

Fabricado especialmente para esta casa

CADERNETA PARA SABATINAS

TUDO PARA AS AULAS

Pertence

a

Prof. de Educaç^o Lúcia

Olga Valéria Kroll

Nova Hamburgo

Sul Imp.

1º Normal
vix
xix
Do XIX de ...
Pontos para os Cursos de Formação de
Professores primários.

Historia da Educação Física, na Antiguidade,
Idade Média, Renascimento, Tempos Actuais.

A Historia da Educação Física, é a ciência, ou
de estudar a origem e os antecedentes do
exercício físico e como foram praticados, des-
de a época pre-histórica até os nossos dias.

Vamos procurar, de um lado, a Historia
geral da civilização, para entrarmos direta-
mente nos fatos que se relacionam com a
educação física e os desportos.

Dividiremos pois, nos seguintes períodos a historia
da ed. física.

- I: Período - pré-histórico.
- II: Antiguidade oriental
- III: " " clássica (até a queda do
império romano no ocidente).
- IV: Idade Média (até a queda do império
romano no oriente).

- V = Nascença (ter. início no século XIV)
VI = Período moderno (séculos XVII e meados do XIX)
VII - " contemporâneo: (fins de século XIX até os nossos dias.)

Pré-história.

Até o presente, não foi possível conseguir indícios seguros, sobre a prática de exercícios físicos na pré-história, dada a inexistência de documentos.

Deu de se que o exercício físico surgiu com o homem, que em virtude da luta constante em que vivia contra a natureza, procurava adotar suas qualidades físicas naturais.

Procurando colocar-se em situações de defesa dos animais feroces, e mesmo por dificuldades de meios de locomoção, o homem da pré-história foi obrigado, por instinto, a educar-se fisicamente, desenvolvendo suas qualidades de força, destreza, e velocidade.

dai ^{se} que se conclua que os habitantes

daquela época praticavam a ed. física, sob
o aspecto "utilitário," natural. Sob o aspecto
"sensorial" para a conservação de sua
integridade física, procurando apurar os
sentidos, com a finalidade de perceber a
aproximação dos inimigos.

Ningum mais tarde a ed. fis. sob o aspec-
to "guerrístico"; quando começaram a sur-
gir as rivalidades e rixas entre as tri-
bus. O homem então por treinamento
permanente, procurava suplantar o ini-
migo, nos arremessos de dardo, flechas e
fundas.

Antiquidade Oriental.

Os egípcios. O povo egípcio possui
uma das mais ricas civilizações da an-
tiquidade; a qual só recentemente nos
foi dada a conhecer, após os estudos
de Jean Francois Champolion, com a
tradução dos hieróglifos.

Entre eles a educação física, cujos deta-
lhes sobre processos e métodos não são

ainda conhecidos, era empugada com fim
"religioso e guerreiro", praticavam-na
por meio de danças, nos pompas re-
ligiosas e por meio de lutas nos "Agon-
ísticos", isto é no preparo dos atletas
para a guerra.

A ed. Jísia foi encarada ainda sob
o aspecto "artístico", pois nos escavações
procedidas nos corredores e túmulos e
pirâmides etc., foram encontrados,
desenhos, pinturas e baixos relevos, re-
presentando: lutas, jogos mimicos,
danças, batalhas, lançamentos de dar-
do etc. Sendo notado que estas figu-
ras, quasi sempre eram representadas
em duas cores: encarnada e preta, o
que nos leva a conclusão de que assim
procediam para distinguir os adversa-
rios.

Os iudús. Os iudús descendentes
dos ários, conseguiram desenvolver
muito nos artes e nos letras, sendo

a poesia a mais elevada expressão de seu pensamento.

Os seus monarcas eram escolhidos entre os castes dos guerreiros e desta se exigia a "perfeição de energia física". A finalidade dos exercícios físicos era de ordem higiênica, fisiológica, moral e guerreira.

Chineses

Os chineses, dotados de uma civilização milenar, foram os primeiros a dar a educação física além de uma finalidade higiênica, fisiológica, moral, um outro sentido.

Hung-Tsu-Tou (Confúcio) o seu maior filósofo, e um dos grandes reformadores, lançou suas ideias dos exercícios físicos, como meio de renovação dos costumes.

grupos os ex. de seg. natureza.

a) ex. ativos b) ex. passivos c) ex. mistos.

A hidropneumia, as massagens e a ginástica corretiva eram empregadas por Confúcio. O seu método era representado

por figuras anatómicas.

O fundador da dinastia dos Changs, mandou escrever em sua bandeira: "Renova-te completamente todos os dias, faz-lo de novo, sempre de novo".

Confúcio, doutrinava a arte de variar de atitudes, tomadas sucessive de diversas posições, respirar cientificamente com o fim de curar diversas doenças, corrigir de desvios, luxações etc....

Deveres de Confúcio:

- 1) Levantar cedo
- 2) Limpar a boca
- 3) Praticar exercícios
- 4) Submeter-se a massagens
- 5) Banhar-se
- 6) Repousar
- 7) Estimular-se.

Hebreus dos hebreus apenas sabemos que praticavam ex. fis. visando fins: higiênicos, guerreiros e religiosos.

Antiguidade Clássica.

a) Grécia. Para artista, amante do belo e da filosofia sua educação teve de ser como foi harmoniosa e completa. O soldado grego não era só o apauzado de fora, como também uma expressão de beleza.

Enquanto os atenienses visavam a ed. integral procurando a perfeição, o belo em prol da perfeição superior da raça, em preocupações sumamente guerreiras, os espartanos, praticavam a ed. fis. com a finalidade acerbamente bélica, procurando por intermédio do adiestramento físico soldados aptos para a guerra. Os helenos mais tarde denominados gregos foram adeptos fervorosos dos ex. físicos.

dirigiam a ed. fis. em orgânica e palestrica.

Na palestrica os jovens cuidavam do preparo do atleta para os jogos e para toda espécie de ex. físicos.

Na orquestra, eram preparados para o canto, música, aprendendo conceitos de atitudes, formação de caráter pelas práticas de sentimentos nobres.

O pentaton, base de meu sistema era uma organização admirável.

Todos os concorrentes, se dispunham, antes ligeiramente, em linha, para o "Salto": prova eliminatória, para qual o espaço a transpor era de anti-mão regulado. Aquelles que satisfaziam esta prova iam para o "Salto".
Dai somente os primeiros ficavam para as provas seguintes. A "Corrida" eliminava o quarto concorrente, o "Disco" eliminava o terceiro. Os dois vencedores avançavam um para o outro e "Lutavam" era a última prova. Os 2 últimos eram os mais ágeis entre os mais rigorosos.

Os gregos (segundo Herodotus) sabiam por certo subir numa escada, nós não o sabemos.

Eles não conservavam a mesma marcha, pentando na Acrópole, que tinham atira

versando numa praça pública. Sua atitude no Estádio, não era a mesma que em sua moradia.

A ginástica era entre eles uma instituição nacional e os jogos nacionais ou regionais, eram revestidos de solenidades e pompas notáveis.

Entre estes notamos os jogos Olímpicos, Píticos, Nemeus e Istomicos.

Jogos Olímpicos - Celebrados de 4 em 4 anos em Olímpia na Elida. Consagrados a Júpiter e de antiquíssima origem derivam sua instituição a Heracles.

Estes jogos duravam uma semana, e o prêmio instituído a cada atleta era um ramo de oliveira, além de terem os mesmos, seus respectivos nomes inscrevendo os registos públicos.

Em Atenas existiam tres grandes ginásios com suas respectivas palestras: a Academia, o Liceu e o Peripato.

A ginástica feminina mereceu dos gregos cuidado especial, existindo tambem ginásios exclusivamente para tal fim.

Os exercícios mais apreciados foram a corrida e a lança.

A mulher era impedida de penetrar nos recintos dos jogos olímpicos e de tomar parte nos mesmos. Somente em Esparta é que a mulher confundia-se nos esportes com o homem.

Decadência grega.

Com Alcibiades, 425 A. C., veio a decadência grega, o desequilíbrio das instituições educacionais e a cultura do corpo separou-se do espírito.

Os ginásios foram transformados em escolas de atletas; os exercícios ritmados foram abandonados pelos de força bruta.

Em 146 A. C. a Grécia foi reduzida a província romana e os jogos foram deturpados e passaram a constituir, apenas, divertimento dos poderosos.

