GISELE APARECIDA KOSIBA

A EDUCAÇÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTISTA NO CONTEXTO PRÉ-ESCOLAR

Monografia apresentada à disciplina de Seminário de Monografia, para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física do Setor de Ciências Biológicas do Departamento de Educação Física, UFPR.

Curitiba

1994

GISELE APARECIDA KOSIBA

A EDUCAÇÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTISTA NO CONTEXTO PRÉ-ESCOLAR

Monografia apresentada à disciplina de Seminário de Monografia, para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física do Setor de Ciências Biológicas do Departamento de Educação Física, UFPR.

ORIENTADOR

PROFESSOR P.H.D. WAGNER DE CAMPOS

A vocês que me deram a vida e me ensinaram a vivê-la com dignidade, que iluminaram o meu caminho com afeto e dedicação, para que eu o trilhásse sem medo e com esperança, que se doaram inteiros e renunciaram aos seus sonhos, para que, muitas vezes, se realizassem os meus, dedico a vocês meus pais JOÃO E EMÍLIA KOCIBA.

AGRADECIMENTOS

Especialmente as minhas irmãs, irmãos, cunhados(as), sobrinhos(as),que foram meu caminho, nas horas mais simples e mesmo assim contribuíram para a construção desta data.

Ao meu orientador WAGNER DE CAMPOS, pelo apoio e auxílio para que meu trabalho pudesse ser realizado.

Ao meu namorado CLÓVIS, pelo seu apoio e compreensão, pois o seu amor, estímulo e carinho, foram as armas desta vitória.

A DEUS, por ter me dado a vida e forças para vencer esta luta.

As minhas amigas CLAUDETE, ISABEL, JULIANE e MARIZA, pelos momentos que juntas passamos e que não se apagarão, com a lembrança do que fomos e a esperança de sermos mais, de podermos mostrar que valeu a pena estes anos de luta e sonhos.

O meu muito OBRIGADO a todos.

SUMÁRIO

RESUMO vi

1.0 INTRODUÇÃO 01

1.1 Apresentação do Problema 01

1.2 Justificativa 01

1.3 Objetivos 02

2.0 REVISÃO DE LITERATURA 03

2.1 Desenvolvimento Psicomotor 04

2.1.1 Fases e Estágios do Desenvolvimento Psicomotor ... 05

2.2 Padrões Motores Fundamentais 09

2.2.1 Atividades a serem desenvolvidas para a aquisição dos padrões motores fundamentais 11

2.3 A atuação do profissional de Educação Física 12

3.0 CONCLUSÃO 14

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA 15

ANEXO 17

RESUMO

O ser humano desde a concepção até a sua morte passa por um processo de desenvolvimento contínuo e demorado. Este processo envolve três domínios que são cognitivo, afetivo social e psicomotor. Nos primeiros anos de vida ocorrem mudanças acentuadas no comportamento motor, essas são divididas em quatro fases de movimentos: reflexo, rudimentar, fundamental e relacionado ao esporte, cada uma destas divide-se em estágios e é exposto por BORGES, 1983, observa-se que a fase do movimento fundamental ou das habilidades motoras básicas tem grande importância para o desenvolvimento motor adequado da criança em idade pré-escolar. A aquisição dos padrões motores fundamentais servirá de base para toda a aprendizagem motora fututa dos movimentos complexos e relacionados ao esporte. Neste período de experimentação e exploração devemos ofertar a criança em idade pré-escolar atividades motoras adequadas e prazerosas, respeitando a individualidade e características de cada uma, fazendo-se necessário um local apropriado para a prática da mesma. Concluí-se que a prática da Educação Física na pré-escola exige do profissional a promoção de atividades motoras que venham sanar os desejos e ansiedades da criança, para que isso aconteça o mesmo deve estar consciente e acima de tudo preparado e apto para tal responsabilidade.

