



Vanessa de Melo Norberto Perdigão
Francisco Antonio Machado Araujo
Fábio Soares da Costa
Renata Batista dos Santos Pinheiro

Educação Física nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental

guias práticos para o desenvolvimento de competências cognitivas,
comunicativas e socioemocionais pelo movimento humano



EDUFDPa

**Vanessa de Melo Norberto Perdigão
Francisco Antonio Machado Araujo
Fábio Soares da Costa
Renata Batista dos Santos Pinheiro**

Educação Física nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental

**guias práticos para o desenvolvimento de competências cognitivas,
comunicativas e socioemocionais pelo movimento humano**



Conselho Editorial

FRANCISCO ANTONIO MACHADO ARAUJO (Presidente)
 ALGELESS MILKA PEREIRA MEIRELES DA SILVA (UFDP)
 CINTIA MARTINS PERINOTTO (UFDP)
 FERNANDO DE SOUZA COELHO (EACH-USP)
 FRANCISCA MARIA DE SOUSA (UFDP)
 FREDERICO OSANAN AMORIM LIMA (UFDP)
 HÉLDER FERREIRA DE SOUSA (UFDP)
 JAKSON RENNEN RODRIGUES SOARES (UdC - Espanha)
 JEZIO HERNANI BOMFIM GUTIERRE (UNESP)
 JOSÉ JONAS ALVES CORREIA (UFDP)
 JUAN CARLOS SIERRA (Universidade de Granada - Espanha)
 MANOEL DIAS DE SOUZA FILHO (UFDP)
 MARIA DILMA PONTE DE BRITO (UFDP)
 NATASHA TEIXEIRA MEDEIROS (UFDP)
 PEDRO JORGE SOUSA DOS SANTOS (UFDP)
 ROSA HELENA REBOUÇAS (UFDP)
 TATIANE CAROLINE DABOIT (UFDP)

Educação Física nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental:

guias práticos para o desenvolvimento de competências cognitivas, comunicativas e socioemocionais pelo movimento humano

@Vanessa de Melo Norberto Perdigão, Francisco Antonio Machado Araujo, Fábio Soares da Costa, Renata Batista dos Santos Pinheiro

Editoração

Fábio Soares da Costa e
Glória Maria Torres Monteiro

Diagramação

Fábio Soares da Costa e
Daniele Wanderlei Tomé

Capa

Fábio Soares da Costa

* Todas as imagens constantes na obra foram geradas por Inteligência Artificial (@ChatGPT)

FICHA CATALOGRÁFICA Universidade Federal do Delta do Parnaíba

P433e Perdigão, Vanessa de Melo Norberto
Educação física nos anos iniciais do ensino fundamental: guias práticos para o desenvolvimento de competências cognitivas, comunicativas e socioemocionais pelo movimento humano [livro digital] / Vanessa de Melo Norberto et al. – Parnaíba, PI: EDUFDP, 2026.

E-book; 487 p.: il. color.

ISBN: 978-65-82654-10-7

1. Educação física. 2. Ensino fundamental. 3. Práticas pedagógicas. 4. Desenvolvimento infantojuvenil. I. Araujo, Francisco Antonio Machado. II. Costa, Fábio Soares da. III. Pinheiro, Renata Batista dos Santos. IV. Título.

CDD: 372.86

Elaboração: Márcia de Arêa Leão Oliveira. CRB-3/1003-3

DOI: 10.29327/5871475

Link de acesso: <https://doi.org/10.29327/5871475>



Luís Inácio Lula da Silva
Presidente da República

Camilo Santana
Ministro da Educação

João Paulo Sales Macedo
Reitor

Vicente de Paula Censi Borges
Vice-Reitor

Rafael Araújo Sousa Farias
Pró-Reitor de Administração

Osmar Gomes de Alencar Junior
Pró-Reitor de Planejamento

Eugênia Bridget Gadelha Figueiredo
Pró-Reitora de Ensino de Graduação

Francisco Jander de Sousa Nogueira
Pró-Reitor de Extensão e Cultura

Jefferson Soares de Oliveira
Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

Gilvana Pessoa de Oliveira
Pró-Reitora de Assistência Estudantil

Francisco Antonio Machado Araújo
Chefe Editor da EDUFDPar

Sobre autoras e autores

Vanessa de Melo Norberto Perdigão

Cristã, mãe, mulher e professora de Educação Física. Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI) em 2012, tornou-se Mestra em Educação Física pela UESPI em 2025. Atualmente, atua como professora efetiva nas redes públicas de ensino das cidades de Caxias - MA e União - PI, dedicando-se à educação, ao movimento e à formação integral de crianças, adolescentes e adultos.

Francisco Antonio Machado Araujo

Doutor em Educação (UFPI), Mestre em Educação (UFPI), Licenciado em História (UESPI). Licenciado em Pedagogia (ISEPRO), Especialista em História das Culturas Afro-Brasileiras (FTC). Professor Adjunto e Coordenador de extensão do Curso de Pedagogia - UFDFPar. Pesquisador e Coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas Histórico-Críticas em Educação e Formação Humana - NEPSH/UFDFPAR. Chefe Editor da Editora da Universidade Federal do Delta do Parnaíba. Membro da Câmara de Extensão da UFDFPar desde 2022. Desenvolve pesquisas com os seguintes temas: Educação e Ludicidade; Processos constitutivos da (trans) formação humana pela mediação da educação; Processos constitutivos da identidade do educador; Processos de produção de significados e sentidos da profissão docente, notadamente da formação e da atividade docente; Desenvolvimento profissional do educador, tendo como fundamentação teórico-metodológica o Materialismo Histórico Dialético, Pedagogia Histórico Crítica e a Psicologia Histórico-Cultural. Atua na coordenação do projeto de extensão Amarelinha: Educação, Ludicidade e Sustentabilidade.

Fábio Soares da Costa

Professor Adjunto do DMTE/CCE da Universidade Federal do Piauí - UFPI. Doutor em Educação pela PUCRS com estágio pós-doutoral em educação pela mesma instituição com estudos sobre o corpo estesiológico a partir de Merleau-Ponty. Mestre em Comunicação pelo PPGCOM/UFPI. Especialista em Supervisão Escolar pela UFRJ. Licenciado em Educação Física pela UFPI. Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Questões Sociais na Escola - PUCRS. Líder do Grupo de Estudos de Pesquisas OBCORPO - Observatório do Corpo: mídia, educação e movimento. Docente Permanente dos Programas de Pós-Graduação em Educação Física em Rede (ProEF/UESPI) e em Comunicação (PPGCOM/UFPI).

Renata Batista dos Santos Pinheiro

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí. Especialista em Educação Física Escolar pela (UESPI). Mestra em Saúde da Família (UNINOVAFAP). Preceptora do Programa de Residência em Saúde da Família e Comunidade (UESPI). Doutora em Engenharia Biomédica pela Universidade Brasil. Professora Adjunta DE da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, atuando nos seguintes temas: Saúde; Saúde Coletiva; Saúde do idoso, Ansiedade.



Educação Física nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental

guias práticos para o desenvolvimento de competências cognitivas, comunicativas e socioemocionais pelo movimento humano

Estes guias práticos foram elaborados para você a fim de promover o desenvolvimento do componente curricular Educação Física e está pautado na Base Nacional Comum Curricular - BNCC e na Proposta Curricular da Rede Municipal de Ensino de Caxias-MA, com o intuito de nortear as práticas educacionais, buscando oferecer meios e instrumentos para aprimorar a discussão sobre a atuação da Educação Física no dia a dia escolar.

Reconhecemos o desafio de promover uma Educação Física que seja transformadora, reflexiva e alinhada a princípios pedagógicos consistentes. Compreendemos que a abordagem baseada apenas em brincadeiras e recreação, sem um propósito claro, já não atende às necessidades educacionais atuais. A implementação das unidades temáticas previstas na BNCC e no Currículo Municipal representa um desafio significativo, que acredito ser mais facilmente superado por meio do trabalho colaborativo. Este guia prático propõe justamente essa parceria.

A abordagem de diversas brincadeiras, jogos, esportes, danças e ginásticas é essencial para o desenvolvimento das práticas corporais no ambiente escolar. Reconhecendo a importância do papel do professor na mediação do aprendizado, permitindo que os alunos interpretem e ressignifiquem sua própria realidade, assumindo o protagonismo de suas trajetórias.

Desejo que, nas próximas páginas, você encontre suporte, inspiração e incentivo para construir, no seu dia a dia, práticas pedagógicas inovadoras e inclusivas. Nosso objetivo é fortalecer uma visão da Educação Física como linguagem, na qual as dimensões motora, cognitiva e socioemocional se complementam e recebem a mesma valorização.

Que seu protagonismo como educador também seja reconhecido e respeitado. Faça deste material um aliado, adapte-o conforme necessário e, acima de tudo, valorize uma aprendizagem que envolve o corpo por completo.

Apresentação

A Educação Física é um componente curricular essencial na educação básica, sendo obrigatória nos anos iniciais do Ensino Fundamental conforme estabelecido pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996). Sua presença na grade curricular contribui significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo aspectos motores, cognitivos, emocionais e sociais.

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental, a Educação Física tem um papel primordial no desenvolvimento das habilidades e competências estabelecidas pela BNCC. O documento normativo define a Educação Física como parte do eixo das Linguagens, reforçando seu caráter essencial para a formação do sujeito e sua interação com o mundo.

AS PRINCIPAIS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS INCLUEM:

1. Desenvolvimento da Consciência Corporal e Motora

As crianças aprimoram suas capacidades motoras básicas, como correr, saltar, lançar e equilibrar-se, fundamentais para seu crescimento e autonomia corporal.

2. Promoção da Cultura Corporal de Movimento

O contato com diferentes manifestações culturais, como brincadeiras, jogos, danças, esportes e lutas, permite que os estudantes compreendam e valorizem a diversidade das práticas corporais.

3. Estímulo ao Trabalho em Equipe e Ética

A participação em atividades coletivas incentiva o respeito às regras, a colaboração, a empatia e o espírito de equipe, fortalecendo relações sociais saudáveis.

4. Desenvolvimento da Autonomia e da Tomada de Decisão

Ao explorarem diferentes atividades físicas, os estudantes aprendem a tomar decisões, resolver problemas e adaptar estratégias para diferentes situações.

5. Valorização da Saúde e do Bem-Estar

A Educação Física estimula a compreensão dos benefícios da prática regular de atividades físicas para a saúde física e mental, promovendo hábitos saudáveis desde a infância.

6. Ampliação da Expressão e da Criatividade

A exploração do movimento em diferentes contextos permite que as crianças desenvolvam a criatividade, expressão corporal e comunicação não verbal.

7. Inclusão e Respeito à Diversidade

O respeito às diferenças e a participação de todos, independentemente de condições físicas, culturais ou sociais, são valores fundamentais promovidos pela Educação Física.

A presença obrigatória da Educação Física nos anos iniciais também encontra respaldo no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, Lei nº 8.069/1990), que assegura o direito ao esporte e ao lazer como elementos fundamentais para o desenvolvimento infantojuvenil. Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática regular de atividades físicas na infância, prevenindo doenças e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Portanto, a Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental é imprescindível para o desenvolvimento global da criança, indo além do exercício físico e contribuindo para a formação de cidadãos ativos, críticos e conscientes do seu papel na sociedade. Sua manutenção como componente curricular obrigatório é essencial para garantir uma educação de qualidade e o desenvolvimento pleno das novas gerações.

Profa. Ma. Vanessa de Melo Norberto Perdigão

ÍNDICE

GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	10
GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	82
GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 3º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	163
GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	267
GUIA PRÁTICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	382



Guia Prático de Educação Física

1º ANO

Ensino Fundamental



1º
ANO

TEMA

JOGOS E BRINCADEIRAS



Aula 01

O que são jogos e brincadeiras?

Habilidades BNCC:

(EF01EF01) Reconhecer e respeitar as diferenças individuais nas brincadeiras e jogos, com ou sem uso de materiais.

Objetivo:

Compreender o conceito de jogo e brincadeira, identificando suas diferenças e reconhecendo sua importância na vida cotidiana.

Metodologia:

- Roda de conversa inicial sobre o que os alunos consideram “brincar”.
- Apresentação de imagens com crianças brincando de diferentes formas.
- Explicação da diferença entre “jogo” (com regras e objetivos) e “brincadeira” (mais livre e espontânea).

Atividade proposta:

- Desenho livre: “Minha brincadeira preferida”.
- Apresentação oral do desenho para os colegas.

Avaliação:

Observação da participação nas atividades: atenção à compreensão conceitual e envolvimento na apresentação.

Aula 02

Brincadeiras Cantadas

Habilidades BNCC:

(EF01EF03) Participar de jogos e brincadeiras, respeitando regras simples e o colega.

Objetivo:

Vivenciar brincadeiras tradicionais com música, estimulando coordenação motora e ritmo.

Metodologia:

- Explicação breve sobre brincadeiras cantadas (ex: “Escravos de Jó”, “Peixe Vivo”, “A Canoa Virou”).
- Realização em duplas e em roda.
- Uso de instrumentos simples (pandeiro, chocalho) e/ou palmas para acompanhar a música.

Atividade proposta:

- Brincadeiras em roda com cantigas de roda.
- Alternância entre cantar, bater palmas e seguir a coreografia.

Avaliação:

A avaliação do aprendizado será realizada de forma contínua, observando a participação e o envolvimento dos alunos nas atividades propostas.

Aula 03

Jogos Tradicionais do Brasil

Habilidades BNCC:

(EF01EF04) Identificar diferentes tipos de jogos e brincadeiras das culturas regionais brasileiras.

Objetivo:

Conhecer e valorizar a diversidade cultural das brincadeiras tradicionais no Brasil.

Metodologia:

- Apresentação de vídeo ou imagens sobre brincadeiras de diferentes regiões (pipa, pião, peteca, etc.).
- Discussão sobre como são jogadas e quem ensinou essas brincadeiras (avós, tios, vizinhos).
- Leitura de texto sobre brincadeiras culturais (Anexo A).

Atividade proposta:

- Montagem de um mural coletivo com colagens e desenhos sobre brincadeiras tradicionais.

Avaliação:

Observação do engajamento na construção do mural e da capacidade de reconhecer as diferenças culturais.

Aula 04

Circuito de Bricadeiras

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Realizar, de forma cooperativa, atividades corporais e brincadeiras.

Objetivo:

Estimular o corpo em movimento por meio de circuitos lúdicos com diferentes brincadeiras.

Metodologia:

- Montagem de estações de brincadeiras (corrida do saco, pular corda, cabo de guerra, amarelinha).
- Explicação prévia de cada estação.
- Rodízio entre os grupos com tempo controlado.

Atividade proposta:

- Circuito com 4 estações (cada 5 minutos).
- Encerramento com roda de conversa sobre a experiência.

Avaliação:

Observação participação, cooperação e respeito nas atividades em grupo.

Aula 05

A Importância de Brincar

Habilidades BNCC:

(EF01EF07) Relatar, com apoio do professor, as sensações e descobertas nas práticas corporais.

Objetivo:

Refletir sobre como o brincar contribui para o desenvolvimento corporal, social e emocional.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Por que é bom brincar?”
- Escrita coletiva com o professor: “O que aprendi com as brincadeiras?”
- Exibição de vídeo sobre a importância do brincar. Sugestão de vídeo [Série Cuida Bem de Mim – E01 “A importância de brincar”](#)

Atividade proposta:

- Produção de frases ilustradas sobre “Por que brincar é importante?”

Avaliação:

Participação nas discussões e criatividade na produção textual e ilustrativa.

Aula 06

Brincadeiras com Bola

Habilidades BNCC:

(EF01EF08) Utilizar bolas de diferentes tamanhos em brincadeiras que envolvam lançar, rolar e quicar.

Objetivo:

Trabalhar habilidades motoras por meio do uso da bola em jogos cooperativos.

Metodologia:

- Demonstração de como lançar, rolar e quicar.
- Divisão da turma em grupos para realizar desafios simples com bolas (ex: quicar e passar, rolar até o colega, circuito com bolas).

Atividade proposta:

- “Passa Bola”
- “Bola no Alvo” (com cestos)
- “Desafio de Quicar e Pegar”

Avaliação:

Participação nas atividades.

Aula 07

Brincadeiras do Mundo

Habilidades BNCC:

(EF01EF04) Identificar brincadeiras de diferentes contextos sociais e culturais.

Objetivo:

Ampliar o repertório cultural por meio do conhecimento de brincadeiras internacionais.

Metodologia:

- Apresentação de vídeos curtos com crianças brincando em outros países. Sugestão de vídeo [Brincadeiras de outros países](#)
- Comparação entre as brincadeiras conhecidas e as novas.

Atividade proposta:

- Desenho comparativo: “Brincadeira do Brasil x Brincadeira do Mundo”.

Avaliação:

Observação da compreensão cultural e participação na comparação.

Aula 08

Brincadeiras do Mundo

Habilidades BNCC:

(EF01EF05) Participar de jogos cooperativos respeitando regras e colegas.

Objetivo:

Desenvolver habilidades de trabalho em equipe e resolução de problemas em grupo.

Metodologia:

- Explicação da dinâmica: a turma deverá percorrer pontos que terão uma missão (todos devem caminhar até o outro ponto pulando em um pé só ou cada criança deve abraçar um amigo antes de seguir para o próximo) até chegar ao “tesouro”.
- As missões envolvem movimentos corporais (pular, equilibrar, rastejar).

Atividade proposta:

- Caça ao tesouro em turma com 4 missões em diferentes pontos da escola.
- No final, todos compartilham o “tesouro” (ex: adesivos, certificado simbólico).

Avaliação:

Colaboração, espírito de equipe e cumprimento das etapas.

Aula 09

O Respeito nas Brincadeiras

Habilidades BNCC:

(EF01EF01) Compreender e respeitar as diferenças individuais e regras nos jogos e brincadeiras.

Objetivo:

Promover o respeito mútuo nas brincadeiras e a importância do “saber perder”.

Metodologia:

- Leitura de uma história infantil com foco em respeito e empatia (ex: “Uma lição de amizade” [HISTÓRIA PARA TRABALHAR A EMPATIA E O RESPEITO EM SALA DE AULA](#)).
- Debate: “O que é brincar com respeito?”
- Cartaz coletivo com regras de convivência nas brincadeiras.

Atividade proposta:

- Elaboração de frases como “Posso brincar com você?”, “Vamos jogar juntos?”, “Tudo bem se você errar”.

Avaliação:

Clareza nas ideias, cooperação na criação do cartaz.

Aula 10

Brincadeiras de Roda com Variações

Habilidades BNCC:

(EF01EF03) Participar de brincadeiras populares com variações de movimento e ritmo.

Objetivo:

Estimular a coordenação motora, ritmo e criatividade com brincadeiras adaptadas.

Metodologia:

- Roda de brincadeiras como “Corre Cutia”, “Fui à feira” com variações propostas pelas crianças (ex: pulando, com palmas, de costas).
- Criação de uma nova versão da brincadeira com o grupo.

Atividade proposta:

- Rodas em pequenos grupos com variações inventadas por eles.

Avaliação:

Criatividade, envolvimento e respeito nas variações propostas.

TEMA

DANÇA



Aula 01

O que é Dança?

Habilidades BNCC:

(EF01EF07) Identificar a dança como prática corporal presente em diferentes contextos sociais e culturais.

Objetivo:

Compreender o que é a dança, sua função cultural e expressiva.

Metodologia:

- Conversa inicial sobre “Você já dançou? Quando? Onde?”
- Leitura de texto sobre a dança (Anexo B).
- Apresentação de imagens de diferentes danças (folclóricas, populares, artísticas).

Atividade proposta:

- Painel coletivo “Onde vemos dança?” com desenhos e colagens.

Avaliação:

Participação na discussão e contribuição com exemplos e imagens.

Aula 02

Dançando com o Corpo Todo

Habilidades BNCC:

(EF01EF08) Explorar movimentos corporais rítmicos em diferentes planos e direções.

Objetivo:

Estimular o uso expressivo do corpo por meio da dança livre.

Metodologia:

- Aquecimento com jogos de imitação de movimentos (andar como robô, balançar como gelatina).
- Música instrumental variada (lenta, rápida, tribal, clássica).
- Proposta: “Dance como se fosse...” (vento, água, gato, monstro).

Atividade proposta:

- “Espelho dançante” (em duplas).
- “Dança do som” (dançar conforme o ritmo muda).

Avaliação:

Criatividade, liberdade de movimento e participação nas dinâmicas.

Aula 03

Dança e Cultura

Habilidades BNCC:

(EF01EF07) Reconhecer a dança como manifestação cultural.

Objetivo:

Conhecer danças tradicionais e sua relação com a cultura.

Metodologia:

- Apresentação de danças brasileiras: frevo, samba, ciranda, catira.
- Vídeos curtos com danças folclóricas de diferentes regiões(Danças no Brasil: origem, danças folclóricas regionais, quadrilha, cantigas de roda e muito mais!).
- Roda de conversa sobre festas populares e dança.

Atividade proposta:

- Montar um “Mapa das Danças do Brasil” com imagens e nomes das danças por região.

Avaliação:

Reconhecimento da diversidade cultural através da dança.

Aula 04

Dança Popular: Ciranda

Habilidades BNCC:

(EF01EF08) Vivenciar danças populares de forma coletiva.

Objetivo:

Vivenciar a ciranda como dança coletiva, em roda e com ritmo.

Metodologia:

- Roda inicial explicando a origem da ciranda.
- Ensinar o canto e o passo simples (andar de mãos dadas em círculo).
- Música tradicional da ciranda.

Atividade proposta:

- Rodas em diferentes velocidades.
- Brincadeiras no centro da roda (um aluno improvisa dança e depois escolhe o próximo).

Avaliação:

Participação no grupo, percepção do ritmo e respeito à dinâmica coletiva.

Aula 05

A Dança e as Emoções

Habilidades BNCC:

(EF01EF09) Relacionar a dança com sentimentos e emoções.

Objetivo:

Compreender como a dança expressa sentimentos.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Como você se sente quando dança?”, converse sobre a possibilidade de expressar sentimentos (medo, tristeza, alegria, raiva) por meio de movimentos corporais. Pergunte aos estudantes: Podemos nos expressar por meio de movimentos corporais? Como? Nas danças, expressamos sentimentos? Podemos contar histórias por meio da dança? Questione a turma sobre as danças da região e peça que identifiquem o que essas danças expressam.
- Apresentação de trechos de danças tristes, alegres e calmas.

Atividade proposta:

- Desenhar o que sentem ao dançar (felicidade, agitação, tranquilidade etc.).
- Escuta da música “Cara de quê?”([CARA DE QUÊ? Música Infantil – Grupo Coração Palpita – Guto Candian – Sugestão de atividades BNCC](#))

Avaliação:

Expressão de sentimentos de forma artística e verbal.

Aula 06

Dança com Ritmo

Habilidades BNCC:

(EF01EF08) Explorar a relação entre som, ritmo e movimento.

Objetivo:

Trabalhar a coordenação motora com ritmos variados.

Metodologia:

- Uso de músicas com ritmos diversos (reggae, forró, samba, funk infantil).
- Sequência de movimentos simples com palmas, passos e giros.
- Atividade “siga o ritmo”: alunos imitam movimentos com a música.

Atividade proposta:

- Dança do espelho rítmico: os alunos são organizados em duplas, de frente um para o outro, como se estivessem olhando para um espelho. Um dos integrantes será o “líder” e o outro o “espelho”. O líder realiza movimentos corporais livres (braços, pernas, cabeça, giros, gestos dançantes) e o espelho deve imitar com o máximo de precisão e ao mesmo tempo. Após cerca de 1 minuto de música, trocam de papel. O professor coloca diferentes músicas e desafia os alunos a manterem a imitação mesmo quando o ritmo da música mudar. Pode-se utilizar músicas calmas para movimentos suaves e depois músicas rápidas para gestos mais energéticos.
- “Congelou!” (dança livre e parar quando a música pausa).

Aula 06

Dança com Ritmo

Avaliação:

Percepção rítmica, resposta aos estímulos musicais e engajamento.

Aula 07

Dança e Representações

Habilidades BNCC:

(EF01EF09) Perceber a dança como forma de representar personagens, animais ou sentimentos.

Objetivo:

Compreender a dança como meio de representar o mundo.

Metodologia:

- Conversa: “Como seu corpo imita coisas que você vê?”
- Leitura com imagens de danças que representam histórias ou personagens.
- Vídeo de dança teatro ou balé infantil (como “O Quebra-Nozes” [Aula História do Ballet O Quebra-Nozes para Crianças](#)).

Atividade proposta:

- Desenhar ou escrever um personagem e como ele dançaria.

Avaliação:

Clareza na associação entre personagem e movimento corporal.

Aula 08

Dança Criativa

Habilidades BNCC:

(EF01EF08) Criar movimentos de dança a partir de estímulos.

Objetivo:

Estimular a criação de movimentos espontâneos.

Metodologia:

- Proposta: “Invente uma dança para a chuva, para o sol ou para um bicho.”
- Música instrumental variada como estímulo.
- Apresentações em grupos pequenos.

Atividade proposta:

- “Dança das estações do ano”: Alunos dispostos em círculo ou livres pelo espaço. O professor explica que a música irá tocar representando cada estação. A cada nova música (ou a cada parte da mesma música com mudanças de ritmo), os alunos deverão criar movimentos que expressem o que aquela estação transmite. Sugestões de movimentos por estação: primavera (movimentos leves, giratórios, com braços simulando flores desabrochando ou borboletas), verão (passos enérgicos, pulos, gestos amplos, simulando calor, praia, alegria), outono (movimentos mais lentos, ondulados, como folhas caindo ou vento suave), inverno (movimentos contraídos, pequenos, como se estivessem com frio ou se protegendo do vento).

Aula 08

Dança Criativa

Atividade proposta:

- “Dança dos animais”: Alunos espalhados pelo espaço (sala ou pátio), com liberdade para se movimentar. O professor propõe que os alunos imitem, por meio da dança, os movimentos de diferentes animais ao som da música. A cada mudança de música ou sinal sonoro (apito, palma, pausa), o professor indica um novo animal para ser representado.

Avaliação:

Criatividade, envolvimento com a atividade e expressão corporal.

Aula 09

Dança e Inclusão

Habilidades BNCC:

(EF01EF07) Reconhecer a dança como linguagem acessível a todos.

Objetivo:

Refletir sobre a dança como prática possível para pessoas com diferentes corpos.

Metodologia:

- Exibição de vídeos de dançarinos cadeirantes ou com deficiência visual ([Dança emocionante](#)).
- Leitura de um texto sobre a dança: uma linguagem universal (Anexo C).
- Conversa sobre o respeito às diferenças.

Atividade proposta:

- “Minha dança, minha história”
- Peça para cada criança inventar um passinho de dança que mostre um sentimento (como alegria, sono, medo, coragem). Depois, elas podem apresentar o passinho para a turma e dizer o que ele significa!

Avaliação:

Sensibilidade e compreensão do papel da dança como linguagem universal.

Aula 10

Dança e Inclusão

Habilidades BNCC:

(EF01EF09) Expressar-se corporalmente por meio da dança, com intenção comunicativa.

Objetivo:

Criar uma coreografia coletiva para apresentação. Tema: sentimentos.

Metodologia:

- Escolha de uma música conhecida pelos alunos.
- Construção coletiva dos movimentos com ideias dos próprios alunos.
- Ensaios com foco na repetição e memorização.

Atividade proposta:

- “Cada um cria um movimento”
- “Ensaiando juntos”
- Apresentação para outra turma ou gravação em vídeo.

Avaliação:

Participação, cooperação, memorização e expressão corporal.

TEMA

GINÁSTICA



Aula 01

O que é Ginástica

Habilidades BNCC:

(EF01EF10) Reconhecer a ginástica como prática corporal presente no cotidiano e nos meios de comunicação.

Objetivo:

Compreender o conceito de ginástica, suas finalidades e manifestações (artística, rítmica, laboral, de condicionamento físico).

Metodologia:

- Roda de conversa inicial: “Você já viu alguém fazendo ginástica?”
- Exibição de imagens e pequenos vídeos ([Eena Meena Deeka | Ginástica | Desenhos animados para crianças | WildBrain em Português](#)) mostrando diferentes tipos de ginástica.
- Leitura de cartaz.(Anexo D)

Atividade proposta:

- Montar um painel ilustrado: “Onde podemos ver ginástica?”

Avaliação:

Participação nas discussões, identificação das situações do cotidiano que envolvem ginástica.

Aula 02

Ginástica com Materiais Alternativos

Habilidades BNCC:

(EF01EF12) Realizar movimentos de ginástica utilizando materiais alternativos.

Objetivo:

Vivenciar movimentos básicos da ginástica utilizando objetos simples como garrafas PET, bambolês, cordas.

Metodologia:

- Estações com propostas como: equilíbrio sobre corda no chão, alongamentos com elástico, rotação com bambolê.
- Revezamento em grupos por tempo.

Atividade proposta:

- Caminhar sobre linha (corda).
- Pular com corda de varal.
- Fazer malabarismos simples com sacolas de supermercado ou bolinhas.

Avaliação:

Coordenação motora, disposição para experimentar e criatividade no uso dos materiais.

Aula 03

A História da Ginástica

Habilidades BNCC:

(EF01EF10) Reconhecer a ginástica como prática corporal presente ao longo do tempo.

Objetivo:

Conhecer a origem da ginástica e como ela evoluiu com o tempo.

Metodologia:

- Apresentação de uma linha do tempo ilustrada mostrando a ginástica na Grécia, nas escolas militares, nas academias e nos jogos olímpicos (Anexo E).

Atividade proposta:

- Atividade escrita (Anexo F).
- Desenhar a ginástica “do passado e do presente”.

Avaliação:

Capacidade de identificar diferenças e permanências nas formas de ginástica ao longo do tempo.

Aula 04

Ginástica com o Corpo

Habilidades BNCC:

(EF01EF11) Realizar movimentos básicos da ginástica com o próprio corpo.

Objetivo:

Estimular movimentos de flexibilidade, equilíbrio, força e coordenação.

Metodologia:

- Aquecimento com música.
- Sequência de movimentos: alongamento, saltos, equilíbrio, rolamentos simples (com colchonetes).

Aula 04

Ginástica com o Corpo

Atividade proposta:

- Estátuas de Elástico (Alongamento): Coloque uma música animada. As crianças se movimentam livremente pela sala. Quando a música parar, o professor diz uma “estátua elástica”. Ex: “Estátua com braços lá no alto!”, “Estátua com as pernas abertas e os braços tocando o chão!”. As crianças devem segurar a posição por alguns segundos, alongando o corpo.
- Pula-pula dos Animais (Saltos): Coloque bambolês ou fitas no chão, imitando pedras ou folhas. Dê comandos com nomes de animais: “Pule como um sapo!” (agachado e com saltos curtos), “Salte como um coelho!” (com os dois pés juntos), “Salte como um canguru!” (com braços à frente e saltos maiores). As crianças saltam de um ponto ao outro imitando os animais.
- Caminho do Equilíbrio: aça linhas com fita no chão ou use bancos baixos (ginástica). As crianças devem andar devagar e com equilíbrio sobre a linha ou banco. Dê desafios: “Agora com um livro na cabeça!” “Agora com os braços abertos como avião!” “Agora andando de costas!”
- “Caminhar como um animal” (imitando posturas corporais)

Avaliação:

Expressividade corporal, atenção ao movimento e participação ativa.

Aula 05

A Ginástica e a Saúde

Habilidades BNCC:

(EF01EF13) Identificar os benefícios da prática da ginástica para a saúde e o bem-estar.

Objetivo:

Compreender como a ginástica contribui para o corpo e a mente.

Metodologia:

- Roda de conversa sobre como o corpo se sente ao se movimentar.
- Exibição de vídeo sobre ginástica e saúde (Sugestão: [ATIVIDADE FÍSICA por TURMA DA MÔNICA - \[ORIENTAÇÕES SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA.\]](#))
- Debate: “Você se sente bem depois de se movimentar?”

Atividade proposta:

- Construção de um “cartão da saúde”: cada aluno desenha um movimento de ginástica que ajuda seu corpo.

Avaliação:

Capacidade de identificar sensações e efeitos da ginástica no próprio corpo.

Aula 06

Ginástica de Solo

Habilidades BNCC:

(EF01EF11) Realizar movimentos de base da ginástica de solo.

Objetivo:

Explorar a movimentação corporal com ênfase em equilíbrio e força.

Metodologia:

- Aquecimento com jogos de imitação.
- Apresentação de movimentos básicos da ginástica de solo: rolamento, cambalhota com apoio do professor, ponte, vela (adaptado). Sugestão: 3 movimentos que toda criança deveria aprender | Ginástica Artística para iniciantes.
- Uso de colchonetes e espaço seguro.

