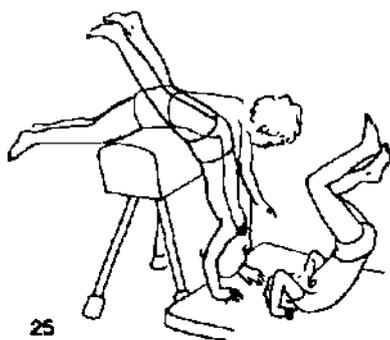


- 3▶ 18. Subir livremente a escada e salto em profundidade seguido de rolo para frente.
19. Salto com pés unidos de um degrau para outro e salto em extensão, queda descontráida.
20. Salto de coelho de um degrau para outro e salto em extensão a partir do degrau superior.
- 4▶ 21. como 20.: mas salto entre braços por cima do degrau superior; alguém deve segurar (fig. 21).
22. Subir os degraus correndo e pulando por cima do último; várias outras formas (fig. 22).



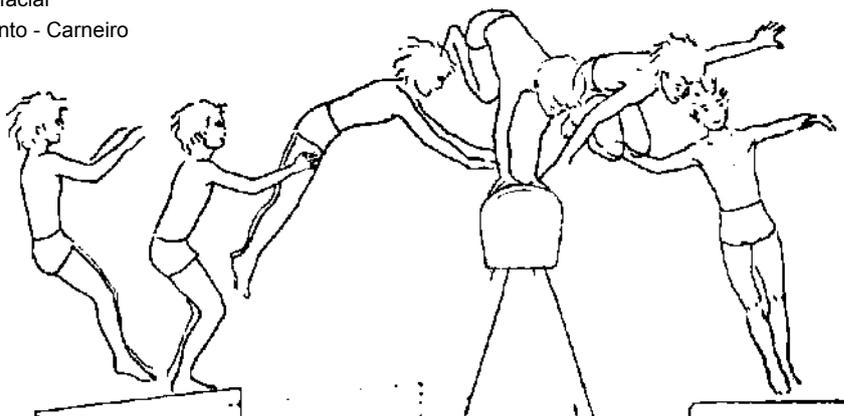
Carneiro

- 2▶** 23. Transpor trepando livremente.
- 24. Alguns passos de impulso, impulsao de um pé, saltar com apoio dos braços flexionados na posição de decubito ventral no carneiro, efetuar meia-volta, descer deslizando na barriga, os pés em primeiro, continuar a correr.
- 3▶** 25. Da estação: levantar-se à posição de decúbito ventral no carneiro, pôr as mãos no colchão e **rolar** para frente; os braços amortecem a queda, preparação ao salto rolado (fig. 25).
- 26. Impulso: saltar à posição de joelhos, balançar os braços para trás e para frente e saltar para frente à estação; vigilância (fig. 26).



Treinamento para a performance

Salto facial
— Plinto - Carneiro

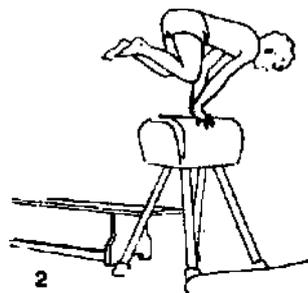


Indicações

- Impulsão vigorosa dos dois pés.
- Importante deslocamento do peso do corpo para tomar um bom apoio nos braços.
- Para segurança, colocar um braço perto do ombro.

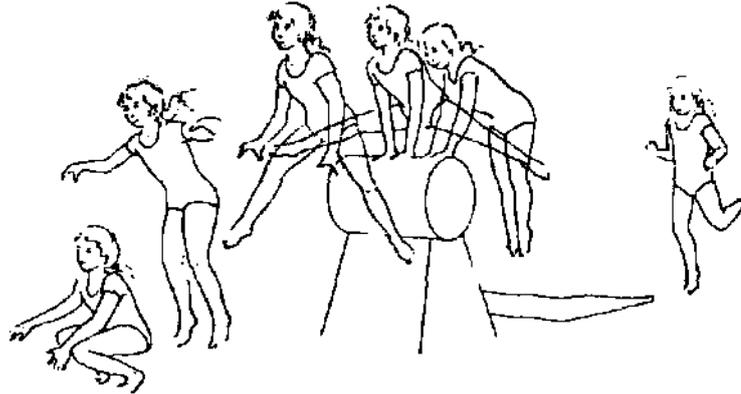
Introdução

- 2▶ 1. Salto facial ao banco sueco, tampa de plinto.
- 3▶ 2. Salto facial por cima do carneiro ou plinto, a partir de um banco (tampa de plinto) colocado diante do aparelho (fig. 2).
- 4▶ 3. Salto facial no carneiro ou plinto com trampolim.



- 4▶ 4. Treinamento livre por grupos da mesma força; aumentar a altura dos aparelhos.
5. Salto facial nas barras assimétricas, ver pag. 143.
6. Treinamento do salto facial numa sucessão de aparelhos.
7. Aplicação em combinações de aparelhos e corridas de obstáculos.

Indicações



- Impulso curto (3-5 passos).
- Impulsão enérgica essencial.
- Levantar os quadris.
- Medida de segurança a partir da frente: segurar um braço (parte superior).

Introdução mediante exercícios que apresentam movimentos afins.

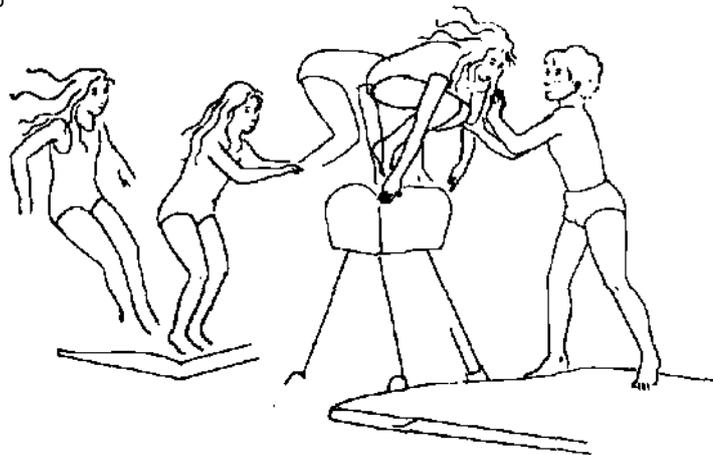
- 1▶ 8. O boneco de molas, também girando sobre si mesmo.
9. A cavalo no banco sueco: saltos de coelho com apoio no banco.
- 2▶ 10. Alternar o saltitamento sem mudar de lugar com o salto na estação lateral afastada.
11. Saltos de coelho no banco e salto afastado na extremidade do banco.

12. Banco sueco (tampa de plinto) colocado diante do carneiro no sentido do comprimento: algumas impulsões dos dois pés e salto afastado por cima do carneiro.
13. como 12.: entretanto, alguns passos de impulso, impulsão dos dois pés e salto afastado.
- 3▶ 14. Brincar de carniça com um parceiro, somente num colchão na grama.

Estudo e aplicação

15. Salto afastado por cima do carneiro depois de curto impulso e uma enérgica impulsão, aumentar a altura do carneiro.

Salto entre braços no carneiro (plinto)



0

salto entre braços pode uma prudência especial por causa do perigo de queda pelo fato dos pés ficarem enganchados no aparelho.

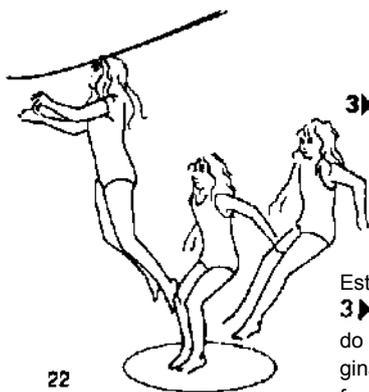
A progressão permite evitar esse perigo; com efeito, o salto entre braços por cima do aparelho sólido não será exercitado antes que o movimento seja bem dominado e a dis-tensão suficientemente treinada. É nesse momento igualmente que a vigilância será introduzida. Assim os exercícios preparatórios poderão ser executados facilmente por todos os alunos, sem perigo, até sua forma final.

Indicações

- Impulso curto (3-5 passos).
- Essencial: impulsão enérgica.
- Levantar os quadris.
- Curta fase de apoio.

Introdução mediante exercícios apresentando um movimento afim. Estudo da posição grupada

- ▶ 16. Saltos de coelho; também de um arco de ginástica para outros aumentando o comprimento dos saltos.
- ▶ 17. Saltitar sem mudar de lugar e puxar os joelhos.
- ▶ 18. Da estação em pé: salto em altura por cima do cordão elástico inclinado (treinamento para a performance).
- ▶ 19. Saltar por cima da corda batida em círculo.
- ▶ 20. Apoio facial nas mãos e pés: saltar à estação acocorada e voltar, com movimentos de molejo; também, saltar para passar as pernas entre as mãos ao assento no solo.
- ▶ 21. Alguns movimentos de molejo e salto por cima da corda individual esticada no solo.



Estudo da impulsão dos dois pés

- ▶ 22. um cordão elástico (fita) está esticado atravessa do no ginásio a cerca de 2 m de altura; 8 arcos de ginástica estão colocados no solo a 50 cm para frente do cordão e repartidos no comprimento da sala: impulso curto (3-5 passos), vigorosa impulsão dos dois pés e salto à vertical. Quem é capaz de encostar a cabeça no cordão? Também ritmando o exercício (fig. 22).

Estudo do salto entre braços por cima do cordão elástico, com apoio em dois plintos (exercício principal). Organização: quatro plintos (carneiro, cavalo) colocados um ao lado do outro e distantes de uma largura de quadril (fig. 23); tapetes atrás dos plintos, em frente dos intervalos; dois alunos esticam o cordão por trás, mais tarde, acima e na frente dos plintos; trampolim de salto, eventualmente arcos de ginástica; instalação à proximidade: um carneiro em posição baixa.

- ▶ 23. Impulso curto, apoio passageiro nos plintos (nos ângulos mais afastados), salto entre braços por cima do elástico, queda distendida e salto em extensão ou série com um rolo para frente; não é necessário o auxílio (fig. 23).

- Aumentar a altura do elástico.
- Segurar o elástico de modo inclinado; progressão individual.
- Aos poucos, ir colocando o elástico, à altura do elemento superior ou sobre a tampa do plinto.

Passagem ao salto entre braços por cima de uma aparelho sólido (carneiro):

O aluno que domina com segurança o salto à altura do plinto pode se exercitar no carneiro baixo sob a vigilância do professor.

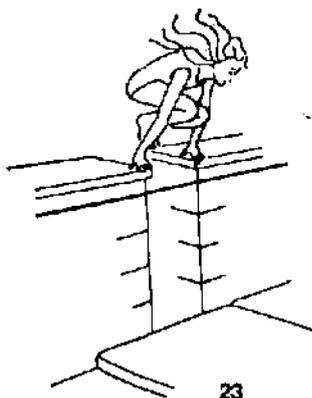
- 4▶ 24. O carneiro é mais baixo do que o plinto. Você pode ultrapassá-lo facilmente. Vigilância!

Estudo

- 4▶ 25. Aumentar a altura do carneiro; utilizar progressivamente dois, depois três carneiros; treinamento individual; aos poucos os alunos fracos também vêm exercitar-se no carneiro. Por esse método, levam-se, rapidamente e sem perigo, as crianças ao salto entre braços no carneiro.

Aplicação

26. Aplicação em séries de aparelhos e combinações de aparelhos (nunca em corridas de obstáculos sob forma de concursos).



Série de Aparelhos - Combinações de Aparelhos Corridas de Obstáculos

A disposição dos aparelhos em séries oferece várias possibilidades novas para aplicar os exercícios estudados e para aperfeiçoar a execução de um movimento.

Sucessões de aparelhos

= Série de exercícios em aparelhos idênticos.

Exemplos:

- a roda por cima de uma fila de bancos,
- o salto afastado por cima de uma fila de carneiros,
- o salto facial por cima de uma fila de plintos. Valor:
- aperfeiçoar uma forma elementar estudada,
- desenvolver o sentido do espaço e o movimento harmonioso,
- aumentar a performance.

Combinações de aparelhos

= Série de exercícios em aparelhos diferentes.

Exemplo:

- cambalhota para frente no plinto,
- cambalhota no solo,
- salto em apoio na barra (reck),
- girar para frente na posição em pé e saltar por baixo da trave na estação em pé.

Valor:

- coordenação dos movimentos, domínio do corpo,
- desenvolver o sentido do espaço e do ritmo,
- aumentar a performance.

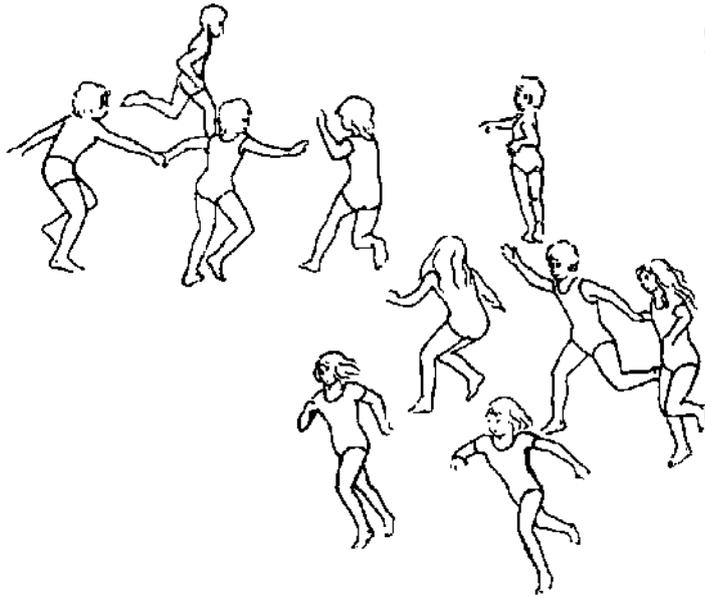
Corrida de obstáculos

= Longa série de exercícios num percurso de aparelhos; as dificuldades devem ser dominadas graças a um estudo prévio. Exemplos:

- 1)** 1. Pista circular dupla em volta da sala; nada de cursos; as tarefas propostas são escolhidas entre os exercícios básicos como:
rolar - correr em volta - rastejar por baixo - suspender-se - saltar por cima - transpor — saltar em profundidade etc.
- 3)** 2. Quatro (ou mais) pistas paralelas com diferentes obstáculos; os exercícios devem ser simples; não apresentam perigo.
Processo a seguir:
a) instalação e treinamento por etapas ou insta-

lação completa e treinamento por grupos numa parte da pista; b) realização sob forma de concursos de grupos. Valor:

- aplicação dos exercícios estudados em condições mais difíceis,
- coordenações dos movimentos,
- estímulo para atingir a performance máxima.



JOGOS

I. Introdução

Generalidades

O jogo é parte integrante da existência do homem; é um fenômeno fundamental de importância vital. Eugen Kink

Durante os quatro primeiros anos de escolaridade, deve-se dar ao jogo um lugar relevante no âmbito da educação física. Nessa idade, não somente o jogo é uma disciplina entre outras, mas também um campo de experiências verdadeiramente indispensável para o desenvolvimento harmonioso da criança, como prova a citação acima. O jogo tem sua razão de ser e merece ser ensinado em todas as áreas em que leva o aluno a melhores performances e atividades criadoras intensas, tanto no plano físico quanto psíquico, pois é o comportamento adequado à idade. É judiciosa a introdução do jogo no início e na parte principal da aula, assim como no fim para restabelecer a calma. Por isso mesmo, não se trata de ginástica que seja apenas um jogo desordenado e superficial. Pelo contrário: é no

ambiente lúdico que podem ser obtidos os melhores resultados no campo da criação livre, da expressão e da integração social; é aí também que se consegue melhor favorecer o movimento e desenvolver as atitudes gerais e a habilidade. Para isso, uma escolha cuidadosa de jogos e exercícios lúdicos é decisiva.

Mais o aluno toma consciência da realidade, mais o trabalho sistemático e consciente adquire importância. Mas ainda aí, os pequenos jogos e concursos permanecem a parte mais interessante da aula.

Conteúdo do ensino

No presente capítulo, uma vasta escolha de jogos ativos é apresentada sob um enfoque pedagógico e metodológico. Graças à riqueza do programa, os alunos poderão viver intensamente o mundo lúdico, mas é preciso que o professor faça uma escolha bem adaptada ao grau de desenvolvimento da turma e que leve em conta as circunstâncias particulares de tempo e lugar.

