



SESSÃO ESPECIAL

" CRIANÇA E ATIVIDADE FÍSICA "

É com satisfação que os editores da Revista Brasileira de Ciência e Movimento anunciam a partir deste número, a "Sessão Especial" que passará a ser publicada regularmente. O objetivo desta parte da revista é trazer artigos de grande importância na área de Ciências do Esporte e que serão preparados por profissionais especialmente convidados pela editoria.

Estando iniciando esta sessão com um assunto da maior relevância: "A CRIANÇA E ATIVIDADE FÍSICA", os artigos que passaremos a publicar sobre o tema foram originalmente apresentados no Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, o décimo quinto editado pelo CELAFISCS no ano de 1987.

Os professores José Elias de Proença e Richard Boileau são os nossos convidados para iniciarem a série sobre criança e atividade física. O primeiro é professor assistente na Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo e com larga experiência na elaboração e coordenação de programas de Educação Física para crianças; o segundo é PhD e chefe do Laboratório de Aptidão Física do Departamento de Educação Física da Universidade de Illinois-USA. Em função da enorme experiência desses profissionais em suas respectivas áreas de atuação, foram convidados a escrever sobre "Atividade Motora para o Pré-Escolar" e "Metabolismo Anaeróbico da Criança em Desenvolvimento".

ATIVIDADES MOTORAS PARA O PRÉ-ESCOLAR

José Elias de Proença
Escola de Educação Física - USP

INTRODUÇÃO

Tradicionalmente, a educação da criança, nos primeiros anos de vida, tem sido da responsabilidade da família. A quantidade e a qualidade das experiências de aprendizagem têm ficado a cargo dos pais dessa criança. Contudo, atualmente, nota-se um aumento considerável no número de pré-escolas com objetivo de propiciar um melhor desenvolvimento infantil, levando os pais a optarem em deixar os seus filhos a cargo dessas instituições, onde são oferecidos os mais variados tipos de programas.

Essa "escolaridade" precoce tem gerado controvérsias e discussões em todos os níveis sociais.

Alguns pais se sentem mais, ou menos, culpados em colocar o filho tão cedo na escola. Muitos fundamentam, utilizando argumentos normalmente relacionados com os citados a seguir.

a) A MARCANTE MUDANÇA NA ESTRUTURA SOCIAL: nossa sociedade está vivenciando mudanças no papel da mulher. A estrutura social sempre esteve marcada, de forma generalizada, pelo homem trabalhando fora e a mulher mantendo o lar e devotando uma grande parcela do seu tempo para a importante e, ao mesmo tempo, desgastante tarefa de "cuidar" das crianças. Com a pré-escola surge a oportunidade total ou parcial da mulher desempenhar outras formas de expressão fora do lar.

b) AS MUDANÇAS NA ESTRUTURA ECONÔMICA DA SOCIEDADE: a característica fluctuante da nossa estrutura econômica tem causado extremas dificuldades a muitas famílias. A falta de controle do processo inflacionário provoca uma considerável diminuição no poder aquisitivo da maioria da população. Esse fator tem um significado importante pois, para liberar os membros da família na busca de maior rendimento salarial, incentiva o aumento no número de crianças envolvidas, de alguma forma, com entidades de educa-



ção infantil.

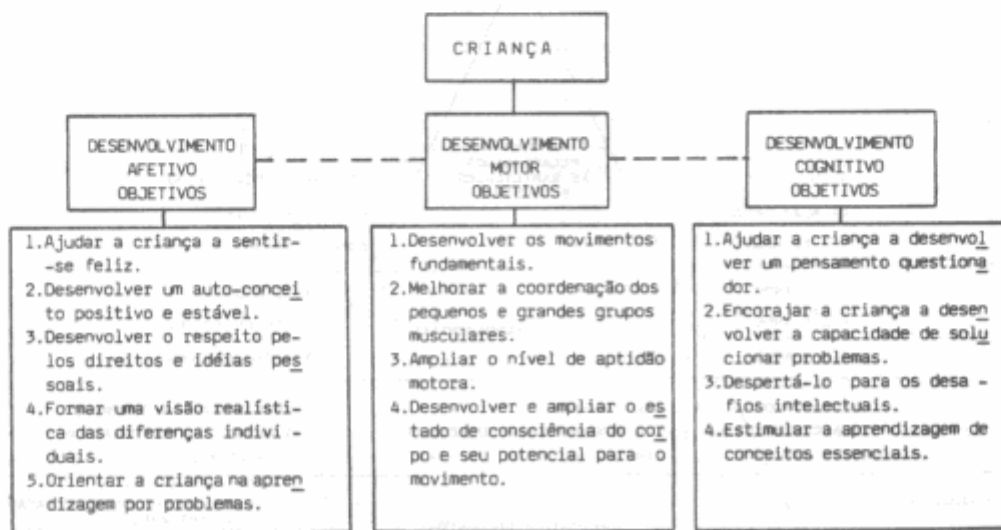
c) O CRESCENTE INTERESSE PROFISIONAL EM CONTRIBUIR COM APRENDIZAGENS INICIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO POSTERIOR DA CRIANÇA: entre muitos autores existentes na literatura voltada para o desenvolvimento infantil, Jean Piaget está entre os primeiros a acentuar a importância das primeiras experiências para o posterior desenvolvimento da criança. Ele salienta a importância das experiências percepto-motoras como facilitadoras do desenvolvimento cognitivo bem como do desenvolvimento físico e, destas experiências, como fator inicial na estimulação desses interesses. Um ambiente adequado incentiva a criança a experimentar e, portanto, a desenvolver-se. Os pais, sentindo-se ausentes na possibilidade de estimular o desenvolvimento dos filhos, em grande parte do tempo diário, buscam na pré-escola essa oportunidade.

