Férias escolares em movimento

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:23/12/2014

Matéria publicada pelo site Jornal A Cidade As férias escolares já começaram para algumas crianças, mas esse tempo a mais dos pequenos não precisa ser de sedentarismo ou de horas a fio em frente à tela do tablete ou do videogame. Para conquistar as crianças, modalidades infantis de exercícios se reinventam em algumas academias de Ribeirão Preto, combinando brincadeiras e movimentos que promovem o desenvolvimento da coordenação motora, da flexibilidade e ajudam a manter a boa forma. Aulas de natação, dança, artes marciais e até de balé ganham novas versões, com menos exigência técnica e mais ludicidade, para motivar as crianças a continuarem a prática de exercícios nas férias. “Durante o ano eletivo, geralmente, a criança pratica atividade física na escola ou mesmo se movimenta brincando com as crianças no intervalo ou na aula de educação física. Nas férias, se não houver um estímulo, elas acabam engordando e ficando com menos disposição para fazer atividade física e brincar, pelo tempo que passaram sedentárias”, comenta a educadora física da Bodytech especialista em psicomotricidade infantil, Camilla de Paula Oliveira. O professor de natação e coordenador técnico da Wellness Sport Club, Raphael Teixeira ressalta que, para muitas crianças, férias representa sedentarismo. “E é a época em que ficam mais dispostas e têm mais tempo. Então, vale mantê-las em atividade em uma academia ou mesmo ao ar livre, para evitar que fiquem apenas em frente ao computador e à TV.” Foco De acordo com Camila, durante o ano, as atividades têm um foco mais direcionado e técnico. Já nas férias as atividades devem ser mais globais e com foco lúdico, para manter o trabalho físico de forma mais prazerosa. Na academia, a aula de dança, por exemplo, torna-se uma “brincadança”. “Os objetivos de correção postural, ritmo e desenvolvimento motor são mantidos, mas ela se torna mais lúdica e divertida”, explica o professor. Com a prática esportiva, a criança aprende a conhecer melhor e a dominar o próprio corpo, aprende o respeito à coletividade e às regras. “Além de elevar a autoestima e prevenir a obesidade”, acrescenta Teixeira. Exercícios ajudam nos estudos De acordo com Camila de Paula Oliveira, existe uma relação direta entre a prática de exercícios e o desempenho escolar da criança. Os exercícios melhoram a consciência corporal, o desenvolvimento da coordenação motora global - que permite fazer movimentos mais amplos - e da coordenação motora fina, responsável pelos movimentos mais delicados e pela noção espacial. “Essa noção espacial auxilia a criança a escrever dentro das linhas do caderno, principalmente na fase da alfabetização”, ressalta ela. Camila cita a aula de habilidades motoras, na qual se trabalha, por meio de brincadeiras corporais, o desenvolvimento da criança, com um circuito psicomotor que inclui amarelinha, barreiras, túnel e trave de equilíbrio. “No túnel trabalhamos fortalecimento do braço; na trave, o desenvolvimento do equilíbrio. As barreiras exercitam os membros inferiores e a amarelinha, a coordenação motora”, detalha. A aula de desenvolvimento motor, com movimentos de rastejar, saltar e correr, durante as férias inclui brincadeiras antigas, como amarelinha e pular corda, que a tornam mais divertida. “Quando estimulada desde a infância, a atividade física cria uma cultura de prática esportiva e de vida saudável”, diz Teixeira. Este conteúdo foi acessado em 23/12/2014 - www.educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.