Os pequenos concursos do tipo corridas por grupos, corridas por números e corridas de revezamento encontram-se no capítulo "Atletismo".

um capítulo à parte é reservado aos jogos cantados e dançados (rodas e pequenas danças).

Classificação sistemática

Jogos sem bola
 Jogos de pique
 Procurar seu lugar
 Jogos de esconde-esconde
 Jogos de aproximação
 Jogos de orientação
 Jogos de força e jeito

Jogos com bolas
 Jogos simples de arremessos, de recepções e tiros
 Jogos mais difíceis de passes e tiros
 Introdução aos jogos de equipes

Apêndice

Jogos que conduzem à calma

Os jogos dos dois grupos principais são classificados de acordo com seus laços de parentesco. Os subgrupos assim obtidos constituem famílias de jogos. um apêndice é reservado aos joguinhos que favorecem a calma e concentração; esses ocupam um lugar importante na elaboração da lição assim como na maneira de conduzir a aula.

Originários de diferentes grupos de jogos, não encontram seu lugar na classificação escolhida.

Princípios da classificação

1. uma preocupação pedagógica essencial: o comportamento social

Objetivo: formação do sentido de comunidade

um dos principais objetivos de qualquer educação é o

desenvolvimento das diversas aptidões da criança, inculcá-lhe confiança e levá-la a agir sob sua própria responsabilidade. Mas ao mesmo tempo, deve aprender por si própria a sentir-se parte integrante de uma comunidade e comportar-se conseqüentemente. com essa finalidade, os jogos coletivos desse grau, escolhidos criteriosamente e bem orientados, oferecem numerosas possibilidades.

Por essa razão, para escolher os jogos e elaborar o presente capítulo, fixamos como princípio fundamental a formação do senso de comunidade.

Desenvolvimento progressivo:

Jogos individuais.  de grupos 
Jogos de partidos  Jogos de equipes 
(Esses sinais são encontrados na descrição dos jogos).

Jogos individuais

Apesar de serem jogados por toda a turma ou por grupos, esses jogos não implicam uma ação coletiva consciente. Os jogadores se deslocam em bandos, sem conceito, ou se defrontam em duelos. Cada um joga para si. Os jogos individuais devem predominar no primeiro ano.

Jogos de grupos

Quase insensivelmente, levam os jogadores a agir em comum acordo com suas disposições de espírito, no seio de formações estabelecidas ou que se criam por um curto instante. uma direção discreta do professor ajuda a criança a tomar consciência do quanto é importante ajudar-se uns aos outros, realizar alguma coisa em comum, e descobrir a melhor tática. Convém estimular todas as tentativas que visam a um comportamento coletivo e convém que os alunos, aos poucos, fiquem conscientes desse objetivo. Os jogos de grupos predominam no segundo ano de escolaridade e no início do terceiro.

Jogos de partidos

Duas equipes de igual importância se defrontam e cada jogador deve colocar-se a serviço de sua equipe, de modo desinteressado. Contrariamente aos jogos de equipes, mais complexos, os jogadores têm na maior parte dos casos a mesma missão. No fim do segundo ano de escolaridade está despertando o interesse pelos jogos de partido que predominarão no terceiro e quarto anos.

Jogos de equipes

São jogos desportivos mais combativos nos quais cada jogador recebe uma função bem determinada. Precisam de certa maturidade e nível técnico e tático suficiente; constituem os principais jogos do grau superior. No quarto ano, somente nas turmas boas, poderão ser abordadas formas preparatórias aos grandes jogos de equipes.

2. Progressão dos jogos

Princípio fundamental: O JOGO PELO JOGO No interior das famílias de jogos e no conjunto dos jogos de bola, a matéria é apresentada sob forma de progressão contínua. O princípio de elaboração descrito no parágrafo 1 e que visa ao desenvolvimento do sentido de comunidade pode concordar perfeitamente com essa seqüência metodológica. A prática dos jogos simples individuais e de grupos permite a aquisição dos gestos básicos e desperta o sentido da tática. Esses dois elementos são indispensáveis para a abordagem dos jogos de partidos mais difíceis, até mesmo de equipe. A progressão dos jogos está repartida nos quatro anos de escolaridade. Se essa ordem for seguida, ordem que também é encontrada nos planos anuais, obteremos resultados satisfatórios no ensino dos jogos. Os jogos de bola necessitam dos exercícios técnicos especiais para desenvolver o arremesso, a recepção, o chute e o drible.

Esse treinamento guardará o mais possível um caráter lúdico ou de concurso. Esses exercícios técnicos estão descritos nos capítulos "Ginástica com bola", pág. 22 e "Arremessar, receber, driblar", pag. 75.

Diretrizes pedagógicas e metodológicas

Tempo a ser dedicado ao jogo

Será dedicado ao jogo cerca de um terço do tempo reservado ao conjunto da educação física.

Metas

Recomenda-se que se escolham jogos mais difíceis como metas, finalizando uma seqüência progressiva. Exercitá-los durante certo tempo e aperfeiçoá-los.

Intensidade do jogo

A busca de grande intensidade de jogo implica uma ativa participação de todos os jogadores, mesmo os mais fracos. Pode ser obtida, por exemplo, nos jogos de pique, pela designação de dois ou mais perseguidores, nos jogos de bola

que o permitam, pela introdução de dois ou mais balões, mas, melhor ainda, pela organização de duas ou mais localizações de jogo. Dessa forma, será evitada a formação de grupos de espectadores condenados à inação.

Direção do jogo

Para o êxito do jogo são decisivas uma organização precisa e regras claras. Desde o início, as crianças devem ser levadas à obediência rigorosa das regras do jogo. Não deve ser admitida a contestação por ocasião das intervenções do juiz. Mas esse deve mostrar muita atenção quando dirige o jogo; as crianças têm um sentido agudo da justiça. A arbitragem por aluno capaz tem valor educativo e simplifica a organização; mas, o jogo sem juiz é igualmente formador.

O jogo praticado com disciplina não é sinônimo de silêncio absoluto obtido mediante ameaças de castigos. Deve desenrolar-se no respeito às regras admitidas e numa atmosfera de franco coleguismo. Manifestações espontâneas de alegria ou decepção, apelos para parceiros caracterizam um jogo animado e podem ser considerados como barulhos positivos. Atividades lúdicas no meio de balbúrdia e indisciplina prejudicam o bom desenvolvimento, e por razões educacionais, não devem ser toleradas.

como preservar a espontaneidade

A alegria e espontaneidade das crianças não devem ser diminuídas devido à ação educacional do mestre. Para elas, o jogo não é meio educacional, mas um mundo onde se sentem felizes, e esse mundo pode ser facilmente destruído por intervenções infelizes.

Os jogos deste grau se desenvolvem em formas livres que podem facilmente serem modificadas e que apelam para a imaginação criadora tanto do mestre quanto dos alunos.

Jogos no campo

Neste grau todos os jogos podem ser praticados ao ar livre, em locais escolhidos. um solo acidentado, árvores, sebes lhes acrescentam freqüentemente um encanto especial. Na organização desses jogos, dever-se-á levar em conta o risco aumentado de acidentes.

Prevenção dos acidentes

Limitar-se-ão os riscos de acidentes por uma boa organização, a observância estrita das regras do jogo, o afastamento dos aparelhos que podem atrapalhar os jogadores, e o depósito de relógios e jóias ou enfeites.

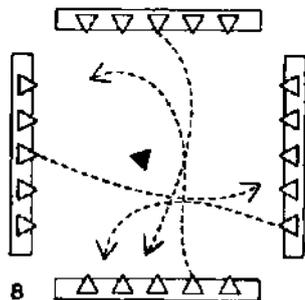
II. Jogos sem Bola

Jogos de pique

A maior parte de todos os jogos ativos transmitidos pela tradição pertencem aos jogos de pique. Um (ou vários) perseguidores procuram apanhar os outros jogadores tocando nos mesmos. Aqueles que são perseguidos procuram escapar mediante partidas rápidas e corridas de velocidade mais ou menos longas. No início, sua reação é intuitiva e sem reflexão; aos poucos, o sentido tático se desenvolve com fintas de corpo e outras espertezas, corridas controladas, caminhadas calculadas, assim como uma atitude adotada coletivamente. Em suma, nesses jogos, são encontradas sob uma forma elementar, a habilidade e o comportamento indispensáveis à prática dos grandes jogos. Existe nas crianças desta idade uma preferência acentuada pelos jogos de pique; essa preferência corresponde a um estado de espírito que pode ser resumido do seguinte modo: a criança que, no caso ideal, se sente segura no ambiente familiar, transpõe, ao entrar na escola, um passo importante para o alargamento de seu "espaço vital". É colocada diante de um primeiro problema: separar-se do abrigo seguro (as saias de sua mãe) e enfrentar as realidades da vida, ao mesmo tempo atraentes e inquietantes. Dividida entre uma ávida curiosidade e temores latentes, ela se encontra numa situação psicológica ambivalente. Essa situação fundamental será a do homem durante toda sua vida. Esses jogos em que um persegue o outro a refletem de modo simbólico: incerteza, escuridão e mal são personificados pelo homem negro, o gato cruel, o lobo mau, etc. No decorrer dos jogos, a criança se defronta com o mal, mas não lhe é entregue; mediante ações corajosas e inteligentes, por sua astúcia e habilidade, pode escapar do perigo ameaçador e atingir um lugar seguro. Cada sucesso, e aí se encontra o elemento decisivo, reforça na criança sua segurança interior e a confiança em si. O jovem aluno representa seu papel com toda a seriedade, brinca intensamente e representa com seu corpo e alma; entretanto, sabe pertinentemente que nada sério haverá de lhe acontecer se o perseguidor o apanhar. É nesse duplo aspecto dessa situação que se situa a importância do jogo como fenômeno existencial necessário ao desenvolvimento físico e psíquico da criança. O que precede guarda seu significado para os outros jogos sem bola tais como "Procurar seu lugar", "Jogos de esconde-esconde" e "Jogos de aproximação", que são de certa forma modos de perseguição.

Os jogos de bola nos quais trata-se de atingir um jogador por meio de uma bola, tais como a bola rolada no círculo, a bola sentada, a bola lançada no círculo, a bola dos dois campos, a bola ao caçador, nada mais são do que jogos de pique. O toque de mão é substituído pelo arremesso (toque) da bola.

1. **O pique simples** ①
um aluno é designado para ser o perseguidor; procura atingir seus colegas. Aquele que se deixa pegar torna-se por sua vez o perseguidor.
2. **O pique hospital** ①
O perseguidor deve ficar com a mão sobre a parte do corpo onde foi atingido.
3. **O enfeitado** ①
um ou vários feiteiros são designados e usam um colar; perseguem seus colegas. O que for tocado fica enfeitado; deve permanecer exatamente na posição em que foi surpreendido (ou sentar-se ou ser transformado em bicho que uma fada boa pode liberar). Os jogadores ainda livres podem soltar seus colegas enfeitados ao tocá-los com a mão. Podem brincar até que todos os jogadores estejam enfeitados, ou por um tempo determinado (número de enfeitados).
4. **O pique cor ou pique matéria** ① O perseguidor grita uma cor ou uma matéria (por exemplo: madeira, ferro, etc.). O aluno que tocar **naquela cor ou** matéria designada não pode ser apanhado.
5. **O pique trepado** ①
O perseguido que pula num muro, uma pedra, um banco, etc. ou trepa numa árvore não pode ser **atacado**.
6. **O pique agachado** ①
O aluno que se agacha não pode ser **tocado**.
7. **Raposa, sai da sua toca!** ①
Os coelhos atraem a raposa gritando: "Raposa, sai da sua toca!" Essa deve procurar apanhar os coelhos saltitando numa perna só; se for se deslocar nas duas pernas, deve voltar para sua toca. O



primeiro jogador que for tocado torna-se a raposa. Pode-se também exigir dos coelhos determinada maneira de correr.

8. **Tocar as galinhas para fora da horta** **(I)** O jardineiro está trabalhando na horta delimitada por quatro bancos arrumados formando um quadrado. As galinhas vêm trepar nos bancos e procuram atravessar a horta sem ser apanhadas. Aquela que for tocada toma o lugar do jardineiro; mas se ela o fizer de propósito, será eliminada (fig. 8).

9. **O gato e o rato** **(G)** Os jogadores formam um círculo de frente e se dão as mãos. O rato se coloca no interior do círculo, o gato por fora. Diálogo de introdução que pode variar de uma região para outra; por exemplo:

O gato: "Ratinho, que está fazendo na horta?" O rato:

"Estou comendo cenouras." O gato: "E se eu chegar?"

O rato: "Saio correndo."

Então começa a perseguição; o gato e o rato podem correr em qualquer lugar; podem também passar por debaixo dos braços dos jogadores do círculo. Entretanto, enquanto as portas estão abertas para o rato, dificulta-se a passagem do gato abaixando os braços. Quando o rato é apanhado, os papéis ficam invertidos; ou então, dois outros jogadores recomeçam o jogo. A fim de se obter uma intensidade melhor, serão organizados dois ou mais círculos (ver também nº 17, variante).

10. **O homem preto** **(G)**

O ginásio ou um retângulo bem delimitado serve de local. um aluno, o homem preto, se coloca num dos lados menores. Em frente, encontram-se seus colegas, prontos para a partida. O homem preto grita: "Quem tem medo do homem preto?" As crianças: "Não sou eu." então atravessam a sala correndo e o homem preto procura tocar o maior número de crianças possíveis. Os jogadores tocados auxiliam o homem preto por ocasião de sua próxima travessia. Perseguidores e persegui-

dos devem deslocar-se para frente e de lado, unicamente. Quem será apanhado por último?

Variantes:

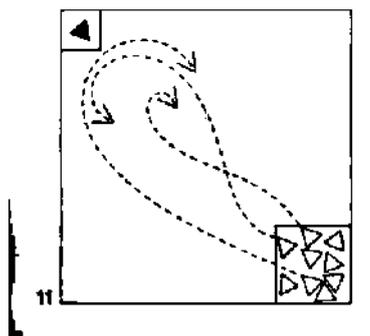
- a) Deslocar-se engatinhando, saltitando numa perna, etc.

- b) O passador holandês

As crianças pedem numa voz arrastada e cantante:

- Passador, a gente pode atravessar?
- O passador: "Pode."
- As crianças: "Tem que pagar?"
- O passador: "Tem!"
- As crianças: "Não tem!"

O jogo se desenvolve da mesma maneira que o anterior.

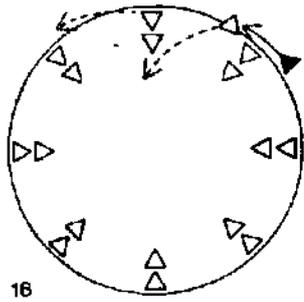


2▶

11. "Vamos passear na floresta..." ⑥ O lobo está na sua toca, num canto da sala; as crianças estão agrupadas, em sua casa, no ângulo oposto. Elas atravessam a floresta cantando: "Vamos passear na floresta, enquanto seu Lobo não vem. - Seu Lobo está? Está - Seu Lobo, está pronto? - Não, estou vestindo minha calça." As crianças se aproximam ousadamente do lobo e dançam debaixo do seu focinho. Depois da palavra "calça", gritam, assustados: "Lobo! Lobo!" e fogem para casa, perseguidos pelo lobo. Aquele que é apanhado torna-se o logo (fig. 11).

12. A perseguição com a corda individual ① um perseguidor se esforça para bater de leve num dos perseguidos com uma corda individual. Se conseguir, põe a corda no chão; aquele que foi tocado, apanha-a e se torna o novo perseguidor.

13. A caça aos escalpos ① Cada jogador enfia uma corda individual no cinto de seu calção ou dentro da camiseta, nas costas, de modo que a metade fique de fora. Cada um procura apanhar o maior número possível de cordas, sem segurar nos adversários. Os jogadores perseguidos não devem encostar-se na parede nem segurar sua corda com as mãos. Variantes:
 - a) o jogador que perde sua corda é eliminado.
 - b) aquele que perde sua corda pode ir buscar outra e continuar a brincar (forma intensiva).



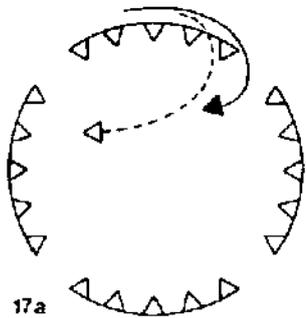
16

c) três ladrões (cerca de) devem apoderar-se das cordas dos outros jogadores. Quem, no fim da partida, terá o maior número de cordas? As cordas roubadas são usadas atravessadas no peito, como troféus, não podem ser tiradas pelo adversário.