1.0 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do Problema

A aquisição dos padrões motores fundamentais que são desenvolvidas em idade pré-escolar são de suma importância no desenvolvimento motor da criança e servem como base para a aprendizagem dos movimentos especializados ou esportivos. Sabendo-se desta importância a questão é como trabalhar os padrões motores fundamentais na criança em idade pré-escolar. Qual a relação com os movimentos especializados. E qual a importância do profissional e o conhecimento necessário para a aplicação da proposta desenvolvimentista.

1.2 Justificativa

A criança em idade pré-escolar passa por um período de experimentação, onde através de estímulos e motivação do meio em que vive consegue desenvolver com naturalidade os padrões motores fundamentais, estes são relevantes no processo de desenvolvimento motor da criança, a presente monografia vem justificar a importância da Educação Física em trabalhar esses padrões motores fundamentais e a responsabilidade de conhecimentos que o profissional assume ao ministrar atividades motoras adequadas que contribuirão para a formação total da criança.

1.3 Objetivos

Objetivo geral

Descrever a aquisição de movimentos e habilidades moto - ras básicas, que contribuem para o desenvolvimento harmonioso do ser humano.

Objetivo específico

a) verificar os padrões motores fundamentais na criança pré-escolar para o desenvolvimento integral da mesma;
b) analisar a função do profidsional e o que esta requer do mesmo;
c) verificar a relação entre habilidades motoras básicas e habilidades motoras específicas.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

O ser humano desde o seu nascimento até a sua morte passa por um processo de desenvolvimento no qual esta inserido em seu comportamento três domínios: cognitivo; afetivo; e psicomotor.

Os três domínios enquadram a maioria dos objetivos educacionais, e são definidos por BLOOM, KRATHWOL, MASIA, 1973, da seguinte maneira: o domínio cognitivo abrange os objetivos de recordação ou reprodução de algo que foi aprendido, envolvendo tarefas intelectuais e de memória. O afetivo os objetivos de sentimento, emoção ou grau de aceitação ou rejeição. Estes objetivos vão da atenção simples até fenômenos selecionados, até qualidades de carater e de consciência complexas, mas internamente consistentes. Já o psicomotor enquadraria os objetivos de habilidade muscular ou motora, manipulação de material ou objetos ou ato que requer coordenação neuromuscular.

Os autores salientam, entretanto, que embora possa haver falhas em tais divisões, como em qualquer sistema de classificação, o fato é que enunciando objetivos, consegue-se fazer distinções entre solução de problemas e atitudes, entre pensamento e sentimento, entre ação e pensamento ou sentimento, entre a ação do movimento formulado e pretendido; e estas distinções permitem melhor avaliação dos resultados de aprendizagem.

2.1. Desenvolvimento Psicomotor

Para GUISELINE, 1982, a função psicomotora acompanha o ser humano desde a concepção e por toda a vida. O corpo com seus movimentos faz com que tenhamos um relacionamento com o mundo e tudo o que nos rodeia. Através da maturação nervosa e dos estímulos recebidos do meio ambiente a criança organiza sua capacidade motora. A criança em sua vida passa por várias etapas de desenvolvimento motor. Inicialmente do nascimento até os dois anos apresenta os seguintes tipos de comportamento motor: passa de decúbito ventral para dorsal, senta com ajuda, agarra objetos pendurados, senta sozinha, fica em pé com ajuda. Dos dois e três anos, a criança apresenta uma maior coordenação dos movimentos, juntamente com a capacidade de simbolização e linguagem, consegue ampliar seus conhecimentos com o mundo. Com três e cinco anos, acontece o aperfeiçoamento da coordenação, equilíbrio, postura, rítmo e manejo de segmentos: sobe e desce escadas, corre em diferentes velocidades, caminha de forma automática e rítmica salta com os pés unidos e com um dos pés.