Teodósio II em 426, determinou a destruição dos locais onde se realizavam os jogos, juntamente com os templos onde se rea-

lijados os sacrificios em honra aos deuses pagãos.
Somente no ano de 1896, graças a Escher-
tain é que os jogos olímpicos foram restau-
rados.

b) Roma

Na segunda parte da antiguidade clássica enumeraremos os romanos, que visando exclusivamente a grandeza da pátria, formando indivíduos robustos, resistentes e corajosos para a guerra, excluíram a beleza, a harmonia e a estética do plano de suas cogitações.

Os esportistas que praticavam eram demonstrações bestiais de força bruta, ou de natureza e utilidade puramente guerreira.

Discípulos da Grécia em sua infância, os romanos de lá importaram muitos usos e costumes. Da ed. física grega importaram o quinqüênio que é o mesmo pentetlo, com as mesmas regras e leis.

Nos cirros majestosos onde eram realizados a princípio simplesmente os jogos, os romanos organizaram os jogos e lutas combates

de gladiadores, que mereciam os favores imperiaes e faziam a multidão delirar de entusiasmo. Destes circo o mais perfeito foi o de Bizâncio e o maior de todos o Coliseu de Roma.

A unica contribuição dos romanos para a Educação física foram as termas, graças aos cuidados que dispensavam si mesmas. Estas termas eram em numero superior a 900 e a de Caracalla foi sem duvida alguma a mais celebre.

Os romanos dedicavam-se a diversos jogos de bola ou balão denominados - sphaeristicis - e era praticado tanto nes termas como em lugares elegantes.

Os romanos desprezavam a dança e os gestos de grace e de harmonia, sendo a dança considerada por eles como um divertimento baixo. Vemos então por causa dela, Tibério expulsar os dançarinos de Roma e Diocleciano expulsar do Senado, senadores accusados de terem sido surpreendidos dançando.

IV Idade Média.

A idade Média foi um ciclo de transição e elaboração. Caracterizou-se pela renúncia de todos os bens materiais, cultivando-se a beleza da alma, sem dar atenção alguma a beleza do corpo. Os hábitos de higiene e adestramento muscular foram totalmente abolidos.

Ná idade Média surgiu o regime Feudal onde a nobreza apareceu bem como a cavalaria, o período mais romântico de toda a história, onde vemos jovens que jogam a vida em disputa de um f. sorriso de mulher.

Pagem, escudeiros e cavaleiros eram as três etapas porque passava a educação cavalheiresca. Tendo necessidade premente de exercitar-se de maneira conveniente no manejo dos armos e na equitação o homem de então procurou formar encontros semi-amistosos, como o Torneio e a justa, que apesar de realizados em festas pomposas, eram imensamente brutais e sangrentos e que somente no século XV tomaram a feição de jogo.

O torneio era o encontro de dois grupos de cavaleiros armados, tendo cada um seu porta-bandeira e seu chefe.

O encontro era realizado no planície e as armas adotadas eram geralmente a lança e a espada reta comprida e longa.

O chefe vencedor era o que fizesse maior número de vítimas presos ou mortos.

A justiça nada mais era que um verdadeiro duelo entre dois cavaleiros que se defrontavam.

Segundo dados obtidos, a última justiça foi jogada na França em junho de 1559 e nela faleceu o próprio rei Henrique II, após dez dias de dolorosos sofrimentos.

Dada a violência e o prejuízo que materialmente acarretava, e dada ainda a proibição dos mesmos pelo Conselho de Latrão e pelo Pape, foram os mesmos pouco a pouco desaparecendo e dando lugar a jogos de bola.

V Renascença

Acabamos de ver que na Idade Média predominavam apenas as preocupações espirituais, preparando-se e indivíduos para viver uma vida futura; ao passo que no renascimento, procurou-se viver a própria vida, dando ao corpo um mais harmonioso desenvolvimento físico e ao espírito um profundo e amplo desenvolvimento intelectual.

Primeiros precursores

A renascença na história da ed. física teve início no século XIV com o aparecimento dos primeiros pioneiros.

Vitorino da Feltria, célebre na educação da juventude da Itália. Inspirado no espírito de autores gregos e latinos preconizava viver o ideal educativo dos gregos. Trabalhou pela educação integral de crianças.

No século XV - Mafo Vegio - também na Itália - em Veneza - procurava incentivar a educação física na pequena infância.

No século XVI notamos - Jerônimo Meru-

riali, unido de Maximiliano II, Imperador da Austria e mais tarde lute da Universidade de Pise, descreve muitos efeitos e vantagens do ex. físico, bem como grandes desvantagens quando mal dosados, em seu admiravel livro "de Arte gymnastica".

VI Período moderno.

a) Século XVII

Comencemos o período moderno, no Século XVII com a figura notável de: Francisco Bacon, grande educador e filósofo inglês. Estudou a manutenção orgânica e o desenvolvimento físico pelo lado filosófico, mostrando a necessidade de melhorar as condições físicas com as quais a natureza o homem.

Francisco de Saliquac de la Mothe Fenelon arcebispo de Cambrais, preceptor do Duque de Borgonha e pedagogo ilustre, escreveu

o "Tratado sobre a Educação dos Meninos".
Destacaram-se ainda diversos precursores
como: Sautoris, Brouli, etc etc.

b). Século XVIII

Neste século o exercício físico foi com-
preendido como uma necessidade e como
elemento indispensável à saúde.

Muitos foram os precursores, mas somente
vamos citar os mais conhecidos.

Jean Jacques Rousseau, filho de Genebra,
escritor considerado gênio, era adepto fer-
voroso da educação livre. Trabalhou pela
prática de exercícios físicos, alimentação sa-
dida, uso de vestuário adequados, arjamento
da habitação, como elementos indispensáveis
para a saúde e desenvolvimento físico. Dizia
"Fazer primeiro vossos discípulos são e fortes, para
podê-lo ver inteligente e sábio".

"José Henrique Pestalozzi", filho de Zurich (1746)
inspirado na educação livre e natural, fundou
asilos para as crianças pobres em diversos

1-2
3- (2)
4- (3)

ciudades.

dedicado em extremo á educaçãõ in-
fantil, achava que "a ginstica deve ser mi-
nistrada de seu formidade com a propis-
sãõ e (propis) posiçãõ social de cada in-
dividuo"; e que "o habito do exercicio físico
nãõ só desembaraca finicamente a crian-
ca como tambem desenvolve-lhe as facult-
dades intellectuais e morais.

F. Ludovico Jahn. (Aumache 1748).

É o patrono das diversas sociedades gi-
nesticas espalhadas pelo mundo, consti-
tuída de elementos de origem germana-
ca. Procurava educar e cultivar o senti-
mento nacional.

Seu to exercen sôbre a ginstica e o lema
- frich, frei, froelich und fromm -
da bandeira ginstica alemã, e' creião
clãe.

Henrique Heiss - official de Artillerie,
filho da Luiza, Leisura Ed. Física na
França, Suiza e Suiglatens.

De seus obras destacamos "Kallistheine e Kallistheine apropriada à Ed. Jénie des mulheres.

D. Francisco Anuroz I Corderano, filho de Valença na Espanha, herouel do Exército, fundou o Ginásio Militar de Madrid. Foi mestre de desavenças em seu país, uni-grossu para France e aí radicou-se, naturalizando-se francês.

Foi o criador da ginástica francesa e seu "Manual de Ginástica" é o mais completo e documentado daquela época.

Anuroz batia-se pela seguinte fórmula: "Todo o estudo abarcar por si mesmo a criança se não lhe juntamos um atractivo."

Per Henrique Ling - Nasceu na Suécia em 1776 - Foi o criador do método sueco de ginástica. Seu método difundido de maneira intensa em todo o ocidente, chegou até os nossos dias, não tal qual foi criado, mas com as modificações que a ciência moderna impôs principalmente

a Biologia e a Química.

A lição de Ed. Física era antes de tudo
uma lição de disciplina e o método
compreendia:

- I.º Ginástica pedagógica ou educativa
- II " " militar
- III " " médica e ortopédica
- IV " " estética.

VII Período Contemporâneo.

Neste período de desenvolvimento notável da Ed. Física graças à vertiginosa evolução científica e o auxílio valiosíssimo do cinema lento, notamos:

O padre Fischer, baseando seu sistema de exercícios naturais em princípios de mecânica.

Adolfo Spiers - Biólogo e historiador, professor de canto e ginástica, em Luiza, tira dos métodos de Jahn de ginástica infantil, todos os aparelhos; difunde os mo-

inúmeros livros e os jogos.