14. um contra um **I** Por pares; um dos dois jogadores começa como perseguidor. Quando é tocado por seu colega os papéis ficam invertidos. Jogo intensivo. Organização: grande superfície de jogo — perigo de colisões.

15. Perseguir a sombra ou andar sobre os pés **I** Por pares; os jogadores procuram cada um por sua vez andar na sombra ou sobre os pés de seus parceiros.

16. Dois é bom, três é demais **I** Os alunos estão arrumados um atrás do outro, por pares, e formam um círculo de frente. Um aluno corre em volta do círculo; um segundo o persegue. Se for tocado, os papéis serão invertidos e a corrida continua, mas em sentido oposto. O perseguido pode se pôr à salvo colocando-se diante de um casal; nesse instante, o jogador colocado atrás (o terceiro) deve fugir (fig. 16). Ver também as variantes do n° 26.



17a

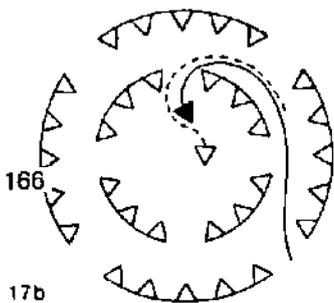
17. O gato e o rato **G**

Variantes:

a) O gato e o rato em círculo, com portas
Três portas permanecem abertas no círculo. O gato deve obrigatoriamente utilizar essas passagens, mas o rato pode atravessar em qualquer lugar (fig. 17 a).

b) o gato e o rato num círculo duplo, com portas.
Desenrola-se da mesma maneira do que o jogo a), mas o rato deve igualmente utilizar-se das portas obrigatórias (17 b).

c) Jogo cantado "Javotte, la petite souris"
Capítulo "Rodas e pequenas danças".

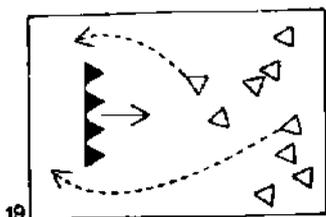


17b

18. A perseguição por casais **G**

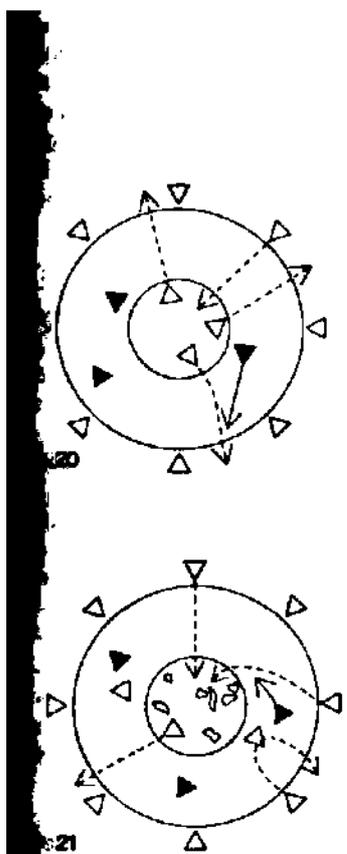
Dois perseguidores dão-se as mãos e começam a

perseguição. Quando conseguem tocar um colega, esse forma com eles uma corrente de três. um quarto jogador sendo apanhado, os perseguidores se dividem em dois casais e o jogo continua até que todos tenham sido apanhados. A perseguição em cadeia é um jogo intenso que convém especialmente às turmas numerosas.



19

19. Pesca de rede Idéia do jogo: pescadores estão pescando as trutas num riacho com uma rede. Dois pescadores dão-se as mãos, formando assim uma rede; as trutas nadam ao seu encontro. Os pescadores apanham as trutas quando põem a mão nelas. No momento da pegada, a rede não deve ser rasgada. Os peixes que foram apanhados vêm aumentar o comprimento da rede por ocasião da próxima travessia. Quem conseguirá sobreviver até que a rede seja tão larga quanto o riacho (fig. 19)? Os pescadores podem se deslocar lateralmente.



20

21

20. As lagoas e as rãs Localização do jogo e disposição de acordo com o desenho. uma lagoa é delimitada pelo pequeno círculo central (basquete), uma segunda lagoa localiza-se no exterior do grande círculo; as rãs brincam na água. Na área compreendida entre os dois círculos, 2-4 cegonhas passeiam orgulhosamente. Quando as rãs tentam atravessar essa área para ir na outra lagoa, são perseguidas pelas cegonhas. A rã que é apanhada substitui uma cegonha (fig. 20).

21. O toucinho na dispensa Mesma localização do que no jogo n° 20. Cordas depositadas no pequeno círculo central representam o toucinho na dispensa. Três gatos estão passeando na área compreendida entre os círculos. Os ratos aguardam no exterior do grande círculo o momento propício para penetrar na dispensa e roubar o toucinho (uma corda individual por passagem). O rato que é apanhado deve sentar-se. Os ratos em liberdade têm a possibilidade de puxá-lo por trás para fora do grande círculo. Quando conseguem, sem que os gatos os apanhem, soltam o preso. Quem poderá roubar o maior número de pedaços de toucinho? (fig. 21).

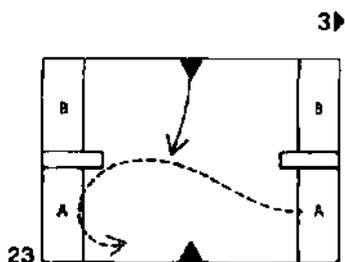
22. O rei e seus filhos **G**

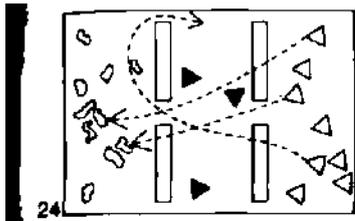
Variante de "O homem preto". Grande retângulo; num dos lados menores, instala-se o trono do rei: meio-círculo com uma pequena corda, banco, etc. Na outra extremidade do jogo, um campo: corredor de 2 a 3 m. um dos jogadores é escolhido como rei e toma assento no "trono". Os outros jogadores são os filhos do rei. Eles escolhem um líder e combinam dedicar-se a uma atividade: esquiar, ceifar, ficar arrepiado como um gato, pedalar, etc. Adiantam-se a seguir em direção ao rei e se enfileiram a sua frente. O rei então diz: "Bom dia, meus filhos. Onde estão vindo?" O líder (ou todos os jogadores juntos) respondem citando o nome de uma cidade, de um país. "Que fizeram lá?" pergunta o rei. Os filhos executam a ação combinada e o rei adivinhará a ação que estão evocando. Logo que acertou, os filhos jogam a toda velocidade para seu acampamento, perseguidos pelo rei que procura atingir um deles batendo de leve nas costas. Aqueles que forem apanhados irão ajudá-lo a prender os outros participantes. O jogo termina pela prisão do último jogador. Na rodada seguinte, aquele que foi apanhado por último será o rei.

23. O vôo das pombas **G**

Localização e disposição dos jogadores de acordo com a fig. 23.

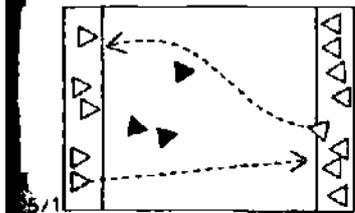
um caçador A coloca-se junto à parede, no meio da sala e grita para seus companheiros: "Minhas pombas, podem alçar vôo!". A equipe A deve então correr no refúgio A oposto e voltar para o seu pombal. Ao mesmo sinal, o caçador B deixa a parede e procura apanhar o maior número possível de pombas; os alunos tocados se entregam e permanecem no refúgio B. As pombas podem correr em toda a parte central do local, mas devem penetrar em seu refúgio e no seu pombal por determinada passagem. A seguir, o caçador B deixa sair as pombas; o caçador A tenta por sua vez apanhá-las. O jogo termina quando todas as pombas de um grupo foram apanhadas; as duas equipes devem ter efetuado o mesmo número de vôos. Podem também se encontrar em igualdade. Para introduzir o jogo, o vôo será efetuado so-





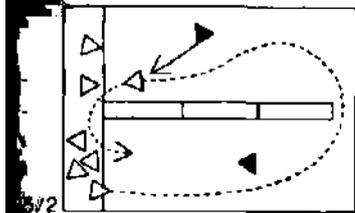
- mente até o refúgio; os papéis serão então trocados.
24. A muralha chinesa (G)
Localização do jogo e disposição dos jogadores de acordo com a fig. 24.

Os assaltantes tentam transpor a muralha (bancos) ou passar pelas portas para ir buscar ouro (cordas individuais) na China. Cada ladrão pode apenas trazer uma corda; aquele que consegue apanhar uma, sem que seja apanhado por um dos guardas, coloca-a a tiracolo e tenta nova investida. O aluno apanhado é eliminado; deve eventualmente devolver o ouro que apanhou na última investida. Quem, entre os ladrões em liberdade, terá em seu poder o maior tesouro? E entre os ladrões aprisionados?



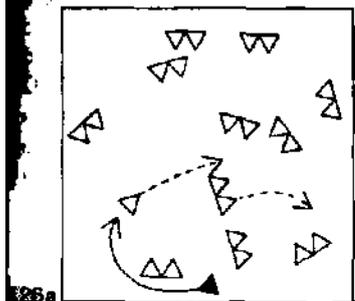
25. Guardas da alfândega e contrabandistas (G)
um a três guardas controlam a zona fronteiriça (desenho). Os contrabandistas procuram fazer o maior número de entradas possíveis na área, sem que os guardas lhes ponham a mão, até o término do jogo. Quem poderá passar mais vezes a fronteira sem ser apanhado?

Jogo de resistência; adaptar a duração do jogo (fig. 25/1) Variante: a zona fronteiriça é dividida no sentido do comprimento por uma corda de tração ou dois a três bancos. De cada lado desta demarcação encontra-se um guarda. Os contrabandistas correm no mesmo sentido, efetuando assim um circuito, e esforçando-se para evitar os guardas da alfândega (fig. 25/2).



26. Dois é bom, três é demais (G) Variantes do jogo nº 16.

- Os jogadores estão espalhados no local do jogo, em pares, lado a lado. Aquele que é perseguido pode vir colocar-se à direita ou à esquerda de um casal; o jogador colocado do lado oposto (o terceiro) deve então fugir (fig. 26 a).
- Forma divertida: como a), mas em posição sentada ou de bruços (fig. 26 b).
- Os ninhos: os jogadores, em pares, estão de frente uns para os outros e dão-se as mãos (ninho). Aquele que é perseguido pode penetrar num ninho; lá, não pode ser tocado. Logo que

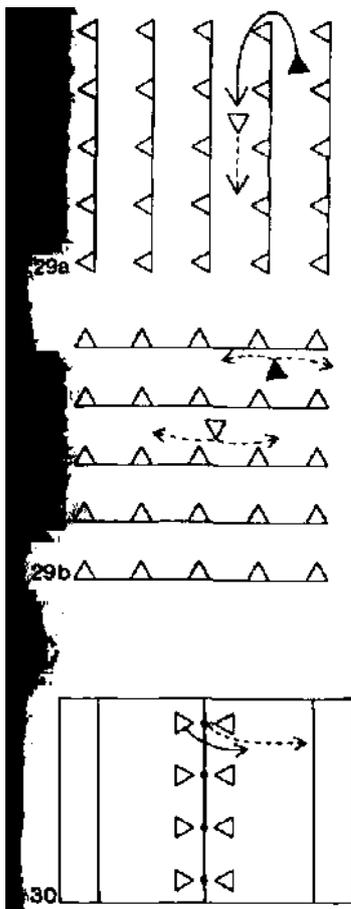


Qual será o partido a totalizar o maior número de pontos?

Serão introduzidas, neste jogo de reação, posições diferentes de partida.

Quando o jogo ficar bem entendido, a seguinte forma de partida pode ser adotada: o professor conta uma estória curta; quando for pronunciada a palavra "Dia" ou "Noite" os alunos saem correndo.

29. O labirinto (variante do jogo "O gato e o rato") Os alunos estão dispostos em 4-6 colunas em ordem aberta. Dão-se as mãos, por linhas, formando assim corredores por onde devem passar o gato e o rato. Quando o rato está em dificuldade, os alunos largam as mãos uns dos outros ao sinal do professor, dão um quarto de volta e dão-se novamente as mãos. Podem, assim, serem formados novos corredores de modo inesperado. Quando esse jogo é bem compreendido, o rato (o gato eventualmente) pode provocar a mudança (fig. 29 a/b).



30. O chinelo roubado (G) Localização do jogo: campo de basquete ou de vôlei. Dois adversários estão se defrontando, de ambos os lados da linha do meio. No chão, entre eles, está/colocado um chinelo. Cada um procura apanhar o objeto para levá-lo atrás da linha de fundo de seu campo. Aquele que conseguir sem que o adversário o toque ganha um ponto. um ponto é igualmente ganho por aquele que consegue tocar no adversário antes da linha de fundo, enquanto esse leva o objeto (fig. 30). como jogo de partidos: os dois partidos encontram-se em frente um do outro de cada lado da linha do meio. No solo, será colocado um chinelo para cada casal de adversários. Ense jogo por pares se torna um jogo de partidos se se somar os pontos obtidos pelos jogadores colocados do mesmo lado. Pode-se jogar durante um tempo determinado ou de acordo com o número de corridas.

31. A caça aos escalpos como jogos de partidos (P)
A idéia do jogo é a mesma do que na forma individual nº 13. Posição de início: dois partidos se

defrontam de cada lado da linha do meio. Os jogadores de cada partido passaram na cintura uma corda individual da mesma cor. Os dois partidos jogam um contra o outro. O jogador que perde sua corda é eliminado. Joga-se um tempo determinado ou até a eliminação de uma equipe.

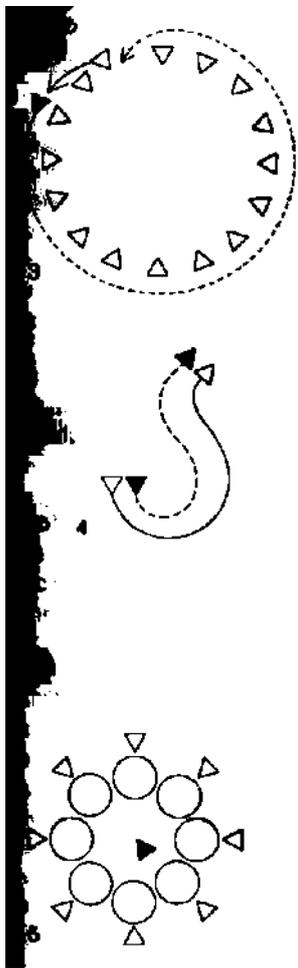
Procurar um Lugar

Nessa família de jogos, trata-se de ocupar um lugar livre a um dado sinal, quando o número de lugares é geralmente inferior ao número de jogadores. Esses jogos exigem das crianças muita atenção; exercitam a reação e a rapidez das saídas.

1. **O lenço** (a vela) ①
Círculo de frente: um dos jogadores segurando um lenço (ou com uma corda individual) corre na parte externa do círculo e, sem chamar a atenção, deixa cair o lenço atrás de um jogador. Logo que esse percebe o fato, deve apanhar o lenço e correr atrás de seu colega. Esse último, contornando o círculo, vem ocupar o lugar daquele que o está perseguindo. O que perdeu o lugar deve continuar o jogo indo depositar o lenço da mesma maneira. Variantes diversas segundo as regiões.
Antes de tudo, organizar o jogo com vários círculos e correr de maneiras diversas.
2. "Pássaros, voem!" ①
Os jogadores estão em pé nos ninhos (arcos de ginástica, cordas individuais, cordas) que foram espalhados em todo o local. um jogador não tem ninho; grita: "Pássaros, voem!" Então, todos os pássaros devem mudar de ninho, e o líder do jogo procura igualmente colocar-se num ninho. O que não encontra lugar continua o jogo. Correr de maneiras diversas.

2▶ 3. "Venha - vá" ①

Círculo de frente: um jogador corre na parte exterior do círculo e bate de leve nas costas de um colega gritando: "Venha!" ou "Vá!". O jogador chamado corre atrás do que o tocou ou na direção oposta. O primeiro que chegar ao lugar que ficou vago, vencerá. O que sobrou continua o jogo como perseguidor (fig. 3). Jogar com dois ou três círculos; correr de maneiras diferentes.



4. O dono e seu cão ①

Por pares. um jogador é o dono, seu parceiro é o cão. O cão deve sempre ficar à esquerda de seu dono. Esse muda de lugar por meio de curtas saídas, em direções diferentes. Quando pára, o cão deve estar em seu lugar ao lado de seu dono. No momento em que esse chega no lugar, o dono torna a sair rapidamente (fig. 4).