Atividade proposta:

- “Desafio do Equilíbrio” (manter poses por 10 segundos e ir aumentando o tempo).
- “Sequência de movimentos” (rolamento + salto + pose final).

Avaliação:

Desempenho nos movimentos, cuidado com o corpo e ambiente.

Aula 07

Ginástica no Dia a Dia

Habilidades BNCC:

(EF01EF10) Relacionar a ginástica com práticas corporais do cotidiano.

Objetivo:

Perceber como gestos cotidianos também podem ser considerados formas de ginástica.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Quais movimentos você faz todos os dias?”
- Relato oral sobre atividades como: se espreguiçar, correr, carregar coisas.
- Leitura do texto (Anexo G).

Atividade proposta:

- Montagem de um folheto com os “Movimentos do meu dia”.

Avaliação:

Relação entre o cotidiano e os movimentos corporais propostos.

Aula 08

Ginástica com Ritmo

Habilidades BNCC:

(EF01EF12) Praticar movimentos corporais combinando com música e ritmo.

Objetivo:

Coordenar movimentos com batidas musicais e sequências simples.

Metodologia:

- Aquecimento com dança livre.
- Ensino de uma pequena coreografia de ginástica rítmica (saltos, giros, alongamentos em sequência).
- Utilização de fitas coloridas, bastões ou cordas. Sugestão: [Ginastica rítmica: montando uma coreografia com corda](#)
– Resultado da Enquete esportiva

Atividade proposta:

- “Marcha com Música”
- “Sequência com corda”
- “Coreografia Coletiva”

Avaliação:

Coordenação com o ritmo e disposição para trabalhar em grupo.

Aula 09

Ginástica Artística e Rítmica

Habilidades BNCC:

(EF01EF10) Conhecer diferentes manifestações da ginástica.

Objetivo:

Identificar e diferenciar a ginástica artística e a rítmica, compreendendo suas características.

Metodologia:

- Exibição de vídeos curtos da ginástica artística (com aparelhos) e rítmica (com fitas, bolas, arcos). Sugestão: [Ginástica Artística • Zuzubalândia • Desenho para crianças](#)
- [GINÁSTICA RÍTMICA | Aula de Educação Física](#)
- Debate: “Qual ginástica você gostaria de experimentar?”

Atividade proposta:

- Desenho temático com escolha entre “artística” ou “rítmica”.

Avaliação:

Participação, capacidade de diferenciação e expressão de preferências.

Aula 10

Ginástica com Estações

Habilidades BNCC:

(EF01EF11) Experimentar diferentes movimentos corporais de forma segura e criativa.

Objetivo:

Vivenciar uma variedade de movimentos em um circuito de ginástica.

Metodologia:

- Organização de estações com movimentos de força, equilíbrio, flexibilidade e coordenação. Sugestão: https://www.youtube.com/shorts/9ctOEfci3TICircuito_de_ginastica_para_turma_do_primeiro_ano_do_ensino_fundamental.
- Tempo cronometrado por estação com apoio do professor.

Atividade proposta:

- Rolamento (colchonete)
- Equilíbrio com cones
- Alongamento com bastão
- Saltos sobre círculos

Avaliação:

Comprometimento nas atividades, respeito às regras e estímulo à autonomia.

TEMA

ESPORTE



Aula 01

O que são Esportes de Marca e Precisão?

Habilidades BNCC:

(EF01EF05) Reconhecer os esportes de marca e precisão como práticas corporais com objetivos específicos.

Objetivo:

Compreender o conceito de esportes de marca (medição de tempo, distância) e precisão (acerto de alvos).

Metodologia:

- Roda de conversa: “Você conhece algum esporte em que se precisa lançar, correr, acertar algo?”
- Leitura e explicação com imagens (dardo, boliche, arremesso, corrida, salto).
- Apresentação de vídeos curtos de modalidades como arremesso de peso, tiro com arco e corrida de 100 metros.

Atividade proposta:

- Atividade Escrita. (Anexo H)

Avaliação:

Participação ativa e compreensão básica dos conceitos apresentados.

Aula 02

Lançamento de Precisão com Materiais Simples

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Experimentar lançamentos com foco em precisão.

Objetivo:

Desenvolver a coordenação motora fina e noção espacial por meio de lançamentos com alvos.

Metodologia:

- Criação de alvos com baldes, círculos desenhados no chão, garrafas plásticas.
- Alunos usarão saquinhos de areia, bolas de meia ou papel amassado.
- Pontuação simbólica para acertos (sem competição direta).

Atividade proposta:

- “Acerte o centro”: Divide os alunos em dois times ou jogue individualmente, dependendo do espaço e do tempo. Cada jogador terá um número igual de bolinhas. O objetivo é acertar o centro do alvo com as bolinhas. Os jogadores se posicionam atrás de uma linha marcada no chão. Um de cada vez, os alunos arremessam as bolinhas tentando acertar o centro. Cada parte do alvo pode ter uma pontuação diferente (ex: círculo externo = 1 ponto, meio = 2 pontos, centro = 3 pontos). Ganha quem fizer mais pontos ou quem acertar mais vezes o centro.
- “Boliche de garrafa PET”

Aula 02

Lançamento de Precisão com Materiais Simples

Avaliação:

Engajamento, tentativa de acerto e adaptação dos lançamentos.

Aula 03

Onde vemos esses esportes?

Habilidades BNCC:

(EF01EF05) Reconhecer os espaços e contextos dos esportes de marca e precisão.

Objetivo:

Identificar onde esses esportes são praticados (na TV, escola, rua, clubes).

Metodologia:

- Roda de conversa sobre onde já viram esses esportes.
- Leitura de texto sobre o atletismo nas olimpíadas. (Anexo I)
- Exibição de imagens e vídeos de provas olímpicas. Sugestão: [ATLETISMO E SUAS MODALIDADES](#)

Atividade proposta:

- Pintar desenho das modalidades do atletismo (Anexo J).

Avaliação:

Compreensão do contexto de prática desses esportes.

Aula 04

Corrida de Marca (Tempo)

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Participar de atividades que envolvem tempo e distância.

Objetivo:

Vivenciar a marca corporal através da medição de tempo em corridas simples.

Metodologia:

- Circuito de corridas de curta distância (5 a 10 metros).
- Uso de cronômetro simples (pelo professor).
- Revezamento em grupos, sempre reforçando o respeito e a diversão. Sugestão: [Atletismo Na Escola #39](#)

Atividade proposta:

- “Corrida contra o tempo”: A essência da brincadeira é realizar uma tarefa ou percurso o mais rápido possível ou dentro de um tempo-limite.
- “Melhore sua marca”: O professor explica que o desafio não é competir com os colegas, mas superar a própria marca anterior, tentando melhorar seu desempenho a cada tentativa. Cada aluno realiza uma ação física (como salto, corrida, arremesso ou equilíbrio) e depois repete tentando superar sua primeira marca.

Avaliação:

Participação, esforço individual e noção do tempo como medida.

Aula 05

Esportes para todos

Habilidades BNCC:

(EF01EF05) Reconhecer a diversidade de participantes nos esportes.

Objetivo:

Entender que os esportes de marca e precisão podem ser adaptados para todos.

Metodologia:

- Vídeos de atletas paralímpicos. Sugestão: [Paraolimpíadas - Jogos paralímpicos – Vídeo educativo](#)
- Conversa sobre inclusão e diversidade no esporte.

Atividade proposta:

- Corrida guiada. Vídeo: [Inclusiva – Corrida com Guia para Deficientes Visuais.](#)

Avaliação:

Participação, criatividade e compreensão de que o esporte é para todos.

Aula 06

Arremesso com Marca (Distância)

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Praticar lançamentos com intenção de alcançar maior distância.

Objetivo:

Explorar força, direção e coordenação motora ampla.

Metodologia:

- Lançamentos com objetos leves (aviões de papel, bolinhas de meia, discos de papelão).
- Marcações no chão para medir a distância alcançada.
- Repetição em duplas.

Atividade proposta:

- “Quem Vai Mais Longe – SALTO: os alunos alinham-se atrás de uma linha demarcada. Um de cada vez, realizam um salto em distância parado (sem corrida). Marca-se no chão até onde cada aluno conseguiu saltar. Pode-se fazer 2 ou 3 tentativas e considerar a melhor marca. Variação: salto com corrida (com espaço e segurança).
- Quem Vai Mais Longe – ARREMESSO: Cada aluno recebe uma bolinha, saquinho de areia ou outro objeto leve. Ficam atrás de uma linha e arremessam o objeto o mais longe que conseguirem. Marca-se o ponto de queda do objeto. Variação: arremesso com diferentes técnicas (por cima, por baixo, com as duas mãos).
- Quem Vai Mais Longe – CORRIDA DE IMPULSO: os alunos devem correr de uma linha de partida até onde conseguirem, mas só podem dar um número limitado de passos (ex: 3 grandes passos). O aluno para onde o impulso acabar. Marca-se o ponto final do deslocamento.

Aula 06

Arremesso com Marca (Distância)

Avaliação:

Compreensão da ideia de distância e esforço pessoal.

Aula 07

Arremesso com Marca (Distância)

Habilidades BNCC:

(EF01EF05) Identificar a superação de marcas como objetivo em algumas modalidades.

Objetivo:

Compreender como atletas treinam para superar suas marcas.

Metodologia:

- Apresentação de recordes simples (ex: “quem correu mais rápido”, “quem saltou mais alto”).
- Leitura de histórias de atletas infantis e olímpicos (uso de livros ou vídeos). Sugestão: [● OLIMPÍADAS VALOR DOS ESPORTES PARA AS CRIANÇAS/ ATIVIDADES](#)
- Conversa: “Como podemos melhorar nas coisas que fazemos?”

Atividade proposta:

- Registrar em cartaz coletivo “minha marca” com algo que aprenderam a fazer melhor (ex: correr mais, pular mais alto).

Avaliação:

Capacidade de fazer relação entre esforço e progresso pessoal.

Aula 08

Arremesso com Marca (Distância)

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Vivenciar lançamentos com diferentes alvos e distâncias.

Objetivo:

Trabalhar foco e controle da força nos lançamentos.

Metodologia:

- Alvos com diferentes alturas (cesta, balde, aro suspenso).
- Lançamento de bolas com tamanhos variados.
- Registro simbólico dos acertos (sem competição direta).

Atividade proposta:

- “Circuito de Alvos”: Monte um circuito com diferentes estações, cada uma com um tipo de alvo a ser acertado. Os alvos podem ter distâncias e alturas variadas para aumentar a dificuldade. Exemplos de estações: arremessar a bola dentro do bambolê no chão, lançar o saquinho de areia para dentro de uma caixa ou balde, derrubar garrafas PET com uma bola, acertar alvos pendurados (como um balão ou prato de papel colado na parede), lançar a bola através de um arco suspenso. Os alunos se organizam em grupos ou fileiras e percorrem o circuito, passando por todas as estações. Em cada estação, têm direito a 2 ou 3 tentativas. O professor pode organizar em forma de rotação com tempo determinado (ex: 2 minutos por estação).
- “Acerte o balde em 3 tentativas”

Aula 08

Arremesso com Marca (Distância)

Avaliação:

Percepção de distância, ajuste de força e participação.

Aula 09

Esporte e Cooperação

Habilidades BNCC:

(EF01EF03) Compreender o esporte como espaço de convivência, cooperação e respeito.

Objetivo:

Refletir sobre atitudes respeitadas nos jogos e esportes.

Metodologia:

- Leitura de história infantil com o tema “jogar limpo” ou “amizade no esporte”. Sugestão: [QUEM GANHOU A CORRIDA MALUCA? - HISTÓRIA INFANTIL](#)
- Debate: “O que é mais importante: ganhar ou brincar?”
- Discussão sobre como ajudar o colega a melhorar.

Atividade proposta:

- Criação de um mural: “Atitudes legais no jogo”

Avaliação:

Participação na conversa e compreensão dos valores do esporte.

Aula 10

Miniolimpíadas de Marca e Precisão

Habilidades BNCC:

(EF01EF06) Participar de atividades com marca e precisão de forma lúdica e cooperativa.

Objetivo:

Integrar os conhecimentos vivenciados nas aulas anteriores em uma vivência prática.

Metodologia:

- Organização de estações: corrida de tempo, arremesso de distância, lançamento em alvos.
- Grupos revezam entre as estações.
- Incentivo à cooperação e torcida entre os colegas.

Atividade proposta:

- Corrida rápida (5 m)
- Arremesso em distância
- Acerte o alvo
- Corrida com obstáculos leves

Avaliação:

Participação, cooperação, alegria durante a atividade.



ANEXOS

ANEXO A

Jogos e brincadeiras - Origens das diversões das crianças brasileiras.

Alguns brinquedos, jogos e brincadeiras tradicionais entre as crianças brasileiras têm origens surpreendentes. Vêm tanto dos povos que deram origem à nossa civilização (o índio, o branco, o negro), como até mesmo do longínquo Oriente.

Atualmente, no mundo cada vez mais urbanizado, industrializado e informatizado, a tendência é que muitas das brincadeiras tradicionais percam espaço nas preferências infantis. Mesmo assim, jogos e brinquedos como a peteca, a amarelinha, a ciranda, a pipa e a cama de gato têm valor cultural inestimável, e o lugar dessas brincadeiras no folclore já está garantido.

Peteca: Quando os portugueses chegaram no Brasil, encontraram os índios brincando com uma trouxinha de folhas cheia de pequenas pedras, amarrada a uma espiga de milho, que chamavam de Peteca, que em tupi significa “bater”. A brincadeira foi passando de geração em geração e, no século 20, o jogo de peteca tornou-se um esporte, com regras e torneios oficiais.

Amarelinha: Essa brincadeira tão tradicional entre as crianças brasileiras também é chamada de maré, sapata, avião, academia, macaca etc. A amarelinha tradicional é desenhada no chão com giz e tem o formato de uma cruz, com um semicírculo em uma das pontas, onde está a palavra céu, lua ou cabeça. Depois vem a casa do inferno (ou pescoço) e a área de descanso, chamada de braços (ou asas), onde é permitido equilibrar-se sobre os dois pés. Por último, a área do corpo (ou quadrado).

ANEXO A

Jogos e brincadeiras - Origens das diversões das crianças brasileiras.

Cama-de-gato: A cama-de-gato é uma brincadeira com barbante. Consiste em trançar um cordão entre os dedos das duas mãos e ir alterando as figuras formadas. Provavelmente de origem asiática, a brincadeira é praticada em diversas partes do mundo.

Cinco Marias: Também chamada de três Marias, jogo do osso, onente, bato, arriós, telhos, chocos, nécara etc. O jogo, de origem pré-histórica, pode ser praticado de diversas maneiras. Uma delas é lançar uma pedra para o alto e, antes que ela caia no chão, pegar outra peça. Depois tentar pegar duas, três, ou mais, ficando com todas as peças na mão. Na antiguidade, os reis praticavam com pepitas de ouro, pedras preciosas, marfim ou âmbar. No Brasil, costuma ser jogado com pedrinhas, sementes ou caroços de frutas, ossos ou saquinhos de pano cheios de areia.

Pipa, papagaio, arraia, raia, quadrado, pandorga: As pipas apareceram na China, mil anos antes de Cristo, como forma de sinalização. Sua cor, desenho ou movimento poderia enviar mensagens entre os campos. Os chineses eram peritos em construir pipas enormes e leves. Da China elas foram para o Japão, para a Índia e depois para a Europa. Chegaram no Brasil trazidas pelos portugueses. Os tipos de pipa mais conhecidos são o de três varas, o de cruzeta e o de caixa. Para confeccioná-las bastam algumas folhas de papel, varinhas e linha.

ANEXO A

Jogos e brincadeiras - Origens das diversões das crianças brasileiras.

Ciranda: A famosa dança infantil, de roda, conhecida em todo o Brasil, teve origem em Portugal, onde era um bailado de adultos. Semelhante a ela é o fandango, baile rural praticado até meados do século XX no interior do Rio de Janeiro (Parati) e São Paulo, em que homens e mulheres formavam rodas concêntricas, homens por dentro e mulheres por fora. Os versos que abrem a ciranda infantil são conhecidíssimos ainda hoje: “Ciranda, cirandinha/ Vamos todos cirandar/ Vamos dar a meia volta/ Volta e meia vamos dar”. De resto, há variações regionais que os complementam como “O anel que tu me deste/ Era vidro e se quebrou. / O amor que tu me tinhas/ Era pouco e se acabou”.

Fonte: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/cultura-brasileira/jogos-e-brincadeiras-origens-das-diversoes-das-criancas-brasileiras.htm? cmpid=copiaecola>

ANEXO B

A DANÇA



A dança é uma forma de arte em que as pessoas usam o corpo para se expressar e se movimentar de forma ritmada. É possível dançar com ou sem música, seguindo um ritmo próprio ou uma coreografia.

Tipos de Dança

- Danças solo são feitas por um dançarino sozinho.
- Danças em dupla são feitas por casais, como tango e samba.
- Danças em grupo são feitas por várias pessoas juntas, como nas danças circulares e sapateado.

Identidade Cultural

A dança é uma atividade cultural importante na história da humanidade. No Brasil, ela é muito presente em diversos lugares, como ruas, casas, escolas e festas, ajudando a fortalecer a identidade das pessoas que a praticam.

ATIVIDADE

1. A dança é uma forma de arte associada:

- a) à pintura.
- b) à escrita.
- c) à escultura.
- d) ao movimento.

2. Complete de acordo com o texto:

É possível _____ com ou sem _____, seguindo um ritmo próprio.

3. Você gosta de dançar? Por quê?

4. Circule as imagens abaixo associadas à dança.



5. Ligue corretamente os tipos de dança às imagens correspondentes.

DANÇA SOLO		
DANÇA EM GRUPO		
DANÇA EM DUPLA		

ATIVIDADE

6. Segundo o texto, qual o tipo de atividade a dança exerce na história da humanidade?

7. Cite exemplos de lugares onde a dança pode estar presente.

8. Marque a imagem que melhor representa uma dança de samba.



Fonte: <https://www.tudosaladeaula.com>

ANEXO C

Leitura: Dança, uma linguagem universal

Você sabia que existe uma forma de falar com o corpo?

É isso mesmo! A **dança** é uma maneira muito especial de se comunicar. Quando dançamos, mostramos o que estamos sentindo: alegria, tristeza, amor ou até vontade de brincar!

A dança está em todos os lugares do mundo. Em cada país, as pessoas têm danças diferentes, com músicas, roupas e passos que contam histórias. Tem dança no Brasil, na África, no Japão, na Índia... e em muitos outros lugares! Mesmo sem falar a mesma língua, as pessoas conseguem se entender dançando. Por isso, a dança é chamada de **linguagem universal**.

A gente dança em festas, na escola, em casa, sozinho ou com os amigos. Não precisa ser igual a ninguém: o mais importante é **se divertir e deixar o corpo falar**.

Dançar faz bem para o corpo e para o coração. A gente se movimenta, aprende coisas novas e ainda fica mais feliz!

Vamos dançar juntos?

O que é ginástica?

Você sabe o que é ginástica?

A ginástica é uma forma divertida de mexer o corpo! Quando fazemos ginástica, a gente pula, corre, gira, alonga e faz muitos movimentos legais.

A ginástica ajuda a deixar o nosso corpo forte, flexível e saudável.

Também melhora o nosso equilíbrio, a nossa coordenação e a nossa atenção.



Existem muitos tipos de ginástica.

Tem a **ginástica artística**, onde as pessoas fazem movimentos bonitos em aparelhos como a trave e o trampolim. Tem a **ginástica rítmica**, com fitas, bolas e música.

E tem a ginástica que fazemos na escola, com alongamentos e

brincadeiras que fazem o corpo se movimentar!

Fazer ginástica pode ser muito divertido.

Podemos fazer sozinhos, com os amigos ou com a turma da escola.



O mais importante é **se mexer** e **cuídar do corpo**



ANEXO D

VOCÊ SABE O QUE É GINÁSTICA?



GINÁSTICA é uma maneira divertida de mexer o corpo!

- ✓ Pula
- ✓ Gorre
- ✓ Gira
- ✓ Alongaaa...



Ela ajuda o nosso corpo

- ★ Forte
- ★ Flexível
- ★ Saudável



- 🎯 A ttenção
- 👉 O equilíbrio
- 👇 A coordenação



ARTÍSTICA –



RÍTMICA

Fazer ginástica é divertido e faz bem para a saúde!

Vamos brincar de ginástica juntos?



ANEXO E

Linha do Tempo da Ginástica



Antigamente, na Grécia Antiga (mais de 2.000 anos atrás)

Os gregos usavam a ginástica para deixar o corpo forte e saudável.



Um professor chamado Friedrich Jahn criou aparelhos como barras e trampolins para treinar o corpo.



Idade Média

(há cerca de 1.000 anos)



Mesmo com poucas academias, as pessoas treinavam em castelos e vilas, para ficarem ágeis e resistentes.



Hoje em dia

A ginástica é praticada em escolas, clubes e até nas praças!

Existem vários tipos: artística, rítmica, acrobática...



ANEXO F

A GINÁSTICA

A GINÁSTICA É UMA PRÁTICA CORPORAL QUE SURTIU NA GRÉCIA ANTIGA E ENVOLVE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS QUE TRABALHAM HABILIDADES COMO A FORÇA, FLEXIBILIDADE, CONCENTRAÇÃO (FOCO), EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO MOTORA.

ELA É CONSTITUÍDA DE ELEMENTOS BÁSICOS, QUE INCLUEM MOVIMENTOS ESTÁTICOS E DINÂMICOS.

MOVIMENTOS

EQUILÍBRIO: ENVOLVE A ESTABILIDADE DO CORPO USANDO ALGUMA PARTE DO CORPO COMO APOIO, COMO, POR EXEMPLO, FICAR EM PÉ COM UMA PERNA SÓ E NÃO CAIR.

SALTO: MOVIMENTO NO QUAL O CORPO SAI DO SOLO POR UM DETERMINADO TEMPO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DE UMA FORÇA OU IMPULSO.

GIRO E ROTAÇÃO: MOVIMENTO QUE PODE OCORRER NO SOLO OU NÃO, E ENVOLVE O MOVIMENTO DO CORPO EM TORNO DE UM

EIXO, QUE PODE SER UM OBJETO OU EM TORNO DE SI MESMO.

REFLETINDO

EQUILÍBRIO É CARACTERIZADO COMO UM TIPO DE MOVIMENTO ESTÁTICO, DIFERENTEMENTE DOS DEMAIS QUE SÃO CONSIDERADOS DINÂMICOS. TODOS ELAS EXIGEM MUITA TÉCNICA E PREPARO FÍSICO PARA SEREM EXECUTADOS COM SEGURANÇA E NÃO CAUSAR LESÃO NOS ATLETAS.

ATIVIDADE

1. ONDE A GINÁSTICA SURTIU?

- A) BRASIL.
- B) EGITO.
- C) GRÉCIA.
- D) CHINA.

2. COMO SÃO CLASSIFICADOS OS MOVIMENTOS?

3. MARQUE O ÚNICO ITEM QUE NÃO REPRESENTA UMA PRÁTICA DE GINÁSTICA.



ATIVIDADE

VEJA AS IMAGENS E PINTE AS TARJETAS CORRETAS.



4. O HOMEM ESTÁ:

PULANDO

EQUILIBRANDO-SE



5. A MENINA ESTÁ:

RODANDO

SALTANDO

ATIVIDADE

6. A BAILARINA ESTÁ:

GIRANDO

PULANDO



7. NO CAÇA-PALAVRAS ABAIXO, ENCONTRE AS PALAVRAS DO QUADRO.

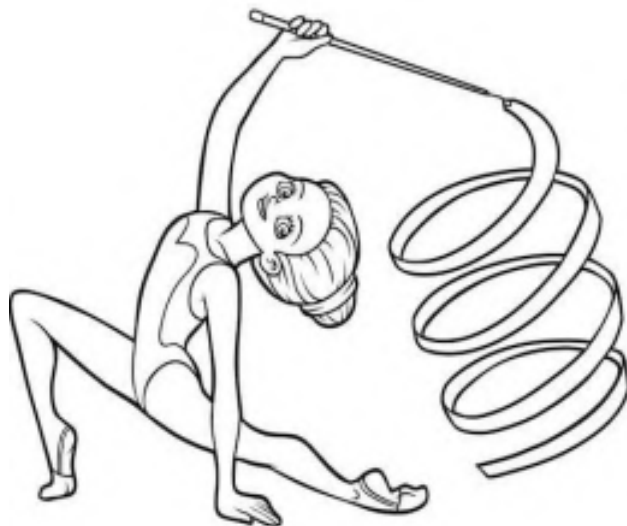
FORÇA, FOCO, EQUILÍBRIO

I	L	E	L	F	D	L	M	X	E	E
G	C	R	M	Y	M	A	L	I	L	Q
O	E	A	F	W	O	S	P	T	E	U
O	A	E	O	U	T	E	E	M	E	I
E	I	O	H	F	O	C	O	C	L	L
O	L	E	O	O	G	U	M	T	C	Í
R	D	O	T	R	H	W	B	L	D	B
R	T	O	E	Ç	U	S	S	T	S	R
S	E	R	I	A	T	H	C	T	N	I
B	U	I	L	O	E	U	E	K	A	O

ATIVIDADE

8. VOCÊ JÁ ASSISTIU A ALGUMA APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA? SE SIM, O QUE MAIS CHAMOU SUA ATENÇÃO?

9. PINTE O DESENHO DA GINASTA ABAIXO.



Fonte: <https://www.tudosaladeaula.com>

ANEXO G

Ginástica no Dia a Dia

Você sabia que fazemos ginástica todos os dias, mesmo sem perceber?

Quando a gente **pula, corre, se estica** para pegar um brinquedo alto, ou até quando **anda na ponta dos pés** brincando de gato, estamos mexendo o corpo e cuidando da nossa saúde!

A ginástica não acontece só na escola ou na academia. Ela pode estar **na sua casa, no parque ou na brincadeira com os amigos**.

Sabe quando você dança no quarto? Ou brinca de pular corda? Isso também é ginástica!

Fazer ginástica ajuda o nosso corpo a ficar mais forte, melhora a respiração e deixa a gente com mais energia para brincar, estudar e se divertir.

E o mais legal é que **qualquer pessoa pode fazer ginástica** — devagar, rápido, sozinho ou com os amigos. O importante é **mexer o corpo com alegria e cuidado!**

Então, bora se mexer?

ANEXO H

ESPORTES



Os esportes são atividades físicas que envolvem competição, habilidade e estratégia por parte dos atletas. Eles são importantes para a cultura humana e têm sido muito praticados ao longo da história.

ESPORTE DE MARCA

É toda modalidade em que o atleta é desafiado a realizar um objetivo através da comparação de suas marcas. A pontuação pode ser definida por meio do tempo, da altura, da distância ou do maior peso levantado na competição.

Exemplos: atletismo, natação, lançamento de martelo e ciclismo.

ESPORTE DE PRECISÃO

São um conjunto de modalidades marcadas por arremessar objetos na tentativa de atingir um alvo específico, parado ou em movimento.

Exemplos: boliche, sinuca, tiros com arco e dardos.

ANEXO H

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1. Segundo o texto, o que os esportes exigem por parte dos atletas?

- a) Apenas competição e estratégia.
- b) Agilidade, desinteresse e competição.
- c) Competição, habilidade e estratégia.
- d) Discussão, agilidade e esperteza.

2. Esportes de marca é:

- a) um conjunto de modalidades marcadas por arremessar objetos.
- b) qualquer esporte em que os atletas usem uma bola para fazer o gol.
- c) todos os esportes em que os atletas invadem o espaço do outro para fazer ponto.
- d) toda modalidade em que a pontuação pode ser definida por meio do tempo, da altura ou do peso.

3. O que são esportes de precisão?

4. Nomeie corretamente os esportes abaixo.

SINUCA

ATLETISMO

BOLICHE

CICLISMO



ANEXO H

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

5. Um objetivo do esporte de precisão é

- a) levantar peso.
- b) atingir um alvo.
- c) atingir maior altura.
- d) percorrer uma distância.

6. Circule a imagem que representa um esporte de marca.



7. Complete conforme o texto.

A pontuação do esporte de marca pode ser definida por meio do _____, da _____, da _____ ou do maior _____ levantado na competição.

8. Qual é o seu esporte de marca ou precisão preferido?

ANEXO I

Atletismo nas Olimpíadas

Você já viu alguém **correndo muito rápido, pulando bem alto** ou **jogando coisas bem longe**? Isso é o **atletismo**, um esporte cheio de movimentos legais!

O atletismo faz parte dos **Jogos Olímpicos**, que é uma grande festa do esporte com pessoas do mundo todo. Lá, atletas mostram tudo o que treinaram em corridas, saltos, arremessos e outras provas bem emocionantes!

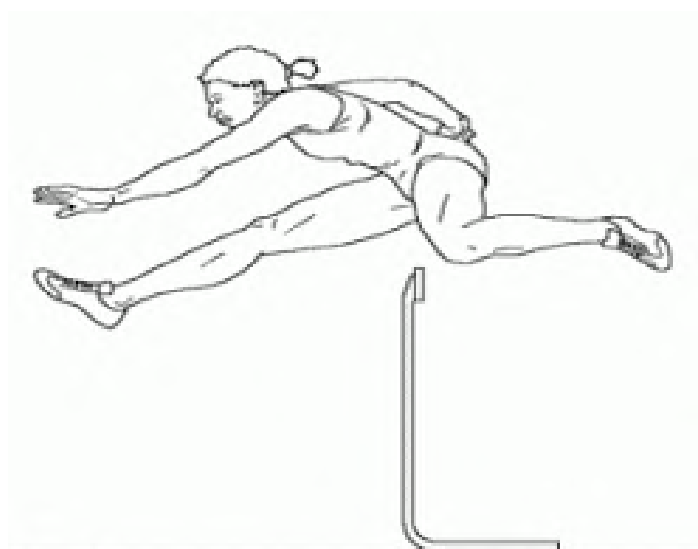
Nas corridas, tem gente que corre rapidinho, como o raio! Em outras provas, os atletas pulam alto, longe ou jogam bolas de ferro bem pesadas, chamadas de peso.

Cada atleta treina muito para melhorar cada dia mais. Eles correm, alongam, respiram fundo e acreditam em si mesmos!

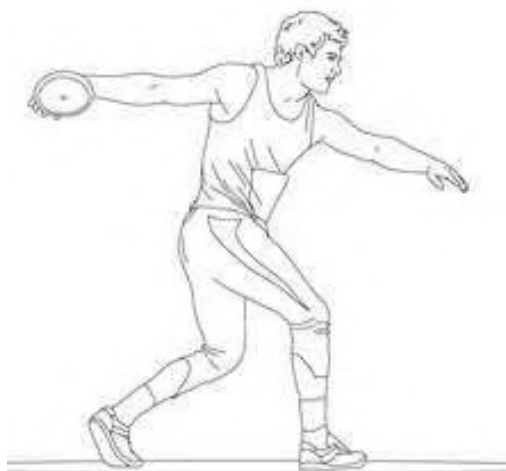
O mais bonito do atletismo é que, além de competir, os atletas se respeitam, se ajudam e celebram juntos — mesmo quando um ganha e o outro não. Isso é o espírito olímpico!

E você? Já tentou correr como um atleta? Saltar como um canguru? Ou arremessar como um super-herói? O importante é **se mexer, se divertir e cuidar do seu corpo!**

ANEXO J



ANEXO J



Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Nome do(a) aluno(a):

Ano/Série:

Turma:

Professor(a):

Período de avaliação:

1. Participação nas atividades

Critério	Avaliação
Participa ativamente das aulas	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra interesse e motivação	() Sempre () Às vezes () Raramente
Cumpe as tarefas propostas	() Sempre () Às vezes () Raramente

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

2. Conhecimento e aplicação dos conteúdos

Critério	Avaliação
Compreende as regras das atividades e jogos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Aplica os conhecimentos de forma adequada nas práticas	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Demonstra noções básicas de movimentos corporais (correr, saltar, equilibrar-se, lançar, etc.)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Coordenação motora ampla (correr, saltar, lançar, rolar)	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido
Equilíbrio corporal	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Agilidade e controle de movimentos	() Desenvolvido () Em desenvolvimento () Não desenvolvido

4. Relações interpessoais

Critério	Avaliação
Respeita regras e combinados	() Sempre () Às vezes () Raramente
Trabalha bem em grupo	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra atitudes de respeito e cooperação	() Sempre () Às vezes () Raramente

The page features a white background with decorative light blue shapes in the corners: a partial circle in the top-left, a large organic shape in the top-right, a large organic shape in the bottom-left, and a partial circle in the bottom-right. A central lime green trapezoidal shape contains the text.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: www.basenacionalcomum.mec.gov.br.

BRASIL. *Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica*. Ministério da Educação. SEB. SECADI. CNE. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013a. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file>.

BRASIL. *Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

BRASIL. *Lei 10.793, de 01 de dezembro de 2003*. Altera a redação do art. 26, § 3o, e do art. 92 da Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm.