George Herbert - oficial da armada francesa, difundiu o método natural e utilitário. Escreveu inúmeras obras, mas entre outras cometeu a grande falta de preconizar os mesmos exercícios para ambos os sexos em flagrante desrespeito a princípios básicos de higiene, anatomia e fisiologia principalmente.

A educação física no Brasil.

No Brasil o movimento em prol da Ed. fís. surgiu em 1884 com as conferências realizadas na Escola Normal do Rio de Janeiro, com a presença de sua Magestade D. Pedro II. Foi deste Instituto, que graças a Pereira Filho, Vitorino Costa e Pedro Manoel Borges, (que publicou em 1886 seu manual de ginástica), irradiou pela primeira vez o ensino escolar de Ed. física pelo país.

Surgiu então grande número de sociedades desportivas no Rio, São Paulo, Pernambuco e Rio G. do Sul principalmente.

Em 1921, o Método Francês, foi introduzi-
do no Brasil pela Missão Militar Francesa
teve a sua difusão inicialmente no seio do
Exército Nacional, de onde mais tarde se es-
tendeu ao ensino civil.

Em 1931 foi adotado pelo Ministério da
Educação e Saúde.

O ensino de Ed. Física, tornou-se obrigatório
nos cursos secundários, a exemplo do já oficial
para as escolas primárias.

Foi criada a Escola de Ed. Física do Exército
e diversas escolas estaduais como em S. Paulo,
Município, Esp. Santo, Bahia, Rio ^{de} Janeiro e em 1940 do
Rio Grande do Sul.

O órgão que supervisiona a Ed. Física no
Brasil é a Divisão de Educação Física,
que tem como finalidade supervisionar a
Ed. Física na Capital Federal e nos Esta-
dos do Brasil, por intermédio de seus
representantes diretos: Departamento de
ed. Física ou Inspectores de ed. Física que funcio-
nam como órgãos especiais dos Secretários

dos Estados.

A. D. C. F. também trace normas para a prática dos exercícios físicos nos estabelecimentos de Ensino secundário, bem como nos demais graus de ensino.

Principais medidas biométricas.

De Início. Bimetria é a ciência que tem por fim traduzir numericamente os fenômenos biológicos, estabelecendo entre os dados, assim obtidos, relações que visam determinar as leis que os regem.

Quando Bolchini: "é a ciência estatística dos fenômenos vitais."

Exames médios biométricos. Os exames médios biométricos devem ser feitos duas vezes por ano; o primeiro de preferência em março, com o fim de verificar as condições físicas dos alunos. O segundo em outubro, com o objetivo de verificar o aproveitamento geral dos alunos.

Fichas biométricas. Necessárias para o

o aproveitamento dos dados obtidos nos exames médicos-biométricos.

Fichas individuais - dados pessoais (nome, idade, sexo, filiação, principais medidas biométricas, dados psicológicos)

Fichas coletivas - dados estatísticos -

Estabelecem entre os dados colhidos relações que irão determinar a média geral do aproveitamento físico dos alunos.

Medidas biométricas. As mensurações minuciosas, nos infirmos, mais exatamente, as possibilidades físicas dos alunos ao iniciarem o período escolar.

As principais medidas biométricas, são as seguintes:

- 1) Perímetros torácicos } Respiração
Inspiração
Expiração.
- 2) Elasticidade "
- 3) Peso
- 4) Estatura ou altura normal
- 5) Capacidade vital
- 6) Dados etnológicos } Cor da pele
Tipos de cabelos.

1.º Perímetros torácicos.

Podemos classifica-los:

1.º Sob o ponto de vista do ponto de reparo utilizado: axilar, mamilar, sub-mamilar e xifoidiano.

2.º - Sob o ponto de vista do momento da tomada da medida: em repouso, em inspiração (porado ou não) e em expiração (porado ou não).

No perímetro axilar a fita métrica deve passar pela parte mais alta possível do tórax, ao nível das axilas, ficando o paciente primeiramente com os braços elevados na horizontal e, depois caídos naturalmente ao longo do corpo. Este perímetro é o mais usado quando se trata de medidas tomadas em mulheres, pois evita que seja incluído o volume dos seios.

No perímetro mamilar a fita métrica passa ao nível dos mamilos. É usado com certa frequência nas medidas tomadas em crianças.

No perímetro sub-mamilar o ponto de reparo fize situado a 3 ou 4 cms. abaixo dos mamilos.

Nos diversos tempos (repouso, inspição e expiração), a fita métrica deve permanecer no mesmo lugar durante as três tomadas, evitando-se assim erros que não repercuti sobre outra medida que devere distar.

A finalidade desta medida é, evidentemente, ter-se ideia, pelo desenvolvimento da caixa torácica, do estado dos pulmões.

II Elasticidade torácica

É a diferença entre a inspição e a expiração.

III Peso.

É tomado com a balança. No curso primário é muito recomendada pesagem mensalmente.

IV Estatura ou altura normal

É a distância que vai da altura máxima do cabeça (vertex) ao plano hori-

zontal onde se apóia o aluno. Na tomada desta medida, o aluno deve estar em posição ereta, braços caídos ao longo do corpo, pés unidos. O instrumental usado chama-se toeza, e consiste em uma haste vertical por onde corre o cursor.

V Capacidade vital. É a maior quantidade de ar que podemos expelir após uma inspiração forçada. O aparelho utilizado chama-se espirometro.

VI Dados etnológicos

Para a determinação de cor da pele, utilizamos a classificação de Roquette Pinto.

- 1) Leucodermos (brancos)
- 2) Faiodermos (mulatos)
- 3) Melanodermos (negros)
- 4) Plautodermos (caboclos)
- 5) Índios.

Tipos de cabelo = lisos, ondulados, crespos e encarapinhados.

Educação Física no Curso Normal.

1) Objetivos do ensino de matemática:

a) Contribuir para o aperfeiçoamento, físico, intelectual, moral e social do ~~aluno~~ aluno.

b) Tomar o professor primário capaz de orientar e dirigir as atividades físicas da criança, de modo a torná-la útil a si e à sociedade.

2) Função da Ed. Física no C. Normal

Resolver o problema da ed. física no C. Primário, o qual só desaparecerá quando essa disciplina for ministrada pelo prof. de classe, dotado dos necessários conhecimentos especializados. É ele o único que pode empregar a Ed. Física tal como deve ser empregada, meio de educar integralmente a criança. Ao especializado é impossível conseguir esse resultado, porque lhe falta, entre outros o fator tempo. Se a Ed. Física for ministrada pelo prof. de classe, este poderá, realmente, replicar-se.

com as demais disciplinas. Terá sempre os alunos
sob a sua orientação e controle. Poderá
ministrar esse disciplina nos horas mais convenientes.
Poderá reduzir o tempo de duração dos cursos
e realizá-los diariamente. Por ter a turma sempre
sob a sua direção, pode fazer um estudo mais per-
feito dos reações dos alunos, durante os jogos.
Vem assim conhecer-os melhor e, como dispõe de
tempo, pode, baseado nos observações feitas, a-
plicar melhor seus conhecimentos psico-peda-
gógicos, no sentido de educar a criança dentro
dos seus princípios da integridade física,
intelectual, moral e social. Dessa forma, tornar-se-
á evidente a todos a real importância da Ed.
Física, como meio educativo e, pelo seu perfeito
entrosamento, no plano de trabalho escolar, será
melhor compreendida por muitos pais que,
atualmente, consideram esse disciplina um
perigo para a integridade física de seus filhos.

Conceito de Ed. Física.

A educação física deve ser orientada pelo conceito - bio-físico-socio-filosófico.

Sentido de tal conceito, a educação física - pressupõe de oportunidade da educação - é um processo individual e social, capaz não apenas de melhorar as condições físicas do indivíduo e integrá-lo na sociedade, perfeitamente ajustado, como ainda de desenvolver a personalidade, as qualidades potências para lider e permitir-lhe a perfeita compreensão e discussões dos problemas existentes, cujas soluções possam contribuir para um mundo melhor.

"Um homem melhor para um mundo melhor é o seu significado."

Vozes de comando: Exercícios de ordem e evoluções.

- 1) Disposições dos alunos e colocações do professor e do guia.

Sempre que os alunos entrarem em formação.

me é convenientemente fazer-lo por altura, com mais altos ou mais baixos me frente.