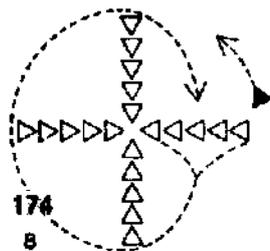
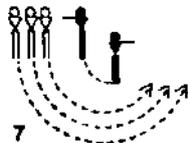
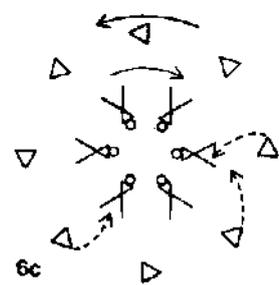
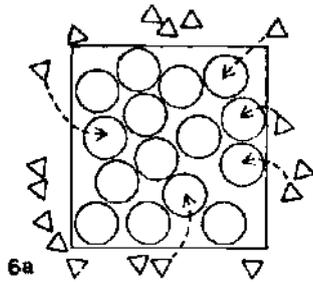
Esse jogo de reação, cansativo, convém de modo especial para o estudo da marcação e demarcação nos jogos de grau superior. Variante: Quando o dono se imobiliza, ele pode se conservar numa posição de sua escolha, por exemplo, a vela, de braços, em balanço facial Seu cão deve imitá-lo.

5. O diretor do circo ①

Disposição: arcos colocados no solo, em círculo; atrás de cada arco de ginástica, um jogador; no centro do círculo, o diretor do circo. Esse indica em que direção e de que maneira os jogadores (cavalos) deverão se deslocar em torno do círculo. Ao sinal de parada, todos os cavalos assim como o diretor, pulam para dentro de um arco vago. O jogador que não encontrou no arco vago torna-se o novo diretor do circo (fig. 5).

6. Procurar um ninho ①

Os arcos espalhados no local representam os ninhos; há sempre 2-3 arcos a menos do que o número de jogadores. As crianças dançam livremente entre os arcos, com um acompanhamento de música ou de tamborim. No instante em que pára a música, cada um procura um ninho; aquele que não encontrar um é eliminado. Para con-



continuar o jogo. deve-se tirar 2-3 arcos. Quem permanecerá mais tempo no jogo?

Variantes:

a) Os ninhos estão distribuídos num campo delimitado; os jogadores correm e saltitam em volta do local com um acompanhamento ritmado. Logo que esse pára, cada um procura um ninho. Mesma seqüência do anterior (fig. 6 a).

b) As casinhas de cachorro. A metade da turma está espalhada pelo campo. Os alunos afastam as pernas e formam assim casinhas de cachorro. A outra metade da turma mais um jogador correm livremente em volta de seus colegas. Ao sinal, cada um se aloja numa casinha agachado. A seguir, os papéis são invertidos. Aquele que não encontrar casinha deve permanecer no grupo dos cães (fig. 6b).

3) As casinhas de cachorro em círculo duplo. O círculo externo conta 2-3 jogadores a mais do que o círculo interno. Os círculos giram em sentido inverso; o deslocamento pode ser feito de modos diferentes. Ao sinal, os jogadores do círculo interno afastam as pernas formando assim as casinhas onde se refugiam os jogadores externos. Aquele que não encontrou casinha permanece no círculo externo enquanto seus colegas mudam de papel (fig. 6c).

7. O dono e seu cão como jogo de grupos  A situação do jogo é a mesma da forma individual do n° 4. Mas o dono tem agora dois ou mais cães que, de acordo com sua indicação, devem se colocar à sua esquerda ou à sua direita, atrás ou na frente (fig. 7). As crianças escolhem livremente a atitude a ser tomada por ocasião das paradas e a maneira de se deslocar. Esse jogo ensina às crianças a se deslocarem rapidamente numa certa ordem; Convém particularmente bem à introdução da lição e formação de grupos.

8. Venha — vá! como jogo de grupos, disposição em estrela

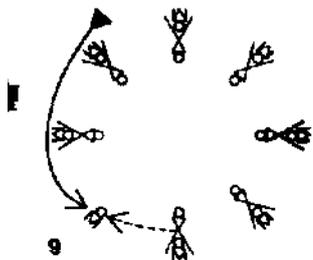
Os grupos formam pequenas colunas dispostas em estrelas, os alunos podem estar sentados, em pé, deitados, etc. A mesma disposição é obtida colocando os bancos suecos em estrela; os jogadores ficam de frente para o lado exterior. Um

aluno corre em volta do círculo e convida um grupo para correr ao gritar: "Venha!" ou "Vá embora!". Todos os jogadores daquela coluna correm em volta do círculo. O jogador que chegar por último no banco deve continuar o jogo (fig. 8). 4► 9. Os cavaleiros ⑥

Os cavalos formam um círculo de frente, na posição de engatinhar. Os cavaleiros estão na estação lateral afastada por cima das pernas dos cavalos. um cavalo permanece vago e um jogador sem cavalo se coloca na parte externa, em frente dele. Esse jogador deve tentar tomar seu lugar no cavalo sem dono, correndo à direita e à esquerda do círculo. Os cavaleiros se esforçam em impedi-lo, ocupando o lugar vago no momento oportuno. Mediante rápidas mudanças de direção e outras fintas, o jogador sem montaria pode atraparhar os cavaleiros até que consiga montar num cavalo sem dono.

O cavaleiro responsável por esse êxito torna-se, na partida seguinte, o jogador sem montaria (fig. 9).

A partir (do momento em que este jogo for compreendido, deve-se organizar dois círculos. Os cavalos podem ser substituídos por arcos de ginástica, um arco permanece vago.



Jogos de Esconde-Esconde

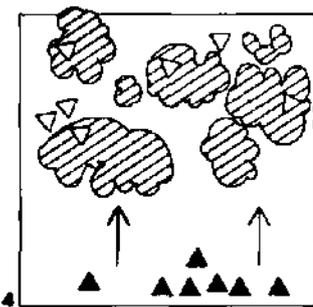
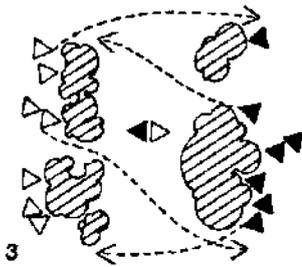
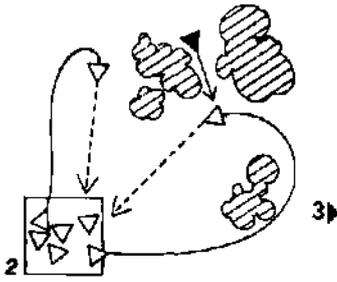
(Jogos no campo)

①

1► 1. Jogo de esconde-esconde comum batendo num lugar convencionalmente quando um jogador for descoberto.

2. Lobo! ⑥

Os carneiros estão em seu redil (espaço claramente delimitado). O lobo se esconde a certa distância e espreita sua presa. Depois de um tempo determinado (por exemplo: contar até 50), todos os carneiros deixam o redil. Aquele que percebe o



lobo grita: "Lobo!". Imediatamente todos os carneiros voltam para o redil gritando: "Lobo!". O lobo procura apanhar um carneiro antes que esse tenha podido alcançar o refúgio. Se conseguir, o carneiro apanhado torna-se o lobo e o jogo continua (fig. 2).

3. Mudar de esconderijo (P)

Dois partidos se escondem debaixo das árvores à esquerda e à direita de um caminho na floresta ou num descampado. Nenhum jogador deve ser avistado pelos juizes que se encontram sentados ou em pé, costas contra costas, no meio do caminho ou do descampado. Ao apito, cada equipe muda de lado. A equipe que primeiro desaparecer será a vitoriosa. Logo que todos os jogadores de "sua" equipe tenham desaparecido, o juiz empurra de leve seu "colega" com o cotovelo (fig. 3). Esse jogo é especialmente divertido quando as crianças podem realmente se esconder em duas valas ou dois caminhos em depressão, paralelos.

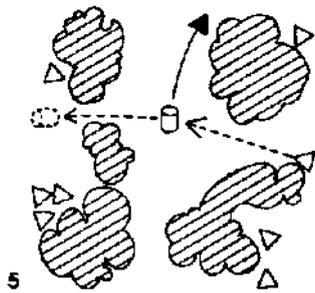
4. Caçadores e coelhos (P)

A caça se espalha por um espaço na floresta bem delimitado e que lhe oferece boas possibilidades de se esconder (sebes, blocos de pedra, monte de galhos). Os caçadores fazem levantar a caça e procuram eliminar o maior número possível de coelhos tocando-os com a mão. Depois de um prazo determinado, invertem-se os papéis. A equipe vitoriosa é a que apanhou o maior número de coelhos ou que apanhou todos os coelhos no prazo mais curto. Os caçadores podem também ser obrigados a se deslocar num único sentido (fig. 4).

Variante: um caçador começa só; os coelhos capturados tornam-se caçadores. Quem será apanhado por último?

5. A lata chutada (ou a tora derrubada) (C)

Terreno: pequena clareira ou estrada na floresta cercada de moitas, blocos de pedra, etc. Coloca-se uma lata de conserva no centro da clareira; um aluno é o guarda da mesma. O resto da turma se esconde nas proximidades. O guarda experimenta, afastando-se prudentemente da lata, descobrir



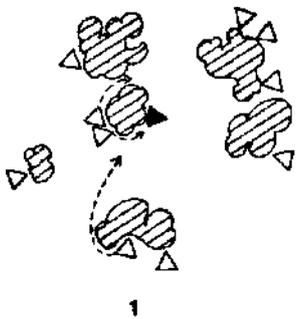
seus colegas. Constitui prisioneiro o jogador avistado batendo na caixa e chamando o menino por seu nome. Aqueles que estão escondidos tentam se aproximar da lata e chutá-la o mais longe possível; um único chute é permitido. Se o conseguem, todos os prisioneiros são soltos e correm para esconder-se enquanto o guarda torna a colocar a lata em seu lugar. Isso feito, o jogo continua e o guarda pode novamente fazer prisioneiros os colegas descobertos. O jogo finda quando todos estão presos. Se o jogo se prolongar, o guarda pode ser trocado de vez em quando. com uma turma numerosa, é possível brincar simultaneamente em vários locais (fig. 5).

Jogos de Aproximação (Jogos no campo)

2▶

1 Aproximar-se do antílope ①

O animal está escondido numa moita fechada. Os caçadores se espalham pela vizinhança. Ao sinal, os caçadores procuram chegar o mais perto possível do animal. Logo que esse aviste um caçador, fá-lo parar chamando-o pelo nome. Depois de certo tempo, o jogo é interrompido, e determina-se qual é o caçador que mais perto chegou do antílope. O melhor caçador torna-se a caça e o jogo prossegue (fig. 11).



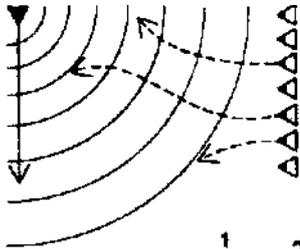
2. Ultrapassar a fronteira ①

3▶ uma faixa de terreno é delimitada num mato cerrado. Essa área é vigiada por alguns guardas de fronteiras. Quem é capaz de atravessar sem ser interpelado por um guarda de fronteiras?

Jogos de Orientação
(Jogos no campo)

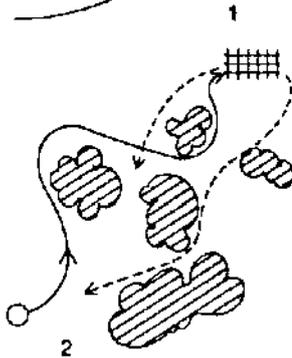


1. A voz na sombra ① Terreno plano, sem obstáculos. Os alunos estão com os olhos vendados. O professor se afasta da classe, dá um grito de um lugar que fica marcado e do qual se afasta a seguir. Os alunos procuram chegar ao lugar de onde partiu o grito. Cada um permanece no lugar onde pensa que o apelo foi lançado. Quem chegou mais perto? (fig. 1).

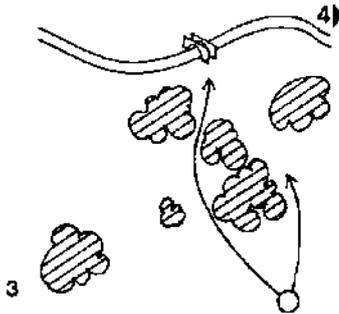


2. Fuga dos presos ①

Terreno: floresta coberta de moitas. Num lugar determinado, os alunos colocam venda nos olhos: vão ser levados para um campo de prisioneiros. Colocam-se em coluna por um dando-se as mãos. O professor os leva em todas as direções através da floresta. Ao chegar no campo, os presos tiram sua venda. Ao sinal, todos fogem para o ponto de partida e se colocam na ordem de chegada junto a um aluno que permaneceu no local (fig. 2).

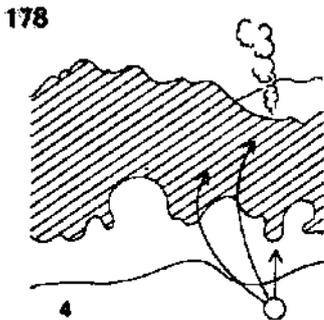


3. Corrida para um ponto de chegada conhecido mas invisível
Corrida individual ou em grupos em direção a um ponto, uma clareira, umas ruínas, etc. Na chegada, tomar seu lugar de acordo com a ordem de chegada (fig. 2).



4. Fogo! ①

A classe foi dividida em grupos pequenos. Encontra-se numa elevação donde a vista descortina vasto espaço de florestas ou de cerrado. A um sinal do professor ou numa hora determinada, um fogo de palha é aceso à distância. Todos os alunos avistam a fumaça. Após alguns minutos, o fogo se apaga. Ao sinal do professor, os grupos (eventualmente cada aluno individualmente) vão o mais rapidamente possível ao local do "incêndio". A ordem de chegada determina a colocação (fig. 4).



Jogos de Força e Agilidade

A maioria dos jogos apresentados até aqui pertencem, do ponto de vista do movimento, aos jogos de corrida. Os jogos descritos no capítulo a seguir desenvolvem antes de tudo a força e a agilidade. Tratam-se antes de tudo de exercícios de força e agilidade executados sob forma de concurso; apresentam, verdadeiramente, para a criança, um caráter lúdico.

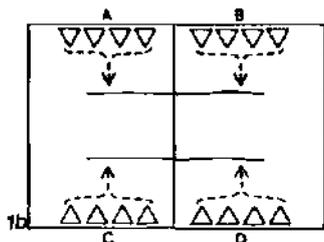
2▶ 1. Tração na corda **P**

A forma básica é conhecida.

Organização:

Se possível com 2 cordas de tração paralelas, saída da posição em pé, sentada, de bruços, etc Variantes:

- Os jogadores são colocados no sentido do comprimento do ginásio em frente da corda; ao sinal, correr até a parede oposta, agarrar a corda e a tração na corda começa.
- como a), mas com duas cordas, torneio com 4 equipes: A:B - C:D/A:C - B:D/A:D - B:C/ dois pontos de vitória e um ponto para o empate. (fig. 1b).



3▶ 2. Puxar por cima da linha **I**

Os alunos estão dois a dois, de parte a outra de uma linha, pé direito contra pé direito, punhos direitos seguros um no outro. Ao sinal, puxar seu adversário por cima da linha.

Variantes:

- concurso individual com eliminação dos perdedores.
 - por pares, puxar a corda pequena cujas extremidades foram amarradas juntas; variar as posições de partida.
3. Luta por rasteira **I**
- Por pares. Os alunos, braços cruzados e saltitando num pé, procuram desequilibrar o adversário mediante empurrões, ombro contra ombro, e por hábeis fintas. Aquele que é obrigado a mudar de pé ou põe os dois pés no chão perdeu. Também sob forma de concurso individual com eliminação dos perdedores. Não opor as meninas aos meninos.

4. **Luta por tração em círculo** ①

6-8 jogadores formam um círculo agarrando nos pulsos dos colegas. No centro do círculo está colocado um arco de ginástica (também 3 — 4 boliches, corda individual, etc.) Ao sinal, todos começam a puxar e empurrar seus vizinhos, até o momento em que um dos jogadores põe o pé no arco. Esse jogador é eliminado. O último no jogo é o vencedor. Os jogadores eliminados vão formando novo círculo.

5. — **Puxar por cima da linha**

— **Puxar a corda por cima**

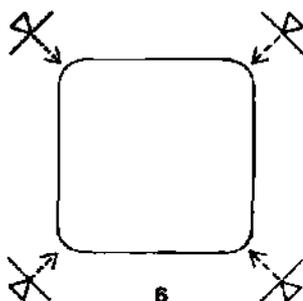
— **Luta com rasteira** ②

Os jogos individuais 2 e 3 podem ser organizados sob a forma de jogos de partidos adicionando os pontos obtidos por cada equipe depois de 3 - 6 experiências.