Muito bem, pelos argumentos citados e não citados, a pré-escola é uma realidade e deve estar organizada para atender, da melhor maneira possível, aquele que é o real motivo da sua existência: a criança.

A RESPONSABILIDADE DA PRÉ-ESCOLA

A denominação pré-escola abrange as faixas etárias que antecedem a escolarização, isto é, os 7 anos. Berçário, mini-maternal, maternal, jardim da infância, pré-escola propriamente dita, são entidades organizadas com o fim de atender às crianças, possibilitando um desenvolvimento equilibrado e harmonioso das potencialidades do ser humano na sua primeira infância. Os programas pré-escolares têm, portanto, a responsabilidade de desenvolver as crianças globalmente, através dos domínios Afetivo, Motor e Cognitivo. (ver figura 1)

FIGURA 1 - A dimensão pela qual uma criança desenvolve-se nestas áreas, depende do tipo de programa oferecido e da qualidade dos professores.





A pretensão deste trabalho limita-se a discutir as propostas relacionadas ao aspecto motor do desenvolvimento humano, bem como algumas bases para organizar um programa de atividades motoras na faixa pré-escolar propriamente dita.

BASES PARA ELABORAR UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PRÉ-ESCOLAR

Para elaborar um programa de educação física pré-escolar, existem algumas questões fundamentais que precisam ser respondidas:

a) em que etapa do desenvolvimento motor se encontra essa criança? Qual é o nível de experiências?

b) como categorizar o movimento corporal para propor experiências motoras?

c) quais seriam as estratégias mais adequadas para propor experiências motoras?

d) existem princípios pedagógicos que devem ser obedecidos para se estruturar as experiências motoras?

FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

O desenvolvimento motor da criança segue uma série de fases e estágios que podem ser prontamente identificados.

DESENVOLVIMENTO MOTOR

O período de 0 a 2 anos caracteriza-se pela inibição e controle de movimentos reflexos e aparecimento de movimentos básicos de formas rudimentares (exemplo: a criança está se adequando no hábito de andar).

O período de 2 a 6/7 anos caracteriza-se pela aquisição dos movimentos fundamentais como andar, correr, saltar, arremessar, chutar e outros.

O período de 7 a 10 anos caracteriza-se pela combinação dos movimentos fundamentais, possibilitando à criança participar de jogos de baixa para alta organização.

A partir de 10 anos pelas características habilidosas da criança, surge a possibilidade de orientá-la às atividades esportivas de forma generalizada e específica.





Olhando a Pirâmide de Desenvolvimento Motor (Gallahue, 1982), está situada a faixa etária de 2 a 7 anos, enfocada neste trabalho, como uma faixa de aquisição dos movimentos fundamentais. A criança, na sua evolução normal, passa pelos estágios inicial, elementar e maduro se houve incentivo, orientação e oportunidade para a prática.

A fase dos Movimentos Fundamentais caracteriza-se pelo aparecimento de várias formas de movimento como: correr, saltar, arremessar, chutar, agarrar, rebater, quicar e possíveis combinações.

O Estágio Inicial dos movimentos fundamentais caracteriza-se pelas primeiras tentativas da criança em executar a habilidade. Já no Estágio Elementar, a coordenação e execução apresentam melhoras, são integrados na habilidade alguns componentes a mais que irão fazer parte da habilidade madura. Porém, a execução tem características grosseiras. No Estágio Maduro, há uma relação coordenada de todos os componentes da habilidade. Verifiquemos como isto acontece no arremesso.