O processo de desenvolvimento motor acontece através das mudanças no comportamento motor e pode ser visto pelo desenvolvimento progressivo das capacidades motoras. As crianças em idade pré-escolar aprendem como mover-se com eficiência. Os movimentos observáveis tomam formas variadas: locomotor, não-locomotor, manipulado ou a combinação destas. A escolha das tarefas motoras determina o estágio de desenvolvimento motor (BORGES, 1987, pg 37)

Estes movimentos observáveis são assim definidos por

GABBARD, 1993 : locomotor são os movimentos básicos como andar, correr, saltar, que tem por finalidade o deslocamento do corpo em relação ao centro de gravidade. O não-deslocamento inclui os movimentos de estabilidade ou equilíbrio dando assim sustemtação para os movimentos de locomoção e manipulação. É a manutenção do corpo em relação ao centro de gravidade. O movimento de manipulação é utilizado para manipular objetos podendo ser manual ou pedal como chutar, arremessar, rebater, receber e outros.

2.1.1. Fases e Estágios do Desenvolvimento Psicomotor

Sendo o desenvolvimento psicomotor um processo contínuo e demorado, ocorrem mudanças acentuadas nos primeiros anos de vida. Dentro desse processo ordenado e sequêncial TANI, 1988, faz uma abordagem inicial de alguns aspectos de desenvolvimento. O aspecto da sequência é o mesmo para todas as crianças, variando/ apenas a velocidade de progressão. O de interdependência aborda a existência do que está se desenvolvendo e as mudanças futuras surge aqui as "habilidades básicas" que serão o pré-requisito fundamental para toda aquisição posterior. É o aspecto do conjunto de mudanças na sequência de desenvolvimento que reflete mudanças em direção a uma maior capacidade de controlar movimentos.

Com base na sequência de desenvolvimento HARROW, 1973, citado por TANI, 1988, elaborou uma taxonomia para o domínio motor, apresentando os seguintes níveis:

> "a) Movimentos reflexos: respostas automáticas e involuntárias que permitam a sobrevivência do recém-nascido e a interação com o meio ambiente, no futuro caracterizará atos voluntários, reflexos de preensão, tônico do pescoço.
> b) Habilidades básicas: atividades voluntárias que permitem locomoção e manipulação, serve de base para

aquisição futura de tarefas mais complexas, andar, correr, saltar, arremessar, chutar.
c) Habilidades específicas: atividades motoras voluntárias mais complexas e com objetivos específicos, corta da voleibol, chute no futebol, arremesso basquetebol.
d) Comunicação não-verbal: atividades motoras mais complexas, organizadas de maneira que a qualidade dos movimentos apresentados permitam a expressão, como na dança, ginástica rítmica desportiva e ginástica olímpica."

Através desta taxonomia, HARROW, 1973, estabeleceu um esquema relacionando estes com a sequência de desenvolvimento e o grau de escolaridade, como ilustrado na figura 1.

Movimento			
Natureza	Direção da sequência de desenvolvimento	Taxonomia	Manifestação em relação ao grau de escolaridade
Geneticamente determinados		Movimentos reflexos	Pré-escolar
		Habilidades básicas	1º a 4º séries do 1º grau
Aprendidos (culturalmente determinados)		Habilidades específicas	5º a 8º séries do 1º grau
		Comunicação não verbal	2º grau 3º grau

Figural. Natureza, direção do desenvolvimento e taxonomia em relação ao grau de escolaridade(HARROW, 1973, citado por TANI,1988)

Através de estudos que investigaram a sequência de desenvolvimento de várias tarefas motoras, surgem modelos destas que enfatizam, de modo geral, todas as informações obtidas no momento. Apesar de existirem vários destes modelos, será discutido apenas aquele exposto por BORGES, 1983, podendo ser observado na figura 2.