6. **Tração na corda em quadrado** (ver fig. 6).

4▶

7. **A luta dentro do círculo** ① Os jogadores se encontram no interior de um grande círculo, por pares. Cada um procura tirar, empurrar ou carregar seu adversário para fora do círculo. Também sob a forma de um concurso geral, cada um lutando por sua conta. Quem permanece mais tempo no interior do círculo? As meninas jogam num círculo e os meninos em outro. Também sob a forma de jogo de partidos (vermelhos contra azuis).

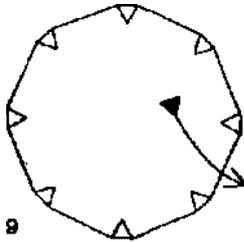


8. **O boxe chinês** ① Por pares: os dois parceiros estão em frente um do outro, em estação lateral afastada; palmas de mãos verticais, palma contra palma. Ao sinal, cada um procura desequilibrar o seu adversário empurrando-o com uma ou duas mãos. Nenhuma outra parte do corpo do adversário deve ser tocada. O jogador que perde o contato com o solo, com um pé, é declarado perdedor.

Pode também ser jogado com os alunos agachados, ou na posição de um passo para frente, por cima de uma linha, ou na trave de um banco.

9. O touro quer fugir 

6—10 jogadores formam um círculo segurándose pelos pulsos. O touro no interior do círculo procura abrir uma passagem, mas os jogadores do círculo se esforçam por impedi-los de sair (fig. 9).



III. Jogos de Bola

Os jogos de bola e o treinamento da técnica já têm seu lugar no primeiro ano primário, apesar dos jogos sem bola ainda predominarem. No segundo ano, os jogos de bola assumem maior importância e, graças aos progressos realizados no manejo da bola, tornam-se preponderantes a partir mais ou menos do terceiro ano. Para o êxito dos jogos de bola, o treinamento sistemático da técnica, com toda espécie de bolas, tem grande importância. Pode ser feito:

- a) na progressão dos jogos simples, por arremessos e recepções, de acordo com indicações precisas e
- b) por exercícios especiais para arremessar, receber e tirar. O presente capítulo compreende somente os verdadeiros jogos e indicações referentes à técnica da bola. As formas especiais de treinamento para arremessar e receber são apresentadas na parte "Atletismo".

Convém desenvolver o sentido da tática nas situações de jogo adequadas e por comentários breves. Os "Jogos simples de arremesso, recepções e tiros" assim como os "Jogos mais difíceis de passes e tiros" estão repartidos entre respectivamente os 1º e 2º anos e 3º e 4º anos primários; formam, em seu conjunto, a progressão metódica que leva, no 4º ano, aos seguintes jogos:

- Bola queimada/formas finais
Bola atirada no campo com mudança de papéis por ocasião de um tiro falhado
- Bola com dois campos/formas principais
- Bola ao caçador em tempo marcado, contando os toques As etapas mais longínquas da construção dos grandes jogos são esboçadas na família dos "Jogos preparatórios aos jogos de equipes".

Jogos simples de arremessos, recepções e tiros

Jogos básicos **para os 1º e 2º anos primários** A seqüência metodológica permite que se passe progressivamente dos jogos individuais aos jogos de grupos e de partidos. Ao mesmo tempo, as exigências referentes ao manejo da bola são cada vez mais elevadas. Pelo ensino feito com seriedade desses jogos, bases sólidas serão criadas com vista ao estudo dos jogos principais dos 3º e 4º anos. Ver também "Arremessar, receber e driblar", pag.

1 **1.** **Esvaziar a cesta** 

São colocadas 25 - 35 bolas numa cesta (tampo de plinto virado, etc.) O Professor procura esvaziá-la jogando as bolas de todos os lados. Os alunos vão apanhá-las e tornam a colocá-los no lugar o mais depressa possível. Logo que o cesto está vazio, o "lançador" é vitorioso. Também: colocar dois alunos para esvaziar o cesto e jogar com várias espécies de bolas.

2. **Bola sentada sem especificar a maneira de lançar**

Localização do jogo: 1/2 a 2/3 da sala. Os jogadores estão espalhados no campo; o professor, no início, joga a bola para o ar. O aluno que consegue apanhá-la atira num colega. Aquele que for tocado pela bola deve imediatamente sentar-se onde se encontra. Se o jogador visado consegue receber o balão sem deixá-lo cair, não é apanhado e pode atirar por sua vez. Quem permanecerá por último no jogo?

Organização: para obter melhor intensidade, jogar com 2-3 balões ou em 2 campos. É proibido atingir a cabeça de um jogador. Variante: bola sentada com possibilidade de soltar-se; se um dos jogadores sentados consegue apanhar o balão sem sair de seu lugar, pode levantar-se e continuar a jogar (ver também nº 5).

3. **O balão rolado dentro do círculo** 

A turma se encontra na parte externa de um grande círculo; 1 a 3 jogadores se colocam na parte interior. Fazendo rolar rapidamente 2-3 balões, os jogadores externos procuram atingir as pernas de seus colegas da parte interna. Aquele que conseguir, troca de lugar com o jogador que foi tocado. O toque não é válido quando o jogador externo ultrapassa a linha e quando arremessa o balão. Ver também nº 10.

4. **Batalha das bolas com arremesso livre** 

Localização do jogo num local do tamanho de uma sala de jogos e dividida em dois campos por uma linha mediana. Os alunos são igualmente repartidos nos dois campos e, no início, cada um tem uma bola. Ao sinal, as bolas são lançadas no campo do adversário que as devolve imediatamente. O jogo continua até o sinal "Stop!". As

bolas de cada campo são reunidas e contadas. A equipe que possui o maior número, perdeu. O sinal de parada deve ser obedecido estritamente; exige grande honestidade por parte dos jogadores. Jogar também com diferentes espécies de bolas.

2▶ 5. **Bola sentada**
com "vidas"

Forma básica: n? 2. ①

Cada jogador tem 3-5 "vidas". Deve ficar sentado quando perdeu todas as suas "vidas". O que está sentado não pode soltar-se. Jogar igualmente em dois campos.

Técnica:

- somente conta o lançamento com uma mão por cima (direta ou esquerda);
- aquele que consegue desviar o balão com os punhos não é preso.

6. **O balão lançado dentro do círculo**
Organização: ②

Quatro círculos de jogo marcados com o auxílio de cordas individuais, fitas ou cordas de pular, 1 — 2 balões por círculo, 6-8 jogadores no exterior, 1 — 3 no interior do círculo.

Os jogadores do círculo passam livremente o balão de um para outro; os jogadores do centro procuram agarrá-lo ou tocá-lo. Aquele que o conseguir, toma o lugar do último arremessador.

Técnica:

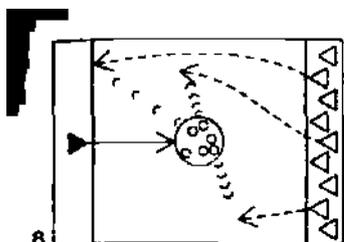
Especificar a maneira de arremessar; por exemplo, lançar com uma ou duas mãos pelo alto, fazer quicar, rolar, chutar, etc.

7. **O balão-castelo lançando ou fazendo rolar o balão** ③

O grupo dos jogadores se encontra no exterior de um grande círculo. No centro, um castelo é representado por 3 boliches. Esse castelo deve ser destruído, mas é defendido por um guarda. Os alunos em volta do círculo fazem passes uns para os outros e procuram derrubar os boliches ao lançar ou fazer rolar o balão. Por seu lado, o guarda protege o castelo e põe imediatamente em pé os boliches derrubados. Quando os 3 boliches estão no chão, o castelo está destruído; o guarda então é substituído por outro jogador. Pode-se

igualmente jogar com 2-3 balões ou 2 - 3 guardas ou em vários círculos.

Variar o modo de arremessar; 4 ► também chutando o balão.



8. A perseguição lançando a bola (G)
(homem preto lançando a bola para toque) A turma se encontra no menor lado do terreno e o perseguidor no outro. 5-6 bolinhas estão colocadas no meio do campo. Ao sinal de "Hop!" o grupo dos perseguidos corre para o lado oposto enquanto o perseguidor corre para o centro e procura atingir o maior número possível de corretores, lançando bolas.

O perseguidor será trocado após 1—3 corridas. Quem conseguirá o maior número de toques com a bola? (fig. 8).

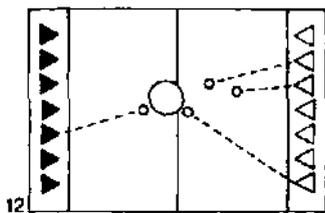
Pode-se igualmente jogar com 2-3 perseguidores e maior número de bolas. Esse jogo constitui excelente treinamento da saída para corrida de velocidade; partir em diversas posições, saída de côcoras (4 ►).

9. A bola atirada dentro do círculo como jogo de grupos (G)
Os alunos formam um círculo de grandeza suficiente. 1 - 3 jogadores se encontram no interior e servem de alvos para seus colegas. Esses fazem passes rápidos para criar uma oportunidade de dar um tiro. Se o atirador falha seu alvo, ou se ultrapassa a linha do círculo ao arremessar, deve substituir um colega no centro. O tiro que atinge a cabeça não vale. O jogador do centro que consegue receber a bola sem deixá-la cair não é "tocado". Quando o jogo está entendido, pode-se jogar com 2-3 balões, e também, sobre dois círculos marcados (ver igualmente n? 14).

10. O balão rolado dentro do círculo como (P) jogos de partidos

Jogo básico: n? 3.

A turma está dividida em duas equipes. uma se encontra em volta do círculo, a outra está dispersa no interior do círculo. Rolando 1 - 3 balões no solo, os jogadores externos tentam atingir seus colegas do interior. Os que são tocados são eliminados. A equipe que elimina todos os joga-



12

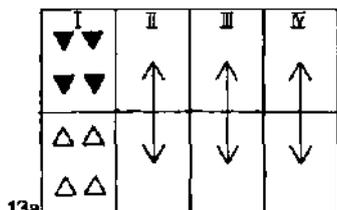
dores internos no tempo mais curto é a vencedora. O toque não é válido quando o atirador ultrapassa a linha ou lança o balão em lugar de o fazer rolar.

Variante: contar os toques num tempo determinado, os jogadores que forem tocados permanecem no jogo. Trocar os papéis depois de 2 — 4 minutos.

11. A batalha das bolas especificando a maneira **(P)** de arremessar

Jogo básico: nº 4.

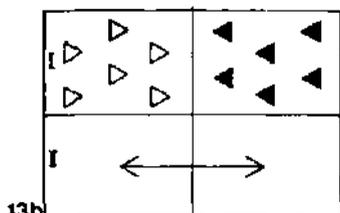
Arremessar com um ou dois braços pelo alto, fazer quicar a bola, lançar para trás com 2 braços por cima da cabeça, chutar, etc. Esse jogo convém especialmente para exercer o bater da "bola queimada" ou da "bola batida".



13a

12. Rollmops **(P)**

Dois partidos da mesma força, possuindo um número igual de bolas, estão frente a frente, atrás dos lados pequenos de um campo de 9 a 18 metros de comprimento. No meio do campo encontra-se um balão grande (o rollmops). Cada partido procura fazê-lo rolar além do limite do campo adverso bombardeando-o com bolas. As bolas que se encontrarem no campo podem todas serem apanhadas, mas devem ser lançadas de trás da linha, no lado menor (fig. 12). O rollmops é um jogo muito ativo que convém de modo especial às turmas com grande efetivo. Também: 2 ou mais balões no centro, especificando a maneira de arremessar.

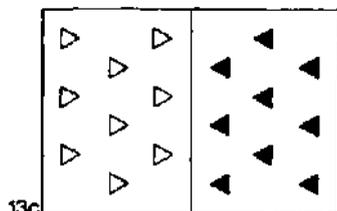


13b

13. O balão por cima da corda **(P)**

O balão por cima da corda é útil para o treinamento do lançamento e da recepção da bola, com a condição de que seja praticado de modo intensivo. A partida em que a metade da turma se opõe à outra metade deixa a maior parte dos jogadores inativos, sobretudo quando os elementos "vorazes" dominam o jogo. Certas medidas de organização se impõem a fim de permitir que todos os alunos participem ativamente.

- a) Jogo em terrenos pequenos, delimitados no sentido atravessado do ginásio ou no sentido do comprimento, de acordo com o número de



13c

alunos da turma. uma fita é esticada no meio da sala, no sentido do comprimento. um pequeno torneio pode ser organizado muito facilmente efetuando uma rotação das equipes. Em cada campo, joga-se com um balão. Os atacantes e a defesa mudam de lugar de vez em quando; cada jogador se movimenta numa área bem delimitada. Os próprios alunos fazem a contagem dos pontos. Variar a maneira de lançar; utilizar diferentes espécies de bolas (fig. 13 a).

- b) Jogo no sentido do comprimento da sala dividida em 2 campos, com 1 — 2 balões por local.

Disposição dos jogadores: em cada equipe, 3 linhas de jogadores, os atacantes, os centros e os defensores, com áreas delimitadas. Trocar freqüentemente os lugares (fig. 13b).

- c) Jogo em 2 grandes campos:

Essa maneira de jogar é realizável somente por ocasião de torneios de jogo, no âmbito de jornadas desportivas, onde os locais são previstos em número suficiente.

Número de jogadores: 9 contra 9 no máximo (fig. 13 c). Regras do jogo: conhecidas de todos. —

14. A bola atirada dentro do círculo com eliminação dos jogadores atingidos Jogo básico: n9 9.
uma equipe fica fora do círculo e atira sobre os jogadores da outra equipe que se encontram no interior. Serão utilizados 2 balões leves, não muito duros. O aluno atingido é eliminado. Não é permitido atingir a cabeça dos jogadores. Qual é o partido que conseguirá permanecer mais tempo dentro do círculo?
Variante: Cada jogador do interior do círculo tem 3 "vidas". Cada um é responsável por sua própria arbitragem. O professor indica os toques que não são válidos. Tática: passes rápidos, atirar somente quando tem certeza de acertar.

Jogos mais difíceis de passes e tiros

Progressão dos jogos e objetivos para os 3º e 4º

anos primários

Esses jogos necessitam uma técnica suficiente para arremessar, receber e atirar com precisão; requerem igualmente a compreensão de elementos táticos. Continuam os jogos básicos das 1ª e 2ª séries de 1º Grau e são ordenados de acordo com uma progressão metódica repartida sobre dois anos. Tratam-se sempre de jogos de partidos.

3▶

1. A bola queimada

A bola queimada é o principal jogo das 3ª e 4ª séries de 1º Grau. Esse jogo provoca momentos de intensa emoção e propicia a participação dos alunos fracos tanto quanto dos melhores; convém de modo especial às classes mistas nessa faixa etária.

Idéia do jogo

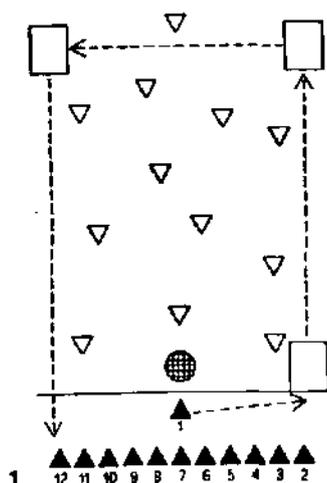
A *equipe dos batadores* está colocada numa fila na parte do campo que lhe fica reservada. Cada um por sua vez, procura, mediante uma batida hábil, permitir aos corredores que passem de um refúgio para o outro.

Depois de ter batido, o jogador tem o direito de correr.

Cada corrida terminada conte como um ponto. A *equipe dos recebedores*, espalhada por todo o campo, procura receber a bola e passá-la rapidamente ao parceiro encarregado de colocá-la no círculo previsto para esse fim. No momento em que a bola é depositada no círculo, o professor apita, ou grita: "Queimada!". Os corredores que, naquele instante, se encontram entre os dois refúgios são eliminados. Quando não houver mais jogadores no campo dos batadores, os papéis das equipes são invertidos. O partido vencedor é o que terá obtido maior número de pontos. Dimensões normais do local de jogo: a sala de ginástica (fig. 1).

Ao ar livre, os refúgios são marcados por bandeirolas de cor; na sala, por esteiras. O círculo no qual os recebedores colocam a bola pode ser desenhado no chão, ou marcado por uma corda de pular ou individual.