BRASIL. *Lei no 13.005, de 25 de junho de 2014* Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE “e dá outras providências”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm.

BRASIL. *Lei 13.146/2015, de 06 de julho de 2015*. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental*. Brasília: MEC/SEF, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física escolar: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLARDO, María del Carmen T.; et al. *Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental: orientações para a prática pedagógica*. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. São Paulo: Cortez, 1997.

MARQUES, Ana Cristina. *Coleção Buriti Mais: Educação Física: 1º ano*. São Paulo: Moderna, 2017.

STALLIVIERI, Roselise Tonon. *Educação Física: jogos, brincadeiras e atividades rítmicas para o Ensino Fundamental – anos iniciais*. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2011.



Guia Prático de Educação Física

2º ANO
Ensino Fundamental



2°
ANO

TEMA

JOGOS E BRINCADEIRAS



Aula 01

O que são jogos e brincadeiras?

Habilidades BNCC:

EF02EF01 – Identificar e analisar as principais características dos jogos e brincadeiras infantis, reconhecendo suas regras e sua importância no cotidiano.

Objetivo:

Compreender a diferença entre jogo e brincadeira, e sua importância no desenvolvimento social e motor.

Metodologia:

- Roda de conversa: "Quais brincadeiras você mais gosta?"
- Leitura ilustrada sobre o papel do brincar. Sugestão: Anexo A.
- Cartaz coletivo com as diferenças entre "jogo" (regras claras, objetivo) e "brincadeira" (mais livre, improvisada).

Atividade proposta:

- Desenhar sua brincadeira preferida e contar como se brinca.

Avaliação:

Participação nas discussões e clareza na diferenciação entre jogo e brincadeira.

Aula 02

Brincadeiras tradicionais

Habilidades BNCC:

EF02EF02 – Participar de brincadeiras e jogos populares, valorizando a cultura local e respeitando os colegas.

Objetivo:

Vivenciar brincadeiras tradicionais brasileiras em grupo.

Metodologia:

- Início com alongamento em roda.
- Divisão por estações e revezamento.

Atividade proposta:

- Pula corda: Duas pessoas giram a corda enquanto os demais pulam. Pode-se brincar individualmente (pessoa pula sozinha com a própria corda) ou em grupo (duas pessoas batem a corda e os outros entram no meio para pular). Existem várias variações: entrar e sair da corda sem parar, pular com música ou fazer desafios com comandos (pular de um pé só, bater palma, rodar etc.).
- Escravos de Jó: Os jogadores sentam em roda com um objeto na mão. Cantam juntos a música tradicional enquanto passam o objeto para o colega da direita no ritmo da canção:

Aula 02

Brincadeiras tradicionais

Atividade proposta:

- "Escravos de Jó, jogavam caxangá, Tira, bota, deixa o Zé Pereira ficar, Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá."
- Nos versos "tira" e "bota", o jogador tira o objeto de sua frente e volta com ele, sem passar. Em "deixa o Zé Pereira ficar", o objeto não se move. No final ("zigue-zigue-zá"), os movimentos são feitos mais rápidos ou trocados, desafiando a coordenação.

Avaliação:

Participação, respeito às regras e interação com os colegas.

Aula 03

Jogos e brincadeiras de outros lugares

Habilidades BNCC:

EF02EF03 – Conhecer e respeitar a diversidade das manifestações culturais por meio dos jogos e brincadeiras.

Objetivo:

Conhecer jogos e brincadeiras de outros estados e países.

Metodologia:

- Exibição de vídeo com jogos do Brasil (ex: peteca, boi de mamão) e do mundo (ex: queimada japonesa, bambolê indiano). Sugestão: [AULA 02 - BRINCADEIRAS E JOGOS POPULARES](#)
- Leitura de trechos sobre diversidade cultural nos jogos. Sugestão: anexo B.
- Comparar com as brincadeiras dos alunos.

Atividade proposta:

- Pintura de uma brincadeira de outro país.

Avaliação:

Reconhecimento e valorização da diversidade cultural.

Aula 04

Jogos de correr e pegar

Habilidades BNCC:

EF02EF02 – Participar de jogos populares envolvendo deslocamentos variados.

Objetivo:

Estimular a agilidade e a interação por meio de jogos de perseguição.

Metodologia:

- Aquecimento com o jogo “Siga o mestre”: Os alunos formam uma fila ou círculo, com um participante escolhido como o “mestre”. O mestre vai à frente ou ao centro e os demais devem imitar todos os seus movimentos. O mestre começa a executar gestos, movimentos, passos de dança, caretas, sons ou exercícios (ex: pular com um pé, agachar, bater palmas, girar, marchar etc.). Os colegas devem seguir fielmente os movimentos do mestre, tentando manter o ritmo e a atenção. Após algum tempo, o professor troca o mestre, dando a outras crianças a oportunidade de liderar.

Aula 04

Jogos de correr e pegar

Atividade proposta:

- Pega-congelou: Escolhe-se 1 ou 2 alunos para serem os “pegadores”. Os demais correm tentando escapar. Quando um pegador toca alguém, essa pessoa congela (fica parada com os braços abertos). Para “descongelar”, um colega que ainda está livre precisa passar por baixo dos braços do colega congelado. A brincadeira termina quando todos forem congelados, ou após um tempo determinado, trocando os pegadores.
- Pega-rabo (com lenço preso na cintura): Todos os alunos colocam um lenço preso na cintura, deixando parte dele pendurado (como se fosse um rabo). Ao sinal, todos devem correr tentando pegar o “rabo” dos outros, sem perder o seu. Quem perde o lenço sai ou vai para a lateral, observando. Vence quem ficar por último com o seu “rabo”.
- Coelho sai da toca: Divide-se os alunos em trios: 2 formam a “toca” (de mãos dadas ou segurando uma corda/bambolê) e 1 é o “coelho”, que fica dentro da toca. Um aluno sem dupla será o “coelho solto” (ficará no centro). O professor grita: "Coelho sai da toca!" Todos os coelhos devem sair de suas tocas e correr para encontrar uma nova toca. O coelho que ficar sem toca troca de lugar com o que estava no meio.

Avaliação:

Desempenho motor e participação colaborativa nos jogos.

Aula 05

Brincar ontem e hoje

Habilidades BNCC:

EF02EF01 – Identificar mudanças nas formas de brincar ao longo do tempo.

Objetivo:

Refletir sobre as brincadeiras dos avós, dos pais e as atuais.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Como nossos pais e avós brincavam?”
- Vídeos e imagens de brinquedos antigos. Sugestão: [Brincadeiras antigas - Brinquedos antigos - Vídeo educativo - BNCC: EF01HI05 e EF01GE02](#)
- Leitura compartilhada sobre o brincar. Sugestão: anexo C.

Atividade proposta:

- Entrevista em casa: “Qual era a brincadeira preferida do meu responsável?” (atividade para trazer na próxima aula)

Avaliação:

Participação na discussão e compreensão da evolução das brincadeiras.

Aula 06

Jogos com materiais alternativos

Habilidades BNCC:

EF02EF04 – Criar jogos e brincadeiras com materiais diversos e reutilizáveis.

Objetivo:

Estimular a criatividade e o uso sustentável de materiais no brincar.

Metodologia:

- Materiais: garrafas pet, bolas de meia, cordas, jornais.
- Grupos criam pequenas brincadeiras com esses materiais. Sugestão
- ; 7 JOGOS INCRÍVEIS usando material reciclável
EDUCAÇÃO FÍSICA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
- Brincadeiras infantis: materiais recicláveis: brincadeiras fáceis de fazer. Educação física infantil
- Testes entre os grupos com as criações uns dos outros.

Atividade proposta:

- “Que jogo é esse?” – criação coletiva
- “Corrida da tampinha” – empurrar tampinha com o pé até o alvo

Avaliação:

Criatividade, cooperação e reutilização consciente dos materiais.

Aula 07

Regras e respeito nos jogos

Habilidades BNCC:

EF02EF05 – Compreender e respeitar regras nos jogos e brincadeiras, valorizando o espírito esportivo.

Objetivo:

Refletir sobre o papel das regras e da convivência nas brincadeiras.

Metodologia:

- Leitura de uma história infantil sobre respeito no jogo. Sugestão: [NIKO, O GOLFINHO \[História Infantil sobre desobediência/Obedecer regras\]](#)
- [Cidadania para crianças: Respeitando as regras do jogo | Vídeo Educativo Infantil | PlayKids](#)
- Discussão sobre o que acontece quando alguém não respeita as regras.

Atividade proposta:

- Criar cartazes em grupo com o tema “As 5 regras de ouro do brincar”.

Avaliação:

Compreensão da importância das regras e do respeito mútuo.

Aula 08

Jogos de cooperação

Habilidades BNCC:

EF02EF06 – Vivenciar jogos e brincadeiras que incentivem o trabalho em grupo.

Objetivo:

Estimular a cooperação por meio de jogos em duplas ou grupos.

Metodologia:

- Jogos propostos:
 - a. Corrida do saco em dupla: Os alunos formam duplas e entram juntos dentro de um saco grande, um ao lado do outro. Ao sinal do professor, cada dupla deve se deslocar pulando até a linha de chegada. Vence quem cruzar a linha primeiro sem sair do saco. Regras: os dois participantes devem estar com os dois pés dentro do saco; se algum dos dois cair, a dupla deve se levantar para continuar; não é permitido carregar o colega.
 - b. Cabo de guerra adaptado: Formar grupos equilibrados em força e número. Realizar a brincadeira sentados ou ajoelhados, se for necessário diminuir o impacto. Usar uma corda mais leve e curta para grupos pequenos. Como brincar: dois grupos se posicionam de cada lado da corda, com o lenço no centro alinhado a uma marca no chão. Ao sinal, cada grupo puxa a corda com o objetivo de fazer o lenço ultrapassar a linha do adversário.

Aula 08

Jogos de cooperação

Metodologia:

- a.
- b. Cabo de guerra adaptado: Pode ser feito em rodadas ou turnos com revezamento. Regras: Não é permitido enrolar a corda no corpo. Os pés devem permanecer firmes no chão (sem correr para trás). Ganhar não é o principal objetivo — valorize a cooperação e o esforço do grupo.
- c. Transportar a bola com dois (bola entre as costas): Os alunos formam duplas e posicionam uma bola entre as costas, ficando um de costas para o outro. Com as mãos para cima (sem segurar a bola), a dupla deve caminhar junta até o ponto de chegada sem deixar a bola cair. Se a bola cair, devem retornar ao início e tentar novamente. Variações: Criar obstáculos no percurso (cones para desviar, passagens estreitas, etc.). Fazer em formato de revezamento com outras duplas. Regras: Não é permitido usar as mãos para segurar a bola. É necessário manter a bola entre as costas durante todo o percurso. Vence a dupla que chegar primeiro (ou quem conseguir completar o percurso sem deixar a bola cair).

Avaliação:

Cooperação, respeito pelo outro e capacidade de se comunicar.

Aula 09

A importância do brincar

Habilidades BNCC:

EF02EF01 – Valorizar o brincar como parte do desenvolvimento humano.

Objetivo:

Reconhecer o valor das brincadeiras para o corpo, mente e sentimentos.

Metodologia:

- Conversa sobre “Como você se sente quando brinca?”
- Leitura e roda de conversa sobre os benefícios do brincar. (Sugestão: ANEXO D)
- Mural coletivo: “Brincar me faz...”

Atividade proposta:

- Produção de frases e desenhos sobre o valor do brincar.

Avaliação:

Expressão de sentimentos e compreensão do brincar como direito e necessidade.

Aula 10

Dia da Brincadeira Livre

Habilidades BNCC:

EF02EF02 – Escolher e participar de jogos e brincadeiras livremente, com responsabilidade e respeito.

Objetivo:

Proporcionar um momento de autonomia e valorização das preferências infantis.

Metodologia:

- Estações com materiais diversos (cordas, bolas, bambolês, elásticos).
- O professor observa e media interações quando necessário.

Atividade proposta:

- Os alunos escolhem livremente com o que e com quem querem brincar.

Avaliação:

Autonomia na escolha, respeito às combinações feitas entre os pares e uso consciente dos espaços.

TEMA

DANÇA



Aula 01

O que é Dança?

Habilidades BNCC:

(EF02EF09 – Reconhecer a dança como manifestação artística e cultural presente no cotidiano.

Objetivo:

Compreender a dança como forma de expressão corporal, artística e cultural.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Você gosta de dançar? Quando dança?”
- Apresentação de imagens e vídeos de diferentes tipos de dança (popular, tradicional, folclórica, contemporânea). Sugestão: [Danças no Brasil: origem, danças folclóricas regionais, quadrilha, cantigas de roda e muito mais!](#)
- Leitura sobre a dança no Brasil. (Sugestão: Anexo E)

Atividade proposta:

- Desenho de uma dança que conhece ou já participou.

Avaliação:

Participação nas conversas e identificação da dança como forma de expressão.

Aula 02

Dança livre com ritmos variados

Habilidades BNCC:

EF02EF10 – Explorar diferentes formas de movimentar o corpo ao som de músicas e ritmos variados.

Objetivo:

Vivenciar movimentos corporais livres de acordo com diferentes ritmos musicais.

Metodologia:

- Aquecimento com movimentos de alongamento dançado.
- Ritmos utilizados: samba, forró, música africana, pop infantil.
- Estímulo à improvisação e à escuta do corpo.

Atividade proposta:

Atividade: “Pare e Dança” – a música toca e os alunos dançam livremente até o professor pausar.

Avaliação:

Participação ativa, criatividade e adaptação aos diferentes ritmos.

Aula 03

A dança no folclore brasileiro

Habilidades BNCC:

EF02EF09 – Reconhecer manifestações culturais por meio da dança tradicional.

Objetivo:

Conhecer as danças folclóricas brasileiras e sua importância cultural.

Metodologia:

- Leitura de texto e atividade sobre danças populares (ex: frevo, catira, quadrilha, bumba meu boi). Sugestão: [Atividade de Educação Física sobre Danças - 2º e 3º ano fundamental - Tudo Sala de Aula](#)
- Debate: “Você conhece alguma dança da sua cidade ou região?”

Atividade proposta:

- Colagem ou desenho de personagens e elementos de danças populares.

Avaliação:

Reconhecimento da dança como parte do patrimônio cultural.

Aula 04

Brincando com movimentos coreografados

Habilidades BNCC:

EF02EF10 – Participar da criação de sequências simples de movimentos com música.

Objetivo:

Criar e repetir sequências de movimentos com música de forma lúdica.

Metodologia:

- Escolha de músicas com ritmos infantis e fáceis de seguir. Sugestão: [Caranguejo Não É Peixe | Bob Zoom | Vídeo Infantil Musical Oficial | @BobZoom A Batalha do Movimento - Músicas e Canções para Crianças](#)
- Repetição guiada de passos simples: bater palmas, girar, saltar, agachar, marchar.

Atividade proposta:

- Criação coletiva de uma pequena coreografia com base em ideias dos alunos.

Avaliação:

Participação, memorização dos movimentos e envolvimento na criação.

Aula 05

A Dança e as Emoções

Habilidades BNCC:

EF02EF09 – Relacionar dança e sentimentos.

Objetivo:

Compreender como a dança pode expressar emoções.

Metodologia:

- Leitura compartilhada de texto e roda de conversa: “Como você se sente quando dança?” Sugestão: Anexo F
- Escuta de músicas que expressam alegria, tristeza, coragem, calma. Sugestão: [Dança das Emoções](#)

Atividade proposta:

- Desafio das emoções: O professor mostra um cartão com o nome ou desenho de uma emoção. As crianças devem criar movimentos de dança que combinem com essa emoção, sozinhas ou em grupo.

Avaliação:

Capacidade de reconhecer e relacionar movimento e emoção.

Aula 06

Dança das emoções

Habilidades BNCC:

EF02EF10 – Explorar movimentos que expressam diferentes sentimentos.

Objetivo:

Vivenciar a dança como forma de expressão emocional.

Metodologia:

- Cada música representa uma emoção (ex: alegria, raiva, medo, tranquilidade).
- Os alunos são convidados a se mover de forma espontânea representando a emoção sugerida.
- Encerramento com relaxamento guiado com música calma.

Atividade proposta:

- Apresentação criativa: formar pequenos grupos e pedir que criem uma dança curta que mostre pelo menos duas emoções. Apresentar para os colegas como se fosse um “Espetáculo das Emoções”.

Avaliação:

Expressividade, criatividade e respeito à proposta de escuta corporal.

Aula 07

A dança nas festas e celebrações

Habilidades BNCC:

EF02EF09 – Identificar a presença da dança em diferentes contextos sociais e festivos.

Objetivo:

Reconhecer a presença da dança em festas escolares, religiosas, familiares e culturais.

Metodologia:

- Leitura de texto sobre festas populares com dança (ex: festa junina, carnaval, carimbó). Sugestão: Anexo G
- Debate: “Onde você viu dança em uma festa?”
- Vídeos curtos mostrando danças festivas do Brasil. Sugestão: [Festas populares do Brasil](#)

Atividade proposta:

- Produção de um convite ilustrado para uma “Festa com Dança”.

Avaliação:

Participação e compreensão do papel da dança nos contextos sociais.

Aula 08

Dança com objetos

Habilidades BNCC:

EF02EF10 – Utilizar objetos diversos para enriquecer a expressão corporal na dança.

Objetivo:

Explorar movimentos com objetos como lenços, fitas, bexigas e chapéus.

Metodologia:

- Distribuição de materiais coloridos e leves.
- Propostas de movimentações com os objetos: circular, agitar, lançar e recuperar.
- Dança das Festas: O professor coloca músicas de diferentes festas (quadrilha, frevo, samba, maracatu) e as crianças devem dançar livremente imitando os movimentos de cada dança..

Atividade proposta:

- Dança livre com trilha instrumental suave ou alegre

Avaliação:

Criatividade nos movimentos e cuidado com os objetos compartilhados.

Aula 09

O corpo que dança

Habilidades BNCC:

EF02EF09 – Reconhecer partes do corpo e sua função no movimento dançado.

Objetivo:

Perceber como cada parte do corpo participa na construção da dança.

Metodologia:

- Atividade “O corpo fala”: apresentação das partes do corpo envolvidas na dança (mãos, pés, quadril, tronco, cabeça).
- Leitura com ilustrações e músicas que convidam ao reconhecimento corporal. Sugestão: Bandinha Encantar - Mão para baixo e para cima DANÇA DO CORPO HUMANO/Corpo e movimento/musicalização “Meu Corpo é Demais!” - Música do Corpo Humano - Cabeça, Ombro e Pé!

Atividade proposta:

- Jogo: “Que parte do corpo dança agora?” (em que se indica uma parte e os alunos fazem movimentos com ela – no lugar, de forma imaginada).

Avaliação:

Capacidade de nomear partes do corpo e relacioná-las ao movimento.

Aula 10

Apresentação de dança em grupo

Habilidades BNCC:

EF02EF10 – Participar de uma pequena apresentação coreografada com o grupo.

Objetivo:

Organizar uma pequena coreografia em grupo para apresentar à turma.

Metodologia:

- Escolha de uma música leve e conhecida.
- Criação coletiva de uma sequência com no mínimo 4 movimentos.
- Avaliação coletiva: o que foi legal? O que pode melhorar?

Atividade proposta:

- Ensaio e apresentação para os colegas.

Avaliação:

Trabalho em equipe, memorização, expressão e envolvimento.

TEMA

GINÁSTICA



Aula 01

O que é Ginástica?

Habilidades BNCC:

EF02EF07 – Reconhecer a ginástica como prática corporal com diferentes objetivos e formas de manifestação.

Objetivo:

Compreender o conceito de ginástica, seus tipos e finalidades (educacional, artística, laboral).

Metodologia:

- Roda de conversa: “O que vem à sua mente quando escuta a palavra ‘ginástica?’”
- Exibição de imagens de ginástica artística, rítmica, acrobática e laboral. Ginástica Geral ou Ginástica para todos
- Leitura explicativa de texto. Sugestão: Anexo H

Atividade proposta:

- Desenho livre: "Desenhe você fazendo ginástica."
- Colorir figuras de crianças praticando ginástica.

Avaliação:

Participação nas discussões e compreensão básica do conceito.

Aula 02

Ginástica com o corpo (sem materiais)

Habilidades BNCC:

EF02EF08 – Experimentar movimentos ginásticos simples com o próprio corpo.

Objetivo:

Vivenciar movimentos ginásticos básicos como rolamentos, apoios e equilíbrios.

Metodologia:

- Aquecimento: caminhada e corrida com comandos de alongamentos.
- Atividades:

Rolamento para frente com auxílio do professor.

Equilíbrio em um pé só.

Caminhar sobre linhas ou fitas no chão.

Desafios de flexibilidade (abrir e fechar braços, tocar os pés).

Atividade proposta:

- Realizar a sequência de movimentos proposto na aula.

Avaliação:

Participação, execução dos movimentos com cuidado e esforço individual.

Aula 03

A ginástica na escola e na vida

Habilidades BNCC:

EF02EF07 – Compreender a importância da ginástica na promoção da saúde e bem-estar.

Objetivo:

Relacionar a ginástica com a saúde, o alongamento e o bem-estar corporal.

Metodologia:

- Leitura e atividade escrita sobre ginástica e saúde. Sugestão: Anexo I
- Conversa: “Você já viu alguém fazendo ginástica? Como se sentia depois?”
- Apresentação de imagens de ginástica laboral em escritórios, escolas, academias.

Atividade proposta:

- Produção de um cartaz com frases coletivas: “Por que a ginástica faz bem?”

Avaliação:

Participação na reflexão e compreensão da importância da ginástica no dia a dia.

Aula 04

Circuito de movimentos ginásticos

Habilidades BNCC:

EFO2EF08 – Realizar movimentos ginásticos simples, de forma combinada.

Objetivo:

Estimular a coordenação, o equilíbrio e a força por meio de um circuito motor.

Metodologia:

- Montagem de estações:
- Caminhar sobre corda (equilíbrio).
- Saltar dentro de bambolês (impulsão).
- Apoiar mãos e pés (apoio).
- Rolar sobre colchonetes (rolamento lateral).

Atividade proposta:

- Realizar a sequência de movimentos proposto na aula.

Avaliação:

Cumprimento das etapas e participação cooperativa.

Aula 05

A história da ginástica

Habilidades BNCC:

EF02EF07 – Conhecer diferentes contextos históricos da prática ginástica.

Objetivo:

Apresentar a origem da ginástica e suas transformações ao longo do tempo.

Metodologia:

- Contação de história adaptada sobre a origem da ginástica na Grécia. Sugestão [A origem e a transformação da Ginástica ao longo do tempo](#)
- Apresentação de imagens e vídeos de ginástica artística nas Olimpíadas. Sugestão: [ORIGEM DAS OLIMPÍADAS EXPLICADA PARA CRIANÇAS | HORA DO CONTO | #39](#)
- Comparação com práticas modernas (ginástica funcional, para idosos, etc.).

Atividade proposta:

- Linha do tempo ilustrada (atividade coletiva em mural).

Avaliação:

Interesse demonstrado e compreensão da evolução da prática.

Aula 06

Brincando com equilíbrios

Habilidades BNCC:

EF02EF08 – Vivenciar posturas corporais que envolvam equilíbrio e controle do corpo.

Objetivo:

Desenvolver a consciência corporal e o equilíbrio através de brincadeiras.

Metodologia:

- “Estátua”: parar em uma posição equilibrada.
- “Caminho do equilíbrio”: andar sobre linhas e obstáculos.
- “Desafio do travesseiro”: equilibrar objetos na cabeça ou nos braços.

Atividade proposta:

- Obstáculos do Equilíbrio: Montar um caminho com almofadas ou espumas. As crianças devem andar de forma lenta e equilibrada, sem cair. Nível extra: transportar um objeto leve na mão sem deixar cair.

Avaliação:

Controle corporal, atenção às instruções e esforço na execução dos movimentos.

Aula 07

A ginástica como espetáculo

Habilidades BNCC:

EF02EF07 – Reconhecer a ginástica como forma de apresentação artística.

Objetivo:

Apresentar a ginástica como forma de expressão e espetáculo (exibições, apresentações).

Metodologia:

- Exibição de vídeos curtos de ginástica artística e rítmica. Sugestão: [GINÁSTICA ARTÍSTICA](#)
- [ABC Olímpico: conheça a história e as regras da Ginástica Rítmica](#)
- Conversa: “Você já viu alguma apresentação de ginástica?”
- Leitura sobre os elementos que tornam a ginástica bonita (movimentos, expressão, música). Sugestão: Anexo J.

Atividade proposta:

- Desenho de uma apresentação de ginástica.

Avaliação:

Interesse pelas manifestações artísticas e reconhecimento da ginástica como expressão.

Aula 08

Ginástica com objetos

Habilidades BNCC:

EF02EF08 – Utilizar materiais simples na prática de movimentos ginásticos.

Objetivo:

Incorporar materiais no desenvolvimento da coordenação motora e da criatividade.

Metodologia:

- Materiais: fitas, bambolês, bolinhas, arcos.
- Atividades:
- Fazer círculos com fitas no ar.
- Rolar e saltar dentro de bambolês.
- Manipular bolinhas com mãos e pés.

Atividade proposta:

- Criar uma pequena sequência de movimentos. Sugestão: Movimentos Básicos da Ginástica - Educação Física

Escolar.

Avaliação:

Criatividade no uso dos materiais e coordenação nas atividades propostas.

Aula 09

Alongamento e cuidado com o corpo

Habilidades BNCC:

EF02EF07 – Compreender a importância do alongamento e cuidado corporal na ginástica.

Objetivo:

Refletir sobre como o corpo precisa de preparação e recuperação na ginástica.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Você sente dores quando brinca muito?”
- Apresentação de imagens de alongamentos e explicação dos seus benefícios. Sugestão: [Alongamento para crianças | Mundo de Kaboo | Vídeo Infantil](#)
- Leitura de texto sobre o alongamento. Sugestão: Anexo K.

Atividade proposta:

- Atividade em duplas: “Mostre um alongamento que você conhece”.

Avaliação:

Compreensão da função do alongamento e cuidado com o próprio corpo.

Aula 10

Apresentação de uma sequência ginástica

Habilidades BNCC:

EF02EF08 – Criar e apresentar pequenas sequências de movimentos ginásticos com ou sem materiais.

Objetivo:

Aplicar os movimentos aprendidos em uma sequência lúdica com expressão corporal.

Metodologia:

- Em grupos pequenos, os alunos criam uma sequência com:

Um equilíbrio

Um salto

Um rolamento ou apoio

Uso de objeto (opcional)

Atividade proposta:

- Ensaio e apresentação para os colegas.

Avaliação:

Participação criativa, trabalho em grupo, respeito às regras de apresentação.

TEMA

ESPORTE



Aula 01

O que são Esportes de Marca e Precisão?

Habilidades BNCC:

EF02EF12 – Reconhecer os esportes de marca e precisão como práticas corporais que envolvem objetivos específicos e regras.

Objetivo:

Compreender o conceito e identificar exemplos de esportes de marca e precisão.

Metodologia:

- Roda de conversa com imagens: “Você já viu uma competição de arremesso ou acerto de alvo?”
- Apresentação de esportes como atletismo (arremesso e lançamento), boliche, golfe, bocha, tiro ao alvo, arco e flecha. Sugestão: ESPORTES DE PRECISÃO
- Leitura e discussão de texto. Atividade sobre Esportes de Precisão - 1º e 2º ano fundamental - Tudo Sala de Aula

Atividade proposta:

- Atividade escrita. Sugestão: Atividade sobre Esportes de Precisão - 1º e 2º ano fundamental - Tudo Sala de Aula

Avaliação:

Participação nas discussões e compreensão dos conceitos apresentados.

Aula 02

Acertando o alvo com bolas

Habilidades BNCC:

EF02EF13 – Experimentar ações motoras relacionadas a esportes de marca e precisão.

Objetivo:

Vivenciar a ideia de precisão por meio de lançamentos e acertos de alvo.

Metodologia:

- Materiais: baldes, caixas, bambolês, bolas de meia ou borracha.
- Estações com diferentes distâncias e tipos de alvos.
- Desafio em duplas: acertar o alvo com o menor número de tentativas.
- As crianças tentam acertar a bolinha dentro do alvo (caixa ou balde), jogando com uma ou duas mãos. Pode-se aumentar a dificuldade afastando os alvos ou mudando o tamanho.
- Cada criança tenta derrubar as latas com uma bola. Vence quem derrubar mais. Pode-se fazer revezamento por equipes.

Avaliação:

Participação, coordenação motora e tentativa de acerto.

Aula 03

Marcar ou acertar? Diferença entre marca e precisão

Habilidades BNCC:

EF02EF12 – Identificar a diferença entre esportes de marca (tempo/distância) e precisão (acerto de alvo).

Objetivo:

Diferenciar esportes que valorizam a marca (tempo ou distância) e os de precisão (acerto de alvo).

Metodologia:

- Exibição de vídeo sobre os esportes de marca. Sugestão: [ESPORTES DE MARCA - AULA EXPLICATIVA + TAREFA](#)
- Comparação de vídeos curtos:
- Corrida de 100 metros (marca)
- Arremesso de dardo (marca)
- Boliche (precisão)
- Tiro com arco (precisão)
- Quadro com colunas: “marca” e “precisão” – os alunos ajudam a classificar os esportes vistos.

Atividade proposta:

- Cartaz coletivo com exemplos dos dois tipos de esportes.

Avaliação:

Capacidade de distinguir entre os dois grupos com justificativa oral ou visual.

Aula 04

Corrida com marca de tempo e distância

Habilidades BNCC:

EF02EF13 – Experimentar práticas corporais com foco em marca (tempo/distância).

Objetivo:

Vivenciar a lógica dos esportes de marca (como correr ou saltar medindo distância ou tempo).

Metodologia:

- Atividades:
- Corrida de 20 metros com cronômetro (registrar tempo).
- Corrida com obstáculos leves (cones ou cordas).
- Salto à distância (marcar com fita métrica ou giz).
- Revezamento em duplas para estimular a cooperação.

Avaliação:

Engajamento, respeito ao tempo dos colegas e entendimento da lógica da medição.

Aula 05

Regras e valores nos esportes de marca e precisão

Habilidades BNCC:

EF02EF12 – Reconhecer a importância das regras e valores (respeito, cooperação) nos esportes.

Objetivo:

Refletir sobre o papel das regras, respeito ao adversário e à marca obtida.

Metodologia:

- Leitura com apoio visual sobre como funcionam as regras básicas dos esportes (respeito à distância, turno, medição correta). EDUCAÇÃO FÍSICA – A IMPORTÂNCIA DAS REGRAS NOS ESPORTES – Conexão Escola SME
- Debate: “O que é justo em uma competição?”
- Exemplos reais e fictícios para discussão: “Se alguém erra de propósito ou mede errado, está certo?”

Atividade proposta:

- Questionário sobre a importância das regras. Sugestão: EDUCAÇÃO FÍSICA – A IMPORTÂNCIA DAS REGRAS NOS ESPORTES – Conexão Escola SME

Avaliação:

Compreensão dos valores e regras discutidas.

Aula 06

Lançamentos com materiais alternativos

Habilidades BNCC:

EF02EF13 – Utilizar diferentes objetos e formas de lançamento em atividades de precisão.

Objetivo:

Explorar formas de lançamento com controle e objetivo de acertar alvos ou atingir distâncias.

Metodologia:

- Materiais: saquinhos de areia, aviões de papel, bolinhas de papel alumínio, argolas de papelão.
- Desafios:
 1. Acertar alvos dispostos em diferentes alturas e direções.
 2. Lançar o mais longe possível.
 3. Lançar e fazer o objeto passar por dentro de um arco.

Avaliação:

Participação, criatividade no uso dos materiais e esforço nas tentativas.

Aula 07

Esportes de precisão ao redor do mundo

Habilidades BNCC:

EF02EF12 – Conhecer a diversidade dos esportes de marca e precisão em diferentes culturas.

Objetivo:

Apresentar esportes de precisão praticados em diferentes países e culturas.

Metodologia:

- Leitura e imagens: curling (Canadá), petanca (França), bocha (Itália/Brasil), dardos (Inglaterra).
- Curiosidades culturais e modos de jogar.
- Comparações com jogos locais ou regionais.

Atividade proposta:

- Mapa ilustrado com nomes e bandeiras dos países e seus esportes de precisão.

Avaliação:

Interesse demonstrado, relação entre esporte e cultura.

Aula 08

Mini-competição de acerto de alvos

Habilidades BNCC:

EF02EF13 – Participar de jogos com regras simples que envolvam marca e precisão.

Objetivo:

Participar de uma competição cooperativa com foco em precisão e controle do movimento.