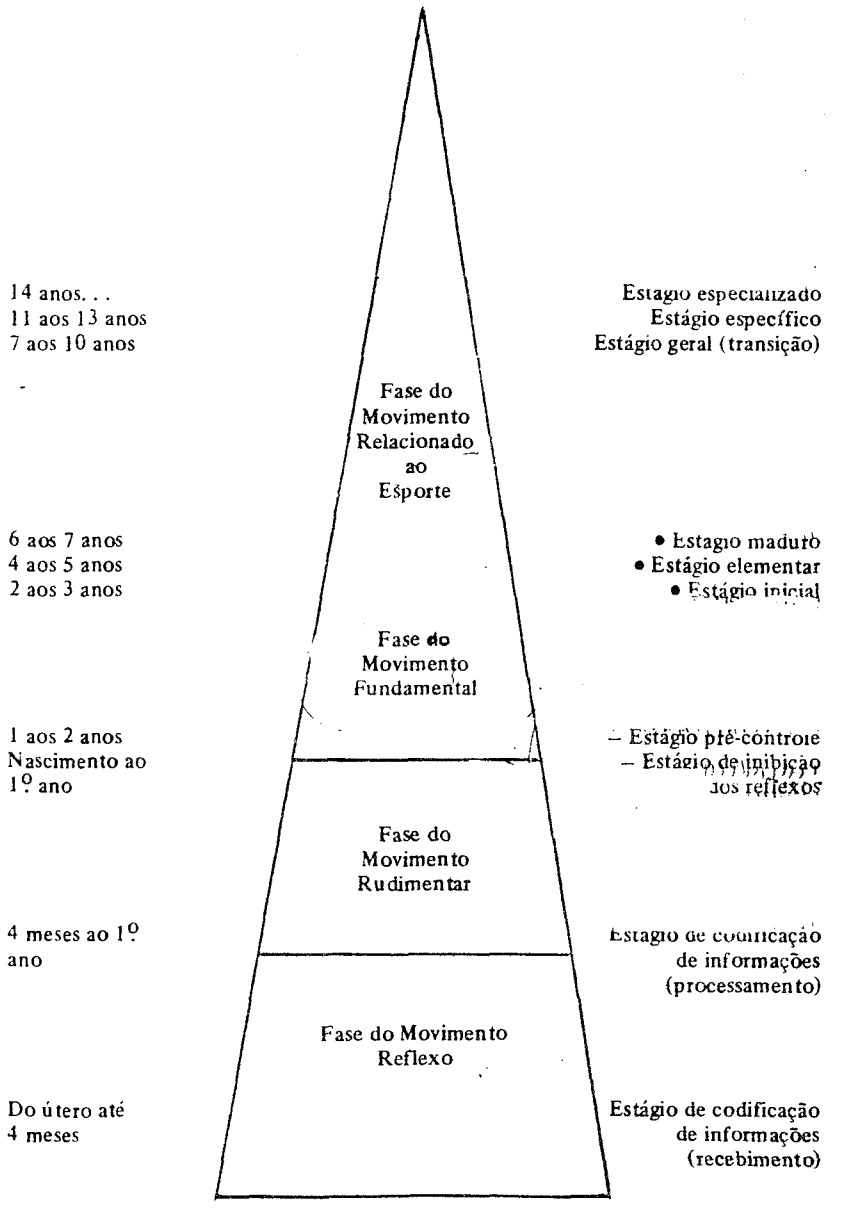

Figura 2. Modelo apresentado por BORGES, 1983, mostrando as fases e estágios do desenvolvimento da criança.

Na base do modelo esta a capacidade neural inata. Indicando a importância dado ao controle e informação na organização da sequência do movimento. Está capacidade é constituída do primeiro instrumental.