Material: uma bola usualmente utilizada para a bola ao caçador ou uma bola leve.



Regras

A batida

A batida se faz com a mão aberta ou o punho. Os jogadores se sucedem para bater numa ordem determinada. Se um batedor não está presente na hora de bater, passa-se ao seguinte. A batida é nula nos seguintes casos:

- se a bola não foi tocada;
- se a bola cair ou rolar fora dos lados mais compridos do campo, sem ter sido tocada por um recebedor.

Nos dois casos a batida não é repetida. O batedor desastrado tem o direito de correr e ir para o refúgio. A

corrida

- O jogador que bateu a bola torna-se corredor.
- A corrida é livre, isto é, não se é obrigado a correr a cada batida. Entretanto, depois de sua batida, deve-se ir para o refúgio.
- A corrida deve ser feita de um refúgio para o outro, na direção indicada.
- O corredor que passou todos os refúgios, sem ter sido eliminado, retoma seu lugar na fileira dos batedores.

"Queimada"

- O grito "Queimada" (ou apito) intervém no momento em que a bola segura nas duas mãos é colocada no círculo previsto para esse fim, sem que para isso o jogador que a coloca tenha andado ou corrido com a bola nas mãos (é permitido um único passo).
- Os corredores que, no momento do grito "Queimada" (apito), se encontram entre os dois refúgios são eliminados. A regra se aplica também aos corredores que, depois de sua batida, não atingiram o refúgio.
- Aquele que, batendo, penetra no campo dos recebedores é queimado.

Mudança de campo

A mudança de campo faz-se quando não houver mais batedores à disposição, ou depois de certo tempo determinado.

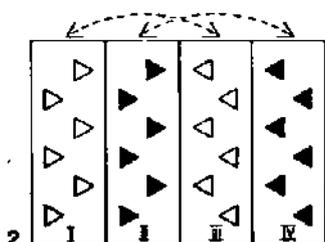
Resultado

- Cada corrida terminada traz um ponto para a equipe dos batedores-corredores.
- O corredor que, após sua batida, consegue efetuar a volta de todos os refúgios, numa

única vez, ganha tres pontos para a sua equipe. —
Cada bola apanhada no vôo vale um ponto para a equipe dos recebedores. A equipe vencedora é a que obteve o maior número de pontos.

Preparação: A batida deve ser treinada mediante exercícios especiais. No início, pode-se jogar lançando a bola em lugar de bater na mesma, e aplicar regras mais fáceis.

Variante: Os jogadores "queimados" não são eliminados; voltam para o campo dos batedores e continuam a jogar. Sua corrida não conta. Vantagem: não há espectadores. Essa forma intensiva é recomendada neste grau.



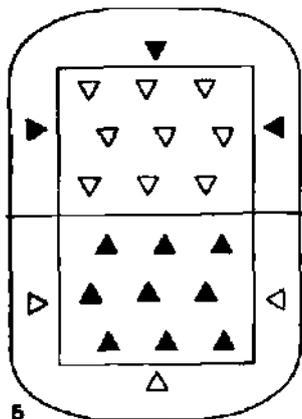
2. O balão interceptado **(P)** Quatro grupos estão repartidos em quatro terrenos. O grupo I faz passes com o grupo III enquanto os grupos II e IV procuram interceptar o balão. Se o conseguirem, fazem passes e os grupos I e III tentam agarrar o balão (fig. 2). Exigir diferentes maneiras de arremessar.

3. A bola sentada como jogo de partidos **(P)** Forma básica: n° 2. Regras: No início, o professor lança o balão para cima. O partido que conseguir agarrá-lo pode então fazer passes e atirar. Os jogadores atingidos devem sentar-se. Se um adversário consegue apanhar o balão no solo ou no vôo, seu partido torna-se atacante, etc.

A equipe vencedora é a que consegue atingir todos os adversários ou que possui o menor número de jogadores sentados por ocasião da parada do jogo. Pode-se jogar com ou sem resgates.

4. A bola atirada dentro do círculo como jogo de partidos, contando os toques, no tempo **(P)**
Jogo básico: n° 14.

Qual o partido que obtém o maior número de toques válidos em 3 - 4 minutos? Os jogadores atingidos permanecem no jogo. Cada vez que um jogador do interior pode agarrar o balão, deduz-se um toque. O ponto não é concedido quando o balão atinge a cabeça; 1 ou 2 balões. Exigir maneiras diferentes de arremessar.



5. A bola com dois campos, forma cercada (P)

A forma usual da bola com dois times, bem conhecida de todos, não será descrita no presente manual. Apresenta um inconveniente: os jogadores habilidosos dominam o jogo, enquanto os maus lançadores e os alunos medrosos permanecem passivos; vêem refugiar-se nos cantos ou nos lados do campo interior, ou aguardam sem interesse atrás das linhas de fundo. O jogo aqui apresentado evita esse inconveniente. Localização do jogo e disposição de acordo com a fig. 5.

Os campos externos dos jogadores eliminados cercam o campo do adversário até o prolongamento da linha do meio; os limites laterais devem ser bem marcados (no ginásio, utilizar as linhas do campo de vôlei).

No início da partida, três jogadores ocupam os três campos externos que cercam completamente o campo principal da equipe adversária. Evolução do jogo: Joga-se de acordo com as regras habituais da bola com dois campos. Todos os alunos têm a possibilidade de participar do jogo. Os maus lançadores estão em condição de participar um jogo coletivo efetuando passes curtos por cima dos ângulos do terreno. Os jogadores do campo exterior que conseguem atingir um adversário são resgatados. Nas classes mistas, deve-se levar em conta a força dos meninos nos tiros. As regras seguintes podem ser aplicadas:

Quando os meninos procuram atingir as meninas, o lançamento deve ser feito com a mão "ruim" ou com as duas mãos por cima da cabeça.

6. A bola ao caçador (P)

A bola ao caçador é um jogo difícil que exige boa técnica de bola, a visão do jogo e certo sentido da tática; não deve ser introduzido muito cedo e será ensinado de modo progressivo. Formas preparatórias:

- a) *Três caçadores portadores de corda individual começam o jogo:* Passam-se a bola e procuram atirar na caça. O coelho atingido vai buscar uma corda e torna-se caçador.

Quem será atingido por último? Não se pode correr com a bola nas mãos. Localização do jogo. no máximo 3/4 de ginásio comum.

b) *A corrida através do bosque*

(fig. 6b) Os coelhos são numerados e esperam no refúgio I. O primeiro coelho grita seu número e corre através da floresta até o refúgio II e de lá volta ao refúgio I. Pode ser atingido várias vezes pelos caçadores que estão espalhados pela floresta. Logo que ele chega no refúgio I, o segundo coelho grita o seu número e sai correndo. Quando todos os coelhos correram, os papéis ficam invertidos. Qual partido obterá o maior número de toques? Essa forma de jogo obriga os caçadores a se concentrarem num único coelho. O fato de que o percurso do coelho seja determinado pelos refúgios I e II facilita a antecipação nos passes e o cerco da caça:

Inconveniente: longa espera por parte dos coelhos; é a razão pela qual, mais tarde, mandar-se-ão correr dois coelhos ao mesmo tempo.

c) *Jogo corretivo atingido o coelho com a bola segura nas duas mãos*

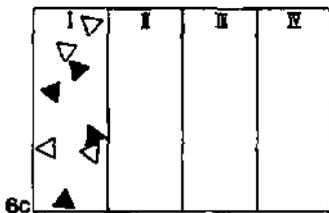
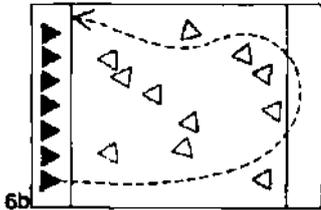
Erros principais da "bola ao caçador":

- Os tiros de longa distância não atingem o alvo.
- Falta de organização na colaboração entre caçadores; a ação dos caçadores não se concentra num coelho determinado.
- Falta de antecipação nos passes; o coelho não é cercado.

Devido à sua localização, o seguinte jogo tende a fazer desaparecer esses erros. A sala é dividida em quatro pequena localizações com quatro coelhos e quatro caçadores (fig. 6c).

Regras: A bola pode ser lançada somente para efetuar os passes entre caçadores. O coelho deve ser atingido com a bola segura nas mãos. Não é permitido correr com a bola nas mãos.

Depois de cerca de dois minutos os papéis são invertidos. Qual grupo obterá o maior número de jogadores atingidos?



4

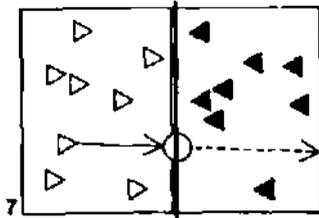
7. O baião sob a corda **(P)**

Localização do jogo e disposição: fig. 7. Mais ou menos as dimensões de um terreno de vôlei, sobre toda a largura da sala. uma corda elástica (corda ou fita) é esticada a 50-60 cm acima da linha do meio.

Idéia do jogo: uma bola leve é lançada sob a corda de modo a que transponha a linha de fundo do campo do adversário (1 ponto). um ponto é dado à equipe adversária quando o balão toca ou passa por cima do elástico. Cada partido se esforça em apanhar o balão antes que atinja a linha de fundo e mandá-lo de volta, com força, por baixo do elástico.

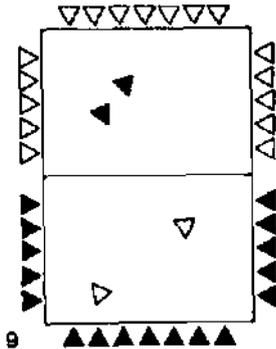
Organização: jogando-se com vários balões, são necessários dois juizes. Nas turmas numerosas, o jogo torna-se mais intensivo pela organização de vários pequenos campos atravessados no ginásio.

Técnica: lançar com uma mão por cima (com quique).

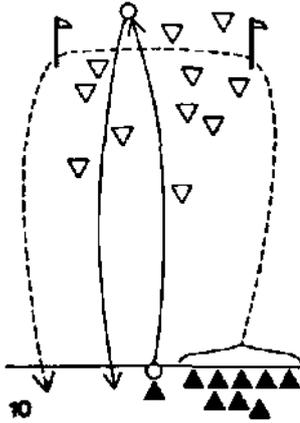
8. A bola queimada atirando nos corredores **(P)**

Jogo básico: n? 1.

- A batida se faz com auxílio de uma raquete de madeira ou de um bastão.
- Os recebedores podem atirar nos corredores entre os refúgios; quando o corredor é atingido, há mudança de campo. Fora isso o jogo se desenvolve do mesmo modo que o jogo básico.

9. A bola com dois campos, ao contrário **(P)**

Localização do jogo: fig. 9. No início da partida, os jogadores das duas equipes se encontram no exterior do campo adversário, no qual somente dois adversários se instalaram. Desenvolvimento: Cada partido tenta atingir os jogadores adversários que se encontram no interior do campo. O que conseguir um toque vai para o interior do seu próprio campo. Os jogadores "internos" devem permanecer naquele lugar; não têm o direito de atirar. Sua tarefa consiste em apanhar e bloquear a bola para passá-la aos seus companheiros "externos". A primeira equipe que colocar todos os seus jogadores em seu campo, ganha.



10. A bola chutada **(P)**
- Esse jogo simples e muito ativo, pode ser praticado por turmas numerosas, ao ar livre. Localização do jogo e disposição: fig. 10.
- O partido dos corredores se encontra atrás da linha de fundo, à direita do lugar onde o balão é chutado. Os refúgios I e II, distantes de 15 a 20 metros, estão colocados no terreno. Os recebedores são espalhados no seu campo, em distância conveniente.
- Desenvolvimento do jogo e regras: um jogador do partido dos corredores chuta o balão o mais longe possível, mas de modo que passe entre os refúgios I e II. No momento do chute, toda a equipe de corredores efetua a volta dos refúgios I e II para entrar rapidamente atrás da linha de partida. Durante esse tempo, a equipe dos recebedores agarra o balão e o arremessa, o mais depressa possível, por cima da mesma linha. Os corredores que chegam atrás da linha de fundo, depois do balão, ganham um ponto para a equipe do campo. um outro corredor chuta o balão e provoca a saída da segunda corrida, etc. Depois de cerca de 6 corridas, os papéis são invertidos.
- Observação:
Esse jogo convém para o treinamento de corrida de resistência.

11. A bola atirada dentro do círculo como jogo de partidos com mudança de papéis por ocasião de tiro **(P)**
- Jogo básico: n° 4. faltar **(P)**
- Nova regra:
- Quando um jogador do campo externo não acerta seu tiro, grita: "Mudar!". Imediatamente as duas equipes mudam de lugar e o jogo recomeça. um jogador de cada equipe conta os pontos em voz alta. Esses são obtidos por toques válidos e recepções no campo interior. Qual a equipe a totalizar o maior número de pontos ao término da partida? Esse jogo desenvolve o sentido da honestidade e dá a oportunidade de combater comportamento egoísta.
12. A bola ao caçador **(P)**
- Forma preparatória: n° 6.
- Objetivos a serem atingidos no 4º ano:

- a) A caça atingida é eliminada
 Todos os coelhos se encontram no terreno de jogo; o coelho atingido é eliminado. O partido vencedor é o que terá levado o menor tempo para eliminar toda a caça. Os caçadores estão bem distribuídos no campo e cada um deve vigiar sua área.
- b) Joga-se com tempo determinado e os toques são computados.
 Os coelhos atingidos permanecem no jogo; troca de papéis após cerca de 2 min. Qual a equipe a efetuar o maior número de toques? Se o jogo não satisfaz, deve-se retomar a forma corretiva que obriga o caçador a tocar o coelho com a bola segura nas mãos (nº 6c).

Introdução aos Jogos de Equipes

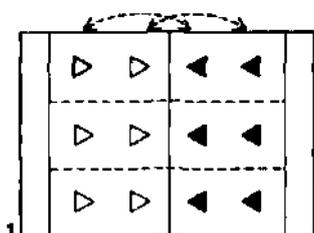
Nas classes que apresentam um bom nível de jogo, pode-se abordar os jogos de equipes. As seguintes formas permitem a introdução dos grandes jogos.

1. O balão atrás da linha ou balão na parede **E**

Características deste jogo: Cada jogador recebe uma incumbência determinada numa parte do campo. Cada equipe procura, mediante passes precisos e rápidos, trazer o balão no campo adversário e colocá-lo atrás do lado pequeno do campo adversário ou contra a parede. A equipe adversária tenta se apoderar da bola mediante uma marcação precisa dos atacantes. Ganha-se um ponto cada vez que um jogador recebe diretamente uma bola e consegue, sem andar, colocá-la atrás da linha ou contra a parede do lado pequeno do adversário.

Localização do jogo: dimensões de uma sala; ver fig. 1.
 Número de jogadores por equipe: 6-8. Regras: Regras simplificadas do handebol ou do basquete.

Indicações com vistas à preparação técnica podem ser dadas. O terreno é dividido em 3 partes. uma área e um adversário determinados são atribuídos a cada jogador.
 Objetivos: guardar seu lugar, defesa homem a homem (fig. 1).



2. O boliche

Jogo de base: nº 1.

O goal (linha de fundo ou parede) é substituído por um boliche armado no meio do corredor de basquete. O boliche deve ser derrubado por um **tiro**; para isso, não é permitida a entrada no corredor de basquete. As indicações técnicas do balão atrás da linha são válidas para esse jogo que prepara para o handebol.

3. O balão no plinto

Jogo básico: nº 2.

O balão deve ser lançado na tampa do plinto virado no corredor do basquete. Esse jogo prepara para o basquete.

4. Futebol com bancos suecos

Jogo básico: nº 1.

Goal: banco sueco deitado de lado.

Área de tiro: linha a cerca de 5 m do banco. O goal marcado é válido quando a bola é atirada no interior da área. Não autorizar as bolas altas (por exemplo, altura dos espaldares).

Indicações metodológicas e pedagógicas

Para todos esses jogos, devem ser formadas pequenas equipes de 6 a 8 jogadores. A fim de evitar os grupos de espectadores (passivos) convém, quando se tem turma numerosa, jogar em dois campos ou praticar um ensino por grupos. É por essa razão que esses jogos não entram em linha de conta no ginásio. É aconselhado, por exemplo, a organização de pequenos torneios por ocasião de tardes desportivas e somente para alunos que estão em condição, graças a sua técnica, tática e sobretudo maturidade, de cumprir as exigências elevadas desses jogos de equipes. Isso implica um ensino do jogo aprofundado e especializado.