Uma criança, ao arremessar uma bola, poderia ter caracterizado o seu estágio no desenvolvimento do movimento fundamental na sequência a seguir:

Estágio Inicial - a bola é arremessada por uma extensão do cotovelo. Os pés se colocam fixos no solo e o corpo permanece de frente para o local onde a bola foi arremessada.

Estágio Elementar - há o movimento preparatório do braço para trás, o tronco participa com movimento de rotação coordenado com o braço, os pés se colocam fixos no solo com a base de sustentação aumentada. No ato do arremesso o corpo gira, havendo extensão do braço, o centro de gravidade é projetado no sentido do arremesso, deslocando um dos pés para a recuperação do equilíbrio.

Estágio Maduro - no movimento preparatório o pé contrário à mão, que detém a bola, coloca-se à frente, o peso do corpo é transferido para a perna que está colocada atrás. No ato do arremesso, o tronco gira em direção ao alvo, iniciando um movimento, que será finalizado com a participação do braço até a soltura da bola e recuperação do

equilíbrio.

Através deste exemplo o leitor poderá exercitar a sua capacidade imaginativa, pensando nos estágios em relação aos outros movimentos fundamentais.

AS CATEGORIAS DE MOVIMENTOS

Os termos Locomoção, Manipulação e Estabilidade (equilíbrio) representam as categorias de movimento. Essas categorias e as possíveis combinações ajudam a organizar o programa de Educação Física Pré-Escolar.

MOVIMENTOS LOCOMOTORES: são aqueles pelos quais o corpo é transportado na direção vertical ou horizontal, de um ponto para outro no espaço. Muitas atividades como andar, correr, saltar, saltitar, deslizar e trepar são consideradas como movimentos locomotores fundamentais.

MOVIMENTOS MANIPULATIVOS: são aqueles que possibilitam ao indivíduo um relacionamento com um ou mais objetos. A coordenação óculo-motriz é muito importante nesta categoria. Arremessar, receber ou agarrar, chutar, rebater e volear são considerados movimentos manipulativos fundamentais.

ESTABILIDADE OU EQUILÍBRIO: são aqueles movimentos que possibilitam ao corpo permanecer no lugar, mantendo uma postura no espaço e em relação à força da gravidade. Equilibra-se em um pé, apoio invertido (parada de mãos e três apoios), pivotar, flexionar e estender seguimentos corporais em uma determinada posição, são movimentos desta categoria.

MOVIMENTOS COMBINADOS: após a criança dominar os elementos básicos dos movimentos fundamentais estes podem ser combinados em outras habilidades. Por exemplo: enquanto a criança corre, arremessa e recebe uma bola.

Como já foi escrito anteriormente, a faixa etária pré-escolar corresponde à etapa de aquisição dos movimentos fundamentais. Havendo falhas no desenvolvimento dessas habilidades, corre-se o risco em comprometer um bom seguimento nas etapas futuras do indivíduo.



ESTRATÉGIAS PARA DESENVOLVER AS HABILIDADES FUNDAMENTAIS.

Dentre as mais variadas possibilidades para se desenvolver os movimentos fundamentais serão exploradas três áreas da Educação Física: atividades de auto-testagem, atividades rítmicas e jogos. Preocupadas, evidentemente, com as capacidades de locomoção, manipulação e estabilização e relacionadas com o nível de desenvolvimento da criança. Os professores não devem perder de vista a sua meta, todas as atividades devem ser selecionadas com a consciência de poder

contribuir para o desenvolvimento e refinamento das capacidades de movimento do pré-escolar.

ATIVIDADES DE AUTO-TESTAGEM

São atividades em que as crianças executam tarefas de forma autônoma e podem melhorar o seu desempenho através do seu próprio esforço.

O modelo apresentado a seguir, serve de orientação, para o professor estimular o desenvolvimento das habilidades fundamentais.



Para exemplificar, serão descritas tarefas motoras utilizando a habilidade correr:

Como poderia a criança correr fazendo uso do espaço?

- correr para a frente, para trás, para os lados?

- correr subindo ou descendo o banco suco colocado de forma inclinada?

- correr na posição semi-agachada? na ponta dos pés?

- correr, procurando tocar a maior quantidade de pontos de uma quadra? do círculo central?

- correr estacionariamente, apoiando no solo? na parede?

- correr descrevendo figuras geométricas no espaço?

Como poderia a criança correr fazendo relação com o tempo?

- em que ponto da quadra deveria se colocar para atingir a linha de fun-

do em 5 segundos?