> "Os movimentos reflexos são involuntários e formam a base para as fases seguintes (movimentos do feto). Divide-se em dois estágios: 1º codificação de informações - Os movimentos reflexos servem como o primeiro meio para colher informações, buscar alimentos e proteção, através do movimento. 2º decodificação de informações - Substitui a atividade sensório- motora pelo comportamento perceptivo motor.
> Os movimentos rudimentares são de vital importância para o bebê e a criança para que aconteça a interação com o meio em que vivem. São divididos em dois estágios: 1º Estágio de inibição reflexa - Reflexos primitivos e posturais são substituídos pelo comportamento motor voluntário. Os movimentos são incontrolados e não refinados. 2º Estágio pré-controle - A criança começa a ganhar maior precisão e controle dos seus movimentos. A criança aprende a manter o equilíbrio, a manipular objetos e locomover-se, através do seu ambiente, com alto grau de proficiencia e controle.
> Os movimentos fundamentais abrangem forma multiplas(correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar) e são de fundamental importância, pois, servirá de base para a passagem da fase seguinte dos movimentos relacionados ao desporto. Estes movimentos são um aperfeiçoamento da fase dos movimentos rudimentares , representam o tempo (período), no qual as crianças estão envolvidas, ativamente, na experimentação e exploração das suas capacidades motoras. Está fase divide-se em três estágios: 1º Estágio inicial - O movimento é caracterizado por ausencia de partes ou sequência imprópria, uso restrito do corpo, coordenação e fluidez rítmica insuficientes. 2º Estágio elementar - Envolve maior controle, melhor coordenação e ritmo dos movimentos fundamentais. O padrão de movimento é restrito ou exagerado, ainda que melhor coordenado. 3º Estágio maduro - É caracterizado pela eficiência mecanica, coordenação e performances controladas.
> A fase do movimento relacionado ao esporte é marcado pela participação do jovem em atividades motoras. Esta fase é um aperfeiçoamento da fase dos movimentos fundamentais. As habilidades são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas. Esta fase divide-se em três estágios: 1º Estágio geral ou transitório (7 a 10 anos) - Começa a combinar e aplicar as habilidades motoras fundamentais para a performance de habilidades relacionadas ao esporte. 2º Estágio de

habilidades motoras específicas (11 a 13 anos) - O indivíduo é capaz de realizar habilidades mais complexas; há um interesse por jogos mais difíceis. 3º Estágio das habilidades motoras especializadas - A especialização representa o ápice do processo de desenvolvimento e é caracterizado pelo desejo do indivíduo de participar de um número limitado de atividades motoras, em determidado período." (BORGES, 1983, pg. 39 e 40).

2.2 Padrões Motores Fundamentais

Através de estímulo, desafios e motivações dos pais e colegas as crianças conseguem desenvolver com naturalidade os padrões motores fundamentais. Os padrões motores fundamentais ou habilidades motoras básicas são assim chamados por possuírem características biomecânicas que servirão de base para a performance dos movimentos especializados. Exemplo: a mecânica usada no arremesso por cima do ombro será mantida no arremesso do handebol, no arremesso do dardo, no saque do voleibol, o que irá variar do padrão motor fundamental será a força, a relação espaço-temporal, etc. A formação dos padrões motores fundamentais aconteçe entre 18 e 60 meses. As crianças com maior variedade de participação de movimentos tem de forma natural um melhor desempenho em suas habilidades motoras (FLINCHUM, 1981).

A aquisição dos padrões motores fundamentais é muito importante para o domínio das habilidades motoras. A Educação Física assume uma grande responsabilidade ao estruturar um ambiente adequado oferecendo experiências motoras a criança, tornando-se assim uma auxiliar e promotora do desenvolvimento total (TANI, 1988).

HALVERSON, et. al., 1966, citados por TANI, 1988, enfatizam que é relevante o conhecimento das características dos movimentos que compõem as habilidades básicas, para uma contribuição mais efetiva do desenvolvimento motor da criança.

As crianças em idade pré-escolar apresentam um certo grau de proficiência nos padrões motores fundamentais. Na fase do nascimento até próximo os seis anos de idade ocorre um período de aquisição, após os seis anos a um refinamento e combinação destes padrões. Os padrões motores fundamentais são enunciados como sendo: andar, correr, saltar, arremesar, receber, rebater, chutar e quicar. O andar é o primeiro padrão motor fundamental de movimento que se desenvolve, após ele seguem-se os outros padrões acima citados. Através da diversificação do padrão motor correr e assim por meio do aumento no número de elementos do comportamento haverá uma interação destes elementos para formar estruturas mais complexas de movimento (TANI, 1988).