IV. Apêndice: Jogos que Conduzem à Calma

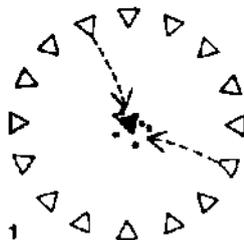
Esses pequenos jogos constituem um intervalo depois de parte de lição cansativa e agitada; não pedem esforço físico intenso, mas pelo contrário concentração e calma. Oferecem ao professor um auxílio apreciável para a direção da classe.



1. O caçador adormecido

Os coelhos estão sentados em círculo de frente. O caçador adormeceu enquanto comia; está sentado no meio do círculo, os olhos fechados; sua refeição ainda está espalhada em volta dele (bolas, cordas). Ao sinal do professor, os coelhos se aproximam sem fazer barulho e procuram tomar uma bola sem que o caçador os note. Se esse ouvir barulho, estende o dedo na direção donde provém. O coelho designado, com acerto, deve voltar ao seu lugar. O coelho que consegue apoderar-se de um objeto torna-se caçador por sua vez (fig. 1).

Variante: brincar ao contrário, o ladrão de bola no centro; os jogadores do círculo estão sentados pernas cruzadas, os olhos fechados, uma bola colocada à sua frente.



2. A boccia

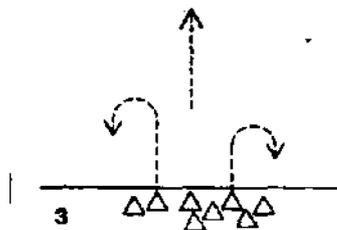
Os alunos se colocam no lado pequeno da sala; cada um tem uma bola. um medicine bali está colocado a cerca de 20 m para frente da linha. um após o outro, cada um procura fazer rolar sua bola o mais perto possível do goal. Para isso cada um deve olhar o lugar exato onde a bola pára.

Variante: quem pode rolar sua bola o mais próximo possível de uma linha ou da parede oposta?



3. Volte donde vens

um jogador em pé, frente para a parede, é o guarda. Os outros alunos avançam às escondidas a partir de uma linha afastada de cerca de 12 m. Procuram atingir o guarda sem que esse os surpreenda em seu avanço. O guarda pode se virar de repente. O aluno surpreendido em movimento pelo guarda deve voltar para a linha de partida. O primeiro que bate o guarda nas costas toma o seu lugar (fig. 3).



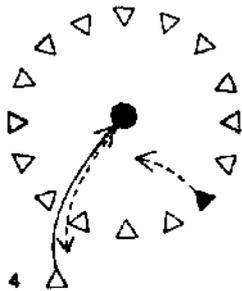
É preferível praticar esse jogo por grupos de cerca de 8 jogadores, em 3 ou 4 pequenos campos.

2▶

4. O ladrão de maçãs

um grande círculo de frente delimita o pomar. No meio, se encontra um cesto de maçãs (bola leve por exemplo). O ladrão fica no exterior do círculo e esconde o rosto enquanto o professor designa um (eventualmente dois) jogador do círculo de vigia. Ao sinal, o ladrão penetra no pomar por uma porta da sua escolha para apanhar o cesto de maçãs. No momento em que põe a mão no mesmo, o vigia procura apanhar o ladrão. Esse foge carregando o cesto passando pela porta por onde entrou. Se consegue sair do pomar sem que seja apanhado, é vitorioso; caso contrário, o vigia é o vencedor (fig. 4).

O ladrão pode também fingir que vai apanhar o objeto. Desse modo, o vigia se desvendará talvez. O ladrão perseguido pelo vigia pode fingir de todos os modos, a fim de escapar do seu perseguidor e passar pela porta de saída.



5. Piscar

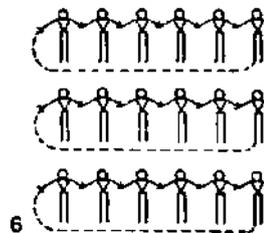
Duplo círculo de frente; os jogadores estão por dois, um por trás do outro. um jogador isolado pisca para um colega do círculo interior; esse deve procurar ir para junto dele. Seu parceiro do círculo exterior, que está com as mãos nas costas, impedirá sua fuga segurando-o rapidamente. Se não conseguir retê-lo, deve chamar novo parceiro piscando.

6. O telefone

Os alunos formam quatro correntes mais ou menos; dão-se as mãos e estendem os braços. Ao sinal, o jogador da frente aperta fortemente a mão de seu vizinho que dá ao seguinte uma pressão da mão. Quando o último jogador recebe a mensagem, corre na cabeceira da corrente e telefona por sua vez. Qual a equipe a terminar em primeiro lugar (fig. 6)?

7. Quem atirou a bola?

um círculo de frente, 8 a 10 jogadores.
um jogador se senta no centro do círculo e



esconde o rosto. Os alunos do círculo passam uma bola; ao sinal, essa é lançada contra o aluno do centro. Quem atirou a bola?

8. O balão surpresa

Os alunos formam um círculo de frente, as mãos atrás das costas. No centro do círculo encontram-se dois ou três passadores com uma bola. Parte do círculo é atribuída a cada passador. Essa lança a bola para um de seus parceiros do círculo que a devolve. O jogador do círculo que recebe mal, ou põe as mãos para frente por julgar que o passador iria lhe atirar a bola, deve sentar-se. Mais tarde, poderá levantar-se se conseguir segurar a bola; mas se cometer nova falta, será eliminado.

ANEXOS
PLANOS ANUAIS

Observações:

1. A coluna de algarismos indica o número do exercício ou jogo;
2. EMP = educação do movimento e da postura

Educação do movimento e da postura

1. Estudo sistemático, 12-15 min.

Grupos de exercícios para a introdução da lição; cada grupo dá uma matéria suficiente para 5-6 lições:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| - Cordas individuais | 1 grupo de exercícios |
| - pequenas bolas | 2 grupos de exercícios 1 |
| - Bolas de ginástica | grupo de exercícios 1 |
| - Arcos de ginástica | grupo de exercícios 1 |
| - Cordas de pular | grupo de exercícios 5 |
| - Sem engenhos manuais | grupos de exercícios |

2. Introdução das lições especiais, 5 — 10, min.

Compreendendo:

Aquecimento animado

exercícios preparatórios para a parte principal de acordo com o tema da lição

- Deve-se prever um exercício de postura

Atletismo

1. Corrida (Que não haja lição sem corrida intensiva!)

a) Treinamento geral básico/Corrida de velocidade

- | | |
|--|--------|
| - Jogos de corrida, ver abaixo: "Corridas" | |
| — Concursos de grupos | 1.- 3. |
| — Corridas com toda a turma, 30 — 80 m | |
| - Corrida de velocidade, 30 - 40 m | 24. |
| - Introdução do revezamento tocando a mão | 4. |
| — Corridas de revezamento | 8. |

* = enfatizar

- b) Corrida de resistencia
- Jogos de resistência 24. - 27.
 - Percurso fixo ao ar livre ou em recinto fechado, cada 15 dias, 3-6 min. 38. - 40.

2. Salto

- a) Treinamento geral básico 1.- 4. 1.-
- b) Salto em altura 3. 13.-
- c) Salto em extensão 15.

3. Arremessar — receber — driblar

- a) Treinamento geral básico
 - Treinamento geral básico 1.- 4.
 - EMP com bolas e 12.- 14.
 - Jogos de bola: rolar, arremessar (ver abaixo) 12.- 14.
 - Estudo do arremesso e da recepção 1.- 3.
- Driblar
- b) Arremesso de precisão 1.- 3.

Ginástica de solo

1. Banco sueco e trave de equilíbrio
 - a) Banco sueco no sentido do comprimento 1.- 6.
 - b) Banco sueco atravessado na pista 11.- 15.
 - c) Trave de equilíbrio 16.- 17.
 - d) Banco/Trave inclinada 30. - 32.
2. Espaldar
 - Formas de trepar 1.- 5.
 - Introdução do salto em profundidade 6. a
3. Quadro sueco
 - Formas de trepar 1.- 4.
- * 4. Hastes
 - Treinamento geral básico 1.- 4. 1.-
 - Trepar livremente
 - Introdução e estudo do cruzamento das pernas 5.
5. Argo las
 - Altura dos joelhos:
 - O boneco de mola 1.
 - Balançar-se em pé nas argolas w.
 - Altura do peito
 - Balançar-se sentado nas argolas 5.

- Suspensão reversa grupada	3.
- Rolo nas argolas,	4.
introdução Ligeiramente	
acima da cabeça: _____	8.
Tentativas de balanceio numa	
argola Altura de balanceio -	1.- 4.
Balançar para frente e para	
trás, frear; introdução 6. Barra	
(Reck) Altura dos quadris: -	
assento, deslizar de lado -	9.
Giro para frente, introdução	10.
Altura do peito:	
- Suspensão, passar as pernas entre os braços	15.
- Rolinho e cambalhota para frente no colchão	16.
- Suspensão pelas dobras das pernas: largar e retomar a trave	
- Continuidade de exercícios	5.
- exercícios livres	24.
7. Carneiro, plinto	
- exercícios recreativos com os elementos do plinto	
- Trepador no plinto ou no carneiro	1.- 8. 9.-
- Percursos de obstáculos transpondo os aparelhos por apoios	10.
	1.

Jogos

1. Jogos sem bola

Jogos de perseguição

- O gato e o rato	9.
- Enfeitiçar	3.
- A perseguição cor ou matéria	4.
- A perseguição acocorada	5.
- "Vamos passear na floresta..."	11.
- O homem preto	10.
- A perseguição hospital	2.
- A perseguição trepada	6.
- Raposa, saia da toca!	7.
- Enxotar as galinhas da horta	8.
- O passador holandês	10.b

Procurar um lugar

- O lenço	1.
- "Pássaros, voem!"	2.

Jogos de esconde-esconde (no campo)

- Jogo de esconde-esconde comum	1.
- Lobo	2.

Jogos de orientação (no campo)	
— A voz na sombra	1.
2. Jogos de bola	
— Esvaziar o cesto	1.
— Introdução da bola sentada	2.
— A bola rolada no círculo * - A	3.
batalha das bolas	4.

Rodas e pequenas danças

(não constam do volume original)

*** Natação**

Programa de ensino extraído do manual 9 "Natação"

Variante 1

Natação numa piscina ao ar livre, cerca de 9 lições

Nível A

Boa familiarização com a água à altura dos quadris:

- "O tonel" durante 10 segundos
- Virar da posição ventral à posição dorsal
- Expirar 4 vezes debaixo d'água
- Deslizar como flecha por 2 metros; terminar com algumas batidas de nado livre
- Apanhar 1 - 2 objetos no fundo do tanque; profundidade da água: 80 cm.

Variante 2

Natação numa piscina coberta, cada 15 dias, cerca de 18 lições

Nível A como na variante 1, e nível B deve fazer além disso com água à altura do peito:

- Cambalhota para frente e para trás
- Deslizar como uma flecha com virada sobre as costas
- Durante 30 segundos: inspirar fora da água e expirar debaixo d'água de modo ritmado
- A flecha de costas, 2 metros
- Movimentos de pernas de nado de peito numa largura do tanque
- Batidas de perna de nado livre de costas numa largura do tanque.

Educação do movimento e da postura

1. Estudo sistemático do movimento e da postura (EMP), 12 a 15 min.

Grupos de exercícios para a introdução da lição; cada grupo de matéria suficiente para 5 — 6 lições:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| - Cordas individuais | 1 grupo de exercícios |
| - Pequenas bolas | 2 grupos de exercícios |
| — Bolas elásticas | 2 grupos de exercícios |
| — Arcos de ginástica | 1 grupo de exercícios |
| - Cordas de pular | 1 grupo de exercícios |
| — Sem equipamento manual | 5 grupos de exercícios |

2. Introdução das lições especiais, 5 — 10 min.

Compreende:

Aquecimento animado

- exercícios preparatórios à parte principal, de acordo com o tema da lição
- Deve-se prever um exercício de postura

Atletismo

1. Corrida (que não haja lição sem corrida intensiva!)

a) Treinamento geral básico/Corrida de velocidade

— Jogos de corrida, ver abaixo "Jogos"

— Concurso de grupos

1.- 3. 5. 24.

— Corridas de revezamento efetuando a volta da coluna

20.-21.

— Corrida de velocidade, 40 — 50 cm

22.a + b

— Corrida de números

— Treinamento da saída da corda batida

* = enfatizar

b) Corrida de resistencia	
- Jogos de resistência	28. - 20.
- Percurso fixo ao ar livre ou em recinto fechado, cada 15 dias, 5-8 min.	38. - 40.
2. Salto	
a) Treinamento geral básico	4.- 9.
b) Salto em altura, impulso de frente	1.- 3.
c) Salto em extensão	13.- 16.
3. Arremessar — receber — driblar	
a) Treinamento geral básico	
- EMP com bolas	
- Jogos de arremessar, recepções e tiros, ver abaixo. "Jogos de bola"	
- Treinamento do arremesso e da recepção	5.- 8.
	e 9.- 10.
- Formações para o treinamento técnico	21.-22.
- Drible com uma mão	13.- 14.
- Revezamento com bolas	15.- 18.
b) Arremesso de precisão	1.- 5.
c) Arremesso de distância livre, com diversos equipamentos	9.

Ginástica de solo

- Rolinho para frente; segurar os joelhos, levantar-se sem o auxílio das mãos	7.
- Salto em extensão depois do rolinho, combinações	8.- 10.
- Apoio reverso, introdução ao espaldar	33.
* — Introdução da roda; banco sueco, salto facial, giro completo	41.
- Roda baixa	42.
Exercitar em casa: roda baixa	
- Balanceio facial com diferentes posições dos braços	18.
* - Introdução da cambalhota para trás, plano inclinado	21.- 22.
* — Combinações de exercícios, exemplo:	15.

Ginástica de aparelhos

1. Banco sueco e trave de equilíbrio	
a) Banco sueco no sentido do comprimento	1. - 10.
b) Banco/Trave atravessada na pista	11.-15.
c) Trave de equilíbrio	16.-20.
d) Banco/Trave inclinada	30. - 34.

2. Espaldar	
— Formas de trepar	4.- 9.
- — Salto em profundidade, prudência na progressão	6.a + b
— Espaldar pivotante	14. - 16.
3. Quadro sueco	
— Vertical: exercícios de trepar	1.- 7.
— Inclinação: trepar, elevar, saltar em profundidade	9.- 10.
4. Hastes	
— Treinamento geral básico	2- 6.
* — Trepar até lá em cima	
— Trepar com velocidade	8. 11.-
— Cambalhota com pegada em 2 hastes	13.
5. Argolas	
Altura de peito:	
— Cambalhota	3.- 4.
— Balançar sentado ou em pé nas argolas	5.- 6.
Altura de balanceio:	
— Melhorar: balanço para frente e para trás	3.- 4.
— Suspensão flexionada a uma argola	8.
6. Barra (Reck)	
Trave na altura dos joelhos, salto em profundidade	1.- 5.
Altura de peito à altura da cabeça:	
— Introdução: saltar ao assento numa coxa enganchando uma dobra	1.
— Suspensão pela dobra das pernas, apoio nas mãos, salto para a posição em pé; também correndo nas mãos	5.- 6.
* — Progressão para saltar para frente ao apoio:	
Cambalhota em diferentes aparelhos;	10.- 11.
Barras assimétricas diante dos espaldares	12.
Barra (reck): com o auxílio de aparelhos ou parceiros	15.- 18.
— Combinações de exercícios	25.
7. Barras paralelas	
a) Treinamento geral básico	1.- 7.
b) Barras assimétricas, treinamento geral básico	1.- 4.
8. Plinto, carneiro (trave de apoio)	
Treinamento geral básico:	
— Plintos e bancos suecos, combinações: formas livres	8.
— Plintos em comprimento e em largura	9.- 11. e
	14.-15.

— Carneiro: transpor trepando	23. - 24.
Treinamento para a performance	
— Introdução do salto afastado no carneiro; exercícios pre- paratórios	8- 11.
Banco sueco colocado diante do carneiro	12.-15.

9. Corridas de obstáculos	1.
---------------------------	----

Jogos

1. Jogos sem bola

Jogos de perseguição:

— A perseguição com a corda individual	12.
— A caça aos escalpos	13.
— um contra um	14.
— Perseguir a sombra	15.
— O gato e o rato com portas	17.a/b
— O homem preto, diversas maneiras de se deslocar	10.
— A perseguição por pares	18.
— a pesca com rede	19.
— A lagoa e as rãs	20.
— O toucinho na dispensa	21.