- que ritmo seria adotado para percorrer a largura da quadra de voleibol (9 metros) em 6 segundos?

- utilizando a quadra de voleibol no seu comprimento, percorrer 6 metros em 4 segundos e 6 metros em 6 segundos e outros 6 metros em 8 segundos. Variar essas combinações.

Como poderia a criança correr utilizando uma bola?

- rolando a bola e correndo junto?

- rolando a bola e chegando antes em um determinado ponto?

- lançando a bola e acompanhando o movimento de quicar com passos de corrida?

- lançando a bola e passar por baixo, após quicar uma vez?

- rolar a bola e correr circundando-a?



Como poderia a criança correr seguindo um companheiro?

- correr seguindo os passos do companheiro?

- correr frente a frente a um companheiro que varia as direções? que varia os movimentos das partes do corpo?

- correr para bem longe do companheiro? para bem próximo?

- correr tracionando o companheiro pela cintura? empurrando-o pelos ombros?

Muitas outras tarefas poderiam ser descritas em relação à habilidade correr. Porém, acredita-se que os exem-plos citados sejam suficientes para uma melhor compreensão do modelo citado. Basta colocar outras habilidades como saltar, quicar, chutar e lançar, no lugar do correr, nas tarefas citadas e o professor terá propostas de ativida-des com estas habilidades.

ATIVIDADES RÍTMICAS

Compreender e sentir os elementos do ritmo como tempo, acento, intensidade e até uma seqüência rítmica pode ser conseguido através do movimento. Para se trabalhar com a criança com esses elementos do ritmo, o professor pode usar pandeiro, dois bastões, piano, gravador ou toca-discos. A criança poderá produzir acompanhamento rítmico atra-vés de sons auto-produzidos como per-cursão com o corpo e instrumentos por ela confeccionados.

Cada elemento rítmico pode ser expressado através do movimento nas va-riações de espaço, uso do corpo e as-pectos relacionados.

Algumas músicas apresentam frases bem definidas e são bastante adequadas para serem utilizadas em aulas de edu-cação física pré-escolar.

Superfantástico, Balão Mágico, Pula Caminha - Gilberto Gil, Chocolate - Robertinho do Recife, são músicas com um pulso bem marcado e se constituem ' em excelente apoio nas atividades de locomoção.

Solo de Samba - Batucada nº4, Raio de Sol - Dominó, Carimbador Maluco - Raul Seixas, são músicas com duas frases rítmicas distintas e fornecem ' combinações variadas entre as ativida-

des de locomoção e estabilidade.

Exemplo : Solo de Samba

Na frase rítmica tocada pela bateria, as crianças deverão locomover-se pelo espaço e, a cada frase apre-sentada por um instrumento, deverão movimentar uma parte do corpo, atenden-do ao pedido do professor. (este poderá pedir mão, ombros, cabeça, quadril, etc...)

Raio de Sol

Esta música também apresenta duas frases rítmicas bem definidas. Uma das frases sugere quatro subdivisões que torna rica a possibilidade de respos-tas da criança, ajustada a esses tempos rítmicos, expressando a postura de uma estátua a cada tempo. Na outra frase utiliza-se a locomoção.

O ritmo é um componente básico de todo movimento coordenado e ambos (mo-vimento e ritmo) podem ser efetivamente combinados. Sua aplicação, na faixa etária enfocada, sempre tem despertado atenção especial dos educadores.

JOGOS

A atividade do jogo é parte da herança cultural da criança. Dependendo da localização geográfica ou até ' mesmo da estação do ano, a criança recorre a determinados jogos, condizente com a sua realidade. Isso é perfeitamente verificável. Em que época do ano aparecem nas ruas o jogo de taco ou betti? A bolinha de gude, de tem-pos em tempos, aparece e desaparece ' como em um passe de mágica. Jogar "bafo" tem se constituído em um desafio para todas as idades.

Portanto, o jogo constitui-se em uma importante área de aplicação e de ajuda no desenvolvimento das habilidades motoras correspondentes à faixa pré-escolar. Sem dúvidas, é uma estratégia que requer do professor certos cuidados no seu desenvolvimento. O seu grau de complexidade pode estar rela-cionado com o nível de habilidade requerido, bem como com o número de regras colocado.

Em um programa de educação fisi-ca pré-escolar é importante não só apresentar possibilidades da criança jogar, mas também preocupar-se em hierarquizar o jogo e garantir o desen-volvimento da criança em aquisição de



habilidades motoras.

Exemplo de alguns jogos:

- o pega-pega, podendo correr somente sobre a linha do voleibol ou outras linhas previamente demarcadas.