O pré-escolar não necessita de incentivo para correr, apenas precisa de um espaço livre para que o mesmo aconteça. A maioria das crianças correm com naturalidade e desembaraço, precisando de pouco auxílio para desenvolver esse padrão motor fundamental. Todas as crianças gostam de saltar, nas mais variadas formas existentes, com altura e leveza: com os pés unidos, um pé só, alternando os pés, slatitando. As crianças de seis e sete anos, tem melhor coordenação de movimentos, sendo capazes de andar, correr e saltar sem cair. Mas devido a sua coordenação óculo-manual não estar bem desenvolvida, apresentam certa dificuldade em manusear bolas. Visto que três padrões motores fundamentais andar, correr e saltar estam mais aguçados na criança, com base nestes, então, será ensinado a ela os outros padrões

motores fundamentais que são: arremessar, receber, rebater, chutar e quicar (MEDEIROS, 1960).

Na fase pré-escolar o andar é caracterizado pelo menor número de passos e maior amplitude da passada. O correr apresenta melhor coordenação de movimentos, com velocidade e amplitude das passadas. O saltar atrai as crianças pré-escolares, mas apresenta uma evolução mais lenta devido a falta de estímulos em materiais adequados (plintos, bando suéco, etc.). O arremesso é verificado ao final da pré-escola, onde percebe-se a diferença entre meninos e meninas. Os meninos a partir de cinco e sete anos executam arremessos com participação do tronco, maior coordenação e até com saltitos intermediários. As menidas não demonstram muito interesse por este padrão motor fundamental. A criança ao receber uma bola estende os braços em direção a mesma, mantendo as palmas das mãos para cima e os dedos ligeiramente afastados. Ao receber a bola a criança puxa-a para junto de seu peito com maior segurança, se o lançamento for preciso, pois a sua capadidade de antecipação a resposta ainda não está bem desenvolvida, ao final da pré-escola, a criança que for bem trabalhada poderá prever a velocidade e a trajetória da bola (RODRIGUES, 1987, 1992).

2.2.1 Atividades a serem desenvolvidad para a aquisição dos padrões motores fundamentais

Segundo RIZZI e HAYDT, 1991, a atividade lúdica surge como simples exercício motor, necessitando que ocorra a maturação do aparelho motor para que a mesma se realize. Esses exercícios motores constituem na repetição de gestos e movimentos simples,

com um valor exploratório, onde a criança os realiza para explorar e exercitar os movimentos do próprio corpo, seu rítmo, cadência e desembaraço, ou então, para ver o efeito que sua ação vai produzir.

Nesta fase de intenso crescimento, a pré-escola deve oferecer a criança atividades adequadas e prazerosas, respeitando a individualidade e características de cada um. Faz-se necessário que haja a sua disposição um ambiente adequado e equipado para que a criança possa movimentar-se, brincar e adquirir múltiplas experiências através das atividades lúdicas (RODRIGUES, 1987, 1992). Verificar a proposta de algumas atividades lúdicas no anexo.

2.3 A atuação do profissional de Educação Física

As Diretrizes de Implantação e Implementação da Educação Física na Educação Pré-escolar e no Ensino de Primeira e Quarta Séries do Primeiro Grau, da Secretaria da Educação Física e Desporto do MEC, divulgadas em 1982, trouxeram a tona a importância da Educação Física Pré-escolar e nas quatro séries do ensino de 1º grau (HURTADO, 1988).

A Educação Física surge como um conjunto de atividades educativas que visam criar o gosto e o hábito do exercício físico (SEED/MEC).

A Educação Física é aceita como uma parte que irá completar o caminho escolar. Na pré-escola a Educação Física, tem grande ligação com a Educação da criança tendo como finalidade o desenvolvimento global, nos aspectos cognitivo, afetivo e psicomotor. É importante que na idade pré-escolar sejam estimuladas as

capacidades da criança, muito mais importante é que a criança tenha maior vivência com experiências de movimentos e de formas diversificadas, levando-a assim à um melhor e efidiente desempenho. O Programa de Educação Física na pré-escola, tem como objetivo a continuidade de experiências de movimentos, que ajudarão a criança para a aquisição de habilidades motoras e conceitos que aumentarão a capacidade de experiências por toda a sua vida, seja social, mental ou física (GUISELINE, 1982).