Para a execução dos flexionamentos e de certos educativos, o prof. deverá adotar uma formatura que permita ver todos os alunos e consequentemente, que seja visto por todos. É preciso esclarecer que esta exigência serve também para o guia da escola, que deve pois colocar-se junto ao professor, entre ele e a escola, a uma tal distância que as crianças não tenham que virar a cabeça para os lados para observar-lhe os movimentos. De mesma forma o prof. deverá colocar-se a uma distância tal de todos de modo a exercer a todos só com movimento dos olhos sem virar a cabeça.

Quando a turma é muito grande (3ª por exemplo, que é o máximo praticamente admissível) e poderá adotar a formação de linha em 3 fileiras, em quincênio ou caduc, ficando, portanto na fileira da frente 11 alunos. O prof. não deve ficar muito longe de modo que sua voz não seja ouvida por todos para

as explicações e correções. Sempre que possível o prof. eo guia se colocará num ponto mais alto que a turma, para melhor poderem ver e serem vistos, de preferência sobre um tábado. Esta medida se impõe principalmente para a gincástica em locais cobertos e não muito espaçosos, em que é difícil tomar a formação em quadrado.

Para tomar a formação em quadrado, estando em linhas com mais de 4 passos de intervalo, basta mandar a 2.^a fileira dar um passo à esq. em dir., e a 3.^a dir. e a 4.^a trs etc. etc.

A escola pode ainda ficar em semi-circulo, em circulo, ou em unica columna. O prof. escolherá a formação que melhor couber de acordo com numero de alunos, espaço disponível e o natural a utilizar.

Para as evoluções a formação mais apropriada é a columna por um.

Para os exercicios de ordem, marchas, a formação mais apropriada é a columna

por dois, três ou quatro, ficando a prof. no plano da turma.

Comandos O comando é o meio utilizado pelo prof. para a indicação e execução de um exercício, podendo ser verbal ou por meio de sinais convencionais.

O comando verbal compreende-se de três partes:

- a) voz de advertência
- b) pausa
- c) voz de execução.

As vozes de comando mais empregadas são:

Posição fundamental - Atenção - Fim - Posição
bateria - berra - Manda - Marche - Alto - Volvem -
bater - Letta - Mova - Para - Encerra - Cobri. etc.

Para a realização de qualquer das atividades nos primeiros graus do ciclo elementar, o com. da profissão deve ser feito de maneira simples, como as crianças costumam com. da uma a
as outras: "Vamos brincar de...", "Vamos ver quem
pula mais..."; "Quem é capaz de fazer isto?"
Em fim, frases convencionais de todos que lidam com
as crianças.

Fisiologia do movimento. Efeitos produzi-
dos pelos exercicios fisicos sobre os sistemas
circulatorio, respiratorio e digestivo.

Gracias ao progresso da biologia, podemos, na educaçao fisica hodierna, apreciar e analisar os efeitos produzidos pelos exercicios fisicos sobre o organismo humano. E' assim que analisando estes efeitos sobre os musculos e as grandes funçoes, determinamos a acçao benefice exercida, por determinado exercicio.

Dois causas são indispensaveis a manutenção do organismo humano: alimento e exercicio fisico.

" Alimento é a substancia que o organismo precisa receber do meio exterior e que no corpo vai ser decomposta e transformada, fornecendo assim materiaes para o crescimento ou para compensar os gastos celulares e, pela energia libertada naquellas transformações e decomposições, permitir o trabalho fisiológico — seja movimento, seja secreção, seja

influsso nervoso" de J. P. Fauteuil.

Exercício físico, já o sabemos, é o conjunto de ações mecânicas, executadas voluntariamente.

Sabendo portanto que alimento é o conjunto de substâncias energéticas capazes de assegurar com o exercício físico o equilíbrio fisiológico perfeito do organismo, vemos imediatamente que róto este equilíbrio normal, pela insuficiência ou demasia de alimento ou pela insuficiência ou exaço de exercício, temos o estado patológico - a doença - que a todo custo nos cumpre evitar.

E' por isso este motivo que a educaço física hodierna é encarada como a verdadeira ciência da saúde, tendo por fim não somente intensificar a nutriço, como também preparar o homem, físico, anímico e socialmente, para triunfar na luta pela vida, o que em nossos dias não é nada fácil.

Quanto ao modo pelo qual atuam sobre o organismo, os exercícios podem ser divididos em:

- a) exercícios de efeitos gerais

b) Exercícios de efeitos gerais.

Dizemos que um exercício é de efeito local, quando interessa unicamente a um grupoamento de músculos, não determinando alteração apreciável no metabolismo orgânico.

O exercício físico produz efeitos gerais, quando interessa além do sistema muscular, as grandes funções orgânicas alterando sensivelmente o metabolismo normal.

O efeito local é verificado pelo aumento de volume e potência dos músculos solicitados.

Verificamos o efeito geral pelas alterações momentâneas e benéficas determinadas nos grandes órgãos e aparelhos do organismo humano.

Quanto à sua finalidade, os exercícios físicos são divididos:

- 1) Exercícios de efeitos higiênicos, quando atuam principalmente sobre as funções da nutrição, ou funções da vida vegetativa (circulação, respiração, digestão, excreção, nutrição propriamente dita) conservando ou aumentando

do a harmonia que entre elas deve existir, desenvolvendo e educando cada uma de per si, e tudo como se fosse a saúde, equilibrio perfeito de todas as funções vitais.

de fato.

a) o exercicio fisico actuando sobre a pequena e a grande circulação, bem como sobre as circulações locais, facilita o trabalho do coração activando a corrente sanguínea, que num musculo em exercicio é duas ou três vezes maior do que se o musculo estivesse em repouso.

A activação da massa sanguínea determina aumento de pulsação, elevação de temperatura e alterações na pressão arterial.

A oxigenação dos tecidos será maior e a eliminação dos residuos da oxidação será mais rápida e perfeita.

b) agindo sobre os musculos inspiradores e expiradores, determina um aumento na dilatação das caixas torácicas, e consequentemente dos pulmões, facilitando o arjamento e aumentando a capacidade dos mesmos.

c) pelo exercício físico os músculos abdominais serão trabalhados e vigorosamente desenvolvidos facilitando assim a digestão por um aumento de produção das diastases secretadas, bem como impedindo a descida de certos órgãos principalmente dos intestinos, cuja queda, denominada "ptose", embarca a digestão e eliminação dos resíduos, causando não raro, a constipação ou prisão de ventre, fonte de inúmeros males;

d) transformados e desdobrados os alimentos em seus elementos componentes pela ação das diastases ou sucos digestivos, terá então lugar, uma perfeita, rápida e natural absorção.

II Exercícios de efeitos estéticos e corretivos quando atuam particularmente sobre o esqueleto e os músculos dando ao corpo um desenvolvimento normal e harmônico, bem como atitudes corretas e tendo como finalidade a beleza.

III Exercícios de efeitos econômicos quando

atuam principalmente sobre as funções de relação ou funções da vida animal (ausência, irritação, ou percepção, função do movimento) e tudo como síntese a destreza, "a mais econômica utilização da força e sua adaptação judiciosa ao trabalho a executar" - Orlando R. Lobrinho.

IV Exercícios de efeitos morais quando atuando sobre o caráter, vão concorrer para a formação da personalidade individual, desenvolvendo em cada um a confiança em si mesmo e o perfeito conhecimento de suas possibilidades, tudo portanto como síntese a virilidade.

Hartmann nos diz "a confiança em si, é a única coisa que permite a cada um sair vitorioso na luta pela vida".

Objetivos da educação física no curso primário
A educação física é um dos meios de que dispõe a escola primária para a formação integral da criança. Sendo trabalho de natureza recreativa - jogos, canções e brinquedos - suas atividades devem ser baseadas nos interesses

des do educando, levando em consideração seu desenvolvimento físico, mental e social.

O fim da educação física será o de desenvolver e educar a criança por meio de atividades físicas sadias e agradáveis, pelas quais ela realize seu máximo de capacidade física e mental e aprenda a utilizar suas possibilidades, em cooperação com os demais companheiros.

Este objetivo será alcançado mediante a orientação das atividades espontâneas da criança, as quais se podem sintetizar nas diversas formas de jogo e ocupações diárias da vida: o correr, andar, falar; a expressão dramática, através do brinquedo imitativo que revela a imaginação fértil; o ritmo, nos rodos infantis e danças; e as realizações de destreza individual.