Metodologia:

- Organização de estações com pontuação por acerto:
- Acertar bolas em círculos com pontuação.
- Acertar alvos verticais com saquinhos.
- Lançar argolas em garrafas.
- Acertar uma bolinha em copos com números.
- Regra: cada aluno soma sua pontuação e pode tentar superar sua própria marca.

Avaliação:

Participação, respeito às regras, valorização do progresso pessoal.

Aula 09

Superar a si mesmo

Habilidades BNCC:

EF02EF12 – Valorizar a superação pessoal como elemento importante nos esportes de marca.

Objetivo:

Entender que nos esportes de marca muitas vezes o desafio é melhorar sua própria marca, não vencer os outros.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Você já melhorou em algo que antes era difícil?”
- Leitura compartilhada sobre superação no esporte. Sugestão: Anexo L.
- Exemplo de atletas que competem com si mesmos (como no salto em altura ou arremesso de peso).

Atividade proposta:

- Atividade "Eu Me Supero Quando... O professor lê o texto “A Superação no Esporte” e conversa com as crianças:
- Você já tentou algo que era difícil no começo?
- Como se sentiu quando conseguiu?
- Já ajudou um colega a não desistir?
- Cada criança deve desenhar uma situação em que ela se superou (pode ser no esporte, na escola ou em casa), e completar a frase: “Eu me supero quando...” (Ex: “Eu me supero quando aprendo a pular corda.”)

Aula 09

Superar a si mesmo

Atividade proposta:

- Os alunos podem contar brevemente o que desenharam e como foi o momento de superação.
- Os trabalhos podem ser colocados num mural chamado “Nosso Mural da Superação”.

Avaliação:

Compreensão da ideia de autossuperação.

Aula 10

Prática: Estações de marca e precisão

Habilidades BNCC:

EF02EF13 – Integrar marca e precisão em atividades corporais lúdicas.

Objetivo:

Revisar e aplicar os conhecimentos em um circuito com atividades de marca e precisão.

Metodologia:

- Estações:
 1. Corrida com cronômetro (marca).
 2. Salto à distância (marca).
 3. Acerto de alvos com bolinhas (precisão).
 4. Lançamento de avião de papel (marca e precisão).
 5. Acertar argolas em cones (precisão).
- Revezamento entre equipes e acompanhamento com ficha de desempenho.

Avaliação:

Participação nas estações, respeito às regras e cooperação.



ANEXOS

ANEXO A

TEMA: JOGOS E BRINCADEIRAS



OS JOGOS E AS BRINCADEIRAS SEMPRE FIZERAM PARTE DA CULTURA DAS PESSOAS.

ESTAS ATIVIDADES SÃO IMPORTANTES, PORQUE ELAS NOS AJUDAM EM NOSSA FLEXIBILIDADE, CRIATIVIDADE, FANTASIA E ATÉ NA NOSSA FORMA DE SE EXPRESSAR.

DEFINIÇÃO

OS JOGOS E AS BRINCADEIRAS SÃO UMA ATIVIDADE QUE DEVEM SER REALIZADAS DE FORMA LIVRE, SEM OBRIGAÇÃO. ELES POSSIBILITAM A LIBERDADE E IMPLICAM EM NOSSA CULTURA E EM NOSSA COMUNIDADE.

OS JOGOS E AS BRINCADEIRAS NA MAIORIA DAS VEZES POSSUEM REGRAS SIMPLES QUE SERVEM PARA ORGANIZAR A COMPETIÇÃO. TODAVIA, O IMPORTANTE É SE ENTRETER E SE DIVERTIR, NÃO SE PREOCUPANDO COM O TEMPO E MUITO MENOS COM REGULAMENTOS.



ANEXO A

TEMA: JOGOS E BRINCADEIRAS

BRINCAR SEMPRE

DESSE MODO, JOGAR E BRINCAR SÃO ATIVIDADES ESSENCIAIS E SEMPRE FIZERAM PARTE DA NOSSA VIDA, POIS CRIANÇAS, ADULTOS E ATÉ OS IDOSOS AINDA GOSTAM DE SE DIVERTIR. VEJA ALGUMAS BRINCADEIRAS QUE POSSIVELMENTE VOCÊ CONHECE: PAR OU ÍMPAR – PEDRA, PAPEL E TESOURA – POLÍCIA E LADRÃO – ESCONDE-ESCONDE – COELHINHO SAI DA TOCA... ENFIM, SÃO MUITAS. POR ISSO, MELHOR QUE CELULAR, É SE DIVERTIR COM OS AMIGOS E COLEGUINHAS.

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1. O QUE FOI ESTUDADO NA AULA DE HOJE?

2. POR QUE AS BRINCADEIRAS E JOGOS SÃO IMPORTANTES PARA AS PESSOAS?

3. NOS JOGOS E NAS BRINCADEIRAS O MAIS IMPORTANTE:

A) SÃO AS REGRAS.

B) É A PARTICIPAÇÃO.

C) É NÃO SER LIVRE.

D) É SE DIVERTIR.

4. COMPLETE DE ACORDO COM O TEXTO:

NOS JOGOS E NAS BRINCADEIRAS NÃO DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM O _____ E MUITO MENOS COM _____.

5. ESCREVA DUAS BRINCADEIRAS APRESENTADAS NO TEXTO:

6. ESCREVA DOIS NOMES DE BRINCADEIRAS QUE VOCÊ GOSTA DE SE DIVERTIR COM SEUS AMIGOS.

ANEXO B

JOGOS E BRINCADEIRAS: EXPLORANDO SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS



OLÁ, CRIANÇAS! VOCÊS GOSTAM DE JOGAR?

PODEMOS DIZER QUE BRINCAR É UMA ATIVIDADE ESSENCIAL NA VIDA DE UMA CRIANÇA. AO LONGO DO TEMPO E EM DIVERSAS PARTES DO MUNDO, AS CRIANÇAS TÊM ENCONTRADO MANEIRAS DIVERTIDAS DE SE ENTRETER E APRENDER ATRAVÉS DE JOGOS E BRINCADEIRAS.

HOJE, VAMOS EXPLORAR ALGUMAS DESSAS ATIVIDADES, COMPARANDO OS JOGOS E BRINCADEIRAS DE HOJE COM OS DE OUTRAS ÉPOCAS E LUGARES. EMBORA OS JOGOS POSSAM VARIAR CONFORME A ÉPOCA E A CULTURA, MUITOS DELES POSSUEM SEMELHANÇAS SURPREENDENTES.

INDEPENDENTEMENTE DAS DIFERENÇAS CULTURAIS, AS CRIANÇAS AO REDOR DO MUNDO TÊM ALGO EM COMUM: O DESEJO DE SE DIVERTIR E APRENDER JOGANDO.

COMPARAR OS JOGOS E BRINCADEIRAS DE DIFERENTES ÉPOCAS E LUGARES NOS AJUDA A ENTENDER MELHOR COMO AS CRIANÇAS DE DIVERSAS CULTURAS E PERÍODOS HISTÓRICOS SE DIVERTEM E APRENDEM.

VAMOS FAZER AS ATIVIDADES?

HOJE VAMOS FAZER UMA LISTA DE BRINCADEIRAS QUE VOCÊ MAIS GOSTA.



ANEXO C

BRINQUEDOS DO PASSADO

No passado, os brinquedos eram bem diferentes dos que temos hoje em dia. As crianças brincavam com coisas simples, como bonecas de pano, carrinhos de madeira ou de lata, materiais recicláveis e bolas feitas de tecido. Elas eram muito criativas e se divertiam bastante.



As crianças também usavam a imaginação para criar seus próprios jogos e brincadeiras com objetos, como pedras, plásticos e galhos de árvores, eles eram todos feitos à mão. Mesmo criando seus próprios brinquedos, as crianças conseguiam se entreter muito e criar várias histórias incríveis por meio da imaginação.

Texto: Tudo Sala de Aula

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1. Os brinquedos do passado são iguais aos que temos hoje em dia?

2. Antigamente, as crianças brincavam com coisas simples, como:

- a) Pop-it.
- b) Cubo mágico.
- c) Boneca de pano.
- d) Carrinho de controle remoto.

3. Circule apenas o brinquedo antigo.



4. Quais objetos as crianças usavam para criar jogos e brincadeiras?

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

5. Escreva o nome dos brinquedos do passado utilizando as palavras do quadro.

PETECA	IOIÔ	PIÃO
---------------	-------------	-------------



6. Qual o seu brinquedo preferido?

7. Como as crianças de antigamente se sentiam ao fazer uso dos brinquedos da época?

- a) Tristes.
- b) Felizes.
- c) Zangadas.
- d) Frustradas.

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

8. Observe a imagem abaixo.



Com que material esse brinquedo foi produzido?

- a) Madeira.
- b) Plástico.
- c) Galhos.
- d) Pano.

9. É possível criar histórias com brinquedos antigos?

ANEXO D

Brincar Faz Muito Bem!

Você sabia que brincar é muito importante para o seu corpo e para a sua mente? Quando você brinca, está se divertindo, mas também está aprendendo muitas coisas novas!

Brincando, você pode:

- **Ficar mais forte e saudável** – Correndo, pulando, jogando bola ou dançando, seu corpo se movimenta e fica mais ativo.
- **Aprender com alegria** – Em jogos e brincadeiras, você aprende a contar, pensar rápido, seguir regras e resolver problemas.
- **Fazer amigos** – Brincar com os colegas ajuda a dividir, respeitar os outros e trabalhar em grupo.
- **Ficar mais feliz** – Quando você brinca, dá risada, se diverte e fica com o coração mais leve e alegre!
- **Usar a imaginação** – Brincar de faz de conta é uma forma de criar histórias, personagens e usar a criatividade!

Por isso, brincar não é só diversão... é também uma maneira de aprender, crescer e viver melhor!

Então, vamos brincar?

Nome: _____

Minha brincadeira preferida é: _____

Desenhe você brincando com seus colegas.

Complete as frases:

1. Quando eu brinco, eu me sinto

_____.

2. Brincar me ajuda a _____.

3. Eu aprendo a _____ com as
brincadeiras.

ANEXO E

A Dança no Brasil

A dança é uma maneira divertida de mexer o corpo e mostrar sentimentos com movimentos. No Brasil, existem muitos tipos de danças. Cada uma tem um jeito diferente e conta uma história do nosso povo.

Tem danças bem antigas, como o frevo, que é dançado com sombrinhas coloridas no carnaval de Pernambuco. Também tem o samba, que é muito alegre e famoso no mundo todo. Em algumas festas, como a festa junina, dançamos a quadrilha, com roupas coloridas, chapéus e muita animação!

Os povos indígenas e africanos também têm danças especiais. Essas danças mostram as tradições e a cultura deles. A dança pode ser feita sozinha, em dupla ou com muitas pessoas. Dançar ajuda a gente a ser mais feliz, a se movimentar e a brincar com os amigos.

Você conhece alguma dança do Brasil? Que tal dançar e se divertir com a turma?

Perguntas de Compreensão (oral ou escrita):

1. O que é a dança?
2. Qual é o nome da dança que usa sombrinhas coloridas?
3. Que dança é muito famosa no Brasil e no mundo?
4. Em qual festa dançamos a quadrilha?
5. Quem mais tem danças especiais no Brasil, além das pessoas que dançam frevo e samba?
6. Com quem podemos dançar?
7. O que a dança nos ajuda a fazer?

ANEXO F

Dança e Emoções

A dança é uma forma divertida de mexer o corpo e mostrar o que sentimos. Quando dançamos, podemos expressar alegria, tristeza, surpresa ou até coragem! O nosso corpo fala por meio dos passos, dos gestos e do ritmo da música.

Você já percebeu como seu corpo se mexe diferente quando está feliz? Às vezes, pulamos, giramos e sorrimos. E quando estamos tristes, nos movemos mais devagar e ficamos quietinhos. A dança ajuda a mostrar essas emoções de um jeito bonito e criativo.

Podemos dançar sozinhos, em dupla ou com os amigos. Cada um dança do seu jeitinho, e está tudo bem! O importante é sentir a música e deixar o coração dançar junto com o corpo.

Dançar também ajuda a relaxar, melhorar o humor e fazer novas amizades. É como brincar com os sentimentos!

Vamos dançar juntos e descobrir como o nosso corpo pode contar histórias sem precisar de palavras?

Compreensão de Leitura (respostas orais ou escritas):

1. Sobre o que é o texto que você leu?
2. O que a dança pode nos ajudar a mostrar?
3. Como o corpo se movimenta quando estamos felizes?
4. É possível dançar quando estamos tristes? Por quê?
5. Você gosta de dançar? Como você se sente quando dança?
6. Qual parte do texto você mais gostou?

ANEXO G

Festas Populares com Dança no Brasil

O Brasil é um país muito alegre e cheio de festas! Em várias partes do nosso país, as pessoas se reúnem para comemorar com música, comidas gostosas e danças animadas. Essas comemorações são chamadas de **festas populares**.

Cada festa tem sua própria história e dança especial. Vamos conhecer algumas delas?

Festa Junina - No mês de junho, temos a Festa Junina. As pessoas usam roupas coloridas, chapéus de palha e fazem danças em volta da fogueira. A dança mais conhecida é a quadrilha, onde todos dançam em pares e seguem passos engraçados e divertidos. Tem casamento caipira, correio elegante e muita alegria!

Maracatu - No estado de Pernambuco, tem uma festa linda chamada Maracatu. É uma dança com batidas fortes dos tambores. Os dançarinos usam roupas brilhantes e coroas, parecendo reis e rainhas. Eles dançam pelas ruas durante o Carnaval.

Frevo - Também no Carnaval, em Recife e Olinda, tem a dança do frevo. As pessoas dançam com sombrinhas coloridas e fazem passos rápidos e pulos. É uma dança muito animada e cheia de energia!

Samba - No Rio de Janeiro, a dança mais famosa é o samba. Ela aparece nos desfiles de Carnaval, com fantasias lindas e muitas músicas tocadas pelas escolas de samba. O samba tem ritmo rápido e os dançarinos se mexem com muita alegria!

Essas festas mostram como o povo brasileiro gosta de dançar, comemorar e viver com alegria. Cada região do nosso país tem um jeito especial de celebrar. Dançar é uma forma de se expressar, de contar histórias e de se divertir com os amigos e a família!

Atividades de Leitura e Interpretação

1. Marque a alternativa correta:

- a) O que são festas populares?
 Festas feitas somente nas escolas.
 Festas com danças, músicas e comidas típicas do Brasil.
 Festas com danças, músicas e comidas típicas do Brasil.
- b) Qual é a dança da Festa Junina?
 Samba
 Quadrilha
 Frevo
- c) O que os dançarinos do maracatu usam?
 Roupa de futebol
 Roupas brilhantes e coroas
 Máscaras de animais

2. Responda com suas palavras:

- a) Qual dança usa sombrinhas coloridas?

R: _____

- b) Em que festa aparecem os desfiles com fantasias e escolas de samba?

R: _____

- c) Por que as pessoas gostam de dançar nessas festas?

R: _____

3. Desenhe sua festa popular favorita e o tipo de dança que acontece nela!

(Você pode colorir as roupas, os instrumentos musicais e o cenário da festa!)

ANEXO H

O que é a ginástica?

A ginástica é uma forma de movimentar o corpo com alegria e cuidado!

Quando fazemos ginástica, usamos nosso corpo para pular, rolar, alongar, equilibrar e até fazer pequenas acrobacias. Ela ajuda a deixar nosso corpo mais forte, flexível e saudável.

A ginástica pode ser feita de muitas maneiras: com música, em grupos ou sozinhos, com ou sem aparelhos (como corda, bola, colchonete e outros).

Ela também é muito divertida! Podemos brincar com os amigos, aprender novos movimentos e conhecer melhor nosso próprio corpo.

Além disso, a ginástica ajuda a melhorar nossa postura, a respiração e até a nossa concentração na escola.

ANEXO I

Ginástica e Saúde

Você sabia que fazer ginástica faz muito bem para o nosso corpo?

A ginástica é um tipo de movimento que ajuda a deixar o corpo mais forte, ágil e saudável. Quando pulamos, alongamos, corremos ou fazemos equilíbrio, estamos cuidando do nosso corpo.

A ginástica também faz bem para o coração, para os músculos e até para a nossa respiração. Além disso, ela ajuda a gente a crescer com mais saúde, a brincar melhor e a ter mais energia no dia a dia.

E o mais legal: a ginástica pode ser feita de várias formas! Pode ser brincando, dançando, jogando, sozinhos ou em grupo.

Quando fazemos ginástica com os amigos, aprendemos a cooperar, a respeitar os outros e a cuidar do nosso corpo com alegria.

Então, vamos nos mexer? Fazer ginástica é divertido e faz muito bem para a nossa saúde!

Agora, responda às perguntas:

1. O que é ginástica, segundo o texto?

2. Quais partes do corpo são beneficiadas com a ginástica?

- (A) Somente as pernas
- (B) Coração, músculos e respiração
- (C) Apenas os braços

Resposta: (_____)

ANEXO I

Ginástica e Saúde

3. Como a ginástica pode ser feita?

4. Marque um X nas frases verdadeiras:

- A ginástica ajuda a gente a brincar melhor.
- A ginástica só pode ser feita sozinho.
- Fazer ginástica ajuda a ter mais energia.

5. Qual parte do texto você mais gostou? Por quê?

ANEXO J

O que deixa a ginástica bonita?

A ginástica é um tipo de movimento do corpo que pode ser muito bonito de se ver! Mas você sabe o que deixa a ginástica ainda mais legal e bonita?

1. Movimento bem feito: Quando a gente faz os movimentos com atenção, devagar ou rapidinho, do jeito certo, a ginástica fica mais bonita.

2. Equilíbrio: Ficar em pé numa perna só ou manter o corpo parado sem cair é um desafio, mas mostra o quanto a gente está concentrado.

3. Ritmo: Se a gente faz os movimentos no ritmo da música, tudo parece uma dança! Isso deixa a ginástica bem mais divertida.

4. Expressão do rosto e do corpo: Fazer os gestos com alegria, mostrando o que sentimos, deixa a apresentação mais viva!

5. Criatividade: Inventar novos jeitos de pular, girar ou rolar também faz a ginástica ficar especial.

6. Organização dos movimentos: Quando os movimentos são feitos em uma ordem, como numa historinha, tudo fica mais bonito e fácil de entender.

ANEXO J

O que deixa a ginástica bonita?

Vamos responder?

1. O que é a ginástica, segundo o texto?
 - () Um tipo de dança.
 - () Um tipo de corrida.
 - () Um tipo de movimento do corpo.
2. Marque o que ajuda a deixar a ginástica mais bonita:
 - () Brincar de esconde-esconde.
 - () Fazer os movimentos com atenção.
 - () Ficar parado sem se mexer.
3. Por que o equilíbrio é importante na ginástica?
 - () Porque mostra concentração.
 - () Porque é divertido.
 - () Porque é fácil.
4. O que a ginástica pode parecer quando tem ritmo?
 - () Uma festa.
 - () Uma dança.
 - () Um jogo.
5. De que forma podemos usar a criatividade na ginástica?

ANEXO K

A Importância do Alongamento na Ginástica

Você já ouviu falar em alongamento? O alongamento é um conjunto de movimentos que fazemos para preparar o corpo antes de brincar, correr, pular ou fazer ginástica.

Quando alongamos, estamos acordando os músculos e deixando nosso corpo mais solto e preparado para se mexer. Isso ajuda a gente a se movimentar melhor e evita que a gente se machuque durante as atividades.

Na ginástica, o alongamento é muito importante! Ele faz com que nossos músculos fiquem mais fortes, flexíveis e saudáveis. Além disso, alongar é uma forma de cuidar do nosso corpo, assim como escovar os dentes ou tomar banho.

Podemos alongar os braços, as pernas, o pescoço, os pés... tudo de forma suave e com calma, respirando bem fundo. Ah! E o alongamento também ajuda a relaxar depois das atividades. É como dar um carinho nos músculos depois do esforço.

Então, sempre que for se movimentar, lembre-se de alongar primeiro. Seu corpo agradece!

ANEXO L

A Superação no Esporte

No esporte, nem sempre a gente ganha. Às vezes a gente erra, cai ou perde o jogo. Mas sabe o que é mais importante?

Não desistir!

Superar é quando a gente tenta de novo, mesmo quando é difícil. É quando treinamos, praticamos e acreditamos em nós mesmos.

Um atleta de verdade não é aquele que sempre vence, mas sim aquele que **se esforça, aprende com os erros e continua tentando.**

Quando você aprende a andar de bicicleta, a correr mais rápido ou a jogar melhor com os colegas, isso é superação!

No esporte, a gente também aprende a ter **paciência, coragem e amizade.** E quando conseguimos fazer algo que antes era difícil, sentimos um grande **orgulho de nós mesmos!**

Então, nunca diga "eu não consigo". Diga: **"Eu vou tentar!"** E, com esforço e alegria, você vai se superar todos os dias!

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Nome do(a) aluno(a):

Ano/Série:

Turma:

Professor(a):

Período de avaliação:

1. Participação nas atividades

Critério	Avaliação
Participa ativamente das aulas	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra interesse e motivação	() Sempre () Às vezes () Raramente
Cumpe as tarefas propostas	() Sempre () Às vezes () Raramente

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

2. Conhecimento e aplicação dos conteúdos

Critério	Avaliação
Compreende as regras das atividades e jogos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Aplica os conhecimentos de forma adequada nas práticas	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Demonstra noções básicas de movimentos corporais (correr, saltar, equilibrar-se, lançar, etc.)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Coordenação motora ampla (correr, saltar, lançar, rolar)	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido
Equilíbrio corporal	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Agilidade e controle de movimentos	() Desenvolvido () Em desenvolvimento () Não desenvolvido

4. Relações interpessoais

Critério	Avaliação
Respeita regras e combinados	() Sempre () Às vezes () Raramente
Trabalha bem em grupo	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra atitudes de respeito e cooperação	() Sempre () Às vezes () Raramente



REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: www.basenacionalcomum.mec.gov.br.

BRASIL. Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Ministério da Educação. SEB. SECADI. CNE. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013a. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file>.

BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

BRASIL. Lei 10.793, de 01 de dezembro de 2003. Altera a redação do art. 26, § 3o, e do art. 92 da Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm.

BRASIL. Lei no 13.005, de 25 de junho de 2014 Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE “e dá outras providências”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm.

BRASIL. Lei 13.146/2015, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. Educação Física escolar: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLARDO, María del Carmen T.; et al. Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental: orientações para a prática pedagógica. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. São Paulo: Cortez, 1997.

MARQUES, Ana Cristina. Coleção Buriti Mais: Educação Física: 2º ano. São Paulo: Moderna, 2017.

STALLIVIERI, Roselise Tonon. Educação Física: jogos, brincadeiras e atividades rítmicas para o Ensino Fundamental – anos iniciais. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2011.



Guia Prático de Educação Física

3º ANO
Ensino Fundamental



3º
ANO

TEMA

JOGOS E BRINCADEIRAS



Aula 01

O que são jogos populares?

Habilidades BNCC:

EF03EF01 – Reconhecer os jogos e brincadeiras populares como manifestações da cultura corporal.

Objetivo:

Compreender o que são jogos populares, suas origens e importância cultural.

Metodologia:

- Conversa inicial com perguntas: "Você conhece alguma brincadeira antiga?"
- Apresentação de imagens e vídeos curtos de jogos como amarelinha, queimada, pular corda, passa anel, entre outros. Sugestão: [AULA 02 - BRINCADEIRAS E JOGOS POPULARES](#) [Brincadeiras antigas - Brinquedos antigos - Vídeo educativo - BNCC: EF01HI05 e EF01GE02](#)
- Leitura compartilhada de texto sobre o tema. Sugestão: Anexo A

Atividade proposta:

- Atividade de compreensão escrita. Sugestão: Anexo A
- Linha do tempo ilustrada: os alunos desenham ou colam imagens de jogos populares praticados há muito tempo até hoje.

Avaliação:

Participação nas discussões e elaboração da linha do tempo.

Aula 02

Vivência de jogos populares (Parte 1)

Habilidades BNCC:

EF03EF02 – Experimentar jogos populares de diferentes regiões do Brasil.

Objetivo:

Vivenciar jogos populares com foco em regras simples, cooperação e diversão.

Metodologia:

- Roda de conversa breve relembrando jogos mencionados na aula anterior.
- Divisão da turma em estações:
- Estação 1: Amarelinha
- Estação 2: Cabo de guerra
- Estação 3: Corre cotia
- Estação 4: Passa anel

Avaliação:

Participação nas estações, respeito às regras e colegas.

Aula 03

Jogos populares e sua origem

Habilidades BNCC:

EF03EF01 – Conhecer a origem e o significado cultural dos jogos populares.

Objetivo:

Investigar as origens culturais dos jogos populares e seus significados.

Metodologia:

- Leitura de texto sobre a cultura dos jogos. Sugestão: Anexo B.
- Mapa do Brasil: localização de jogos tradicionais por região (ex: peteca em MG, boi de mamão no Sul). Sugestão: [BRINCADEIRAS TÍPICAS DE CADA REGIÃO DO BRASIL](#)
- Discussão sobre o que cada jogo representa.

Atividade proposta:

- Pesquisa em duplas: os alunos trazem um jogo aprendido com familiares e compartilham com a turma.

Avaliação:

Apresentação da pesquisa e envolvimento na discussão cultural.

Aula 04

Vivência de jogos populares (Parte 2)

Habilidades BNCC:

EF03EF02 – Participar de jogos populares com respeito às regras e ao grupo.

Objetivo:

Ampliar o repertório motor e cultural com jogos populares de outras regiões.

Metodologia:

- Estações de jogos:
 - Estação 1: Peteca
 - Estação 2: Bola de gude
 - Estação 3: Pular elástico
 - Estação 4: Batata quente
- Revezamento em pequenos grupos, com explicação de regras antes de cada estação.

Avaliação:

Participação ativa, cooperação e respeito ao tempo e regras.

Aula 05

Valores nos jogos populares

Habilidades BNCC:

EF03EF01 – Identificar atitudes de respeito, cooperação e inclusão nos jogos.

Objetivo:

Refletir sobre valores como respeito, empatia, inclusão e solidariedade nos jogos.

Metodologia:

- Leitura e roda de conversa sobre situações de jogo em que houve:
- Discussão
- Cooperação
- Ajuda entre colegas
- Dramatizações curtas com os alunos representando boas e más atitudes no jogo.

Atividade proposta:

- Criação do “Cartaz dos Valores do Jogo” com desenhos e palavras.

Avaliação:

Participação na construção coletiva e nas dramatizações.

Aula 06

Jogos cooperativos populares

Habilidades BNCC:

EF03EF02 – Praticar jogos que valorizem o trabalho em equipe e a cooperação.

Objetivo:

Vivenciar jogos cooperativos, reforçando o espírito de grupo.

Metodologia:

- Atividades propostas:
- Pega-pega corrente: uma criança começa como o "pegador". Quando ela encosta em alguém, os dois dão as mãos e continuam juntos como "pegadores". A cada criança tocada, ela se junta à corrente de mãos dadas. O jogo continua até que todas as crianças sejam pegas e formem uma grande corrente. Variação: Limitar o espaço do jogo ou dividir em dois grupos com correntes diferentes.
- Bola ao cesto (cooperação entre grupos): Divida a turma em grupos. Cada grupo deve cooperar para fazer o maior número possível de arremessos dentro do cesto em um tempo determinado. Todos podem passar a bola entre si antes de arremessar, ajudando o colega a fazer o ponto. Ao final, todos os grupos são valorizados pelo esforço coletivo. Variação: Mudar a distância ou altura do cesto para adaptar a dificuldade.

Aula 06

Jogos cooperativos populares

Metodologia:

- Corrida de três pernas: Formam-se duplas, e cada dupla tem uma das pernas amarradas à perna do colega (pernas do meio). Ao sinal do professor, todas as duplas correm juntas até a linha de chegada. Vence a dupla que chegar primeiro sem se soltar ou cair. Variação: Realizar em zigue-zague ou com obstáculos leves.
- Jogo do espelho (movimentos em dupla): Formam-se duplas. Uma criança será o “espelho” e a outra fará movimentos com o corpo. O “espelho” deve imitar todos os gestos do colega com cuidado, como se estivesse refletindo a imagem dele. Depois de um tempo, trocam de função. O professor pode colocar música suave para acompanhar os movimentos. Variação: Fazer em grupo, com todos imitando um líder, ou incluir movimentos rítmicos e criativos.

Avaliação:

Capacidade de agir em grupo, ajudar o colega e respeitar limites.

Aula 07

Jogos e brincadeiras no tempo dos avós

Habilidades BNCC:

EF03EF01 – Valorização da memória familiar e comunitária nos jogos.

Objetivo:

Reconhecer os jogos tradicionais da cultura oral e familiar.

Metodologia:

- Entrevista com familiares como lição de casa: "Qual brincadeira vocês mais gostavam de fazer?"
- Socialização em sala: alunos contam as respostas recebidas.
- Exibição de vídeo/documentário curto sobre brincadeiras antigas. Sugestão: [Brincadeiras antigas dos anos 80 e 90](#)

Atividade proposta:

- Álbum ilustrado "Brincadeiras do Tempo da Vovó".

Avaliação:

Envolvimento com a entrevista, criatividade no álbum.

Aula 08

Jogo do dia – “Brincadeira do avô do colega!”

Habilidades BNCC:

EF03EF02 – Reproduzir jogos populares com variações propostas pelos alunos.

Objetivo:

Recriar e experimentar jogos populares indicados nas entrevistas.

Metodologia:

- Escolha de 2 ou 3 brincadeiras indicadas pelos alunos nas entrevistas.
- Cada grupo será responsável por ensinar a brincadeira para os outros.
- Adaptações de regras, espaços e materiais serão discutidas coletivamente.

Avaliação:

Capacidade de ensinar, adaptar e participar dos jogos dos colegas.

Aula 09

Por que devemos preservar os jogos populares?

Habilidades BNCC:

EF03EF01 – Reconhecer os jogos populares como patrimônio imaterial da cultura.

Objetivo:

Refletir sobre o valor cultural dos jogos populares e a importância de preservá-los.

Metodologia:

- Exibição de vídeo sobre brincadeiras antigas X atuais. Sugestão: Quais as diferenças entre as brincadeiras antigas e atuais?
- Comparação entre jogos atuais (videogames, internet) e os populares.
- Debate: “Será que no futuro as pessoas ainda vão brincar disso?”

Atividade proposta:

- Produção de texto ou desenho: “Meu jogo popular favorito e por que ele deve continuar existindo.”

Avaliação:

Clareza na produção e envolvimento na discussão.

Aula 10

Circuito dos jogos populares

Habilidades BNCC:

EF03EF02 – Praticar jogos tradicionais como forma de expressão e identidade cultural.

Objetivo:

Revisar os jogos vivenciados ao longo do ciclo e promover uma vivência coletiva.

Metodologia:

- Circuito com 5 estações dos jogos mais marcantes do ciclo:
- Estação 1: Amarelinha
- Estação 2: Peteca
- Estação 3: Passa anel
- Estação 4: Corrida de saco
- Estação 5: Cabo de guerra
- Rodízio em grupos com tempo e mediação do professor.

Avaliação:

Entusiasmo, cooperação e recordação das regras.

TEMA

DANÇA



Aula 01

O que são danças populares e folclóricas?

Habilidades BNCC:

EF03EF03 – Reconhecer a dança como manifestação cultural, artística e corporal presente em diferentes contextos sociais.

Objetivo:

Compreender o conceito de danças populares e folclóricas, sua origem e função cultural.

Metodologia:

- Apresentação de vídeo curto com diferentes danças brasileiras (frevo, quadrilha, maracatu, bumba-meu-boi etc.). Sugestão: [Danças Regionais Brasileiras - Conteúdos de Danças](#)
- Conversa guiada sobre o que observaram (roupas, música, movimentos).
- Leitura de texto sobre a diversidade cultural nas danças. Sugestão: Anexo C

Atividade proposta:

- Atividade escrita. Sugestão: Anexo C
- Cartaz coletivo com colagens e ilustrações de diferentes danças populares do Brasil.

Avaliação:

Participação na roda de conversa e contribuição no cartaz.

Aula 02

Dança da quadrilha junina

Habilidades BNCC:

EF03EF04 – Experimentar diferentes danças populares e folclóricas, reconhecendo suas características.

Objetivo:

Vivenciar os movimentos e a estrutura coreográfica da quadrilha junina.

Metodologia:

- Explicação das principais formações da quadrilha (casais, filas, roda).
- Ensaios de comandos básicos (anarriê, balancê, trocar de par, túnel).
- Dança coletiva com música típica.

Avaliação:

Participação ativa e compreensão dos comandos.

Aula 03

Regiões do Brasil e suas danças

Habilidades BNCC:

EF03EF03 – Conhecer danças típicas de diferentes regiões do Brasil.

Objetivo:

Relacionar danças folclóricas às regiões culturais brasileiras.