Segundo MAGILL, (1984), o professor tem grande responsabilidade ao ensinar as habilidades motoras. Estas requerem do professor que ele seja um planejador de instrução, um apresentador de informação, um avaliador de desempenho e um motivador.

Os professores que ensinam movimentos às crianças na primeira infância tem por responsabilidade reconhecer a execução correta dos padrões motores fundamentais e devem estar aptos para tal (FLINCHUM, 1981).

A criança por si só constrói o seu conhecimento, o educador através da arte de ensinar deve proporcionar a criança situações e materiais variados, que possam apresentar idéias interessantes e motivantes para a criança. A sugestão de materiais e atividades no processo educativo não é tudo. É de grande relevância estimular a criança para que ela mesma possa descobrir o que é capaz de fazer com os materiais que lhe são oferecidos(BORGES, 1987).

3.0 CONCLUSÃO

Concluí-se através de uma pesquisa bibliográfica que a aquisição dos padrões motores fundamentais é muito importante no desenvolvimento motor da criança, que é relevante o conhecimento das fases e estágios que se processam na mesma. Sendo assim o profissional de Educação Física deve ter um vasto conhecimento dos conteúdos a serem trabalhados, respeitando a individualidade de cada criança e fazendo com que esta se desenvolva como um todo cognitivo, afetivo e psicomotor e não em partes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLOOM, Benjamin S. et.al. Taxonomia de objetivos educacionais. 1º edição. Porto Alegre: Globo, 1973.

BORGES, Célio José. Educação Física para o pré-escolar. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

FLINCHUM, Betty M. Desenvolvimento motor da criança. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

GABBARD, Carl. Lifelong Motor Deselopment. Dubuque,IA: WM. C. Brown Publishers, 1993.

GUISELINE, Mauro Antônio. Educação Física na pré-escola. Brasília: SEED/MEC, 1982.

HURTADO, Johamn G. G. Melcherts. O ensino da Educação Física. Porto Alegre: Prodil, 1988.

MAGILL, Richard A. Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Edgard Blucher Ltda, 1984.

MEDEIROS, Ethel Bauzer. Jogos para recreação infantil. Rio de Janeiro: Fundo de Cultura, 1960.

RIZZI, Leonor et.al. Atividades Lúdicas na Educação da criança. Ática, 1991.

RODRIGUES, Maria. O desenvolvimento do pré-escolar e o jogo. São Paulo: Ícone, 1992.

TANI, Go et.alii. Educação Física escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

A N E X O

PROPOSTA DE ALGUMAS ATIVIDADES LÚDICAS

Padrão Motor Fundamental Andar:

a) Andar livremente, batendo palmas;

b) andar para frente;

c) andar de costas;

d) andar com as mãos na cabeça ou na cintura;

e) andar na ponta dos pés;

f) andar encostando um pé à frente do outro;

g) andar sobre diferentes tipos de linhas traçadas no chão, (reta, curva, etc);

h) andar seguindo o contorno de figuras geométricas traçadas no chão (quadrado, triângulo, círculo);

i) andar, com as pernas abertas, sobre uma corda esticada no chão;

j) andar, procurando seguir determinado rítmo, que poderá variar do mais lento ao mais rápido;

l) andar aos pares ou trios, de mãos dadas, seguindo um estímulo auditivo (música), cessando o estímulo, as duplas ou trios pararam. Repetir várias vezes.