O professor de ed. física terá sempre em vista o desenvolvimento da personalidade do aluno, consciente de que uma orientação adequada suscitará alegria, otimismo e disciplina natural entre as crianças.

Objetivos gerais da matéria.

- 1) Assegurar e melhorar a saúde da criança, especialmente quanto às coordenações neuro-musculares.
- 2) Desenvolver, no aluno, a capacidade de observação, análise, julgamento e decisão, e o espírito de iniciativa.
- 3) Favorecer a aquisição de hábitos e atitudes que contribuam para a integração da criança no grupo social.
- 4) Satisfazer a necessidade infantil de recuo e vida ao ar livre, na fase de crescimento.
- 5) Facilitar ao aluno o conhecimento de atividades que possibilitem a utilização sadia dos horas de lazer.

Calistênia, origem, objetivos, séries calistênicas.

Calistênia é um sistema mundialmente conhecido e usado principalmente por instituições desportivas onde são realizadas classes de ginástica de carácter espontâneo, principalmente em se tratando de adultos. O período

com um trabalho apresentado por João Kotufo, possivelmente a calistênia já era conhecida tanto na Grécia como na Roma antiga.

Em 1785 foi ela introduzida nos tempos modernos e, em 1784 Salzman em Schueppenthal a usava em sua escola para a correção de posturas, manutenção de boa atitude, etc. Elias em seu livro *Kallistênia*, já em

1829 foi o primeiro a introduzi-la na nova ed. *gimnástica* para a "beleza e forma" que é a base atual do sistema calistênico.

Em 1860 surgiu também neste sentido, um outro livro de Dio Ferris intitulado "A nova *Gymnastik*" que nada mais era senão os mesmos exercícios calistênicos, porém sendo incluídos os aparelhos novos (bastões, halteres, clavos, bolas, arcos, etc.)

Dizemos que Calistênia é um "sistema" e não "método". É sistema porque os exercícios existentes em uma sessão geralmente são encontrados em todos os métodos conhecidos. E esta coordenação foi

organizada por um secretário grego radiado em Norte América com o fim específico de realisar suas classes dentro de recintos fechados como geralmente acontece com as Associações Cristã de Moços. Conseguiu êle organizar o sistema de forma a conseguir o máximo de aproveitamento com o mínimo de tempo e espaço usados.

Na América do Sul foi ela difundida por diversos secretários, sendo dignos de serem mencionados, Alfredo Wood, Alberto Regue, James Sommers, Gusto Volpe, João Lotufo. Dentro do sistema organizado encontramos, além dos exercícios livres propriamente ditos (os educativos) séries de exercícios aeróbaticos, no solo e com aparelhos, além dos jogos individuais e coletivos. O que geralmente realizamos é a série de ginástica propriamente dita e um ou mais jogos de recreio com o tempo disponível.

Divisão.

A curva fisiologica deste sistema se divide, em

nove (9) grandes famílias, segundo a região corporal e os músculos que elles fazem trabalhar. São ellas ordenadas de tal forma que os exercicios seguem uma escala ascendente de esforços físicos tel, que quando se chega á sua culminancia se consegue que todo o organismo tenha sentido a influencia do trabalho realizado. Do que affirmamos chega-se a conclusões de que uma classe de ginastica não é organizada tão somente com séries de exercicios mas sim com exercicios organizados de tal forma que não sejam os mais fortes antes dos mais fracos.

Dentro de sessões de ginastica calistunica encontramos as seguintes famílias:

- 1- Bauchos e evoluções.
- 2- Braços e pernas
- 3- Posturas superiores
- 4- Posturas inferiores
- 5- Laterais
- 6- Equilibrio
- 7- Abdominaes
- 8- Exercicios de ombros e costas
- 9- Exercicios de reforços.

A sessão de educação física não termina tão somente com os 9 exercicios, pois sua verdadei-

ra culminância é realizada com os jogos, na-
tais, exercícios acrobáticos etc.

Grupamento homogêneo.

O grupamento homogêneo das crianças é um problema sobre o qual há as mais variadas opiniões.

a) Segundo a idade fisiológica.

De fato as idades iniciais que constituem os marcos de separação da 1ª infância (até 2 1/2 anos) e da 2ª infância (até 6 a 7 anos), e da 3ª infância ou idade pré-púbere (dos 7 aos 12 anos), constituem limites muito afastados, entre os quais mediamos bastante anos (3 1/2 entre a 1ª e 2ª infância e 5 anos entre os que podem constituir a 3ª infância).

b) Segundo os interesses.

É evidente que com a variação de idade variam também os interesses. Assim.

— nos 3 primeiros anos de vida predominam os interesses sensoriais, jogando o instinto um papel importante neste fase (predomínio

da vida instintiva)

- aos 4, 5 e 6 anos, predominam os interesses, disseminados jogando os sentidos um papel importante (predomínio de vida ativa)

- aos 7, 8 e 9 anos predominam os interesses imediatos, jogando os sentimentos um papel importante (predomínio de vida afetiva)

- aos 10, 11 e 12 anos predominam os interesses concretos especializados, começa a manifestar-se a personalidade da criança que revela uma curiosidade ou apetite para conhecer (predomínio da vida intelectual).

Não há dúvida que um grupoamento homogêneo para ser perfeito deveria atender aos vários aspectos biotipológico, morfológico, fisiológico, temperamental e psicológico e o valor prático da criança, manifestado pelas suas qualidades físicas. Deduzimos disso tudo que devemos reunir

em cada grupo crianças com idades as
mais aproximadas possível, que apresen-
tem um aspeto físico o mais semelhante
possível e que tenham os interesses o mais
em comum que for possível.

Outrossim convém que depois dos 8 ou 9 anos
os meninos sejam separados das meninas
nas suas atividades físicas.

Graus do ciclo elementar

Ente nós ainda se adota a classificação
feito no Método Francês para o ciclo elemen-
tar, isto é:

- 1.º grau do ciclo elementar crianças de 4 a 6 anos
- 2.º " " " " " " " 6 a 9 "
- 3.º " " " " " " " 9 a 11 "
- 4.º " " " " " " " 11 a 13 "

Os jardins de infância recebem crianças de 4 a
6 anos e as escolas maternas dos 2 1/2 aos
4 anos. O curso primário começa sempre depois dos 6 anos.

Sessões de exercícios físicos.

As sessões de exercícios físicos mais em uso são as seguintes:

- 1) Sessão de ginástica; 2) Sessão de pequenos jogos; 3) Sessão de grandes jogos; 4) Sessão de natações (utilitária e recreativa); 5) Sessão de recreação em aparelhos; 6) Sessão de desportos; 7) Sessão de danças; 8) Sessão de provas práticas; 9) Sessão de demonstrações; 10) Sessão de passeio em plena natureza; 11) Excursões e acampamentos etc.

Sessão de ginástica.

A sessão de ginástica constitui, de um modo geral, o trabalho básico, a parte fundamental da Ed. Física. É o meio mais apropriado para por o indivíduo "em condição" para a prática dos desportos e dar-lhes maior eficiência numa profissão.

Sempre que falarmos em sessão de ginástica compreendemos as sessões de ginástica

sistemática, isto é, as sessões constituídas de exercícios que obedecem a um determinado sistema ou método universalmente conhecido. Elas tomam diferentes denominações conforme os métodos ou sistemas a que pertencem. Assim encontramos:

- a) Lição de educação física, do Método Francês (Escola Joinville-le-Pont.);
- b) 4 sessões de ginástica melódica ou sintética, do método Natural de Hébert;
- c) 4 sessões de calistênia, usada principalmente nos Estados Unidos e nas F. C. M.
- d) 4 lições de ginástica Pedagógica ou educativa, do Sistema Sueco;
- e) 4 sessões de ginástica básica, do Sistema de Niels Buch.

Definição - 4 sessões de ginástica é uma série, ou reunião em uma sessão de exercícios variados e combinados para interessar sucessiva ou simultaneamente todos os órgãos e as grandes funções, com o fim de melhorá-las e aperfeiçoá-las.

Composição da sessão de ginástica.

A sessão de ginástica se divide em três partes de importância e duração desiguais:

- 1ª parte: sessão preparatória ou parte inicial
- 2ª " sessão propriamente dita ou parte principal
- 3ª " volta à calma, ou parte final.

Exemplo de esquema da Sessão de ginástica.

(Copiar do papel amarelo).