Metodologia:

- Apresentação de um mapa do Brasil com imagens de danças típicas por região. Sugestão: Anexo D.
- Sugestão: [Danças Regionais - Todas as Regiões - Danças Folclóricas](#)
- Discussão: o que essas danças representam em suas culturas?

Atividade proposta:

- Atividade em grupos: escolher uma dança por região e fazer uma minipresentação com cartaz e curiosidades.

Avaliação:

Clareza das apresentações e envolvimento na pesquisa.

Aula 04

Frevo

Habilidades BNCC:

EF03EF04 – Vivenciar danças com diferentes ritmos e movimentos.

Objetivo:

Explorar os movimentos do frevo com criatividade e expressão corporal.

Metodologia:

- Explicação sobre o frevo: origem, figurino e ritmo.
Sugestão: Anexo E
- [FREVO - ORIGEM, CARACTERÍSTICAS E TIPOS - UMA DANÇA TÍPICA BRASILEIRA \[CURIOSIDADES\]](#)
- Aquecimento com passos básicos (saltos curtos, movimentação lateral, giros).
- Sugestão:
- [Kaboo chegou | Música infantil | Frevo | Mundo de Kaboo](#)[www.youtube.com > watch](http://www.youtube.com/watch)
- [05 passos básicos do frevo](#) [www.youtube.com > watch](http://www.youtube.com/watch)
- Dança livre com guarda-chuvas coloridos ou simbólicos feitos de papel.

Avaliação:

Expressividade, criatividade e participação no ritmo.

Aula 05

A função social da dança

Habilidades BNCC:

EF03EF03 – Identificar a importância das danças nas celebrações populares.

Objetivo:

Refletir sobre a dança como forma de celebração, resistência e pertencimento cultural.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Você já dançou em alguma festa ou celebração? Como se sentiu?” Em seguida, explique: A dança está presente em muitos momentos importantes da vida das pessoas. Pode ser uma forma de comemorar, de protestar, de lembrar das tradições de um povo e de mostrar orgulho da sua cultura.
- Exibição de vídeos de festas como o carnaval, parintins, bumba-meu-boi, etc. Sugestão: [Festas populares do Brasil](#)

Aula 05

A função social da dança

Atividade proposta:

- Peça que os alunos respondam no caderno ou em folha ilustrada:
- Em quais momentos você dança?
- Você conhece alguma dança que vem da sua família, do seu bairro ou cidade?
- Como a dança pode contar a história de um povo?
- Desenhe você participando de uma dança especial (pode ser em uma festa, na escola ou com a família).

Avaliação:

Reflexão individual e participação no debate.

Aula 06

Maracatu

Habilidades BNCC:

EF03EF04 – Praticar danças com coordenação e ritmo.

Objetivo:

Vivenciar a dança do maracatu com suas características rítmicas e gestuais.

Metodologia:

- Breve história do maracatu: influência africana e presença em Pernambuco. Sugestão: Anexo E
- Experimentação dos movimentos básicos com ritmo marcado (percussão corporal ou instrumentos simples). Sugestão: [AULA DE MARACATU! - Oficina de dança](#)
- Dança coletiva com formação de cortejo.

Avaliação:

Coordenação rítmica e envolvimento na dança.

Aula 07

Conhecendo o Bumba Meu Boi

Habilidades BNCC:

EF03EF03 – Identificar elementos que compõem as danças folclóricas.

Objetivo:

Conhecer os trajes, instrumentos e músicas que compõem as danças tradicionais.

Metodologia:

- Reunir os alunos em roda e perguntar: "Vocês já ouviram falar do Bumba Meu Boi?"
- Apresentar imagens ou um pequeno vídeo (1-2 min) mostrando um grupo dançando o Bumba Meu Boi.
- Explicar com linguagem simples: "O Bumba Meu Boi é uma dança e história popular do Brasil, com origem no Nordeste, mas que se espalhou por todo o país. Conta a história de um boi que morre e depois ressuscita, misturando teatro, música, dança e alegria!"
- Apresentar os personagens principais: O Boi, Pai Francisco e Mãe Catirina, Índios, vaqueiros e cantadores. Sugestão: [Lenda do Bumba Meu Boi para Crianças - História Educativa](#)

Aula 07

Conhecendo o Bumba Meu Boi

Atividade proposta:

- Dividir os alunos em pequenos grupos e distribuir papéis (sem fantasia, apenas com gestos).
- Ensaiar a coreografia simples, com o boi no centro, vaqueiros ao redor, e os outros personagens dançando.
- Utilizar músicas típicas do Bumba Meu Boi para embalar a dança (como toadas ou matracas).
- Sugestão: [Turma do Folclore - Bumba Meu Boi Bumbá \[Videoclipe Infantil\]](#)
- [Bumba meu Boi para crianças - Festa junina no nordeste do Brasil - Tupa e sua Turma](#)
- Usar palmas, batidas com pés no chão e instrumentos simples (chocalhos, tambores escolares) para acompanhar a dança.

Avaliação:

Compreensão dos elementos simbólicos e criatividade.

Aula 08

Samba de roda

Habilidades BNCC:

EF03EF04 – Dançar coletivamente respeitando o espaço e o ritmo.

Objetivo:

Experimentar o samba de roda e seus movimentos tradicionais.

Metodologia:

- Explicação sobre a origem do samba de roda (Bahia, cultura afro-brasileira). Sugestão: Anexo G
- Com todos em círculo, faça palmas no ritmo da música.
- Introduza movimentos simples como bater os pés, girar e balançar os braços.
- Coloque a música e convide as crianças para entrarem no círculo dançando, uma por uma.
- As outras batem palmas e cantam ou fazem sons com instrumentos.
- Troquem os papéis para que todos participem.
- Em pequenos grupos, as crianças criam passos simples de samba de roda para apresentar aos colegas.

Avaliação:

Participação, ritmo e respeito aos colegas.

Aula 09

O folclore brasileiro e sua riqueza

Habilidades BNCC:

EF03EF03 – Valorizar as manifestações folclóricas como parte da identidade nacional.

Objetivo:

Aprofundar a compreensão sobre a importância do folclore para a cultura brasileira.

Metodologia:

- Roda de conversa: o professor inicia perguntando: Você sabe o que é o folclore? Já ouviu falar no Saci, na lara ou no Bumba Meu Boi? Você conhece alguma música, brincadeira ou comida típica da sua região?
- O professor explica que o folclore é o conjunto de histórias, danças, festas, músicas, brincadeiras e lendas que o povo passa de geração em geração.
- Os alunos escolhem uma lenda do folclore brasileiro (ex: Curupira, Boitatá, Boto, Saci, Cuca, lara).
- Cada aluno desenha essa lenda e escreve uma frase explicando por que ela é importante ou interessante.
- Depois, os desenhos serão colocados em um mural com o título: "As Lendas que Contam a Nossa História".

Aula 09

O folclore brasileiro e sua riqueza

Atividade proposta:

- Os alunos respondem no caderno as perguntas a seguir:
 1. Por que o folclore é importante para o Brasil?
 2. O que podemos aprender com essas histórias?
 3. O que mais gostamos no nosso folclore?

Avaliação:

Participação no mural e no jogo.

Aula 10

Festival de danças folclóricas

Habilidades BNCC:

EF03EF04 – Participar de apresentações de dança valorizando o trabalho em grupo.

Objetivo:

Consolidar os aprendizados com uma apresentação coletiva das danças estudadas.

Metodologia:

- Ensaios curtos para cada grupo escolher e apresentar uma dança vivenciada.
- Organização de um “Festival de Danças Folclóricas” com participação da turma e, se possível, convidados da escola.

Avaliação:

Desempenho em grupo, respeito à dança do colega e celebração da cultura.

TEMA

GINÁSTICA



Aula 01

O que é ginástica artística e rítmica?

Habilidades BNCC:

EF03EF05 – Compreender e identificar os diferentes tipos de ginástica, suas características e finalidades.

Objetivo:

Conhecer os conceitos de ginástica artística e rítmica, suas diferenças e elementos principais.

Metodologia:

- Vídeos curtos demonstrando ginástica artística (saltos, barras, solo) e rítmica (fitas, bolas, arcos).
- [Ginástica Rítmica: Equipe Brasil \(Classificatória rotação 2\) | #Paris2024](#)
- [Best Artistic Gymnastics Moments at #Paris2024 🏆👩🔥 | Best of Sport](#)
- Debate guiado: o que os alunos notaram nas apresentações?
- Leitura e atividade de compreensão de texto. Sugestão: Anexo H

Atividade proposta:

- Produção de um quadro comparativo entre ginástica artística e rítmica com colagens ou desenhos.

Avaliação:

Participação no debate e clareza no quadro comparativo.

Aula 02

Movimentos básicos da ginástica artística

Habilidades BNCC:

EF03EF06 – Experimentar movimentos da ginástica com consciência corporal e segurança.

Objetivo:

Vivenciar os movimentos fundamentais da ginástica artística: equilíbrio, rolamento, força e agilidade.

Metodologia:

- Aquecimento com movimentos de força e alongamento.
Sugestão: https://www.youtube.com/watch?v=uXbVRt_GSpq
- Circuito com quatro estações:
- Estação 1: Caminhada sobre corda no chão (equilíbrio)
- Estação 2: Rolamento no colchonete
- Estação 3: Salto com obstáculos baixos
- Estação 4: Estátuas com poses corporais

Avaliação:

Participação nas estações e esforço para realizar os movimentos propostos.

Aula 03

História e evolução da ginástica

Habilidades BNCC:

EF03EF05 – Reconhecer a ginástica como prática corporal antiga e em constante transformação.

Objetivo:

Compreender a origem da ginástica e sua evolução ao longo do tempo.

Metodologia:

- Exibição de vídeo sobre a origem e evolução da ginástica. Sugestão: [A origem e a transformação da Ginástica ao longo do tempo](#)
- Construir coletivamente uma linha do tempo da história da ginástica.
- Conversa sobre como a ginástica era praticada na Grécia Antiga e hoje nas Olimpíadas.

Atividade proposta:

- Atividade escrita com texto e questões sobre a origem da ginástica. Sugestão: Anexo I

Avaliação:

Participação no debate e criatividade no desenho.

Aula 04

Ginástica rítmica com objetos

Habilidades BNCC:

EF03EF06 – Executar movimentos da ginástica rítmica com coordenação e ritmo.

Objetivo:

Vivenciar elementos básicos da ginástica rítmica usando fitas, arcos e bolas.

Metodologia:

- Alongamento e aquecimento. Sugestão: [Aula 1 de Ginástica Rítmica - Alongamento e Preparação Física - AGIS](#)
- Estações práticas:
- Estação 1: Lançamento e recepção de bola [Manejo de Bola para Ginástica Rítmica na Iniciação](#)
- Estação 2: Giros com o arco [Aprenda Manejos de Ginástica Rítmica com Arco](#)
- Estação 3: Desenhos no ar com fitas [Ginastica rítmica com FITA - PARA INICIANTEs](#)
- Estação 4: Combinação livre com os três materiais

Avaliação:

Habilidade motora e esforço para acompanhar ritmo e coordenação.

Aula 05

A ginástica como forma de expressão

Habilidades BNCC:

EF03EF05 – Refletir sobre a ginástica como linguagem corporal e artística.

Objetivo:

Analisar como a ginástica expressa emoções, ideias e sentimentos.

Metodologia:

- O professor inicia perguntando:
- "Você já sentiu vontade de pular de alegria?"
- "Como seu corpo se movimenta quando está triste?"
- "Dá pra dançar ou se movimentar quando estamos com raiva ou medo?"
- Explique que os movimentos da ginástica e da dança também servem para contar histórias e expressar sentimentos, como o teatro e a música.
- Vídeo de apresentação com coreografia de ginástica rítmica. Sugestão: [Solo de Ginástica Rítmica mãos livres Isadora Dourado Pugina - 5º Noite das Ginásticas.](#)
- Roda de conversa: "O que a ginasta quis dizer com aquele movimento?"

Aula 05

A ginástica como forma de expressão

Atividade proposta:

- Cada criança escolhe uma emoção e cria uma pequena sequência de 2 a 4 movimentos que representem esse sentimento. Depois, podem apresentar para os colegas, que tentarão adivinhar qual emoção está sendo mostrada.

Avaliação:

Criatividade e sensibilidade na produção.

Aula 06

Coreografia com elementos da ginástica rítmica

Habilidades BNCC:

EF03EF06 – Criar pequenas sequências corporais inspiradas na ginástica.

Objetivo:

Montar uma coreografia simples com objetos e movimentos coordenados.

Metodologia:

- Grupos escolhem 2 objetos (ex: fita e bola).
- Ensaio de uma sequência com três movimentos para cada objeto.
- Apresentação em grupo para a turma.

Avaliação:

Criação coletiva, cooperação e uso dos elementos da ginástica.

Aula 07

A ginástica nas Olimpíadas

Habilidades BNCC:

EF03EF05 – Reconhecer a ginástica como modalidade olímpica e esportiva.

Objetivo:

Conhecer as modalidades olímpicas da ginástica e seus principais atletas.

Metodologia:

- Apresentação de imagens de ginastas famosos:
 1. Rebeca Andrade – Ginástica Artística (Brasil)
 2. Daiane dos Santos – Ginástica Artística (Brasil)
 3. Simone Biles – Ginástica Artística (EUA)
 4. Natália Gaudio – Ginástica Rítmica (Brasil)
- Exibição de depoimento de um ginasta. Sugestão: [SBT Pará \(05.11.19\): Destaque na ginástica artística representará o Pará em competição nacional](#)
- Discussão: “O que é preciso para ser um(a) ginasta olímpico(a)?”
- Curiosidades sobre modalidades olímpicas: artística, rítmica e trampolim.
- [Hora 1 | 'Enciclopíadas': histórias e curiosidades sobre a ginástica nos Jogos Olímpicos | Globoplay](#)

Aula 07

A ginástica nas Olimpíadas

Atividade proposta:

- "Diploma do ginasta mirim" para colorir e levar para casa.
Sugestão: Anexo J

Avaliação:

Interesse, curiosidade e participação.

Aula 08

Sequência de solo com ginástica artística

Habilidades BNCC:

EF03EF06 – Compor movimentos com controle corporal e criatividade.

Objetivo:

Elaborar uma pequena série de solo com movimentos básicos da ginástica artística.

Metodologia:

- Aquecimento com rolamentos, equilíbrio e saltos. Sugestão: Ginástica artística PARA CRIANÇAS
- Montagem de sequência: entrada (pose), três movimentos (ex: rolamento, salto, parada) e saída (pose final). Sugestão: Sequência GA 2018 - Olimpíadas Estudantis/Interceus (Nível A Iniciante).
- Sequência de uma apresentação de Ginástica Artística Solo (Iniciante).
- Apresentação individual ou em dupla.

Avaliação:

Sequência bem estruturada, esforço e domínio corporal.

Aula 09

A ginástica no circo e no dia a dia

Habilidades BNCC:

EF03EF05 – Identificar a presença da ginástica em diferentes contextos sociais.

Objetivo:

Perceber que a ginástica está presente em ambientes diversos além do esporte.

Metodologia:

- **Roda de conversa** : a professora conversa com os alunos sobre onde eles já viram alguém praticando ginástica. Pode ser em casa, no circo, no teatro, ou até mesmo no hospital durante fisioterapia.
- **Jogo da Imagem** : em grupos, as crianças recebem imagens variadas e devem selecionar aquelas onde é possível praticar ou encontrar ginástica. Depois, colam essas imagens em um cartaz intitulado “**Ginástica está aqui também!**”. Cada grupo apresenta seu cartaz e explica onde encontrou a ginástica, estimulando a percepção de sua presença em diferentes espaços.

Aula 09

A ginástica no circo e no dia a dia

Atividade proposta:

- A professora propõe uma sequência simples de movimentos inspirados por esses ambientes:
 1. Alongamento como os artistas de circo
 2. Movimentos leves como uma dança no teatro
 3. Postura de equilíbrio como na fisioterapia

Avaliação:

Capacidade de observar e classificar os contextos corretamente.

Aula 10

PRÁTICA: Festival de movimentos ginásticos

Habilidades BNCC:

EF03EF06 – Apresentar combinações de movimentos com criatividade e expressão.

Objetivo:

Celebrar o aprendizado com um circuito e apresentações de ginástica.

Metodologia:

- Monte estações com diferentes atividades (4 a 6, dependendo do espaço e tempo). Divida os alunos em pequenos grupos para rodar pelas estações. Cada grupo realiza a atividade por 2 a 3 minutos antes de trocar.
- Estações:
 1. Estação do Equilíbrio: Caminhar sobre uma linha no chão ou em um banco baixo, com os braços abertos.
 2. Estação do Pula-Pula: Saltar com os dois pés juntos dentro dos bambolês dispostos no chão.
 3. Estação do Corpo Forte: Fazer 5 apoios (como flexão de braço com o joelho no chão) e 5 abdominais simples no colchonete.
 4. Estação do Arco Mágico: Passar por dentro de arcos ou túneis feitos com cadeiras e tecidos.

Aula 10

PRÁTICA: Festival de movimentos ginásticos

Metodologia:

5. Estação da Ponte: Deitar no colchonete, flexionar as pernas e levantar o quadril como uma ponte.

6. Estação da Corda: Pular corda por 30 segundos ou pular livremente com corda no chão.

- Encerramento com feedback da turma sobre como foi a experiência da ginástica nas aulas.

Avaliação:

Participação, cooperação e uso dos conteúdos aprendidos.

TEMA

ESPORTE



Aula 01

O que são esportes de campo e taco?

Habilidades BNCC:

EF03EF08 – Identificar regras e estratégias básicas dos jogos e esportes de marca, rede, campo e taco.

Objetivo:

Compreender as características dos esportes de campo e taco e sua estrutura básica.

Metodologia:

- Vídeo explicativo sobre esportes como o baseball, betes e críquete. Sugestão: [Esportes de campo e taco YouTube - Aprendi Lá - 14 de fev. de 2024 YouTube](#)
- Apresentação das regras básicas e objetivo dos jogos de campo e taco.
- Comparação com esportes conhecidos pelos alunos (ex: futebol, vôlei, etc.).

Atividade proposta:

- Questionário escrito sobre os esportes. Sugestão: [Atividade de Educação Física - Esporte de Campo e Taco - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)

Avaliação:

Participação na construção do cartaz e compreensão conceitual.

Aula 02

Iniciação ao jogo de betes (taco)

Habilidades BNCC:

EF03EF09 – Praticar jogos e esportes com estratégias básicas de ataque e defesa.

Objetivo:

Vivenciar o jogo de betes com suas regras adaptadas.

Metodologia:

- Explicação prática das regras do betes: duas duplas, tacos, bases e bola. Sugestão: [Jogo de Bets ou Tacobol - Aprenda a jogar | JOGOS E BRINCADEIRAS](#)
- Aquecimento com lançamentos e corridas curtas.
- Rodízio entre jogadores para que todos participem do ataque e da defesa.

Avaliação:

Compreensão das regras e engajamento na prática.

Aula 03

Equipamentos e estratégias

Habilidades BNCC:

EF03EF08 – Reconhecer os materiais e estratégias usados em esportes de campo e taco.

Objetivo:

Identificar os equipamentos utilizados e as táticas básicas de jogo.

Metodologia:

- Conversa inicial em roda: a professora explica com palavras simples:
- “Os esportes de campo e taco são jogados com uma bola, um bastão e muita atenção! Um time tenta rebater a bola com o bastão e correr pelas bases. O outro time tenta pegar a bola e impedir a corrida.”
- Mostrar os equipamentos e perguntar: “Para que serve o taco?” “O que você acha que o defensor faz?” “Qual o papel do arremessador?”

Atividade proposta:

- Cartaz coletivo com exemplos dos dois tipos de esportes.

Avaliação:

Capacidade de distinguir entre os dois grupos com justificativa oral ou visual.

Aula 03

Equipamentos e estratégias

Atividade proposta:

- Mini-jogo: Roda de Campo e Taco

1. Formação dos grupos: Divida a turma em dois times: Rebatedores e Defensores.

2. Funções no jogo:

Um aluno é o arremessador (joga a bola).

Um aluno é o rebatedor (tenta acertar a bola com o taco).

Se a bola for rebatida, o rebatedor corre até um cone e volta (como uma “base”).

Os defensores tentam pegar a bola o mais rápido possível.

3. Rodízio: Após algumas jogadas, os papéis se invertem para que todos experimentem as funções.

Avaliação:

Clareza na identificação dos materiais e participação na atividade.

Aula 04

Revezamento de arremessos e corridas

Habilidades BNCC:

EF03EF09 – Praticar ações motoras específicas dos esportes com coordenação e cooperação.

Objetivo:

Desenvolver habilidades específicas: arremesso, recepção, corrida e revezamento.

Metodologia:

- Divida a turma em dois grandes grupos: Um grupo será o arremessador/rebatedor, o outro será o corredor/recebedor. Depois trocam os papéis.
- Monte o campo com três bases: base inicial (onde arremessa ou rebate), segunda base (marcada com cone) e terceira base (linha final da corrida).
- Aquecimento com corridas entre bases.
- Etapas da atividade:
 - 1.O primeiro aluno arremessa a bola com as mãos (ou rebate com taco, se for o caso).
 - 2.O colega do outro grupo tenta receber a bola após o arremesso.
 - 3.Enquanto isso, o arremessador corre pelas três bases o mais rápido que conseguir.

Aula 04

Revezamento de arremessos e corridas

Metodologia:

4.Quando o grupo da recepção recuperar a bola, eles devem passá-la por revezamento (um para o outro) até o professor.

5.Quem correu marca pontos se conseguir dar a volta antes que a bola chegue ao professor.

- Revezamento de papéis: depois de algumas rodadas, os grupos trocam de função.

Avaliação:

Participação, trabalho em equipe e respeito ao tempo dos colegas.

Aula 05

História dos esportes de taco

Habilidades BNCC:

EF03EF08 – Conhecer a origem e a transformação dos esportes ao longo do tempo.

Objetivo:

Aprender sobre a origem do tacobol e suas variações no mundo.

Metodologia:

- Roda de conversa e curiosidade: a professora inicia com uma pergunta: “Vocês conhecem o tacobol? Sabiam que ele é praticado em outros países com nomes diferentes?” Explica de forma simples: “O tacobol é um jogo muito comum nas escolas e nas ruas do Brasil. Ele tem origem em jogos antigos trazidos por imigrantes, como o críquete da Inglaterra e o beisebol dos Estados Unidos. Todos esses jogos usam taco e bola, e têm o objetivo de rebater e correr!”
- Conversa sobre como esses esportes chegaram ao Brasil. Sugestão: Anexo K

Atividade proposta:

- Entregar para cada criança uma folha com um mapa do mundo simples e desenhos dos três esportes: tacobol (Brasil), beisebol (EUA) e críquete (Inglaterra). As crianças devem colorir os esportes e ligar cada um ao país correspondente no mapa. Sugestão: Anexo K

Avaliação:

Engajamento nas perguntas e respostas e atenção à leitura.

Aula 06

Jogo adaptado com regras combinadas

Habilidades BNCC:

EF03EF09 – Experimentar jogos com regras combinadas, valorizando o respeito e a coletividade.

Objetivo:

Vivenciar uma partida adaptada com base nos esportes estudados.

Metodologia:

- Criação coletiva das regras para um jogo de taco: número de jogadores, tempo, revezamento.
- Formação de equipes mistas.
- Jogo com papel de árbitros, rebatedores e corredores.

Avaliação:

Capacidade de seguir as regras criadas e cooperação entre os colegas.

Aula 07

Funções dos jogadores no campo

Habilidades BNCC:

EF03EF08 – Entender as posições e funções dos jogadores em campo.

Objetivo:

Aprender sobre as funções de rebatedor, lançador, receptor e defensor.

Metodologia:

- Desenho no quadro com divisão do campo e posições. Sugestão: Anexo L
- Discussão em grupos: “O que cada posição precisa saber fazer bem?”
- Observação de vídeo de um jogo real e análise das funções. Sugestão: [Zenki Sato, maior festival de Beisebol infantil do Brasil](#)

Atividade proposta:

- Questionário. Sugestão: Anexo L

Avaliação:

Compreensão das funções e argumentação na escolha dos perfis.

Aula 08

Estações de treino por função

Habilidades BNCC:

EF03EF09 – Realizar ações específicas de jogo com consciência tática e motora.

Objetivo:

Treinar habilidades específicas de cada função do jogo.

Metodologia:

- Divisão em 4 estações:
- Estação 1: Rebater a bola com taco: cada criança segura um taco de brinquedo ou adaptado. A outra criança (ou o professor) lança uma bola leve e o rebatedor tenta acertar a bola com o taco. O objetivo é rebater a bola para longe, usando atenção e coordenação.
- Estação 2: Lançar a bola com precisão: as crianças treinam lançar a bola com força e direção, tentando acertar um alvo (como um balde, círculo no chão ou cone). Podem lançar com as mãos ou com uma adaptação.
- Estação 3: Correr entre bases: são colocadas duas ou três bases (pode ser cones ou círculos no chão). A criança deve correr de uma base até a outra o mais rápido possível, simulando o momento em que o rebatedor corre após rebater a bola.

Aula 08

Estações de treino por função

Metodologia:

- Estação 4: Defender a base com rapidez: uma criança fica na base e tenta pegar a bola ou interceptar quando ela for lançada ou rebatida. O objetivo é proteger a base, mostrando atenção e reação rápida.

Avaliação:

Realização das tarefas em cada estação e esforço individual.

Aula 09

Esporte e valores

Habilidades BNCC:

EF03EF08 – Refletir sobre o papel dos esportes na construção de valores como respeito e cooperação.

Objetivo:

Analisar como os esportes de campo e taco promovem valores importantes para a convivência.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Como me senti jogando com meus colegas?”
- Relato oral de situações de respeito, ajuda ou conflito durante os jogos.
- Leitura e análise de um pequeno conto esportivo com valores de amizade e respeito.

Atividade proposta:

- Cartaz coletivo: “Regras do bom jogador”.

Avaliação:

Contribuição para a reflexão e envolvimento na roda de conversa.

Aula 10

Torneio coletivo de betes

Habilidades BNCC:

EF03EF09 – Participar de jogos coletivos respeitando as regras e os colegas.

Objetivo:

Aplicar os conhecimentos adquiridos em um mini-torneio.

Metodologia:

- Organização de equipes e rodízio de partidas.
- Sorteio das duplas, anotação de pontos e rodadas.
- Premiação simbólica com medalhas de papel e destaque para o “espírito esportivo”.

Avaliação:

Atitude durante o jogo, respeito às regras e espírito coletivo.

TEMA

LUTAS



Aula 1

O que são jogos de oposição?

Habilidades BNCC:

EF03EF10 – Compreender e respeitar os princípios das lutas e jogos de oposição com base na cooperação e respeito ao outro.

Objetivo:

Entender o conceito de jogos de oposição e sua presença nas práticas corporais e culturais.

Metodologia:

- Roda de diálogo: o professor inicia a aula perguntando: Vocês já brincaram de cabo de guerra? E de pega-pega? Já viram uma luta como a capoeira ou o judô? Essas brincadeiras e lutas são chamadas de jogos de oposição, porque um grupo ou pessoa tenta vencer o outro, usando força, equilíbrio ou estratégia.
- Explique que nas culturas do Brasil e do mundo há muitas práticas assim, e todas envolvem respeito, cuidado com o corpo e o colega.
- Discussão em roda: “O que é disputar com o outro sem machucar?”
- Leitura compartilhada de texto que aborda jogos de oposição e o conceito de respeito mútuo. Sugestão: Anexo N.

Atividade proposta:

- Questionário. Sugestão: Anexo N.

Avaliação:

Participação no debate e clareza na explicação escrita.

Aula 2

Brincadeiras de oposição cooperativa

Habilidades BNCC:

EF03EF11 – Experimentar jogos de oposição com domínio corporal, respeitando o corpo do outro.

Objetivo:

Vivenciar jogos de oposição simples com foco na cooperação e autocontrole.

Metodologia:

- Aquecimento com espelhamento de movimentos: os alunos devem se organizar aos pares, ficando um de frente para o outro, como se estivessem diante de um espelho. Um aluno será o "líder" e o outro será o "espelho". O espelho deve copiar exatamente os movimentos do líder, como se refletisse suas ações. O líder pode realizar movimentos com braços, pernas, cabeça ou o corpo inteiro — como alongar, pular, agachar, girar os braços, tocar os pés, etc. Após 1 ou 2 minutos, trocam as funções: o espelho vira líder e o líder vira espelho.
- Jogos:
- “Rabo do macaco” (tentar pegar o lenço preso atrás do colega): Todas as crianças devem correr livremente pelo espaço com o “rabo” preso. O objetivo é tentar pegar o rabo dos colegas, sem deixar que peguem o seu. Quando um jogador tiver o rabo puxado, ele deve sair da área de jogo (ou ficar em uma zona de observação até o fim da rodada). Vence quem conseguir manter o próprio rabo até o final ou quem coletar mais rabos (variação).

Aula 2

Brincadeiras de oposição cooperativa

Metodologia:

- “Cabo de guerra em duplas” (com cordinha de pano): Formam-se duplas de alunos (tentar equilibrar o tamanho e força dos pares). Cada dupla segura a corda, um de cada lado. No centro da corda, pode-se amarrar uma fita colorida para marcar o ponto de equilíbrio. Ao sinal do professor, as duplas puxam a corda ao mesmo tempo, tentando trazer a fita para o seu lado. Ganha a dupla que conseguir puxar a fita central até passar do seu cone de marcação. Depois da rodada, as duplas trocam de oponentes ou de lado para novas disputas.
- “Puxar o amigo do círculo” (respeitando a força e os limites): Desenhe um círculo grande no chão (com giz ou fita). Forme duplas de alunos com tamanho semelhante. Os dois colegas ficam dentro do círculo, um de frente para o outro, segurando um cordão, bambolê, ou com as mãos. Ao sinal do professor, cada um tenta puxar o outro para fora do círculo. Ganha quem conseguir manter os dois pés dentro do círculo por mais tempo ou fizer o outro sair do espaço. Depois da rodada, trocam as duplas e recomeçam.

Avaliação:

Respeito às regras e ao colega, controle da força e atitude cooperativa.

Aula 3

A luta como expressão cultural

Habilidades BNCC:

EF03EF10 – Reconhecer lutas como manifestações culturais e esportivas.

Objetivo:

Conhecer as lutas como práticas culturais brasileiras e internacionais.

Metodologia:

- Apresentação de imagens e vídeos: capoeira, judô, jiu-jitsu, sumô. Sugestão: [LUTAS \(anos iniciais\)YouTube-Prof Antonio Santana·19 de set. de 2020YouTube](#)
- Debate: “Qual dessas lutas você já viu ou conhece?”
- Leitura de texto sobre as lutas como expressão corporal e cultural. Sugestão Anexo O

Atividade proposta:

- Elaboração de um mural com o título “Lutas do mundo” (desenhos e palavras-chave sobre cada uma).

Avaliação:

Participação na montagem do mural e compreensão do caráter cultural das lutas.

Aula 4

Circuito de equilíbrio e oposição

Habilidades BNCC:

EF03EF11 – Desenvolver equilíbrio e estratégias corporais em atividades de oposição.

Objetivo:

Estimular o equilíbrio, controle corporal e a oposição lúdica.

Metodologia:

- Desafio dos Guardiões: divide a turma em dois times. Cada grupo será o Guardiões de um castelo (um espaço marcado no chão). Cada time deve defender o seu castelo e, ao mesmo tempo, tentar invadir o castelo do outro e roubar a “joia” (um objeto simbólico). Não pode empurrar! Só pode bloquear com o corpo e braços abertos (como se fosse um muro). Quem for tocado fora do seu castelo deve voltar e recomeçar. Ganha o time que conseguir trazer a joia mais vezes.
- Disputa de “puxa-puxa” com bambolês: Divide os alunos em duplas de força equilibrada. Cada dupla entra dentro de um mesmo bambolê — um pé de cada participante dentro do bambolê e o outro pé fora. Os dois devem segurar firme o bambolê com as mãos, um de cada lado. Ao sinal do professor, eles tentam puxar o bambolê para o seu lado do corpo, sem soltar as mãos nem sair do lugar com os pés. Ganha quem conseguir tirar o outro do centro do bambolê ou fazer o colega soltar.

Avaliação:

Habilidade motora e respeito nas disputas.

Aula 5

Regras e segurança nos jogos de oposição

Habilidades BNCC:

EF03EF10 – Entender a importância das regras para garantir segurança e respeito.

Objetivo:

Refletir sobre o papel das regras nos jogos e lutas.

Metodologia:

- Roda de conversa: "O que pode e o que não pode em um jogo de oposição?"
- Análise de cenas de respeito e desrespeito nas lutas (vídeos curtos). Sugestão: [As 10 Comemorações Mais Desrespeitosas da História do MMA YouTube·MMA No Ponto Brasil·21 de mar. de 2021YouTube](#)
- Leitura de texto sobre o "código de ética" nas artes marciais. Sugestão: Anexo P

Atividade proposta:

- Cartaz coletivo: "Regras de ouro dos jogos de oposição".