Padrão Motor Fundamental Correr:

a) Correr com as mãos na cintura ou na cabeça;

b) correr, rolando uma bola;

c) correr, chutando uma pedrinha ou um saquinho de areia;

d) correr num pé só;

e) correr e parar bruscamente, a um sinal combinado;

f) correr, seguindo rítmo marcado por tambor, palmas;

g) correr sobre uma linha traçada no chão;

h) correr, pisando sobre formas desenhadas no chão (círculo,quadrado, etc);

i) correr, desviando de obstáculos colocados no chão;

j) correr em duplas de mãos dadas com o colega;

l) correr ao lado do colega, sem lhe dar as mãos;

m) correr, estando atrás do colega, sem no entanto tocá - lo;

n) correr em duplas ou trios, um atrás do outro, segurando no ombro do colega que está a sua frente;

o) correr, tentando pisar na sombra do colega;

p) corrida dos patos: correr de cócoras, com as mãos sobre o joelho e os braços flexionados, como se fossem asas;

q) corrida de gigantes: correr na ponta dos pés, com os braços levantados;

r) corrida do pé à frente: colocar um pé à frente do outro, o mais depressa possível;

s) corrida do transporte: correr em duplas, segurando o mesmo objeto;

t) corrida do copo: correr, segurando um copo de plástico que contenha um pouco de água, procurando não derramá-la.

Padrão Motor Fundamental Saltar:

a) Saltar no mesmo lugar, com os pés unidos;

b) saltar com os pés unidos, para frente, para trás e para os lados;

c) saltar no mesmo lugar, com um pé só, revezar os pés;

d) pular corda;

e) saltar com os pés unidos, sobre um bastão colocado no chão, para frente, para trás e para os lados;

f) saltar com as pernas abertas, sobre um bastão ou pequenos objetos colocados no chão;

g) saltar de cima de um bloco, para frente, para trás e para os lados;

h) em duplas, um participante frente ao outro, guardar uma certa distância entre eles, saltar, esticando ora uma das pernas para frente, ora outra;

i) em duplas ou trios, lado a lado, i de mãos dadas, saltar no mesmo lugar;

j) em duplas, frente a frente, saltar no mesmo lugar, com as mãos no ombro do companheiro;

l) em duplas ou trios, saltar no mesmo lugar, lado a lado e abraçados pela cintura;

m) em duplas ou trios, um atrás do outro e com as mãos no ombro do colega da frente, saltar seguidamente até chegar a um determinado ponto, girar o corpo, dando meia-volta, colocar movamente as mãos no ombro do colega da frente e reiniciar o percurso, saltando;

n) em duplas de mãos dadas, saltar uma corda parada;

o) em duplas, saltar uma corda em movimento;

Padrões Motores Fundamentais Arremessar e Receber:

a) Arremessar objetos (bolas) a grande distâncias, sem alvo definido;

b) afremessar, tendo em vista um alvo mais limitado (uma parede);

c) arremessar uma bola de meia, tentando alcançar um alvo desenhado na parede e bem acima da altura dos participantes;

d) arremessar uma bola de meia dentro de uma caixa de papelão ou caixa de sapato;

e) arremessar a bola na parede e tornar a recebe-la;

f) arremessar a bola no chão e recebe-la;

g) arremessar a bola para o alto e recebe-la;

h) arremessar uma bola para derrubar latas vazias no chão;

i) brincar de encestar bolas;

j) em pares, arremessar um para o outro, uma bola ou um saquinho dom areia;

l) formar duas colunas, uma de frente à outra, mantendo uma certa distância, uma criança arremessa a bola para a outra da coluna da frente, que deverá recebe-la e arremessar para a criança seguinte, da outra coluna;

m) arremessar uma bola para o alto e bater palmas uma ou mais vezes, antes de recebe-la novamente;

n) arremessar bolas de papel dentro de um cesto de lixo ;

o) arremessar bolinhas de papel dentro de copinhos, revezando as mãos;

p) arremessar uma bola de papel para derrubar pequenos objetos enfileirados sobre a mesa:

Padrão Motor Fundamental Chutar:

a) Chutar pedrinhas;

b) chutar saquinhos de areia:

c) chutar bolas de diferentes tamanhos (RIZZI et.al., 1991)