Sessão preparatória ou parte inicial

A sessão preparatória tem por fim aquecer gradativamente o organismo, adaptando progressivamente os músculos, as articulações e as grandes funções circulatórias e respiratórias ao trabalho intenso que lhes vai ser exigido na sessão propriamente dita.

Ela compreende exercícios metódicos de intensidade crescente, susceptíveis de flexibilizar as articulações, de desenvolver os músculos, de corrigir as más atitudes, de disciplinar a vontade e o sistema nervoso.

Estes exercícios são evoluções, rodas, exercícios de ordem e flexionamentos.

a) as Evoluções, exercícios feitos em marcha normal ou em corrida lenta (passo quadrado), têm por finalidade iniciar o aquecimento dos músculos e das articulações e a ativação da circulação e da respiração. Portanto destina-se a desentorpecer os músculos e as articulações.

b) as Rodas, são exercícios feitos com deslocamento, caminhando ou saltando, estando os alunos de mãos dadas, são acompanhados de canto e geralmente são exercícios dados em substituição aos exercícios de ordem, no caso de crianças de jardim de infância. As meninas, especialmente, têm predileção por elas. Como são acompanhadas de canto servem também para o desenvolvimento do ritmo.

c) os Exercícios de Ordem, têm por finalidade:

1) dispor os alunos para a execução dos diferentes exercícios;

2) ensinar as mudanças de frente no mesmo lugar e os pequenos deslocamentos;

3) estimular e verificar a atenção e disciplina dos alunos por meio da execução de movimentos elementares muito precisos. Tem sempre servem para o professor estabelecer a sintonia entre ele e a classe, isto é, tomar contato, tomar a turma "na mão". Os exercícios de ordem podem ser acompanhados ou não de canto.

d) os Flexionamentos (também chamados exercícios formais) são movimentos de efeitos corretivos e de efeitos localizados sobre cada articulação e sobre os músculos que a comandam. Os flexionamentos proporcionam, flexibilidade, rigor e harmonia de formas. Visam o desenvolvimento sistemático, paulatino, metódico e harmônico de todas as regiões do corpo.

São quatro os objetivos e os efeitos buscados pelos flexionamentos:

- 1) aquisição de flexibilidade articular particularmente no que diz respeito as articulações de coluna vertebral e da caixa torácica - efeito higiênico;
- 2) correção de atitude por meio do reforçamento

dos músculos fracos ou pouco trabalhados pelos exercícios naturais - efeito corretivo;

3) desenvolvimento da coordenação neuro-muscular de modo a habituar a contrair os músculos necessários e a relaxar os opostos na execução dos movimentos - efeito econômico;

4) desenvolvimento do hábito do esforço voluntário, perseverante, desinteressado e às vezes árduo e fatigante - efeito moral.

dividem-se em duas categorias:

A primeira compreende os flexionamentos simples de pescoço ou cabeça, braços, pernas, tronco, abdômen e da caixa torácica, cuja ação se exerce principalmente sobre as articulações com o fim de desenvolver a flexibilidade geral.

A segunda reúne os flexionamentos compostos (combinados e assimétricos), que agem principalmente sobre o sistema nervoso e desenvolvem duas qualidades particularmente necessárias à aquisição da destreza: a coordenação dos movimentos por meio dos flexionamentos combi-

nados e a independência das contrações musculares por meio dos flexionamentos 'assimétricos'.

4 sessão propriamente dita ou parte principal
A sessão propriamente dita, que representa o trabalho principal de sessões de ginástica tem por finalidade utilitaria, de desenvolver no educando as suas qualidades potencias por meio de exercicios que tenham emprego na vida pratica.

A sessão propriamente dita compreende, segundo o regime proprio a cada ciclo ou grupo, um ou varios exercicios das sete grandes familias; 1) marchar, 2) trepar, na qual estão incluidos tambem os exercicios de equilibrio, apoio e suspensão; 3) saltar; 4) levantar e transportar; 5) correr; 6) lançar; 7) atacar e defender.

Cada uma das familias acima citadas compreende as seguintes diferentes especies de exercicio; aplicacoes, educativos, pequenos jogos, mimicos e contestes.

a) Aplicacoes

As aplicações, chamadas também exercícios naturais, têm por fim aperfeiçoar, pondo em ação o mais economicamente possível, todos os meios físicos de que o homem dispõe. E, ainda, colocados os indivíduos diante de certos atos difíceis de desempenhar, elas obrigam o indivíduo a por em ação esta virtude de ordem superior a "virilidade".

b) Exercícios educativos

Os exercícios educativos, também chamados exercícios complementares, têm por fim a preparação neuro-muscular e articular, tendo em vista melhor rendimento do gesto em uma ou várias especialidades atléticas.

São sinergias musculares destinadas a preparar o sistema nervoso, as articulações e os músculos para a execução mais eficiente das aplicações ou de esportes.

As aplicações são, de fato, atos complexos que podem ser decompostos em elementos mais simples. São esses elementos que executados separadamente ou combinados dois a dois, tomam o

nome de exercícios educativos. Eles constituem um conjunto de gestos e movimentos de aprehensão relativamente fácil, cujo valor é considerável sob o ponto de vista do desenvolvimento da força e de coordenação nervosa. Se passarmos em câmara lenta, no cinema, um salto em altura, por exemplo, vemos que durante a sua execução se sucedem movimentos diversos. Se separarmos estas diversas fases podemos transformá-las em exercícios educativos.

e) Pequenos jogos

"O jogo não é sinão regulamentação mais ou menos metódica dos movimentos instintivos que todo o ser vivo é levado a executar espontaneamente quando impulsionado pela necessidade de exercício". Os jogos constituem a forma de ginástica mais apropriada as indicações da vida escolar; adaptam-se tanto as aptidões físicas da criança como as suas necessidades mentais. São ao mesmo tempo higiênicos e reconstituintes. Sob o ponto de vista físico não exigem esforços muito

intensos nem contrações musculares muito localiza-
das, representando uma forma de trabalho livre
e atraente, se desenvolvendo ao ar livre.

Sua prática é fácil. Elle não necessita nem
terrenos especiais, nem instalações complicadas, e
nem material caro. Seus regras são simples e acces-
síveis a todos. Devem, acima de tudo, ser interes-
santes e fazer trabalhar um grande número de
alunos ao mesmo tempo.

É suficiente consagrar alguns instantes à prática
de um jogo ativo para sollicitar vivamente o
coração, os pulmões e o sistema nervoso e des-
pertar nos alunos um sentimento de bem-estar
físico e descanso moral.

A lista dos jogos é ilimitada; poderá ser
completada por jogos locais. Todavia o
professor não se restringirá a jogos de carac-
ter pueril ou que deixam uma parte da
escola em preferência inabilidade relativa.
As sessões de ginástica devem ser empugados de
preferência jogos de pequena duração, isto é, de
mais ou menos cinco minutos, e sempre jogos

que façam trabalhar toda a turma ao mes-
mo tempo, ou ao menos metade de cada vez.
Os que não preenchem essas condições devem ser
usados nas sessões de pequenos jogos ou nos
horos de recreio. Em principio, não devem ser
dados mais do que dois jogos na sessão
propriamente dita, porque não são mais trans-
formar a sessão de ginástica em uma
sessão de pequenos jogos. A introdução do
jogo na sessão de ginástica, depende do pro-
fessor, pois que o jogo deve ser incluído
deve ser por alguma razão que o professor
deverá saber justificar. Pode-se realizar
uma sessão de ginástica sem incluir jogos ne-
gativos. A introdução do jogo não deve ser
considerada de condições indispensável
para torná-la ativa.

Será interessante prever a colocação do jogo
na sessão propriamente dita, em substituição
a família a que pertencem. Por exemplo, si o
jogo é da família de correr, convém colocá-
lo em substituição ao exercício da mesma

Família.

"É necessário acrescentar que sua prática sempre deve ser acompanhada de prazer. Ora, o prazer constitui, para a criança, o mais notável excitante de energia vital e o estimulante mais ativo para fazê-lo perseverar no exercício físico. Os jogos, entretanto não podem constituir por si só, um método completo de ed. física. Sua influência de ponto de vista higiênico se exerce sobre a criança em condições excelentes, seria insuficiente porém para o adolescente e para o adulto."

d) Exercícios mímicos.