Avaliação:

Participação ativa e consciência das regras elaboradas.

Aula 6

Jogo de empurra e escapa

Habilidades BNCC:

EF03EF11 – Participar de jogos de oposição respeitando limites físicos e emocionais.

Objetivo:

Estimular a percepção de força, espaço e tempo nos jogos corporais de oposição.

Metodologia:

- Aquecimento com desafios de força (empurrar parede, ficar em posição de equilíbrio).
- Jogo 1: “Empurra e escapa” – em duplas, um tenta empurrar levemente enquanto o outro escapa.
- Jogo 2: “Protetor do espaço” – proteger um círculo no chão contra invasão com o corpo (sem empurrar com força).

Avaliação:

Uso consciente da força e compreensão das regras do jogo.

Aula 7

Lutas indígenas, africanas e asiáticas

Habilidades BNCC:

EF03EF10 – Reconhecer lutas como parte da diversidade cultural dos povos.

Objetivo:

Valorizar a diversidade cultural nas práticas de lutas.

Metodologia:

- Roda de Conversa: Professor explica sobre três tipos de lutas, cada uma de um lugar diferente do mundo: luta indígena, luta africana e luta asiática. Perguntas para estimular o diálogo: Você já ouviu falar de alguma dessas lutas? Como acha que essas lutas ajudam as pessoas?
- Leitura compartilhada de texto sobre as lutas. Sugestão: Anexo Q.
- Apresentação de imagens das lutas.
- Debate sobre a importância cultural e o respeito aos diferentes povos.

Atividade proposta:

- Atividade escrita com perguntas de compreensão do tema. Sugestão: Anexo Q.

Avaliação:

Participação e respeito à diversidade.

Aula 8

Capoeira e seus movimentos básicos

Habilidades BNCC:

EF03EF11 – Vivenciar movimentos rítmicos e de oposição da capoeira.

Objetivo:

Aprender movimentos básicos da capoeira com ritmo e cuidado com o colega.

Metodologia:

- Alongamentos simples, focando nos braços, pernas e tronco.
- Corrida leve ou brincadeira de “pular corda” para aquecer o corpo.
- Apresentação dos movimentos básicos(sugestão: [Movimentos básicos da capoeira](http://www.youtube.com/watch)[www.youtube.com > watch](http://www.youtube.com/watch)): demonstre e explique, com linguagem simples, os seguintes movimentos:
 1. Ginga: movimento básico de balanço do corpo, que serve como base para os outros movimentos.
 2. Esquiva: movimento para desviar de ataques, agachando e movimentando o corpo lateralmente.
 3. Negativa: posição baixa com um braço no chão, usada para esquivar e preparar contra-ataques.
 4. Au: espécie de “cambalhota” lateral, que ajuda a movimentar no espaço.

Aula 8

Capoeira e seus movimentos básicos

Metodologia:

- Peça para os alunos imitarem cada movimento, corrigindo com atenção e elogios.
- Em círculo, dois alunos entram para praticar a ginga e alguns movimentos combinados, enquanto os outros observam.
- Incentive o ritmo, a troca de olhares e a cooperação.

Avaliação:

Participação, coordenação motora e respeito ao ritmo e ao colega.

Aula 9

Lutas e sentimentos

Habilidades BNCC:

EF03EF10 – Refletir sobre os sentimentos despertados nos jogos de oposição e como lidar com eles.

Objetivo:

Falar sobre autocontrole, frustração e alegria nas lutas e jogos de oposição.

Metodologia:

- Roda de conversa: “Como me sinto quando ganho? E quando perco?”
- Leitura de texto sobre respeito e empatia em uma competição. Sugestão: Anexo R.
- Debate sobre o que é competir com respeito.

Atividade proposta:

- Responder as perguntas no caderno de compreensão do texto.

Avaliação:

Reflexão emocional e clareza na representação do comportamento desejado.

Aula 10

Festival de jogos de oposição

Habilidades BNCC:

EF03EF11 – Aplicar os conhecimentos corporais e éticos em jogos lúdicos de oposição.

Objetivo:

Finalizar o ciclo com um festival coletivo com jogos de oposição já vivenciados.

Metodologia:

- Organização de estações com os jogos favoritos das aulas anteriores.
- Cada grupo organiza uma estação (ajudando nas regras e materiais).
- Rodízio entre os grupos com tempo cronometrado.

Avaliação:

Respeito mútuo, cooperação e aplicação dos princípios das lutas.



ANEXOS

ANEXO A

JOGOS POPULARES

Você sabia que muitas das brincadeiras que você conhece existem há muito, muito tempo? Essas brincadeiras são chamadas de jogos populares!

Os jogos populares são aquelas brincadeiras que as pessoas jogam há muitos anos, passando de pais para filhos, de avós para netos, e assim por diante. Eles são simples, divertidos e geralmente não precisam de brinquedos caros. Muitas vezes usamos coisas que temos em casa, como corda, pedra, elástico ou até o próprio corpo.

De Onde Vieram? Os jogos populares surgiram nas ruas, nas praças, nas escolas e até no campo. Cada região do Brasil tem seus próprios jogos, com nomes diferentes e jeitos diferentes de brincar. Alguns vieram de outros países e foram sendo adaptados com o tempo.

É como se os jogos fossem parte da história do nosso povo. Eles mostram um pouco de como as pessoas viviam, o que gostavam de fazer e como se divertiam.

Por Que São Importantes? Os jogos populares são muito importantes porque:

- Ensina a compartilhar e respeitar os colegas
- Ajuda a manter viva a cultura do nosso país
- Desenvolve o corpo e a mente
- Ensina a brincar em grupo e seguir regras
- São muito divertidos e animados!
-

Exemplos de Jogos Populares: pula corda, amarelinha, pega-pega, esconde-esconde, cabo de guerra, queimada e passa anel.

ANEXO A

JOGOS POPULARES

Vamos Brincar! Brincar com jogos populares é uma forma de aprender brincando, de conhecer a nossa cultura e de fazer novos amigos! Então, que tal ensinar um jogo popular que você conhece para os seus colegas?

Leia o texto "O que são jogos populares?" com atenção e responda às perguntas abaixo:

1. O que são jogos populares?

Jogos de videogame

Brincadeiras antigas passadas de geração em geração

Jogos que precisam de celular

2. Onde os jogos populares costumam ser brincados?

3. Por que os jogos populares são importantes? Marque uma ou mais alternativas.

Porque ensinam a dividir e respeitar

Porque ajudam a conhecer a cultura do nosso país

Porque são brincadeiras feitas só com tecnologia

4. Escreva o nome de três jogos populares citados no texto.

5. Você conhece algum jogo popular que não está no texto? Qual?

6. Qual jogo popular você mais gosta? Por quê?

ANEXO B

CULTURA DOS JOGOS POPULARES

Você sabia que brincar é uma parte importante da nossa cultura? Os jogos populares são brincadeiras muito antigas, passadas de geração em geração. Isso quer dizer que nossos avós e bisavós já brincavam delas!

Esses jogos são simples e divertidos. Não precisam de brinquedos caros, só de alegria, imaginação e amigos para brincar. Muitos desses jogos usam o corpo, cantigas ou objetos do dia a dia, como corda, pedrinhas ou bola.

Alguns exemplos de jogos populares são:

- Pega-pega
- Ciranda
- Queimada
- Pular corda
- Cinco Marias

Essas brincadeiras fazem parte da nossa história e da cultura do povo brasileiro. Elas são diferentes em cada lugar do Brasil, mas todas têm algo em comum: ensinam a respeitar o outro, trabalhar em grupo e se divertir juntos!

Brincar com os amigos é uma forma gostosa de aprender, se movimentar e manter viva a tradição do nosso povo!

ANEXO C

DIVERSIDADE DAS DANÇAS NO BRASIL

O Brasil é um país cheio de alegria, cores e ritmos! Cada região tem costumes diferentes, e um desses costumes são as danças.

No nosso país, existem muitos tipos de danças, e cada uma delas tem uma história bonita para contar. Algumas danças vieram dos povos indígenas, outras dos africanos e dos europeus. Isso mostra como o Brasil é um lugar cheio de misturas culturais!

No Norte, por exemplo, temos a dança do Carimbó, que é feita com saias rodadas e batidas de tambor.

No Nordeste, é comum ver o Forró e o Frevo, com passos animados e muita alegria!

No Sul, temos a dança gaúcha, com roupas típicas e danças de roda.

Em festas juninas por todo o país, dançamos a Quadrilha, com pares, brincadeiras e muita música!

E a Capoeira, que mistura dança e luta, é uma herança africana que virou um símbolo brasileiro.

Cada dança tem um jeito diferente de se mover, de se vestir e de fazer festa. Mas todas são muito importantes, porque representam as pessoas e a cultura do nosso país.

Dançar é uma forma de celebrar quem somos e de respeitar as diferenças. E o mais legal é que podemos aprender um pouco de cada dança e nos divertir muito!

ANEXO C

DIVERSIDADE DAS DANÇAS NO BRASIL

Atividade

1: Complete as frases abaixo com a palavra certa.

(Use as palavras: Capoeira – Frevo – Quadrilha – Carimbó – Gaúcha)

- 1.A dança _____ é muito animada nas festas juninas.
- 2.O _____ é uma dança do Norte, feita com saias rodadas.
- 3.A dança _____ mistura luta e movimento.
- 4.O _____ é uma dança rápida do Nordeste, feita com sombrinhas.
- 5.A dança _____ é tradicional do Sul do Brasil.

2: Desenho

Desenhe você dançando uma dança típica brasileira. Pode ser com traje colorido, instrumentos ou durante uma festa!

ANEXO D

DANÇAS DO BRASIL

AS DANÇAS DO BRASIL



ANEXO E

FREVO

EXPLICAÇÃO SOBRE O FREVO



ORIGEM

O frevo surgiu no estado de Pernambuco, no início do século XX, associado ao carnaval de rua.

FIGURINO

São usados trajes coloridos e uma pequena sombrinha, símbolo característico da dança.

RITMO

O ritmo é acelerado e a dança é marcada por passos enérgicos e acrobáticos.

ANEXO F

MARACATU

Breve História do Maracatu

O Maracatu é uma dança e música muito especial que nasceu no Brasil, especialmente no estado de Pernambuco, no Nordeste do país.

Essa manifestação cultural tem uma forte influência africana. Ela surgiu no tempo da escravidão, quando os negros africanos, mesmo sofrendo muito, encontravam na dança e na música uma forma de resistir, se unir e manter suas tradições vivas.



O Maracatu é um exemplo de como a dança e a música podem ser usadas para celebrar a cultura afro-brasileira, contar histórias e manter viva a memória dos antepassados.

ANEXO G

SAMBA DE RODA

SAMBA DE RODA

O Samba de Roda é uma dança alegre e cheia de ritmo que nasceu no estado da Bahia. Criado pelos povos africanos, ele mistura música, canto, dança e batuque.



A dança é feita em círculo, ao som de instrumentos como o pandeiro, o atabáque e o reco-reco.

Hoje, o Samba de Roda é Patrimônio Cultural do Brasil e é muito importante para a nossa cultura

ANEXO H

GINÁSTICA ARTÍSTICA E RÍTMICA

Leia com atenção o texto abaixo:

A ginástica artística é um tipo de ginástica que envolve força, equilíbrio, coragem e muitos saltos! Nela, os atletas fazem movimentos no solo, no trampolim, nas barras e em outros aparelhos. Os meninos e meninas realizam apresentações cheias de acrobacias, como cambalhotas, piruetas e giros.

Já a ginástica rítmica é uma dança misturada com movimentos de ginástica. Ela é feita com música e aparelhos como fitas, arcos, bolas, cordas e maçãs. É muito bonita de assistir e parece até mágica! Só meninas competem na ginástica rítmica em campeonatos oficiais.

As duas são tipos de ginástica que trabalham o corpo, a concentração, a disciplina e a criatividade, mas cada uma tem seus movimentos e jeitos de se apresentar!

Agora responda às perguntas:

1. O que é a ginástica artística?
2. Qual ginástica usa música e aparelhos como fita e arco?
 Ginástica artística
 Ginástica rítmica
3. Quais são alguns aparelhos usados na ginástica artística?
4. Quem pode praticar ginástica artística?
 Só meninas
 Só meninos
 Meninas e meninos
5. Escreva uma coisa que você achou legal sobre a ginástica rítmica.

ANEXO I

HISTÓRIA DA GINÁSTICA

Você sabia que a ginástica existe há muito, muito tempo? Ela começou há milhares de anos com os povos da Grécia Antiga. Lá, as pessoas faziam exercícios para deixar o corpo mais forte e para se prepararem para os jogos olímpicos.

Com o passar do tempo, a ginástica foi mudando e crescendo. Novos estilos surgiram, como a ginástica artística, onde os atletas fazem saltos e movimentos em aparelhos, e a ginástica rítmica, que mistura dança, música e movimentos com fitas e bolas.

Hoje, a ginástica é praticada por crianças, jovens e adultos no mundo todo. Ela ajuda a cuidar da saúde, melhora a postura, aumenta a força, a flexibilidade e também é muito divertida!

Agora é a sua vez!

1. Onde a ginástica começou?

- Brasil Egito Grécia Antiga

2. Por que as pessoas praticavam ginástica na Grécia Antiga?

- Para brincar
 Para se preparar para os jogos
 Para dançar

3. Qual é a diferença da ginástica artística para a ginástica rítmica?

4. Marque com um X os benefícios da ginástica:

- Deixa o corpo mais forte
 Faz mal à saúde
 Melhora a postura
 Ajuda na concentração

5. Você já praticou ginástica na escola? Como foi essa experiência?

ANEXO J

DIPLOMA GINASTA

DIPLOMA DE GINASTA MIRIM



que fica reconhecido(a) por sua
dedicação à prática da ginástica.



ANEXO K

ESPORTES DE CAMPO E TACO NO BRASIL

Você sabia que alguns esportes que a gente brinca hoje vieram de outros países? Os esportes de campo e taco, como o beisebol, o críquete e a brincadeira de taco, são exemplos disso!

Esses esportes foram trazidos para o Brasil por pessoas de outros países, como os ingleses e americanos, que vieram morar ou trabalhar aqui há muitos anos. Eles jogavam com taco, bola e bases, em campos abertos e em grupo. Era uma forma divertida de praticar atividade física.

Aqui no Brasil, as crianças gostaram tanto da ideia que começaram a adaptar o jogo. Assim surgiu a brincadeira do taco, que é muito conhecida em várias regiões do nosso país. É um jogo simples, divertido e que pode ser jogado na rua, na escola ou no parque.

Esses esportes mostram como as culturas podem se encontrar e criar novas formas de brincar e aprender, unindo pessoas de diferentes lugares do mundo!



ANEXO L

JOGADORES NO BEISEBOL



Atividade: Quem faz o quê no jogo?

Leia com atenção e responda às perguntas com a ajuda da professora se precisar!

1. O que o rebatedor precisa fazer no jogo?

- a) Chutar a bola
- b) Rebater a bola com o taco
- c) Apitar a partida

2. Quem é o jogador que lança a bola para o rebatedor?

- a) Goleiro
- b) Receptor
- c) Lançador

3. Qual é o papel do receptor no jogo?

- a) Pegar a bola depois que ela é rebatida
- b) Jogar a bola para o alto
- c) Fazer um gol

4. O que faz o defensor?

- a) Corre pelas bases
- b) Tenta pegar a bola e impedir pontos do outro time
- c) Apita a partida

ANEXO L

JOGADORES NO BEISEBOL

5. Qual dos jogadores precisa de atenção e rapidez para rebater a bola?
- a) Defensor
 - b) Rebatedor
 - c) Lançador
6. Quando o lançador joga a bola, quem tenta acertá-la com o taco?
- a) Receptor
 - b) Rebatedor
 - c) Defensor
7. O receptor fica mais perto de quem?
- a) Do lançador
 - b) Do defensor
 - c) Do rebatedor
8. Marque a alternativa que mostra a ordem correta das funções no jogo:
- a) Receptor → Rebatedor → Árbitro → Defensor
 - b) Lançador → Rebatedor → Receptor → Defensor
 - c) Rebatedor → Árbitro → Goleiro → Torcida

ANEXO M

JOGO DA AMIZADE

Era uma manhã ensolarada na Escola do Campo Alegre. As crianças estavam animadas: seria o dia do grande jogo de taco entre a Turma do Sol e a Turma da Lua.

Pedro era o rebatedor da Turma do Sol e estava muito nervoso. Ele queria ganhar de qualquer jeito. Já Ana, da Turma da Lua, era lançadora e jogava com alegria, sempre incentivando os amigos.

— Hoje a gente vai ganhar! — disse Pedro, apertando o taco com força.

— O mais importante é a gente brincar junto e se divertir! — respondeu Ana com um sorriso.

O jogo começou. Pedro acertou a bola com força e correu entre as bases. Quando Ana lançou a bola novamente, Pedro não conseguiu rebater e ficou bravo.

— Essa bola veio errada! — reclamou ele.

Ana se aproximou com calma e disse:

— Pedro, no taco a gente acerta e erra. Mas estamos aqui pra jogar juntos e respeitar um ao outro, lembra?

Pedro ficou em silêncio, pensou um pouco, e depois respondeu:

— Você tem razão, Ana. Desculpa por gritar. Vamos continuar o jogo com amizade!

O jogo seguiu divertido, com risadas, corridas e belos lances. No final, o placar nem importou. Todos se abraçaram e comemoraram juntos.

Naquele dia, Pedro aprendeu que respeitar os colegas e jogar com alegria é mais importante do que ganhar.

E assim, o jogo do taco virou também o jogo da amizade.

Perguntas de Compreensão:

1. Como estava o dia na Escola do Campo Alegre?
2. Quem são os personagens principais da história?

ANEXO M

JOGO DA AMIZADE

1. Qual esporte as crianças estavam jogando?
2. Por que Pedro ficou bravo durante o jogo?
3. O que Ana disse para Pedro quando ele se irritou?
4. Qual foi a reação de Pedro depois que conversou com Ana?
5. O que Pedro aprendeu no final da história?
6. Qual mensagem o conto quer ensinar para as crianças?
7. Você já viveu uma situação parecida com a do Pedro? O que aconteceu?
8. Por que é importante respeitar os colegas durante uma brincadeira?

ANEXO N

JOGOS DE OPOSIÇÃO E O RESPEITO ENTRE OS COLEGAS

Você já brincou de pega-pega, luta de galo ou cabo de guerra? Essas brincadeiras são chamadas de jogos de oposição!

Nelas, uma pessoa ou um grupo tenta vencer o outro, usando força, velocidade, equilíbrio ou estratégia. Mas tem uma coisa muito importante nesses jogos: o respeito mútuo.

Sabe o que isso quer dizer? Quer dizer que, mesmo querendo ganhar, a gente deve respeitar o colega, seguir as regras e não machucar ninguém.

Nos jogos de oposição:

- Um ataca, o outro defende.
- Um corre, o outro tenta alcançar.
- Um tenta ganhar, mas os dois aprendem juntos!

Quando a gente joga com respeito, todo mundo se diverte e se sente bem. Se alguém cair, ajudamos a levantar. Se alguém errar, ensinamos com carinho. Então, lembre sempre: Ganhar é legal, mas respeitar é ainda mais importante!

Vamos brincar, nos movimentar e aprender a viver melhor com os outros?

Perguntas de compreensão

1. O que são jogos de oposição?

- a) Jogos em que todos ganham.
- b) Jogos em que uma pessoa ou grupo tenta vencer o outro.
- c) Jogos que não têm regras.
- d) Jogos que não precisam de colegas.

2. Qual é o exemplo de jogo de oposição citado no texto?

- a) Esconde-esconde.
- b) Queimada.
- c) Pega-pega.
- d) Dança da cadeira.

ANEXO N

JOGOS DE OPOSIÇÃO E O RESPEITO ENTRE OS COLEGAS

3. O que é respeito mútuo?

- a) Ganhar sempre.
- b) Brincar sozinho.
- c) Respeitar e cuidar dos colegas.
- d) Não seguir regras.

4. Por que o respeito é importante nos jogos de oposição?

- a) Porque ajuda a ganhar mais rápido.
- b) Porque evita que os colegas se divirtam.
- c) Porque permite que todos se divirtam e aprendam juntos.
- d) Porque faz o jogo ser mais difícil.

5. O que devemos fazer se um colega cair durante a brincadeira?

- a) Rir dele.
- b) Continuar correndo.
- c) Ajudar a levantar.
- d) Deixar o colega sozinho.

6. Segundo o texto, o que é mais importante do que ganhar?

- a) Brincar sozinho.
- b) Seguir as regras.
- c) Respeitar os colegas.
- d) Ser o mais rápido.

7. Como os jogos de oposição ajudam na convivência entre os colegas?

- a) Fazem todos brigarem.
- b) Ensinam a competir sem se importar com os outros.
- c) Ensina a respeitar, cooperar e brincar com alegria.
- d) Ensina a ganhar a qualquer custo.

8. Você já brincou de algum jogo de oposição? Conte como foi. Você respeitou seus colegas? Como se sentiu?

ANEXO O

LUTAS: CORPO EM MOVIMENTO, CULTURA EM AÇÃO

Você sabia que lutar não é só brigar? As lutas são movimentos do corpo que fazem parte da história e da cultura de muitos povos do mundo!

Quando a gente pratica uma luta, como a capoeira, o judô ou o karatê, estamos usando nosso corpo para se defender, se expressar e até para dançar! Isso mesmo! Algumas lutas parecem uma dança, como a capoeira, que veio dos povos africanos e mistura música, canto e movimento.

As lutas também ensinam a respeitar o outro, a ter paciência e a controlar nossas emoções. Em uma luta de verdade, ninguém quer machucar o colega — o que importa é aprender, brincar com regras e melhorar nossos movimentos.

Cada lugar do mundo tem suas próprias lutas. No Brasil, temos a capoeira. No Japão, o judô. Em outros países, existem o boxe, a luta livre e muitas outras.

As lutas mostram que o corpo fala. E ele pode contar histórias de coragem, resistência, alegria e tradição.

Vamos conversar?

- Você já viu ou praticou alguma luta?
- O que mais te chama atenção nelas?
- Como podemos lutar com respeito e cuidado?

ANEXO P

CÓDIGO DE ÉTICA NAS ARTES MARCIAIS

Nas artes marciais, como o judô, o karatê ou a capoeira, existe um conjunto de regras e valores que todos os praticantes devem seguir. Isso se chama código de ética. Ele nos ensina a lutar com respeito, amizade e responsabilidade.

Veja os principais valores do código de ética:

1. Respeito – Tratar todos com educação: o professor, os colegas e até os adversários.
2. Disciplina – Seguir as regras e prestar atenção aos ensinamentos.
3. Coragem – Enfrentar os desafios sem medo e com esforço.
4. Honestidade – Agir sempre com verdade e justiça.
5. Humildade – Saber aprender com os erros e ajudar quem precisa.
6. Autocontrole – Controlar as emoções e usar os movimentos com cuidado.
7. Amizade – Ser gentil e companheiro com todos que treinam com você.

Lutar não é brigar! Nas artes marciais, a luta é uma forma de aprender, crescer e se expressar — nunca de machucar os outros.

ANEXO Q

LUTAS DO MUNDO: TRADIÇÃO, MOVIMENTO E RESPEITO

Você sabia que existem diferentes tipos de lutas no mundo? Cada uma delas foi criada por um povo e tem sua história, seu jeito de se movimentar e seus valores. Vamos conhecer três lutas muito especiais!

Huka-Huka – Luta Indígena do Brasil

A Huka-Huka é uma luta praticada pelos povos indígenas do Xingu, no Brasil. Ela acontece durante festas e rituais importantes. Nessa luta, os participantes mostram força e equilíbrio. Eles tentam derrubar o outro com cuidado, sempre respeitando o companheiro. É uma forma de mostrar coragem e tradição do povo indígena.

Capoeira – Luta Africana com Música

A capoeira é uma luta diferente: ela mistura dança, luta e música! Ela foi criada por africanos escravizados que vieram para o Brasil. Para não serem punidos, eles treinavam a luta disfarçada de dança. Hoje, a capoeira é um símbolo de resistência, liberdade e alegria. Ela tem instrumentos, como o berimbau, e movimentos leves e bonitos!

Judô – Luta Asiática do Japão

O judô nasceu no Japão e quer dizer “caminho suave”. É uma luta onde se aprende a cair, levantar, respeitar e ter disciplina. Antes e depois da luta, os lutadores fazem uma reverência, mostrando respeito. No judô, mais importante do que ganhar é aprender e melhorar a si mesmo. Ele ensina equilíbrio do corpo e da mente.

Essas lutas mostram que o mundo é cheio de culturas diferentes. E todas elas têm algo em comum: o respeito pelo outro e o valor da tradição. Vamos aprender com elas?

Perguntas de Compreensão

1. Qual é o nome da luta indígena mencionada no texto?
2. Quem pratica a luta Huka-huka?
3. A capoeira mistura quais três elementos?

ANEXO Q

LUTAS DO MUNDO: TRADIÇÃO, MOVIMENTO E RESPEITO

1. De que continente vieram os povos que criaram a capoeira?
2. Qual é o nome da luta que vem do Japão?
3. Quais valores o judô ensina?
4. Qual das lutas do texto é praticada com músicas e movimentos de dança?
5. Você já conhecia alguma dessas lutas? Qual delas você gostaria de praticar e por quê?

ANEXO R

AUTOCONTROLE, FRUSTRAÇÃO E ALEGRIA NAS LUTAS E JOGOS

Quando brincamos de lutas ou jogamos jogos em que precisamos competir com alguém, como pega-pega, corrida ou brincadeiras de luta, aprendemos muito sobre nossos sentimentos. Três sentimentos importantes nessas brincadeiras são o autocontrole, a frustração e a alegria.

Autocontrole é quando conseguimos pensar antes de agir, mesmo quando estamos muito animados ou bravos. Nas lutas e jogos, isso ajuda a jogar com respeito e cuidar do colega, sem machucar ninguém. Por exemplo, na capoeira ou no judô, precisamos controlar nossos movimentos para que a brincadeira seja segura e divertida para todos.

Às vezes, podemos sentir frustração, que é quando algo não dá certo, como perder um jogo de queimada ou não conseguir fazer um movimento na luta. Isso é normal! Sentir frustração nos ajuda a aprender a ter paciência e tentar de novo.

E, claro, também sentimos muita alegria quando conseguimos fazer um movimento bem, ganhar um ponto na queimada, ou simplesmente nos divertir com os amigos. A alegria faz a brincadeira ficar ainda melhor!

Nas lutas e jogos, aprender a controlar as emoções, aceitar quando algo não sai como queremos e celebrar os momentos felizes é muito importante para crescer e brincar bem com todos.

Perguntas para pensar e conversar

O que é autocontrole?

Por que é importante ter autocontrole nas lutas e jogos?

O que é frustração? Você já se sentiu assim quando perdeu alguma brincadeira?

Como podemos agir quando sentimos frustração?

Quando sentimos alegria durante as brincadeiras? Dê um exemplo.

ANEXO R

AUTOCONTROLE, FRUSTRAÇÃO E ALEGRIA NAS LUTAS E JOGOS

Você conhece algum jogo ou luta que precise de autocontrole? Qual?

Por que é importante respeitar os colegas durante as lutas e jogos?

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Nome do(a) aluno(a):

Ano/Série:

Turma:

Professor(a):

Período de avaliação:

1. Participação nas atividades

Critério	Avaliação
Participa ativamente das aulas	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra interesse e motivação	() Sempre () Às vezes () Raramente
Cumpe as tarefas propostas	() Sempre () Às vezes () Raramente

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

2. Conhecimento e aplicação dos conteúdos

Critério	Avaliação
Compreende as regras das atividades e jogos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Aplica os conhecimentos de forma adequada nas práticas	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Demonstra noções básicas de movimentos corporais (correr, saltar, equilibrar-se, lançar, etc.)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Coordenação motora ampla (correr, saltar, lançar, rolar)	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido
Equilíbrio corporal	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Agilidade e controle de movimentos	() Desenvolvido () Em desenvolvimento () Não desenvolvido

4. Relações interpessoais

Critério	Avaliação
Respeita regras e combinados	() Sempre () Às vezes () Raramente
Trabalha bem em grupo	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra atitudes de respeito e cooperação	() Sempre () Às vezes () Raramente

The page features a white background with decorative light blue shapes in the corners: a partial circle in the top-left, a large organic shape in the top-right, a large organic shape in the bottom-left, and a partial circle in the bottom-right. A central lime green trapezoidal shape contains the text.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: www.basenacionalcomum.mec.gov.br.

BRASIL. *Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica*. Ministério da Educação. SEB. SECADI. CNE. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013a. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file>.

BRASIL. *Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

BRASIL. *Lei 10.793, de 01 de dezembro de 2003*. Altera a redação do art. 26, § 3o, e do art. 92 da Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm.

BRASIL. *Lei no 13.005, de 25 de junho de 2014* Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE “e dá outras providências”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm.

BRASIL. *Lei 13.146/2015, de 06 de julho de 2015*. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental*. Brasília: MEC/SEF, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física escolar: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLARDO, María del Carmen T.; et al. *Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental: orientações para a prática pedagógica*. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. São Paulo: Cortez, 1997.


MARQUES, Ana Cristina. *Coleção Buriti Mais: Educação Física: 3º ano*. São Paulo: Moderna, 2017.

STALLIVIERI, Roselise Tonon. *Educação Física: jogos, brincadeiras e atividades rítmicas para o Ensino Fundamental – anos iniciais*. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2011.



Guia Prático de Educação Física

4º ANO
Ensino Fundamental



4º
ANO

TEMA

JOGOS E BRINCADEIRAS



Aula 01

A herança africana nas brincadeiras

Habilidades BNCC:

EF04EF01 – Reconhecer as diferentes manifestações da cultura corporal de diferentes grupos sociais e étnicos.

Objetivo:

Refletir sobre a presença da cultura africana nas brincadeiras e seu valor cultural.

Metodologia:

- Roda de conversa: “De onde vêm as brincadeiras que conhecemos?”
- Leitura orientada de texto sobre culturas africanas e jogos. Sugestão: Anexo A.
- Apresentação de imagens de crianças africanas brincando. Sugestão: [Conheçam as brincadeiras das crianças em Moçambique na África.](#) 🙌🙌 **DUVIDO TERES VISTO**

Atividade proposta:

- Resolução de atividade de compreensão do texto. Sugestão: Anexo A.

Avaliação:

Participação na roda e resolução da atividade.

Aula 02

Brincadeira “Banyoka” e “Terra e Mar”

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Vivenciar brincadeiras tradicionais de diferentes culturas e tempos.

Objetivo:

Vivenciar uma brincadeira de matriz africana, desenvolvendo atenção e agilidade.

Metodologia:

- Início com alongamento em roda.
- Divisão por estações e revezamento.

Atividade proposta:

- Explicação e demonstração do jogo “Banyoka” (As crianças formam uma fila segurando a cintura do colega da frente, como uma cobra (banyoka significa “cobra” em algumas línguas locais). A primeira criança tenta tocar as outras com o corpo, sem soltar a fila. É um jogo que estimula a coordenação, o trabalho em equipe e a agilidade.). Prática em grupos menores para facilitar a participação. Rodízio entre quem fica na frente.
- Terra - mar: duas linhas paralelas são desenhadas no chão, uma representa a "terra" e outra o "mar". A professora diz as palavras em voz alta, e as crianças devem pular rapidamente para o lado certo. Quem errar ou pular devagar, sai da rodada.

Aula 02

Brincadeira “Banyoka” e “Terra e Mar”

Avaliação:

Participação ativa, respeito às regras e ao ritmo da brincadeira.

Aula 03

A cultura africana e a oralidade nas brincadeiras

Habilidades BNCC:

EF04EF01 – Reconhecer as formas de transmissão cultural por meio da oralidade.

Objetivo:

Identificar como a oralidade é utilizada nas brincadeiras tradicionais africanas.

Metodologia:

- Leitura de trechos de cantigas e brincadeiras africanas que envolvem rimas e ritmo. Sugestão: Anexo B.
- Discussão: “Você conhece alguma brincadeira que se aprende com música ou cantando?”
- Audição de uma cantiga tradicional africana (como Funga Alafia). Sugestão: [Cantiga Africana com gestos - Funga Alafia Musicalização Infantil](#)
- [OLELÊ OLELÊ | CANTIGA AFRICANA COM TRADUÇÃO](#)

Atividade proposta:

- Ilustração de uma cantiga ou criação de uma nova brincadeira com rima.

Avaliação:

Criatividade e entendimento da oralidade como forma de cultura.