Procurar um lugar:

— Vir — ir embora!	3.
— O dono e seu cão	4.
— O diretor do circo	5.
— As casinhas	6.b

Jogo de aproximação (no campo)

— Aproximar-se do antilope	1.
----------------------------	----

de força e agilidade:

— Tração na corda	1.
-------------------	----

2. Jogos de bola

— A batalha das bolas; lançar ao alto	
— A bola rolada no círculo como jogo de partidos	11.
— A bola sentada com "vidas"; lançar ao alto * —	10.

Rollmops; lançar ao alto

— O balão por cima da corda: pequenos terrenos	12.
— O balão lançado dentro do círculo	13.
— A bola atirada no círculo; jogos de partidos	6.
	14.

Natação

Programa de ensino extraído do manual 9 "Natação"

Variante 1

Natação numa piscina ao ar livre, cerca de 9 lições

Nível B

Água na altura do peito:

- A cambalhota para frente e para trás
- Deslizar como flecha com volta sobre as costas
- Durante 30 segundos: inspirar fora da água e expirar sob a água de modo ritmado
- A flecha de costas, 2 metros
- Movimentos de perna do nado de peito numa largura de piscina
- Batidas de pernas de nado livre numa largura da piscina

Variante 2

Natação numa piscina coberta de 15 em 15 dias, cerca de 18 lições

Nível C

Água na altura dos ombros:

- De cócoras e saltar para frente como botos
- A flecha de costas
- Introdução do movimento dos braços do nado de peito
- Treinamento do movimento das pernas do nado de peito e de costas, um comprimento de piscina.
- Procura de 2 objetos colocados a 6 m da beirada da piscina
- Saltos recreativos a partir da beira da piscina
- 50 m em nado de peito com meios auxiliares (boias nos braços por exemplo)

Nível D

Água á altura dos ombros e acima:

- 100 m de nado de peito com meios auxiliares
- Movimento dos braços do nado livre de costas com meios auxiliares ou com o auxílio de um parceiro numa largura de piscina
- 15 - 25 m de nado livre em posição ventral
- 15 m de nado livre nas costas
- Introdução do movimento dos braços do crawl sem a respiração
- Treinamento da batida das pernas do crawl
- Mergulho de cabeça; com uma tábua bem lisa, depois com o auxílio do professor, da posição sentada, de joelhos, **etc.**

PLANO ANUAL

39 ANO

Educação do movimento e da postura

1. Estudo sistemático do movimento e da postura (EMP), 12—15 min.

Grupos de exercícios para a introdução da lição; cada grupo dá matéria suficiente para 5-6 lições:

- Cordas individuais	1 grupo de exercícios
— Pequenas bolas	2 grupos de exercícios
- Bolas elásticas	2 grupos de exercícios
— Arcos de ginástica	1 grupo de exercícios
- Cordas de pular	1 grupo de exercícios
— Sem equipamento manual	5 grupos de exercícios

2. Introdução das lições especiais, 5 — 10 min.

Compreendendo:

Aquecimento animado

35.

- exercícios preparatórios à parte principal, de acordo com o tema da lição
- Deve-se prever um exercício de postura

Atletismo

1. Corrida (Que não haja lição sem corrida intensiva!)

a) Treinamento geral básico/Corrida de velocidade

- Jogos de corrida, ver abaixo: "Jogos"
- Concursos de grupos e corridas de revezamento

* = enfatizar

— Introdução à transmissão do bastão na bandeiraola	6.
— exercícios de saída para a corda batida	22.
— Corrida perseguição	23.
— Corrida de velocidade, 40-60 cm	24.
— Corrida de obstáculos	2.
b) Corrida de duração	
— Jogos de resistência	31.-34.
— Percurso fixo ao ar livre ou recinto fechado, cada 15 dias, 7 — 9 min.	38. - 40.
2. Salto	
a) Treinamento geral básico	
— Escolher entre os exercícios	5.- 12.
— EMP com cordas para pular	
b) Salto em altura	
— Introdução e estudo do impulso oblíquo e do salto dorsal (tesoura)	4.- 9. 13.-19.
c) Salto em extensão	e 20. a +b
3. Arremessar - receber - driblar	
a) Treinamento geral básico	
— EMP com bolas	
— Jogos de arremessos, recepções e tiros; ver abaixo: "Jogos de bola"	5.-11.
* — Estudo do arremesso e recepção	14.
— Driblar com uma mão	
— Formações para o treinamento	15.- 19.
— Revezamento com bolas	2.- 8. 9.- 13.
b) Arremesso de precisão, à escolha	
c) Arremesso de distância sem impulso	
Ginástica de solo	
— Balanceio facial na trave em equilíbrio e balanceio facial seguido de rolinho no colchão	19.-20. 22.
— Cambalhota para trás na estação em pé, plano inclinado	25. - 28.
— Introdução do apoio reverso na cabeça	
— Exercitar em casa: apoio reverso na cabeça contra uma parede livre	34. - 36.
— Parar de cabeça , elevar-se livremente num colchão	43.
— Roda no banco sueco	44.
* — Roda por cima de um elástico	
— Exercitar em casa: roda ao solo	
— Combinações de exercícios livres	

Ginástica de aparelhos	
1. Banco sueco e trave de equilíbrio	
Banco:	
- Série de saltos, aumentar as exigências	11.- 15.
- Banco inclinado	32. - 35.
- Trave de equilíbrio	18.-25.
2. Espaldar fixo	6.- 12.
Espaldar pivotante:	
- Tregar, salto em profundidade, etc.	14.- 16.
3. Banco sueco, vertical e oblíquo	8.-11.
4. Hastes/Cordas	
- Tregar em 2 hastes	7.
- Tregar em 2 hastes	6.- 8.
- Cambalhota em 2 hastes	11.- 13.
- Balançar numa corda	9.
- Tregar na corda	10.
5. Argolas	
Altura de peito:	
- Suspensão reversa extensa	7.
Altura de cabeça:	
- Girar para trás e saltar na estação em pé	11.
- O pião	12.
- O carrossel Altura de	13.
balanceio:	
* — Treinamento do balanceio para frente e para trás	4.
- Introdução: correr para frente no fim de um balanceio para frente	5.- 7.
- Balançar em suspensão flexionada	8.- 9.
6. Barra (reck)	
Barra à altura dos joelhos: equilíbrio, salto	4.- 8.
Trave à altura dos quadris:	
- Introdução do salto dorsal	13.
- Salto facial e continuar a correr	14.
Trave à altura do peito:	
- Saltar para o assento numa coxa enganchando a dobra de uma perna	1.- 3.
" Estudo do pequeno Napoleão	7.- 9.
- Saltar ao apoio de frente: preparação às barras assimétricas	13.- 14.
- Saltar para frente ao apoio: progressão na barra (reck)	15.- 20.
- Série de exercícios, exemplo	26.

7. Barras paralelas	
Barras assimétricas: formas recreativas	1. - 13.
Barras assimétricas: treinamento geral básico	1. - 7.
— Saída dorsal por cima da vara baixa	8.- 10.
— Saltar para frente ao apoio	11.- 12.
8. Plinto, carneiro	
Plinto:	
— Ginástica com obstáculo	11. - 13. e 16.- 17.
Carneiro:	
— Rolar para frente por cima do carneiro	25.
— Salto (ver:)	26.
— Estudo do salto em afastamento	12.- 15.
^h — Progressão do salto entre braços (preparação)	16.-22.

Jogos

1. Jogos sem bola

Jogos de perseguição:

— Dois é bom, três é demais, variantes	26.
— O vôo das pombas	23.
— Círculo contra círculo	27.
— A muralha chinesa	24.
— Guardas da alfândega e contrabandistas	25.
— Dia e noite Procurar	28.

um lugar:

— O dono e seu cão, como jogo de grupos	7.
---	----

de força e agilidade:

— Tirar por cima da linha	2.
— A luta de rasteira	3.
— A luta por tração em círculo	4.

Jogo de orientação (campo):

— Os presos fogem	2.
-------------------	----

Jogos de esconde-esconde (campo):

— Mudar de esconderijo	3.
— Caçadores e coelhos	4.

2. Jogos de bola

— O balão por cima da corda, pequenos terrenos	13.
— O balão interceptado	2.
— A bola queimada; introdução lançando a bola	1.
— A bola atirada dentro do círculo como jogo de partidos contando os toques, no tempo	4.
— Introduzir a bola com dois campos, forma cercada	5.
— A bola ao caçador	6.a/b/c

Rodas e pequenas danças

Natação

Programa de ensino extraído do manual 9 "Natação"

Variante 1

Natação numa piscina ao ar livre, 9 lições mais ou menos

Nível C

Água na altura dos ombros:

- Ficar de cócoras na água e pular para frente como botos
- A flecha de costas
- Introdução do movimento dos braços do nado de peito
- Estudo do movimento das pernas do nado de peito e do nado de costas, um comprimento de piscina.
- Procura de dois objetos colocados a 6m da beira da piscina.
- Saltos recreativos a partir da beira da piscina.
- 50 m de nado de peito com meios auxiliares (boias nos braços por exemplo).

Variante 2

Natação numa piscina coberta, cada 15 dias, cerca de 18 lições

Nível E

Água na altura dos ombros e acima:

- Crawl, uma largura de piscina, coordenação sem respiração
- Nado costa, uma largura de piscina
- Nado debaixo de água, 6 m
- Saltar na água de uma altura de 1 m
- Nado livre durante 5 min.

Nível F

Água na altura de ombros e acima:

- Virada em nado de peito
- 25 m de nado sobre as costas
- Introdução ao mergulho de saída
- Introdução do movimento dos braços do crawl com a respiração
- Batidas de pernas do crawl, um comprimento de piscina
- Nado debaixo d'água, 6—8 m
- Nado livre (peito ou costas) durante 7 min.

Educação do movimento e da postura * 1.
Estudo sistemático, 12 — 15 min.

Grupo de exercícios para a introdução da lição; cada grupo dá uma matéria suficiente para 5

— 6 lições:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| - Pequenas bolas | 2 grupos de exercícios |
| - Bolas elásticas | 2 grupos de exercícios |
| - Cordas para pular | 2 grupos de exercícios |
| - Colchões, bancos, espaldares, etc. | 1 grupo de exercícios |
| - Sem equipamento manual | 5 grupos de exercícios |

2. Introdução **das** lições especiais, 5 — 10 min.

Compreendendo:

- Aquecimento animado
- Exercício preparatório à parte principal, de acordo com o tema da lição
- Deve-se prever um exercício de postura

Atletismo

1. Corrida (Que não haja lição alguma sem corrida intensiva!]

a) Treinamento geral básico/Corrida de velocidade

- | | |
|--|----------|
| — Jogos de corrida | 4.- 15. |
| — Concursos entre grupos e corridas de revezamento | |
| — Treinamento da partida | 22. - 23 |
| — Introdução da passagem do bastão em plena corrida e da corrida de revezamento em pista circular | 7. + 10 |
| — Corrida de velocidade, 50 — 60 cm | 24. |

* = focalizar de modo especial

b) Corrida de duração	
— Jogos de resistência	35. - 37.
* — Percurso fixo ao ar livre ou em recinto fechado, cada 15 dias, 8—10 min.	38. - 40.
2. Salto	
a) Treinamento geral básico	
— Formas de treinamento	5.- 8. e 10.- 12.
— EMP com cordas para pular	
b) Salto em altura	
— Treinamento do salto dorsal (tesoura)	7. - 9.
— Eventualmente: forma elementar do rolo ventral em colchão grosso de queda	10.- 12.
c) Salto em extensão 8 série progressiva	17.-23.
3. Arremessar — receber — driblar	
a) Treinamento geral básico	
— EMP com bolas	
— Jogos com bolas: ver abaixo	
— Treinamento do arremesso e da recepção	5.- 11.
— Driblar com uma mão	
— Revezamento com bolas	16. -20.
b) Arremesso de precisão	
— Formas de jogos e concursos	2.- 8.
c) Arremesso de distância	
— sem impulso	10.- 13.
— Introduzir os 3 passos de impulso	14.- 17.
Ginástica de solo	
— Apoio reverso; com auxílio, contra a parede e livre	34. - 38.
— Sucessão de rodas em linha reta	45. - 46.
— Roda com meia volta e salto com os pés unidos	47.
— Cambalhota para trás elevándose ao apoio reverso passageiro; plano inclinado	22.
— Apoio reverso sobre a cabeça, livre	29.-31.
— Progressão do pequeno salto rolado	49.- 57.
* — Combinações de exercícios	
* — Exercitar em casa: apoio reverso na cabeça, apoio reverso na cabeça, apoio reverso nas mãos, roda, combinações	
Ginástica de aparelhos	
1. Banco sueco e trave de equilíbrio	
— Utilização para séries, de saltos, corridas de obstáculos e exercícios de equilíbrio	1. -35.

2. Hastes/Corda

com duas hastes inclinadas:

— Balançar lateralmente

14.- 15. 16.

* - Balançar para frente, para trás, e saltar para trás

6.- 9.

— Trepar com velocidade numa haste Corda: (

— Balançar; variantes

9.

— Trepar com o mínimo de braçadas

— Trepar com velocidade

3. Argolas

- Aperfeiçoar o balanceio para frente e para trás

4. 10.

- Balançar em suspensão flexionada "

- Introduzir:

11.- 14.

Meia volta no fim de um balanceio para frente

4. Barra (reck)

- Treinamento e aperfeiçoamento dos principais exercícios:
saltar ao assento numa coxa enganchando uma dobra da
perna, saltar ao apoio à frente, girar para trás em sus
pensão por uma dobra da perna, pequeno Napoleão

21.-23. 27.

- Saltar para frente por cima da trave, introdução

" — Séries de exercícios, exemplo

5. Barras paralelas

6.-15. 16.

Varas baixas:

- exercícios recreativos, á escolha

13.- 15.

" - Saída dorsal com impulso

Barras assimétricas:

- Salto facial para cima da vara alta

3.- 7. e 15.

16.-26.

6. Plinto, carneiro (trave de apoio)

- Treinamento do salto facial e do salto em afastamento
com trampolim

* — Progressão do salto entre braço

7. Corridas de obstáculos, exemplo:

2. 29.

Jogos

221

1. Jogos sem bola

Jogos de perseguição/Procurar um lugar

— Jogos do 29 e 3? anos mais:

- O labirinto

- A caça aos escalpos	31.
- Os cavaleiros	9.
- O chinelo roubado Jogos de força e agilidade:	30.
- Tração com corda em quadrado	
- O touro quer fugir	6.
- A luta no círculo Jogo de esconde-esconde (campo)	9.
- A bola chutada Jogo de orientação (campo)	7.
- A fuga dos presos	5.
- Corrida para um alvo conhecido mas invisível	
- Fogo!	2.
2. Jogos de bola	3.
- A bola chutada	4.
- A bola queimada, variantes	
- A bola atirada dentro do círculo com mudança por oca sião de tiro não acertado	10. 1. +
- A bola com dois campos, forma cercada	8.
- A bola ao caçador	
- Event.: O balão atrás da linha ou futebol em terreno pe queno (meninos)	11.
	5.
Rodas e pequenas danças	6. +12.
	1.- 4.

* **Natação**

Programa de ensino extraído do manual 9 "Natação"

Variante 1

Natação numa piscina ao ar livre, cerca de 9 lições

Nível D

Água à altura de ombros e acima:

- 100 m em nado de peito com meios auxiliares
- Movimento dos braços costas com meios auxiliares ou com o auxílio de um parceiro na largura na piscina
- 15 - 15 m de nado livre em posição ventral
- Introdução do movimento dos braços de crawl sem a respiração
- treinamento da batida das pernas do crawl
- Mergulho de cabeça, com uma tábua bem lisa, depois com o auxílio do professor
- 15 m de nado livre de costas.

Variante 2

Natação numa piscina coberta, cada 15 dias, cerca de 18 lições

Repetição do nível F com complementos e acentuando a natação de duração

Água na altura dos ombros e acima:

- Virada do nado de peito
- 25 m de nado de costas
- Treinamento do mergulho de partida
- Treinamento do crawl, movimento dos braços e respiração
- Batidas de pernas do crawl, um comprimento de piscina
- Nado debaixo d'água, 6 - 8 m
- Mergulhar para ir apanhar pratos
- Salto mortal para frente a partir da beira da piscina
- Nado livre (peito ou costas) durante 7 minutos Nível G

Água na altura de ombros e acima:

- Treinamento do crawl, movimento dos braços e respiração
- Event.: uma largura de piscina em crawl peito com a respiração
- Treinamento do nado de costas; meta: um comprimento de piscina
- Corrida de revezamento com mergulho de partida
- Nado com boto, formas recreativas
- Para os bons nadadores: nado de transporte
- Teste 1

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)