Exercícios mímicos são movimentos que representam:

- profissões (carregador d'água, alfaiate, bombeiro, etc.)
- animais (jão grande, pato, antopeia, cavalo, macaco etc.)
- atos esportivos (ciclistas, boxeador etc.)
- objetos (roda, onda, locomotiva etc.)
- cenas imaginárias (anão, gigante, papão e o pequeno polegar etc.)

e) Conteúdos.

Os conteúdos de origem caracteristicamente

americana, são comparáveis de habilidades, dentro de limite específicos. Qualquer prova de habilidade pode ser chamada de teste, mas para termos um conteste é preciso que haja oponentes.

Os contestes podem ser práticos com quaisquer dos exercícios físicos fundamentais, e a corrida de revezamento é o exemplo típico de conteste. Esta forma de atividade - o conteste - pode ser largamente aplicada entre as crianças e os adolescentes, explorando o espírito competitivo que existe naturalmente no homem e estimulando as energias morais, que, mais tarde, poderão ser traços predominantes no caráter de cada qual.

c) Volta à calma ou parte final.

A volta à calma, cujo fim é como seu nome bem o indica, de fazer voltar à calma o organismo, compreende exercícios de fraca intensidade:

a) Marcha lenta com exercícios respiratórios, o qual tem por finalidade combater a sufocação e trazer à calma os organismos, particularmente ao ritmo cardíaco. Deve ser executada com

com o mínimo de trabalho muscular. O exercício respiratório poderá ser executado também em decúbito dorsal, com inteiros relaxamentos muscular, em vez de em marcha lenta e no fim de sessão.

b) Marcha com conto ou arrobio, visando de controle deve ser prolongada até que todo o traço de sução tenha desaparecido. Os alunos devem cantar sem forçar a voz. Deve também como meio de alegrar ou reanimar a turma no fim do trabalho.

c) Exercícios de ordem, curtos e variados, mas enérgicamente comandados, com finalidade disciplinar, a fim de que voltem em ordem para outros trabalhos que se adquirem (aulas etc.)

d) Relaxamento total, feito sempre que possível sobre estuques ou em locais limpos, procurando descontrair os músculos.

Sessão de grandes e pequenos jogos.

Os pequenos jogos diferem dos grandes jogos principalmente pela sua duração, pois enquanto os pequenos jogos duram em média 10 minutos, sendo executados diversos deles numa mesma sessão,

Os grandes jogos duram mais, ocupando todo o tempo da sessão propriamente dita. Os pequenos jogos são atividades recomendadas na escola pré-primária e primária. Os grandes jogos são recomendáveis no fim da escola primária (depois de 10 anos) e na escola secundária. Os grandes jogos constituem às vezes uma fase de transição para certos desportos. Por exemplo o volibol gigante, o futebol gigante, o futebol de salão etc. Os grandes jogos diferem dos desportos, porquanto naqueles não são exigidas todas as regras de um desporto, o número de jogadores, as dimensões do campo, a duração de partida podem ser variáveis, enquanto que nos desportos há um número limitado de jogadores, há dimensões estabelecidas etc.

A duração máxima da sessão de jogos é de 45 minutos.

A sessão preparatória tem por finalidade apenas aquecer as massas musculares que

vão entrar em ação no jogo.

A sessão propriamente dita é substituída de grande jogo ou de diversos pequenos jogos, geralmente 3 a 6.

Os pequenos jogos durarão, sempre que possível solicitar alternadamente os seus superiores e inferiores. Há necessidade portanto de escolher pequenos jogos das diversas famílias, a fim de que haja alternância nos esforços. A volta à calma será normal, salvo quando o jogo tiver sido muito estafante, devendo neste caso ser maior a duração.

Educação Física esportiva generalizada.

Princípios. Os princípios da Educação Física esportiva generalizada, experimentados no Instituto Nacional de Esportes da Suíça, têm por objetivo proporcionar uma atividade corporal espontânea e uma legítima satisfação do esforço físico, a todos os jovens de ambos os sexos, fazendo-os levantar por prazer, o exercício que é executado por amigos ou mes-

idade.

Qualidades:

- 1) preparar física e moralmente;
- 2) iniciar nos diferentes desportos para uma futura recuperação sadia;
- 3) orientar para as especialidades de acordo com as aptidões;
- 4) despertar o gosto pelo esforço e pela "performance".

Lição de educação física esportiva generalizada
A duração de uma sessão varia entre 30 e 50 minutos.
Compreensão de 4 partes:

- 1.ª parte - exercícios de aquecimento (efeitos higiénicos)
- 2.ª " " de flexibilidade e desenvolvimento muscular (efeitos morfológicos)
- 3.ª parte - exercícios de equilíbrio e de energia (efeitos sobre o carácter)
- 4.ª parte - exercícios esportivos sob a forma lúdica, tendo um carácter de competição

1.ª parte - Aquecimento (introdução).
Objetivos: fisiológicos ou higiénicos:

- 1) superativação das grandes funções;
- 2) preparação articular, muscular e nervosa.
- 3) desenvolvimento da atenção e de reflexos rápidos.
- 4) produção de efeitos higiênicos gerais sobre o organismo.

Meios:

- 1) Monumentos individuais clássicos: a) Monumentos ao ritmo e a vontade de cada um; b) em conjunto, a uma cadência variável.
- 2) Exercícios de 2 e 2 ou 3 a 3.
- 3) Formas coletivas com mudança de ritmo (exer. rítmicos acompanhados com canto, música, batimento de palmas, etc.)
- 4) Formas elementares de jogos (preparatórios para esportes coletivos.)

11ª parte - Exercícios de flexibilidade e de desenvolvimento muscular.

Objetivos: estéticos ou morfológicos:

- 1) procurar melhorar a estatura;
- 2) flexionar (articulações);
- 3) tonificar os músculos (musculares);
- 4) fortalecer os pontos fracos do corpo.

Meios:

Exercícios constituídos, feitos de preferência, em decúbito dorsal ou frontal, apoiados ou sentados, individualmente ou com auxílio de um ou dois companheiros.

IIIª parte - Exercícios de agilidade e de audácia
Objetivos: psico-morais

Desenvolver a audácia, a confiança em si pelo domínio do corpo, o gosto pelo risco etc...

Meios:

- 1) Cambalhotas
- 2) Exercícios de equilíbrio
- 3) Saltos diretos, acrobáticos, com apaulhos, como cavalo, pânico, etc. ou obstáculos humanos ou feitos de apaulhos.
- 4) Aplicações utilitárias (quedas, saltos e transposições).

IVª parte - Aplicações esportivas
Objetivos: sociais

- 1) Educação esportiva sob a forma de iniciação à ação coletiva;
- 2) Iniciação nos diferentes esportes, para satisfação pessoal e emprego útil das horas de lazer;

3) Desenvolvimento do espírito de equipe.

Objetos:

- 1) Esportes coletivos;
- 2) Esportes individuais;
- 3) Esportes de combate (somente para rapazes após 14 anos) ou passos de danças, danças folclóricas ou atividades rítmicas, principalmente para o sexo feminino.

Toda sessão de atividades físicas é finalizada com a volta à calma, cujos objetivos são os seguintes:

- 1) Normalizar o ritmo circulatório e respiratório.
- 2) Retornar a calma na mão (disciplina)
- 3) Praticar hábitos higiênicos.

Desportos.

Os desportos podem ser individuais e coletivos. Individuais. Os desportos individuais são substituídos pela prática individual e aprimorada de cada atividade. Exemplos; a corrida, os arremessos, os saltos etc.

Nos desportos individuais a preocupação constante é a melhoria dos resultados, a "performance".

É esta a razão de todo o esforço do desportista, do seu treinamento, de sua adaptação incessante e econômica ao trabalho físico que vai realizar, em fim de seu estilo.

A performance, porém, só pode ser avaliada em comparação com a de outros esportistas.

Ela se traduz em metros, minutos e quilos. Cada esporte, portanto, lança mão para sua execução de dados básicos como ponto de partida.

A corrida, por exemplo, se efetua em distâncias determinadas: 60-75-100-200-1.000 metros.

O arremesso do peso pode ser de 5 e 7,257 quilos se se tratar de homens e de 5 e 3 quilos se se referir a mulheres.

Aperfeiçoamento do estilo exige do atleta (homem ou mulher) consolidação física mais ou menos integral, perfeição das grandes funções e qualidades físicas superiores, como: velocidade, destreza, força e resistência.

O desporto é uma especialização. Esta só pode ser realizada por um organismo suficiente.

temente forte.

"Não se é forte porque se pratica o esporte. E sim é preciso ser forte para praticá-lo."