Aula 04

Jogo Mbube Mbube

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Vivenciar jogos tradicionais de outras culturas com respeito e curiosidade.

Objetivo:

Estimular a percepção auditiva e a atenção por meio de um jogo tradicional africano.

Metodologia:

- Explicação do jogo Mbube Mbube (semelhante ao "lobo e o cordeiro", em que a voz guia o jogador): escolha um jogador para ser o "leão" (Mbube). Ele terá os olhos vendados. Escolha outra criança para ser a "presa" (pode ser chamada de gazela ou antílope) e posicione-a a alguns metros do leão. Os outros colegas formam um círculo ao redor dos dois e não podem sair do lugar. O leão começa a andar vendado pelo espaço, tentando encontrar a presa. O grupo ajuda dizendo: "Mbube, Mbube!" (forte e rápido) quando o leão estiver perto da presa. "Mbube..." (mais fraco e lento) quando estiver longe. O leão segue a voz do grupo e tenta capturar a presa. Quando o leão toca a presa, a rodada termina, e os papéis podem ser trocados. Organização dos grupos com revezamento de papéis.
- Discussão sobre o que foi mais difícil: ouvir ou guiar?

Aula 04

Jogo Mbube Mbube

Avaliação:

Participação no jogo e comportamento respeitoso com os colegas.

Aula 05

Diversidade cultural nos jogos africanos

Habilidades BNCC:

EF04EF01 – Identificar elementos de diferentes culturas nas manifestações corporais.

Objetivo:

Compreender a diversidade cultural presente nos jogos e brincadeiras de matriz africana.

Metodologia:

- Mapa da África: localizando países e discutindo a diversidade. Sugestão: [Conhecendo sobre a África](#)
- Apresentação brincadeiras de diferentes regiões africanas. Sugestão: [BRINCADEIRAS AFRICANAS](#)
- Debate: “Por que é importante conhecer culturas diferentes das nossas?”

Atividade proposta:

- Atividade de compreensão com texto. Sugestão: [Atividade de Educação Física - Brincadeiras e Jogos de Matriz Africana - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)

Avaliação:

Conexão entre os conteúdos apresentados e produção do folheto.

Aula 06

Brincadeira Ampe e Pegue a Cauda

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Explorar jogos corporais rítmicos de diferentes culturas.

Objetivo:

Desenvolver coordenação motora e ritmo com brincadeira de palmas tradicional africana.

Metodologia:

- Demonstração e explicação do jogo Ampe (movimentos de mãos e pés, em duplas): Dois jogadores ficam frente a frente. Eles contam juntos: “Ampe!” — e, ao mesmo tempo, dão um pulo, levantando uma perna (aleatoriamente) para frente. Um terceiro jogador (ou eles mesmos) observa se as pernas levantadas são iguais ou diferentes: Se iguais, um dos jogadores vence a rodada. Se diferentes, o outro jogador vence. Os jogadores se revezam nas rodadas. Quem vencer mais rodadas pode seguir para a próxima fase ou enfrentar outro colega. Organização dos alunos em fileiras para prática. Competições amigáveis por rodízios (quem ganha avança, quem perde troca de dupla).
- Pegue a cauda: É a adaptação de uma brincadeira infantil da Nigéria. Os jogadores se dividem em equipes. Cada equipe forma uma fila segurando pelo ombro ou cintura. O último jogador coloca um lenço no bolso ou no cinto, que será “a cauda”.

Aula 06

Brincadeira Ampe e Pegue a Cauda

Metodologia:

- A primeira pessoa na linha comanda a equipe na perseguição, este é a “cabeça da cobra” e apenas ele deve tentar pegar o lenço, ou seja, a “cauda” da outra equipe. A equipe deve correr sempre junta. O grupo que se desfizer durante a corrida perde ponto. Ganha quem pegar mais lenços. Se for apenas duas equipes, ganha quem pegar primeiro. Converse com as crianças sobre a melhor movimentação da equipe para proteger a sua cauda, pois muitas vezes os grupos correm em linha reta. Explique que a brincadeira faz menção a cobra pela forma de movimentação mais estratégica, ou seja, de forma sinuosa, lembrando a movimentação de uma cobra para dar o bote.

Avaliação:

Observação da coordenação e envolvimento na atividade.

Aula 07

Valores nas brincadeiras africanas








Habilidades BNCC:

EF04EF01 – Refletir sobre os valores culturais transmitidos pelas práticas corporais.

Objetivo:

Reconhecer valores como respeito, solidariedade e coletividade nos jogos de matriz africana.

Metodologia:

- Leitura de histórias africanas que envolvem jogos (ex: fábulas com moral). Sugestão: Fábula Africana - A Girafa e o Rinoceronte
-   O macaco e o crocodilo   Fábula africana 
Fábulas do mundo todo  Editora Melhoramentos 
- CONTO AFRICANO: O CANTO DOS PÁSSAROS
- Roda de conversa: “O que essas histórias me ensinou sobre conviver?”
- Comparação com histórias locais que transmitem valores semelhantes.

Atividade proposta:

- Criação de frases ou desenhos com valores aprendidos nas brincadeiras.

Aula 07

Valores nas brincadeiras africanas

Avaliação:

Participação e entendimento dos valores envolvidos nas práticas.

Aula 08

Brincadeiras: acompanhe meus pés e o silêncio é de ouro

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Vivenciar jogos que envolvam ritmo e musicalidade corporal.

Objetivo:

Vivenciar um jogo de escuta, memória e ritmo inspirado em práticas africanas.

Metodologia:

- Acompanhe meus pés: o número de participantes na brincadeira é livre. As crianças escolhem um líder para começar e formam uma roda ao redor dele. Esse líder deve cantar uma música e bater palmas no centro da roda. Ao parar na frente de uma das crianças, ela deve refazer os movimentos da dança e se tornar o líder. Caso não consiga, o líder segue e tenta de novo com outra criança da roda.
- O silêncio é de ouro: essa é uma adaptação de um jogo do Egito. Organize as crianças em círculo. Escolha um aluno para ser o faraó. O faraó anda no círculo e faz um gesto engraçado ou toca bem de leve em alguma das crianças sentadas. Se esta não fizer nenhum barulho, ele deve passar para a próxima criança que estiver à esquerda desta, e seguir fazendo o mesmo gesto ou toque até passar por todas as crianças da roda. Se alguma criança fizer algum barulho enquanto o faraó estiver fazendo os gestos, esta assumirá o lugar do Faraó.
- Alternância de papéis para todos experimentarem a liderança.

Aula 08

Brincadeiras: acompanhe meus pés e o silêncio é de ouro

Avaliação:

Participação ativa e respeito às variações rítmicas.

Aula 09

Registro das brincadeiras aprendidas

Habilidades BNCC:

EF04EF01 – Sistematizar o conhecimento cultural adquirido por meio das práticas.

Objetivo:

Organizar e registrar as brincadeiras vivenciadas para consolidar os aprendizados.

Metodologia:

- Relembrar todas as brincadeiras praticadas: nomes, origem e regras.
- Tabela coletiva no quadro: Nome | País de origem | Objetivo | Valores.
- Registro individual no caderno ou ficha.

Atividade proposta:

- Criar um "Livro das Brincadeiras Africanas" ilustrado.

Avaliação:

Organização e precisão das informações registradas.

Aula 10

Vivência e celebração multicultural

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Participar de vivências coletivas com valorização da diversidade.

Objetivo:

Encerrar o ciclo de aulas com um momento coletivo de brincadeiras e celebração da diversidade cultural.

Metodologia:

- Escolha das brincadeiras favoritas da sequência.
- Estações de jogo no pátio, com rodízio (ex: Ampe, Pegue a cauda, Acompanhe os pés).
-

Atividade proposta:

- Encerramento com uma roda de canto ou percussão africana (grito de união ou dança coletiva).

Avaliação:

Participação geral, respeito à diversidade e espírito de cooperação.

TEMA

DANÇA



Aula 01

O que são danças populares do mundo?

Habilidades BNCC:

EF04EF08 – Reconhecer as danças como formas de expressão cultural de diferentes povos e comunidades.

Objetivo:

Compreender o conceito de danças populares e sua presença em diferentes culturas.

Metodologia:

- Apresentação com imagens e vídeos curtos de danças típicas. Sugestão: [20 Estilos de Dança Pelo Mundo | Pelo Mundo](#)
- Conversa guiada sobre o que são danças populares, como surgem e o que representam.
- Leitura coletiva de texto sobre danças no mundo. Sugestão: Anexo C.

Atividade proposta:

Cada aluno escolhe uma dança apresentada e registra no caderno o que mais chamou atenção.

Avaliação:

Participação nas discussões e produção do registro individual.

Aula 02

Conhecendo a tarantella italiana

Habilidades BNCC:

EF04EF07 – Experimentar danças populares de diferentes culturas, adaptando os movimentos ao próprio corpo.

Objetivo:

Vivenciar passos básicos e o ritmo da tarantella, valorizando a dança italiana.

Metodologia:

- Apresentação da música tradicional da tarantella. Sugestão: [Tarantela - dança italiana YouTube·Ana Cláudia Balduco·10 de mai. de 2014 YouTube](#)
- Aquecimento com movimentos leves e giros.
- Aprendizagem dos passos em roda e em duplas (saltos leves, batidas de pés, palmas).

Atividade proposta:

Formação de rodas e execução coletiva com acompanhamento musical.

Avaliação:

Participação ativa, coordenação e respeito à proposta cultural.

Aula 03

Danças e tradições culturais

Habilidades BNCC:

EF04EF08 – Compreender a relação entre dança e identidade cultural.

Objetivo:

Analisar como as danças estão ligadas às tradições e celebrações dos povos.

Metodologia:

- Exibição de trechos de danças em festas culturais (ex: dança cigana, dança do dragão na China, dança hula no Havaí). Sugestão: [Ano novo chinês na Liberdade - Dança do Dragão e do Leão - Ano do Cavalo 2014](#)
- [HAWAIIAN DANCE - OWN DANCE CHOREOGRAPHY](#)
- [Dança cigana - Espetáculo Encantos](#)
- Discussão orientada: “Por que as pessoas dançam em festas?”
- Explique que a dança é uma forma de se comunicar sem palavras e que, em diferentes países, ela tem funções sociais importantes: em rituais religiosos (ex: danças indígenas ou africanas); para celebrar nas festas (ex: quadrilha no Brasil); para protestar ou transmitir mensagens (ex: danças urbanas); para contar histórias (ex: danças indígenas ou do Havaí); como parte da tradição e cultura de um povo (ex: flamenco da Espanha, samba no Brasil).

Aula 03

Danças e tradições culturais

Atividade proposta:

- Produção de um mini-cartaz em grupo: "Por que meu povo dança?" (com colagens, desenhos e frases). Peça para os alunos desenharem ou colarem imagens (revistas, jornais ou impressas pela escola) de danças de diferentes lugares do mundo. Na folha deve conter: nome da dança (se souberem); país ou cultura de origem; uma frase sobre para que ela serve (ex: "Essa dança é feita em festas", "É usada em casamentos", etc).

Avaliação:

Participação nos grupos e criatividade na produção do cartaz.região?"

Aula 04

Roda de dança africana

Habilidades BNCC:

EF04EF07 – Ampliar o repertório corporal a partir da vivência de danças tradicionais de outras culturas.

Objetivo:

Explorar movimentos corporais inspirados em danças africanas e em ritmo coletivo.

Metodologia:

- Apresentação de vídeo com dança africana moderna (ex: Kuduro) e tribal tradicional. Sugestão: [Danças Africanas 3Gen Squad – Danza Kuduro Don Omar ft. Lucenzo, Dance Fitness coached by ZIN Rhoda del Rosario](#)
- Alongamento com movimentos rítmicos.
- Repetição de movimentos: pés firmes, batidas com as mãos, ombros, quadris.

Atividade proposta:

- Roda coletiva com variações livres.

Avaliação:

Expressividade corporal, atenção aos movimentos e respeito às origens da dança.

Aula 05

A linguagem do corpo na dança

Habilidades BNCC:

EF04EF08 – Identificar elementos da linguagem corporal usados nas danças populares.

Objetivo:

Estudar como a dança comunica sentimentos, histórias e valores.

Metodologia:

- Leitura compartilhada de texto. Sugestão: Anexo D
- Assistir a um trecho de dança indiana (Bharatanatyam) e analisar os gestos e expressões faciais. Sugestão: [Mallari | Bharatanatyam | Classical Indian dance form | Dança Clássica indiana | Danças indianas](#)
- Debate orientado: “Como o corpo fala na dança?”

Atividade proposta:

- Desenho: “Como meu corpo se comunica quando danço?”
- Responder no caderno as perguntas de compreensão do texto. Sugestão: Anexo D

Avaliação:

Entendimento dos conceitos e capacidade de reflexão corporal.

Aula 06

Vivência da dança folclórica russa

Habilidades BNCC:

EF04EF07 – Vivenciar e respeitar a diversidade cultural presente nas danças populares.

Objetivo:

Experimentar passos de danças populares da Rússia, com ênfase na coordenação e no ritmo.

Metodologia:

- Roda de conversa sobre a dança kalinka. Sugestão: Anexo E
- Exibir vídeo com dança russa tradicional (ex: Kalinka).
- [kalinka dance](#)
- Ensinar passos básicos com saltos alternados, batidas de pés e agachamentos.
-

Atividade proposta:

- Execução coletiva em fileiras com música.

Avaliação:

Participação e esforço na realização dos passos.

Aula 07

Dança como parte da história dos povos

Habilidades BNCC:

EF04EF08 – Compreender o papel da dança como patrimônio cultural.

Objetivo:

Reconhecer a importância da dança na preservação da história e da identidade dos povos.

Metodologia:

- Leitura de um trecho sobre o surgimento do flamenco e sua importância para o povo cigano. Sugestão: Anexo F
- Conversa sobre o que as danças contam da história de um povo.
- Roda de diálogo: “Existe alguma dança que faz parte da sua história familiar?”

Atividade proposta:

- Entrevista com alguém da família: “Qual dança popular você conhece ou já dançou?”
- Responder às perguntas de compreensão do texto. Sugestão: Anexo F

Avaliação:

Entrega da entrevista e envolvimento na discussão.

Aula 08

Roda multicultural de danças

Habilidades BNCC:

EF04EF07 – Praticar, em grupo, coreografias adaptadas de danças populares do mundo.

Objetivo:

Criar uma sequência coletiva de danças populares exploradas nas aulas anteriores.

Metodologia:

- Separar grupos por dança (italiana, africana, russa).
- Ensaiar em duplas ou trios.
- Roda final com apresentações curtas de cada grupo.

Atividade proposta:

- Encerramento com dança livre multicultural.

Avaliação:

Participação em grupo, respeito às regras e expressão corporal.

Aula 09

Diversidade e respeito nas danças do mundo

Habilidades BNCC:

EF04EF08 – Refletir sobre a diversidade cultural e a valorização das danças tradicionais.

Objetivo:

Promover a valorização da cultura de diferentes povos através da dança.

Metodologia:

- Debate: “Por que é importante respeitar a cultura dos outros?”
- Dividir a turma em pequenos grupos (3 a 5 alunos). Cada grupo recebe uma ficha com 3 perguntas para inspirar a criação da dança: Para que serve a nossa dança? (Ex: festa, saudação, homenagem à natureza) Como será o figurino? (Ex: roupas coloridas, coroas de papel, fitas) Quais movimentos vamos usar? (Ex: passos leves, giros, palmas, batidas de pé) Os grupos criam: um nome para a dança, 3 a 5 movimentos corporais, um som corporal ou canto que acompanhe os movimentos (batidas, palmas, sons com a boca, etc.). Treinar e ensaiar a pequena coreografia.

Atividade proposta:

- Cada grupo apresenta sua dança para a turma. Após cada apresentação, a turma é convidada a comentar com respeito e curiosidade:
 - O que mais gostaram?
 - Que cultura ou tema a dança parece representar?
 - O que essa dança quis comunicar?

Aula 09

Diversidade e respeito nas danças do mundo

Avaliação:

Compreensão da importância do respeito e diversidade cultural.

Aula 10

Festival de Danças Populares do Mundo

Habilidades BNCC:

EF04EF07 – Demonstrar, de forma cooperativa, conhecimentos adquiridos sobre danças populares.

Objetivo:

Revisar e apresentar as danças vivenciadas durante a unidade.

Metodologia:

- Organização de estações com pequenos trechos de danças (cada grupo com uma música).
- Rodízio entre os grupos com danças coreografadas.

Atividade proposta:

- Encerramento com todos dançando juntos.

Avaliação:

Empenho, cooperação, respeito cultural e criatividade.

TEMA

GINÁSTICA



Aula 01

O que é Ginástica Acrobática?

Habilidades BNCC:

EF04EF02 – Identificar diferentes tipos de ginástica, suas finalidades e contextos de prática.

Objetivo:

Apresentar o conceito, as origens e as características principais da ginástica acrobática.

Metodologia:

- Exibição de imagens e vídeos curtos de apresentações simples de ginástica acrobática. Sugestão: [Educação Física | Ginástica acrobática](#)
- Conversa guiada: “Você já viu pessoas formando pirâmides humanas?”
- Leitura coletiva de texto sobre ginástica e sua evolução. Sugestão: Anexo G

Atividade proposta:

- Registro no caderno com título: “O que é ginástica acrobática?” (resumo com desenhos ou palavras-chave).
- Responder a perguntas de compreensão do texto no caderno.

Avaliação:

Compreensão do conteúdo e organização do registro pessoal.

Aula 02

Equilíbrio em duplas

Habilidades BNCC:

EF04EF06 – Experimentar diferentes formas de equilíbrio estático e dinâmico, individualmente e em grupo.

Objetivo:

Vivenciar atividades de equilíbrio e força em duplas, com segurança e cooperação.

Metodologia:

- Aquecimento com caminhadas, apoios e saltos leves.
- Exercícios simples em duplas:
- Um apoia os braços no ombro do outro e tentam se equilibrar com um pé.
- Um se ajoelha e o outro sobe com apoio nas costas (com orientação).
- Um aluno fica em pé, segurando o parceiro pela cintura. O parceiro deve tentar subir com cuidado, apoiando os pés nos braços do colega. Depois, o aluno que estava sendo segurado deve descer devagar, mantendo o equilíbrio.
- As crianças ficam frente a frente, segurando as mãos do parceiro. Ao mesmo tempo, sentam lentamente como se fossem sentar em uma cadeira invisível, mantendo a postura. Depois, levantam juntos, controlando o movimento.

Atividade proposta:

- Rodízio de duplas para experimentar variações.

Aula 02

Equilíbrio em duplas

Avaliação:

Capacidade de cooperação, equilíbrio e respeito aos limites.

Aula 03

Força, equilíbrio e cooperação

Habilidades BNCC:

EF04EF02 – Reconhecer as habilidades corporais necessárias para a prática da ginástica acrobática.

Objetivo:

Compreender a importância da força, do equilíbrio e da cooperação na ginástica acrobática.

Metodologia:

- Leitura orientada de um texto que trata das habilidades utilizadas na ginástica. Sugestão: ANEXO H.
- Roda de conversa: “Você já precisou cooperar com alguém para manter o equilíbrio?”
- Análise de imagens de duplas e trios em posições de acrobacia. Sugestão: Anexo I

Atividade proposta:

- Desenhar um movimento de equilíbrio em grupo e identificar as funções: base, volante, apoio.

Avaliação:

Participação e clareza na produção gráfica.

Aula 04

Formações simples em trios

Habilidades BNCC:

EF04EF06 – Realizar ações de apoio e sustentação com cuidado e responsabilidade.

Objetivo:

Explorar formações acrobáticas simples com três alunos.

Metodologia:

- Alongamento guiado, com foco nos braços, costas e pernas. Sugestão: [EXERCÍCIO DIÁRIO PARA CRIANÇAS - ALONGAMENTO MATINAL](#)
- Formação de trios para montar:
- “Ponte humana” (dois agachados e um com as mãos apoiadas).
- “Torre sentada” (um deitado, um sentado e um em pé com apoio nas pernas).

Atividade proposta:

- Explicações de segurança e respeito mútuo. Sugestão: [3 Person Acro Stunts!](#)

Avaliação:

Participação nas montagens, atenção às instruções e cooperação no grupo.

Aula 05

Segurança e ética na ginástica

Habilidades BNCC:

EF04EF02 – Reconhecer os cuidados necessários para a prática segura da ginástica.

Objetivo:

Debater sobre segurança, confiança e respeito durante as práticas de ginástica acrobática.

Metodologia:

- Apresentação de situações-problema: “E se alguém não apoiar direito o colega?”
- Leitura de texto sobre as regras básicas de segurança e etiqueta corporal. Sugestão: Anexo J.
- Construção coletiva das “Regras de ouro da acrobacia”.

Atividade proposta:

- Criação de um cartaz com as regras discutidas e ilustrações.

Avaliação:

Participação ativa e comprometimento com a segurança coletiva.

Aula 06

Sequência acrobática

Habilidades BNCC:

EF04EF06 – Experimentar combinações de movimentos com fluidez e segurança.

Objetivo:

Executar sequências curtas com movimentos acrobáticos variados.

Metodologia:

- “Sequência 1 – Rolamentos básicos
 1. Alongamento leve e posição de cócoras.
 2. Rolamento para frente (cambalhota).
 3. Levantar-se com os braços estendidos para cima.
 4. Rolamento para trás com apoio das mãos.
 5. Posição de equilíbrio final com um pé só.
- Sequência 2 – Dupla com apoio
 6. Dois alunos em pé, frente a frente, dão as mãos.
 7. Um agacha e serve de base.
 8. O outro apoia o pé no joelho do colega e se ergue com ajuda.
 9. Mantenha a posição por 3 segundos.
 10. Trocar os papéis.
- Sequência 3 – Ponte e passagem
 11. Um aluno deita e faz a ponte (apoio com mãos e pés).
 12. O colega passa por baixo da ponte, engatinhando.
 13. Inverter os papéis.
 14. Ao final, ambos fazem pose com braços abertos.

Aula 06

Sequência acrobática

Metodologia:

- Sequência 4 – Mini pirâmide de três
 1. Dois alunos ajoelhados lado a lado formam a base.
 2. O terceiro aluno sobe com cuidado, apoiando os joelhos nas costas dos colegas.
 3. Segurar a posição com equilíbrio por alguns segundos.
 4. Descer com cuidado e finalizar com os três de pé e braços abertos.
- Sequência 5 – Salto do sapo
 5. Dois alunos ficam de pé, lado a lado, com braços unidos formando um túnel.
 6. Um aluno faz agachamento (posição do sapo) e dá pequenos pulos passando por baixo.
 7. Ao final, faz uma estrela lateral (com ajuda, se necessário).
 8. Todos repetem em revezamento.

Atividade proposta:

- Ensaios guiados e apresentações informais para os colegas.

Avaliação:

Sequência bem executada, cooperação e domínio corporal.

Aula 07

Ginástica no circo e no esporte

Habilidades BNCC:

EF04EF02 – Identificar contextos culturais e esportivos onde a ginástica está presente.

Objetivo:

Reconhecer diferentes contextos em que a ginástica acrobática aparece.

Metodologia:

- Assistir a um trecho de espetáculo circense com acrobacias. Sugestão: [Família circense faz acrobacias impressionantes no Grana ou Fama | FAUSTÃO NA BAND](#)
- Discussão: “O que você viu? Era esporte, arte ou os dois?”
- Leitura de texto sobre como a ginástica está presente no esporte e no circo. Sugestão: Anexo K

Atividade proposta:

- Registro no caderno das perguntas de compreensão do texto.

Avaliação:

Copreensão da aplicação da ginástica em diferentes ambientes.

Aula 08

Criação coletiva de coreografia acrobática

Habilidades BNCC:

EF04EF06 – Participar da criação de sequências acrobáticas em grupo.

Objetivo:

Criar uma coreografia coletiva com base nas habilidades desenvolvidas.

Metodologia:

- Revisão dos movimentos aprendidos.
- Organização dos grupos e divisão de papéis: base, apoio, volante.
- Tempo de ensaio e construção de sequência com entrada, movimento e saída.

Atividade proposta:

- Apresentação entre os grupos.

Avaliação:

Participação, criatividade e fluidez da sequência.

Aula 09

Registro da experiência

Habilidades BNCC:

EF04EF02 – Refletir sobre a prática corporal com base em vivências.

Objetivo:

Registrar a experiência da prática acrobática com olhar reflexivo.

Metodologia:

- Roda de conversa sobre dificuldades, conquistas e sensações.
- Produção textual (individual ou em dupla): “Como foi fazer ginástica acrobática?”
- Compartilhamento voluntário das produções.

Atividade proposta:

- Escrever um pequeno texto ou poema sobre a experiência.

Avaliação:

Expressividade, coerência e sinceridade no relato.

Aula 10

Festival Acrobático da Turma

Habilidades BNCC:

EF04EF06 – Apresentar, com responsabilidade e cuidado, sequências acrobáticas.

Objetivo:

Consolidar os aprendizados com uma apresentação colaborativa de ginástica acrobática.

Metodologia:

- Organização dos grupos com ajuda do professor.
- Preparação do espaço e figurinos simples (faixas coloridas, lenços).
- Apresentações para a turma (ou outra classe, se possível).

Atividade proposta:

- Encerramento com roda de agradecimento e feedbacks positivos.

Avaliação:

Comprometimento, colaboração, segurança e criatividade.

TEMA

ESPORTE



Aula 01

O que são esportes de rede e parede?

Habilidades BNCC:

EF04EF09 – Identificar características e regras dos esportes de rede e parede.

Objetivo:

Compreender o conceito, características e exemplos desses esportes.

Metodologia:

- Apresentação em cartaz ou vídeo explicativo com imagens de esportes como vôlei, tênis, badminton e squash. Sugestão: [Esportes de Rede /Parede](#)
- Leitura e interpretação de texto sobre as categorias esportivas. Sugestão: [Atividade de Educação Física - Esportes de Rede e Parede - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)
- Quadro comparativo coletivo: esporte de rede x esporte de parede.

Atividade proposta:

- Montagem de um mural com o título: “Descobrimos os esportes de rede e parede”.

Avaliação:

Participação nas discussões e elaboração do mural com compreensão dos conceitos.

Aula 02

Vôlei com balão

Habilidades BNCC:

EF04EF11 – Experimentar práticas corporais com regras adaptadas.

Objetivo:

Vivenciar o esporte de rede com regras simplificadas e material adaptado.

Metodologia:

- Divida os alunos em duas equipes com número igual de participantes (3 a 6 por lado). Marque o espaço com uma linha central que simule uma rede de vôlei (pode ser no chão ou elevada). Coloque as equipes de cada lado da “rede”.
- Utilização de balões e rede improvisada (corda entre cones).
- Jogo cooperativo, sem contagem de pontos, apenas estímulo à continuidade da troca de passes.
- O jogo começa com um saque: um jogador lança o balão por cima da rede para o outro lado. A equipe adversária deve rebater o balão com as mãos, tentando não deixar cair no chão.
- O balão pode ser tocado com qualquer parte do corpo, mas incentive o uso das mãos (toque e manchete).
- O balão não pode ser agarrado, apenas rebatido.
- Se quiser aumentar a dificuldade, use dois balões ao mesmo tempo para turmas mais avançadas.

Aula 02

Vôlei com balão

Avaliação:

Participação ativa, cooperação e respeito às regras do jogo adaptado.

Aula 03

Regras e funções no voleibol

Habilidades BNCC:

EF04EF09 – Reconhecer regras básicas e funções nos esportes de rede.

Objetivo:

Conhecer as principais regras e os papéis de jogadores em esportes como o vôlei.

Metodologia:

- Leitura de texto com foco em regras e posições no vôlei. Sugestão: Atividade sobre o Voleibol - 4º, 5º e 6º ano - Tudo Sala de Aula
- Vídeo curto mostrando os fundamentos básicos (saque, toque, manchete). Sugestão: Fundamentos Básicos do Voleibol
- Simulação no quadro de como funciona uma partida em equipe.

Atividade proposta:

- Jogo da memória com imagens e nomes de posições e regras.
- Atividade de compreensão do texto. Sugestão: Atividade sobre o Voleibol - 4º, 5º e 6º ano - Tudo Sala de Aula

Avaliação:

Desempenho no jogo e acerto nas associações entre regras e imagens.

Aula 04

Fundamentos do voleibol

Habilidades BNCC:

EF04EF11 – Explorar movimentos fundamentais dos esportes de rede e parede.

Objetivo:

Vivenciar os movimentos básicos de esportes de rede em estações de prática.

Metodologia:

- Estações com atividades:
- Toque de bola em dupla
- Manchete com bola de borracha
- Saque com bola leve
- Rebater bolinha de tênis com raquete contra parede
- Rodízio entre as estações com tempo cronometrado.

Avaliação:

Esforço, participação nas estações e respeito ao tempo de cada atividade.

Aula 05

História dos esportes de rede

Habilidades BNCC:

EF04EF09 – Identificar aspectos históricos e culturais dos esportes.

Objetivo:

Conhecer a origem e evolução de esportes como o vôlei e o tênis.

Metodologia:

- Leitura e discussão de texto sobre a origem e a chegada desses esportes ao Brasil. Sugestão: Anexo L.
- Mapa-múndi com marcação dos países de origem dos esportes apresentados.

Atividade proposta:

- Linha do tempo ilustrada individual ou em dupla sobre o esporte escolhido.
- Responder às perguntas de compreensão do texto. Sugestão: Anexo L.

Avaliação:

Qualidade da linha do tempo e participação nas discussões.

Aula 06

Minijogo de peteca

Habilidades BNCC:

EF04EF11 – Vivenciar jogos com regras cooperativas e simples.

Objetivo:

Desenvolver ritmo, coordenação e noção de espaço com jogo de peteca.

Metodologia:

- Organização de duplas com petecas artesanais (pode ser feita com saco plástico e papel). Sugestão: [Aprenda a fazer peteca com material reciclável](#)
- Área delimitada com linha no chão.
- Formam-se duas duplas (uma de cada lado do campo). Um jogador começa sacando a peteca para o outro lado. O objetivo é manter a peteca no ar, passando de um lado ao outro sem deixá-la cair. A dupla que deixar a peteca cair perde o ponto. Após 3 ou 5 pontos (definido pelo professor), as duplas trocam de lugar com outra da turma. O jogo pode ser adaptado para cooperativo (manter a peteca no ar o maior tempo possível sem cair) ou competitivo (marcar pontos).
- Revezamento e jogos rápidos (até 5 rebatidas contínuas por dupla).

Avaliação:

Participação, respeito ao colega e controle motor durante o jogo.

Aula 07

Diferenciando os esportes de rede e parede

Habilidades BNCC:

EF04EF09 – Compreender diferenças e semelhanças entre modalidades esportivas.

Objetivo:

Comparar regras e objetivos dos esportes de rede com os de parede.

Metodologia:

- Leitura orientada de texto com foco em esportes de parede (ex: squash e tênis contra a parede). Sugestão: Anexo M.
- Análise de vídeos curtos mostrando ambas as modalidades. Sugestão: [Esportes de Rede /Parede](#)

Atividade proposta:

- Produção de um quadro comparativo com colunas: “Rede” / “Parede” / “Ambos”.

Avaliação:

Contribuição no cartaz e argumentação durante o debate.

Aula 08

Raquetebol: vivência

Habilidades BNCC:

EF04EF11 – Vivenciar a lógica dos esportes de parede com materiais alternativos.

Objetivo:

Explorar o controle da força e precisão na batida contra a parede.

Metodologia:

- Construção rápida de raquetes com papelão e fita adesiva. Sugestão: [Aprenda a fazer raquetes com material reciclável](#)
- Rebatida com bolinha leve (ou bexiga) contra parede. Sugestão: [COMO FAZER UMA BOLINHA DE TÊNIS](#)
- Desafio individual e em duplas: quantas rebatidas consegue sem deixar cair?

Avaliação:

Participação, criatividade e controle de movimento.

Aula 09

Esportes e trabalho em equipe

Habilidades BNCC:

EF04EF12 – Reconhecer a importância do respeito e da cooperação nos jogos.

Objetivo:

Refletir sobre o papel do trabalho em equipe nos esportes de rede.

Metodologia:

- Vídeo motivacional sobre times famosos e espírito de equipe. Sugestão: [Trecho de filme - Espírito de equipe. - YouTube](#)
- [Desafiando Gigantes - Vídeo Motivacional](#)
- Roda de conversa: “O que é ser um bom companheiro de equipe?”
- Análise de atitudes positivas e negativas no esporte.

Atividade proposta:

- Elaboração de um "código do bom jogador" em grupo.

Avaliação:

Engajamento na conversa e clareza no código criado.

Aula 10

Festival esportivo de rede e parede

Habilidades BNCC:

EF04EF11 – Participar de jogos coletivos com atitudes de respeito e cooperação.

Objetivo:

Consolidar os aprendizados com um circuito de jogos cooperativos de rede e parede.