- cada criança coloca um "rabo" (folha de jornal dobrada várias vezes no seu comprimento). Quem conseguirá tirar o "rabo" dos outros e permanecer com o seu?

- cada grupo de quatro crianças, recebe uma corda. Uma das crianças corre pelo espaço, segurando uma das extremidades, as outras tentarão pisar na outra extremidade da corda, quem conseguir ganha o direito de ficar com a corda.

- variação da "mãe da rua". Uma criança ficará no meio da rua e aqueles que tiverem alguma característica nomeada pelo pegador deverá passar a rua, se for pego tomará o lugar do pegador. Estas características podem ser: cor de roupa, mês de nascimento, nomes que começam com a letra...

- queimada com a bola rolando. A metade do grupo coloca-se dentro de uma área delimitada, a metade que está colocada fora deverá queimar aqueles que estão dentro procurando acertar os pés das crianças. Após um tempo previamente estipulado mudar as funções.

PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS PARA SE ESTRUTURAR EXPERIÊNCIAS MOTORAS.

As experiências motoras, quando selecionadas pelo professor, devem ser adequadas do ponto de vista afetivo, cognitivo e motor. Embora as crianças estejam reunidas em grupos da mesma faixa etária, estas apresentam uma variabilidade maturacional. É incorreto pensar que todas elas apresentam o mesmo nível de desenvolvimento afetivo e cognitivo. Porém, o programa de atividades motoras é bem elaborado como se elas fossem iguais entre si, ignorando-se assim, todo o conhecimento existente sobre as crianças e seu desenvolvimento.

Mc Clenaghan e Gallahue (1985), preocupados com estas diferenças entre as crianças, propõem uma lista de princípios para estruturar experiências motoras na pré-escola.

As experiências motoras projeta -

das para alcançar movimentos fundamentais, deveriam:

1. oferecer oportunidade suficiente para o jogo motor que envolva todo o corpo;

2. utilizar uma variada exploração motora e descoberta orientada que estimulem e permitam às crianças a realização de movimentos variados;

3. utilizar atividades individuais, introduzindo as crianças, gradualmente, nas atividades de grupo para estimular a interação grupal;

4. enfatizar a expressão criativa e a exploração em uma atmosfera de aceitação e realizações positivas;

5. estimular as crianças a pensar antes, durante e depois da realização de movimentos fundamentais;

6. incluir experiências diversas para desenvolver as capacidades componentes das habilidades fundamentais;

7. utilizar a imaginação da criança na dramatização e mímica;

8. estimular as crianças para mostrar e contar suas realizações, como meio de socialização;

9. utilizar uma aproximação multi-sensorial na apresentação de experiências motoras;

10. permitir as diferenças individuais entre as crianças e destacar o progresso individual e grupal.

RESUMO

Para trabalhar com atividades motoras na pré-escola, o profissional de educação física necessita apresentar alguns conhecimentos fundamentais, que podem ser assim representados:





Finalizando

As possibilidades de escrever um trabalho desta natureza são amplas. Muitos aspectos referentes ao pré-escolar deixaram de ser enfocados e nem mesmo poderíamos fazê-lo pois o assunto é tão extenso que, por mais que se escreva sobre o mesmo, sempre haverá a sensação de que alguma coisa está faltando. Resta-nos a esperança de estarmos contribuindo, de alguma forma, para aqueles que dedicam parte de sua vida em propiciar condições para o desenvolvimento de outras vidas.

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

- FLINCHUN, B. Desenvolvimento motor da criança. Interamericana, Rio de Janeiro, 1981.
GALLAHUE, D. Understanding motor development in children. John Wiley & Sons, New York, 1982.
GALLAHUE, D. e McCLENAGHAN, B. Movimientos fundamentales. Panamericana, Buenos Aires, 1985.

- WARROW, A. Taxionomia do domínio psicomotor. Globo, Porto Alegre, 1983.
PIAGET, J. O nascimento da inteligência na criança. Zahar, Rio de Janeiro, 1982.
TANI, G. MANDEL, E. J. KOKUBUM, E. e PROENÇA, J. E. Educação Física escolar: abordagem desenvolvimentista. E.P.U. São Paulo, 1988.
ULRICE, C. Fundamentos sociales de la educación Física. Paidós, Buenos Aires, 1975.
WICKISTERON, R. Fundamental motor patterns. Lea & Febiger, Philadelphia, 1975.

Endereço do Autor/Author Address

José Elias de Proença
Av. Sargento Geraldo Santana, 1100, Bl. 20, Apt. 74
04674 - São Paulo - SP
Brasil