Coletivos Os desportos coletivos são constituídos pela prática simultânea, coletiva e aprimorada de certo número de atividades reunidas. Nelas são solicitadas todas as qualidades físicas, morais e muitas vezes intelectuais do praticante, e todas elas ao mais alto grau, entrando então em jogo a ténica e a tática indispensáveis à obtenção da vitória.

É por este motivo que semelhantes desportos são com justa razão considerados pela Ed. Física científica o ponto culminante de todo o aperfeiçoamento físico.

Como podemos observar, na prática dos desportos individuais o praticante tenderá sempre para aqueles em que se julgue mais apto, determinando então uma especialização de adiestramento muscular, que quando prematura traz sempre graves consequências. É preciso então que o professor intervenha com prudência e a tempo, para poder

evitar todo o mal.

Nos desportos coletivos os males a temer são justamente os choques involuntos, inevitáveis e principalmente o esforço exagerado oriundo do entusiasmo de que se sente empolgado o executante, isto é, o desejo de executar certos lances custo o que custar, e que geralmente custa de fato muitíssimo caro, determinando inevitavelmente males gravíssimos que deixam no organismo humano traços significativamente profundos.

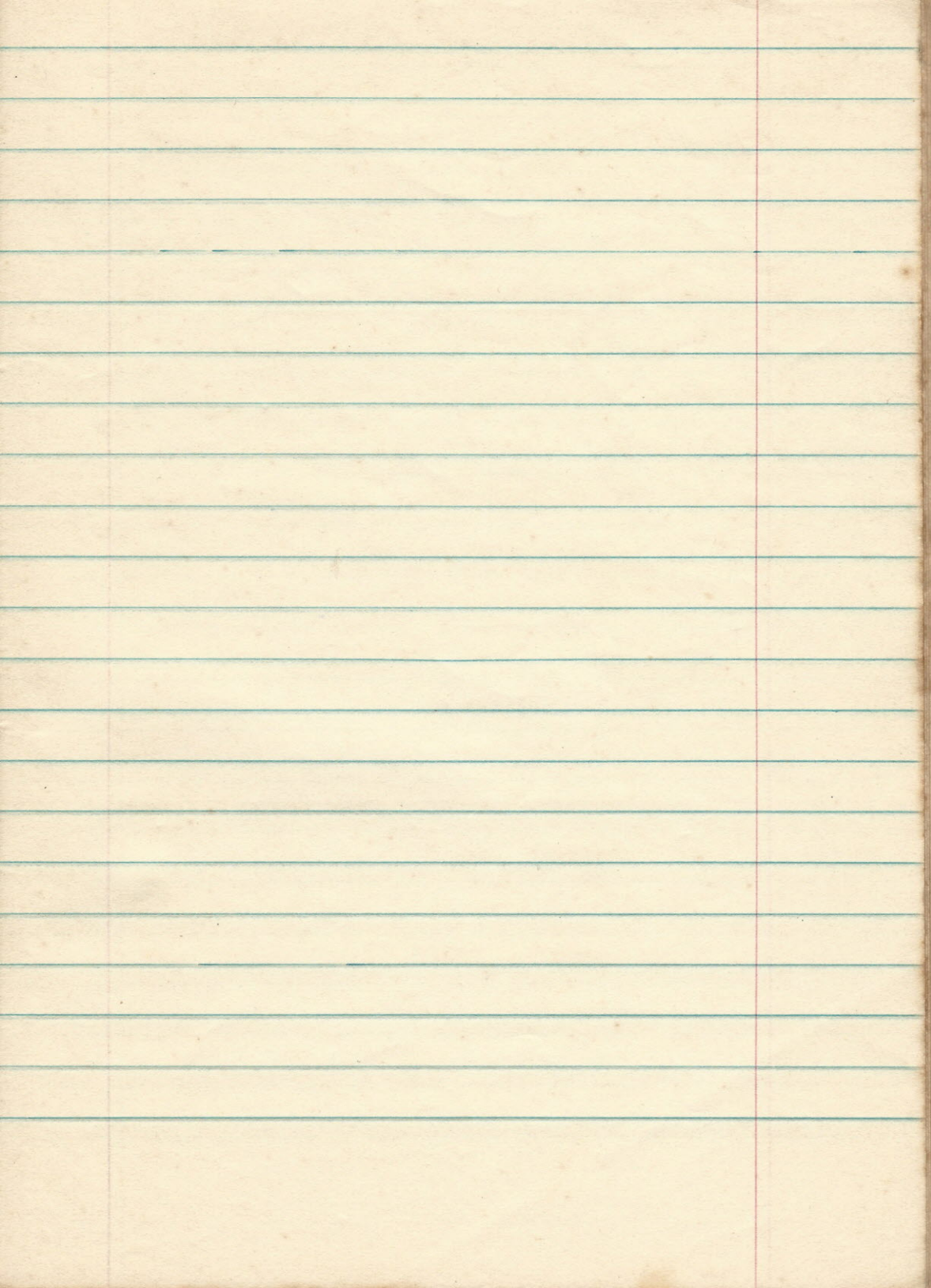
Entre os esportes coletivos merecem menção especial o futebol, cestebol, ou basquete e o vólibol.

Lembramos sempre que a atitude do professor deve ser a de um companheiro mais experientado. Na prática das atividades recreativas muito pode êle observar e orientar.

1. A primeira condição de toda a boa educação é a regularidade, porque a inteligência das crianças, como o seu caráter, como o seu coração, têm antes de tudo necessidade de ordem, com a qual se ganha tanto a saúde moral como a física" - Legouvé-

Pontos coletados e organizados pela professora da cadeira de Educação Física Recreios e Jogos da Escola Normal Santa Catarina, de Novo Hamburgo.

Olga Valéria Thoreff



Baden - Ed. física, recreação e jogos.

Pontos organizados para os três anos
do curso de Formação de Professores, de
Escola Normal Sta. Catarina - Novo Hamburgo.

1 ano do curso de Formação de professores
primários.

Parte teórica.

- 1) História da educação física através dos tempos.
- 2) A educação física no Brasil.
- 3) Objetivos e finalidades de Ed. física no
curso de formação de prof. primários.
- 4) Fisiologia do movimento. Efeitos do exercício
sobre os sistemas circulatório, respiratório e
digestivo.
- 5) Objetivos da ed. física em curso primário e
seus característicos.
- 6) Principais medidas biométricas e suas finali-
dades.
- 7) Calistenia - Origem, objetivos, séries calistênicas.

11º ano do Curso de Formação de Prof. primários

Parte teórica.

- 1) Conceito de Educação Física. ✓
- 2) Grupamento homogêneo. ✓
- 3) Tipos de exercícios físicos mais em uso:
 - a) sessões de ginástica: flexionamentos, educativos, aplicativos, jogos, ex. mímicos, contatos etc.
 - b) sessões de pequenos e grandes jogos.
 - c) " " ginástica esportiva geralizada.
- 4) Esportes individuais e coletivos.
- 5) Vozes de comando - Exercícios de ordem e evoluções. ✓
- 6) Esquemas e organização de sessões de exercícios físicos.

Parte teórica.

- 1) Objetivos específicos da Ed. Física, nos diversos graus do ciclo elementar.
- 2) Sugestões de atividades físicas para o programa dos graus do ciclo elementar.
- 3) Composições, organizações e direções de sessões de exercícios físicos para todos os graus do ciclo elementar.
 - a) sessões de ginástica
 - b) " " pequenos jogos.
 - c) " " grandes " "
 - d) " " ginástica histórica.
 - e) " " " dramatizada.
 - f) " " brinquedos cantados.
 - g) " " atividades rítmicas.
 - h) " " danças folclóricas.
 - i) " " calistenia
 - j) " " ginástica esportiva generalizada.
- 4) Recurso orientado.

Para os tres annos do curso de Formacao de Professores Primarios.

Parte pratica.

- 1) Liçoes de ginastica.
- 2) " " calistenia
- 3) " " danças folcloricas.
- 4) " " actividades rítmicas.
- 5) " " ginastica esp. generalizada.
- 6) " " pequenos e grandes jogos.
- 7) " " ginastica feminina.
- 8) " " Desportos colectivos (Voleibol)

Actividades complementares.

- a) Excursões.
- b) Concentrações e demonstrações.
- c) Confecções de cartazes e recortes.
- d) Organização de Clubes.

Alga V. Ruff
Ten 23 de Fevereiro de 1956.