Metodologia:

- Divisão em equipes para diferentes estações:
- Vôlei com balão
- Peteca em dupla
- Rebater na parede
- Organização com cartaz de pontuação simbólica e revezamento.

Avaliação:

Participação, cooperação e respeito às regras e aos colegas durante os jogos.

TEMA

LUTAS



Aula 01

História da capoeira

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Identificar a capoeira como uma prática corporal de origem africana e compreender seu contexto histórico-cultural.

Objetivo:

Conhecer a origem da capoeira e sua importância na cultura afro-brasileira.

Metodologia:

- Roda de conversa com perguntas orientadoras: “Você já ouviu falar de capoeira?”, “Sabe onde surgiu?”.
- Leitura de texto sobre a história da capoeira e suas características. Sugestão: Anexo N.
- Exibição de vídeo curto sobre a história da capoeira. Sugestão: <https://www.youtube.com/watch?v=NzulQ6knoD0>

Atividade proposta:

- Responder no caderno as perguntas de compreensão do texto. Sugestão: Anexo N.

Avaliação:

Participação e envolvimento na construção da linha do tempo.

Aula 02

Ginga – o movimento base

Habilidades BNCC:

EF04EF10 – Realizar movimentos básicos de lutas com segurança e respeito ao colega.

Objetivo:

Vivenciar a ginga como movimento fundamental da capoeira.

Metodologia:

- Alongamento e aquecimento com música de capoeira.
Sugestão: ALONGAMENTO GERAL BÁSICO PARA PRÁTICA DA CAPOEIRA
- Apresentação do movimento da ginga de forma lúdica.
Sugestão: Ensinando ginga a crianças

Atividade proposta:

- Jogo “espelho da ginga” com variação de velocidade e direção (atividade em duplas, uma imita o movimento da outra.)

Avaliação:

Participação, execução do movimento e interação com o colega.

Aula 03

Capoeira: música, instrumentos e canto

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Reconhecer elementos culturais presentes na capoeira.

Objetivo:

Compreender o papel da música na capoeira e conhecer seus instrumentos.

Metodologia:

- Apresentação dos instrumentos: berimbau, atabaque, pandeiro e agogô (vídeos e imagens). Sugestão: [CAPOEIRA - instrumentos](#)
- Audição de cantigas típicas. Sugestão: [MÚSICA INFANTIL DE CAPOEIRA - UM, DOIS, TRÊS, QUATRO.](#)
- [Abcd É Hora de Brincadeira Vou para a Escola Estudar](#)
- Interpretação de letras simples e roda de conversa sobre os significados.

Atividade proposta:

- Criação de um “instrumento musical” com materiais recicláveis (chocalho, tambor com pote etc.). Sugestão: [Caxixi de garrafa PET - Instrumentos musicais de materiais recicláveis](#)
- [Berimbau de materiais recicláveis - instrumentos de sucata](#)
- [como fazer agogôs de pet](#)
- [Como fazer pandeiro de papelão e tampinhas de garrafa. | DIY criativo e divertido com recicláveis](#)

Avaliação:

Participação e envolvimento na construção da linha do tempo.

Aula 04

Movimentos básicos da capoeira

Habilidades BNCC:

EF04EF10 – Praticar com segurança movimentos das lutas.

Objetivo:

Experimentar movimentos de defesa (esquivas) e ataque (armada e meia-lua).

Metodologia:

- Lembrar a ginga (Afaste os pés um pouco; coloque um pé para trás e dobre os joelhos; balance o corpo trocando as pernas (de forma alternada), sempre se protegendo com os braços na frente do rosto; continue esse movimento para os dois lados, sem parar, como uma dança com ritmo.
- Apresentar e praticar: esquiva lateral, cocorinha, armada e meia-lua de frente. Sugestão: [CAPOEIRA PARA CRIANÇAS \(Movimentos Básicos\)](#), [Movimentos básicos da capoeira](#)

Atividade proposta:

- Atividade em duplas: um faz o golpe e o outro a esquiva (combinado e controlado).

Avaliação:

Respeito às regras, atenção na execução dos movimentos e controle corporal.

Aula 05

A capoeira como patrimônio cultural

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Identificar a importância cultural da capoeira para o povo brasileiro.

Objetivo:

Reconhecer a capoeira como patrimônio imaterial do Brasil e da humanidade.

Metodologia:

- Leitura de texto sobre a valorização da cultura afro-brasileira e debate sobre o que é um “patrimônio cultural” e por que a capoeira recebeu esse título. Sugestão: Anexo O.
- Exibição de vídeo com depoimentos de capoeiristas.

Atividade proposta:

- Cartaz coletivo: “Capoeira é cultura!” com colagens, desenhos e frases sobre o que aprenderam.
- Resolução das perguntas de compreensão do texto no caderno. Sugestão: Anexo O.

Avaliação:

Participação no debate e contribuição no cartaz coletivo.

Aula 06

Roda de capoeira

Habilidades BNCC:

EF04EF10 – Participar de forma cooperativa e respeitosa das práticas corporais.

Objetivo:

Vivenciar uma roda de capoeira com movimentos simples e cantigas.

Metodologia:

- Explicação do funcionamento da roda de capoeira. Sugestão: Anexo P.
- Montagem da roda com todos os alunos.
- Duplas entram no centro, fazem movimentos aprendidos ao som de palmas e cantiga.

Atividade proposta:

- Revezamento entre tocar instrumentos artesanais e participar do jogo.

Avaliação:

Engajamento, respeito ao ritmo e aos colegas e demonstração de movimentos aprendidos.

Aula 07

Valores na capoeira

Habilidades BNCC:

EF04EF12 – Valorizar o respeito, a cooperação e o diálogo nas práticas corporais.

Objetivo:

Refletir sobre os valores de respeito, tradição e coletividade presentes na capoeira.

Metodologia:

- Roda de conversa com perguntas: “O que mais gostou de aprender na capoeira?”, “Como mostramos respeito na roda?”.
- Leitura compartilhada de uma história fictícia com personagens que aprendem capoeira e resolvem conflitos. Sugestão: Anexo Q [COMO SURTIU A CAPOEIRA? UM CONTO FICTÍCIO PARA CRIANÇAS, capoeira evento inclusivo infantil cultural](#)

Atividade proposta:

- Criação de um "código de respeito na roda" em cartaz com regras elaboradas pela turma.

Avaliação:

Participação e coerência nas regras propostas.

Aula 08

Capoeira: luta

Habilidades BNCC:

EF04EF10 – Praticar combinações de movimentos das lutas.

Objetivo:

Desenvolver uma sequência coreografada de capoeira com ginga, esquivas e ataques.

Metodologia:

- Retomar os movimentos básicos.
- Propor montagem em duplas de uma sequência com 3 movimentos (ex: ginga + armada + esquivas).

Atividade proposta:

- Apresentação da sequência para a turma.

Avaliação:

Criatividade, execução com segurança e cooperação entre os colegas.

Aula 09

Capoeira: identidade cultural

Habilidades BNCC:

EF04EF05 – Compreender a capoeira como expressão da identidade afro-brasileira.

Objetivo:

Valorizar a capoeira como parte da identidade brasileira.

Metodologia:

- Vídeo com mestres de capoeira falando sobre sua importância na comunidade. Sugestão: [Capoeira - História de luta \(Dia da Capoeira\)](#).
- Debate sobre a valorização da cultura negra no Brasil.
- Leitura de texto complementar. Sugestão: Anexo R

Atividade proposta:

- Responder às questões de compreensão do texto. Sugestão: Anexo R.

Avaliação:

Expressividade e relação com o conteúdo aprendido ao longo das aulas.

Aula 10

Festival da Capoeira

Habilidades BNCC:

EF04EF10 / EF04EF12 – Demonstrar os conhecimentos adquiridos com atitudes de respeito, cooperação e valorização cultural.

Objetivo:

Apresentar os aprendizados por meio de uma roda de capoeira organizada pela turma.

Metodologia:

- Início com aquecimento e música.
- Roda com entrada das duplas com as sequências elaboradas.
- Exposição dos instrumentos e cartazes produzidos nas aulas.

Atividade proposta:

- Celebração final com roda simbólica e conversa sobre o que mais gostaram.

Avaliação:

Participação ativa, respeito mútuo e expressão dos aprendizados.



ANEXOS

ANEXO A

A CULTURA AFRICANA NAS BRINCADEIRAS

A cultura africana está muito presente em nossa vida, mesmo que às vezes a gente não perceba. Uma das formas mais bonitas de ver essa influência é nas brincadeiras tradicionais que vieram da África ou foram criadas por pessoas negras aqui no Brasil.

Essas brincadeiras são passadas de geração em geração e fazem parte da nossa história, da nossa identidade e da nossa alegria.

Algumas das brincadeiras africanas infantis mais conhecidas no Brasil são terra-mar (Moçambique), mamba (África do Sul), banyoka (Zaire e Zâmbia) e kudoda (Zimbábue).

Além das brincadeiras em grupo, há atividades criativas, como a elaboração de Abayomis, bonecas de retalhos de panos, barbantes e pedacinhos de barbantes que são parte da tradição iorubá. Por usar cola e tesoura, é necessário a supervisão de um adulto.

O desenho também é parte importante. A criação de máscaras, elementos culturais importantes de povos do continente, pode motivar pesquisas conjuntas. A elaboração de diferentes máscaras pode ser feita em cartolina ou papelão pintadas com giz de cera, lápis de cor ou tinta guache.

Além disso, o desenho aparece na brincadeira de labirinto, de Moçambique, em que as crianças se revezam na travessia de um labirinto desenhado no chão.

Como todas as brincadeiras de criança, os jogos infantis africanos são atividades que estimulam a consciência corporal, a memória e o trabalho em grupo.

ANEXO A

A CULTURA AFRICANA NAS BRINCADEIRAS

As brincadeiras infantis africanas trazem muitos cantos, nomes, comandos e palavras em suas línguas originais, que ajudam a aproximar as crianças brasileiras das línguas faladas no continente.

É importante enfatizar que a África é formada por mais de cinquenta países, e que cada um tem seus povos, línguas e tradições — e que crianças, de todos os lugares, gostam de brincar!

Algumas brincadeiras africanas, como o terra-mar, desenvolvem a concentração e a atenção. A brincadeira "fogo na montanha" incentiva a colaboração através da tomada de decisões em conjunto. A banyoka é um divertido jogo em grupo que estimula a coordenação, vamos falar mais sobre ela ao longo do texto. As brincadeiras africanas também trazem jogos de sorte, coreografias e danças.

Perguntas de Compreensão

1. Onde podemos encontrar a influência da cultura africana no nosso dia a dia?
2. Por que as brincadeiras africanas são importantes para a nossa história e cultura?
3. Cite pelo menos duas brincadeiras africanas mencionadas no texto.
4. O que são as Abayomis e com o que elas são feitas? Qual o cuidado necessário na hora de fazer as Abayomis? Por quê?
5. De que forma as máscaras africanas podem ser criadas na escola? Em que país africano é jogada a brincadeira do labirinto?

ANEXO A

A CULTURA AFRICANA NAS BRINCADEIRAS

- 1.O que as brincadeiras africanas ajudam a desenvolver nas crianças?
- 2.Por que é importante conhecer as línguas faladas nas brincadeiras africanas?
- 3.O que o texto diz sobre a diversidade do continente africano?
- 4.Qual o objetivo da brincadeira 'terra-mar'?
- 5.O que a brincadeira 'fogo na montanha' incentiva entre as crianças?
- 6.A banyoka ajuda a desenvolver qual habilidade motora?
- 7.Além de jogos e desafios, o que mais pode estar presente nas brincadeiras africanas?

ANEXO B

CANTIGAS DE RODA AFRO-BRASILEIRAS

Cantigas de roda afro-brasileiras que têm raízes na cultura africana ou foram adaptadas e mantidas vivas por comunidades negras no Brasil. Essas cantigas são importantes expressões culturais que envolvem música, movimento, oralidade e ancestralidade.

1. Samba Lelê

Letra (tradicional):

Samba Lelê está doente
Está com a cabeça quebrada
Samba Lelê precisava
De umas dezoito lambadas
Samba, samba, Samba Lelê
Pisa na barra da saia e cai
Pisa na barra da saia e cai

Origem e significado:

Cantiga de roda com fortes influências africanas, especialmente por seu ritmo e tema relacionado ao samba. Fala sobre uma personagem popular e era usada em rodas infantis como forma de resistência e transmissão cultural.

2. Marinheiro Só

Letra (variações possíveis):

Marinheiro só, marinheiro só
Quem te ensinou a nadar?
Foi o tombo do navio, marinheiro
Foi o balanço do mar

ANEXO B

CANTIGAS DE RODA AFRO-BRASILEIRAS

Origem e significado:

Ligada à cultura afro-brasileira e às religiões de matriz africana, como o candomblé. É usada em rituais e também como cantiga de roda. O mar e o navio remetem à travessia forçada dos africanos escravizados.

3. Ciranda Cirandinha

Letra:

*Ciranda, cirandinha
Vamos todos cirandar
Vamos dar a meia-volta
Volta e meia vamos dar*

Origem e significado:

Embora bastante popular em todo o Brasil, a ciranda é uma dança de roda típica do Nordeste, especialmente de Pernambuco, e tem raízes afro-indígenas. As cantigas da ciranda são marcadas por ritmos e percussões herdados da cultura africana.

4. A Barata Diz Que Tem

Letra:

*A barata diz que tem sete saias de filó
É mentira da barata, ela tem é uma só
Ahá! Uhú! Ela tem é uma só!*

Origem e significado:

ANEXO B

CANTIGAS DE RODA AFRO-BRASILEIRAS

Essa cantiga é tradicional, mas muito presente em comunidades negras brasileiras, com versões adaptadas com toques de humor e crítica social, marcando o papel da oralidade e da criatividade na cultura afro-brasileira.

Importância Cultural

Essas cantigas não são apenas músicas para brincar. Elas ajudam a:

- Manter viva a memória e a história dos povos africanos no Brasil.
- Ensinar valores como resistência, coletividade e ancestralidade.
- Desenvolver a linguagem, ritmo e coordenação motora das crianças.
- Valorizar a diversidade cultural brasileira.

ANEXO C

DANÇAS POPULARES

1. Você sabia? O Frevo, uma dança enérgica e colorida do Brasil, foi declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2012!

2. Curiosidade Dançante! O Flamenco, uma dança intensa da Espanha, é conhecido por seu sapateado rápido e movimentos expressivos de mãos. É tão apaixonante que tem até um dia dedicado a ele: 16 de novembro!

3. Fato Global! O Tango, uma dança dramática da Argentina, foi influenciado por várias culturas, incluindo a africana, europeia e indígena. Sua mistura única faz dele uma das danças mais reconhecidas mundialmente.

Danças Populares são mais do que apenas movimentos e ritmos; são expressões culturais ricas que carregam histórias e tradições de diferentes povos. No Brasil, temos danças como o Samba, Frevo e Forró, cada uma com suas características únicas e histórias fascinantes. O Samba, por exemplo, é uma dança vibrante que reflete a alegria e a resistência da cultura afro-brasileira, especialmente durante o Carnaval. Já o Frevo, com suas sombrinhas coloridas, é uma explosão de energia típica de Pernambuco. E o Forró, tradicional do Nordeste, é dançado em pares e celebra a vida e o amor com seu ritmo contagiante.

ANEXO C

DANÇAS POPULARES

Ao redor do mundo, danças como o Flamenco, Tango e Danças Irlandesas também são marcantes. O Flamenco, da Espanha, é uma dança intensa, cheia de paixão e expressão, que conta histórias de sofrimento e celebração da cultura cigana e andaluza. O Tango, da Argentina, é conhecido por sua dramaticidade e elegância, sendo uma verdadeira performance de emoções. As Danças Irlandesas, com seus passos rápidos e precisos, são um espetáculo à parte, popularizadas por grupos como Riverdance.

Aprender sobre essas danças não é apenas uma maneira divertida de exercitar o corpo, mas também uma oportunidade de mergulhar em diferentes culturas. Cada dança nos ensina algo sobre a história, as emoções e os valores de seu povo. Além disso, dançar em grupo promove habilidades sociais como cooperação, respeito e empatia. Então, prepare-se para uma jornada fascinante pelo mundo das danças populares, onde você vai se movimentar, aprender e, principalmente, se divertir!

ANEXO D

A DANÇA FALA COM O CORPO

Você sabia que a dança pode contar histórias, mostrar sentimentos e ensinar valores? Quando dançamos, nosso corpo fala! Ele pode mostrar alegria, tristeza, coragem ou até amor. Em muitas partes do mundo, a dança é usada há muitos anos para ensinar coisas importantes, celebrar momentos especiais ou contar histórias de um povo.

A Dança Indiana: Bharatanatyam

Na Índia, existe uma dança muito antiga e especial chamada Bharatanatyam (lê-se "Baratanátian"). Ela nasceu há mais de dois mil anos e era dançada nos templos, como forma de oração. Com a dança, as pessoas mostravam respeito aos deuses e contavam histórias dos livros sagrados da Índia.

O Bharatanatyam é cheio de movimentos com os pés, mãos, olhos e rosto. Cada gesto tem um significado: uma mão pode representar uma flor, um animal ou um sentimento como alegria ou tristeza. É como se fosse uma linguagem com o corpo.

As dançarinas e dançarinos usam roupas coloridas, colares, tornozeleiras com guizos e maquiagens que ajudam a mostrar as expressões.

Essa dança mostra como o corpo pode falar sem usar palavras, transmitindo emoções, histórias antigas e os valores da cultura indiana, como o respeito, a fé e o equilíbrio.

ANEXO D

A DANÇA FALA COM O CORPO

Por que aprender sobre danças de outros povos? Aprender sobre danças de outros lugares nos ajuda a respeitar as diferenças, conhecer novas formas de viver e perceber como as pessoas, mesmo sendo de países distantes, também usam a dança para se expressar, assim como nós!

Perguntas de compreensão:

- 1.O que a dança pode transmitir além de movimentos?
- 2.Onde surgiu a dança chamada Bharatanatyam?
- 3.Para que a dança Bharatanatyam era usada nos templos indianos?
- 4.Que partes do corpo são muito usadas nessa dança?
- 5.Por que é importante aprender sobre danças de outros países?
- 6.Você conhece alguma dança brasileira que também conte histórias ou transmita sentimentos?

ANEXO E

KALINKA: UMA DANÇA TRADICIONAL DA RÚSSIA

Você sabia que cada país tem suas próprias danças tradicionais? Uma das mais famosas da Rússia é a dança chamada Kalinka!

"Kalinka" é o nome de uma canção russa muito conhecida, criada há mais de 150 anos. Ela tem um ritmo alegre, que começa devagar e vai ficando cada vez mais rápido. As pessoas começaram a dançar essa música e, assim, nasceu a dança Kalinka!

Na dança Kalinka, os dançarinos usam roupas típicas russas, com muitas cores e bordados. Os homens costumam usar camisas largas, calças e botas. As mulheres usam vestidos longos e rodados, muitas vezes com lenços na cabeça.

Durante a dança, os movimentos são bem diferentes e animados. Os homens fazem agachamentos rápidos, pulam com uma perna esticada para frente e batem palmas. As mulheres giram, levantam os braços e dançam com leveza. É uma dança que exige bastante energia e equilíbrio!

Além de ser bonita de assistir, a Kalinka também mostra um pouco da alegria e das tradições do povo russo. É comum ver essa dança em festas, teatros e apresentações culturais.

ANEXO E

KALINKA: UMA DANÇA TRADICIONAL DA RÚSSIA

Aprender sobre danças de outros países nos ajuda a respeitar diferentes culturas e a entender como as pessoas celebram a vida de formas diferentes ao redor do mundo.

ANEXO F

SURGIMENTO DO FLAMENCO E O POVO CIGANO

Você já ouviu falar em flamenco? O flamenco é um estilo de música, canto e dança muito bonito e expressivo que nasceu no sul da Espanha, há muitos anos.

Esse estilo surgiu da mistura de culturas diferentes, principalmente da cultura cigana, que é de um povo que viajava por muitos lugares do mundo levando suas músicas e tradições. Os ciganos chegaram à Espanha por volta do ano 1400, vindos da Índia e de outros países.

Na região da Andaluzia, os ciganos se encontraram com outros povos e começaram a criar o flamenco. Eles cantavam sobre a vida, a alegria, a tristeza e a liberdade. Também tocavam violão e faziam palmas ritmadas (chamadas de palmas) e sapateados fortes com os pés, que são marcas importantes dessa dança.

Para o povo cigano, o flamenco é mais do que uma arte — é uma forma de contar suas histórias, sentimentos e sua luta. É também uma maneira de manter viva sua cultura.

Hoje, o flamenco é conhecido no mundo todo e foi declarado Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO. Ele continua sendo um símbolo do povo cigano e um exemplo de como a música e a dança podem unir culturas diferentes.

ANEXO F

SURGIMENTO DO FLAMENCO E O POVO CIGANO

Palavras importantes:

- Ciganos: povo com cultura própria, que viaja por vários lugares.
- Andaluzia: região da Espanha onde surgiu o flamenco.
- Palmas: batidas de palmas usadas no ritmo da dança.
- Patrimônio Cultural da Humanidade: título dado a algo muito importante para a cultura do mundo inteiro.

Perguntas de compreensão:

- 1.O que é o flamenco?
- 2.Onde o flamenco surgiu?
- 3.Quem são os ciganos e qual a relação deles com o flamenco?
- 4.Que sentimentos o flamenco costuma expressar?
- 5.Por que o flamenco é importante para a cultura cigana?
- 6.O que significa dizer que o flamenco é Patrimônio Cultural da Humanidade?

ANEXO G

A GINÁSTICA E SUA EVOLUÇÃO

A ginástica é uma atividade física que existe há muitos, muitos anos! Desde a antiguidade, as pessoas já usavam movimentos do corpo para ficar fortes, ágeis e saudáveis.

No passado, a ginástica era feita para ajudar os soldados a se prepararem para as batalhas. Eles treinavam a força, a flexibilidade e o equilíbrio para conseguir se movimentar melhor e se proteger. Com o tempo, a ginástica foi se transformando e se tornou um esporte e uma forma de lazer. Hoje, existem vários tipos de ginástica, como a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica acrobática.

- Ginástica artística: é quando as pessoas fazem movimentos no chão, no salto, na barra e em outros aparelhos, mostrando força e equilíbrio.
- Ginástica rítmica: mistura movimentos do corpo com aparelhos, como fita, bola e arco, tudo feito com muita graça e ritmo.
- Ginástica acrobática: envolve saltos, pirâmides humanas e movimentos que parecem verdadeiros truques.

A ginástica ajuda as pessoas a desenvolverem o corpo e a mente. Ela melhora a concentração, o equilíbrio, a força e a coordenação dos movimentos.

ANEXO G

A GINÁSTICA E SUA EVOLUÇÃO

Hoje em dia, muitas crianças praticam ginástica nas escolas e em clubes. Além de ajudar na saúde, a ginástica é divertida e ensina a trabalhar em grupo, respeitar os colegas e ter disciplina.

Perguntas de Compreensão

- 1.O que é a ginástica?
- 2.Para que as pessoas usavam a ginástica no passado?
- 3.Quais são os três tipos de ginástica mencionados no texto?
- 4.O que é a ginástica artística?
- 5.Quais aparelhos são usados na ginástica rítmica?
- 6.O que acontece na ginástica acrobática?
- 7.Como a ginástica ajuda as pessoas?
- 8.Por que muitas crianças praticam ginástica hoje em dia?
- 9.Além de melhorar a saúde, o que mais a ginástica ensina?

ANEXO H

HABILIDADES USADAS NA GINÁSTICA

A ginástica é uma atividade física que ajuda o nosso corpo a ficar forte, flexível e equilibrado. Para fazer ginástica, usamos várias habilidades que são importantes para o nosso movimento e para a nossa saúde.

Algumas das principais habilidades que usamos na ginástica são:

- **Equilíbrio:** É a capacidade de manter o corpo estável, sem cair, mesmo quando estamos em posições difíceis, como ficar em um pé só ou andar sobre uma barra.
- **Coordenação:** É quando conseguimos usar várias partes do corpo juntas de forma organizada, como pular e ao mesmo tempo mexer os braços para ajudar no movimento.
- **Força:** É a habilidade de usar os músculos para fazer movimentos que exigem esforço, como segurar o corpo em uma posição ou saltar bem alto.
- **Flexibilidade:** É a capacidade de dobrar o corpo, esticar os braços e as pernas, sem sentir dor, o que ajuda a evitar lesões e melhora o movimento.
- **Agilidade:** É a rapidez para mudar de direção e fazer movimentos diferentes rapidamente, como girar, pular e correr.

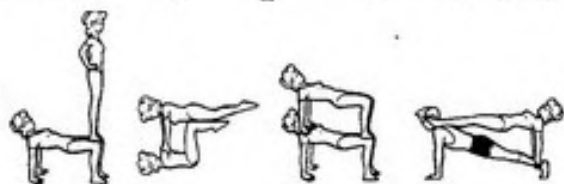
ANEXO H

HABILIDADES USADAS NA GINÁSTICA

Quando praticamos ginástica, todas essas habilidades trabalham juntas para que a gente consiga fazer movimentos bonitos, precisos e seguros. Além disso, a ginástica ajuda a melhorar nossa saúde, nossa concentração e faz com que a gente se sinta mais feliz e confiante.

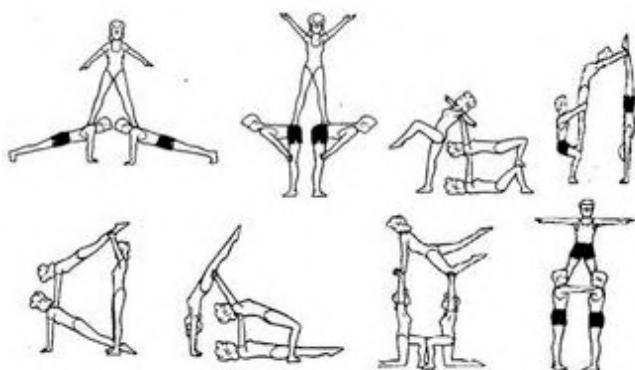
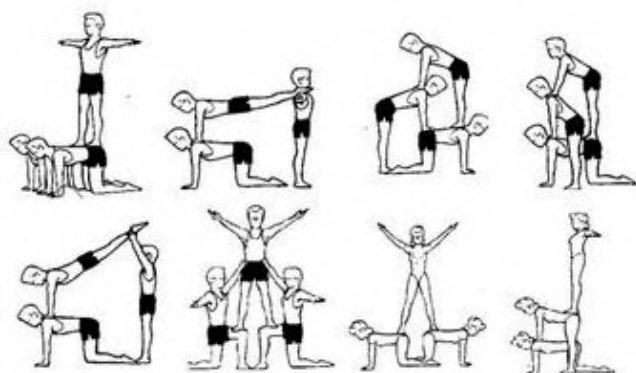
ANEXO I

POSIÇÕES ACROBÁTICAS



ANEXO I

POSIÇÕES ACROBÁTICAS



ANEXO J

CUIDADOS PARA PRATICAR GINÁSTICA ACROBÁTICA COM SEGURANÇA

A ginástica acrobática é uma atividade muito divertida, em que os alunos fazem movimentos com o corpo, muitas vezes em dupla ou em grupo, formando figuras, torres e pirâmides humanas. Mas, para que tudo aconteça com segurança e sem machucados, é muito importante seguir alguns cuidados especiais:

1. Aquecer o corpo antes de começar: Antes de iniciar a ginástica, precisamos fazer alongamentos e exercícios leves. Isso ajuda a preparar os músculos e evita lesões.
2. Usar roupas confortáveis: as roupas devem ser leves e que permitam movimentar bem o corpo, como camisetas, calças de moletom ou shorts.
3. Ouvir o professor com atenção: o professor vai explicar como fazer os movimentos corretamente. Seguir as orientações é essencial para evitar acidentes.
4. Respeitar o colega: na ginástica acrobática, trabalhamos com outras pessoas. Por isso, é importante confiar e respeitar quem está junto, sem empurrar ou fazer movimentos sem combinar antes.
5. Praticar sobre colchonetes ou tapetes: fazer os movimentos em um lugar seguro, com colchonetes, ajuda a proteger o corpo em caso de queda.
6. Ter atenção e concentração: estar focado na atividade ajuda a manter o equilíbrio e fazer os movimentos com mais segurança.

ANEXO J

CUIDADOS PARA PRATICAR GINÁSTICA ACROBÁTICA COM SEGURANÇA

A ginástica acrobática é ótima para o corpo e para o trabalho em equipe. Com atenção e cuidado, ela pode ser muito divertida e segura para todos!

Perguntas de compreensão:

- 1.O que é ginástica acrobática?
- 2.Por que é importante aquecer o corpo antes de começar a ginástica?
- 3.Que tipo de roupa é ideal para praticar essa atividade?
- 4.Por que devemos ouvir o professor com atenção?
- 5.Como o colchonete ajuda durante a prática da ginástica acrobática?
- 6.O que pode acontecer se uma pessoa fizer um movimento sem combinar com o colega?
- 7.Quais são dois benefícios da ginástica acrobática?

ANEXO K

GINÁSTICA NO ESPORTE E NO CIRCO

Você sabia que a ginástica está presente em muitos lugares além das aulas de Educação Física? Ela faz parte de esportes olímpicos e também aparece em espetáculos muito divertidos, como os do circo!

No esporte, a ginástica é praticada por atletas que treinam bastante para fazer movimentos como saltos, piruetas, cambalhotas, paradas de mão e exercícios de força e equilíbrio. Existem vários tipos de ginástica esportiva, como a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica de trampolim. Esses esportes fazem parte dos Jogos Olímpicos e são muito bonitos de assistir!

No circo, a ginástica aparece nas apresentações dos acrobatas. Eles usam o corpo para fazer movimentos incríveis no ar, no chão ou em aparelhos, como o trapézio, a cama elástica, o tecido acrobático e o arame. Para fazer essas apresentações, os artistas precisam ter força, equilíbrio, flexibilidade e muita prática, assim como os atletas.

Tanto no esporte quanto no circo, a ginástica ajuda a desenvolver o corpo e também a expressar emoções e contar histórias sem usar palavras. Ela mostra como o nosso corpo pode ser criativo, forte e gracioso ao mesmo tempo!

A ginástica ensina:

- Disciplina e dedicação

ANEXO K

GINÁSTICA NO ESPORTE E NO CIRCO

- Respeito ao corpo e ao outro
- Coordenação e equilíbrio
- Alegria de se movimentar!

Perguntas de compreensão:

1. Onde mais, além das aulas de Educação Física, podemos encontrar a ginástica?
2. Quais são alguns tipos de ginástica que fazem parte dos Jogos Olímpicos?
3. O que os artistas de circo fazem com o corpo nas apresentações?
4. Quais aparelhos os acrobatas podem usar no circo?
5. O que a ginástica ajuda a desenvolver no nosso corpo?
6. Você já assistiu a alguma apresentação de ginástica ou de circo? Como foi?
7. Por que a ginástica pode ser considerada uma forma de arte?
8. Qual é a diferença entre a ginástica do esporte e a ginástica do circo?

ANEXO L

ORIGEM E A EVOLUÇÃO DO VÔLEI E DO TÊNIS

Você sabia que o vôlei e o tênis são esportes que existem há mais de 100 anos? Eles surgiram em países diferentes, mas hoje são praticados no mundo inteiro!

Vôlei

O vôlei foi criado em 1895, nos Estados Unidos, por um professor chamado William G. Morgan. Ele queria um jogo que fosse menos cansativo que o basquete, mas ainda divertido e com trabalho em equipe. Assim nasceu o vôlei!

No começo, o jogo era bem simples, sem rede oficial nem regras claras. Com o tempo, ele foi se transformando: ganhou uma bola própria, uma rede de altura certa e regras definidas. Hoje, o vôlei é jogado em quadras, praias e até em ginásios enormes, e faz parte dos Jogos Olímpicos.

O esporte se espalhou rapidamente para vários países. No Brasil, o vôlei chegou por volta de 1915, trazido por pessoas que estudaram fora do país. Ele foi jogado em escolas e clubes, e logo ficou muito querido pelos brasileiros. Hoje, o Brasil é um dos países mais fortes do mundo no vôlei. Temos muitos atletas famosos e já ganhamos várias medalhas nas Olimpíadas!

Tênis

ANEXO L

ORIGEM E A EVOLUÇÃO DO VÔLEI E DO TÊNIS

O tênis tem uma origem ainda mais antiga. Ele começou na Europa, por volta do século 12, mas ficou famoso na Inglaterra, no século 19. Os primeiros jogos eram praticados em castelos e palácios! Com o tempo, o tênis se popularizou e passou a ser jogado ao ar livre, em quadras de grama e cimento.

O tênis chegou ao Brasil no fim do século XIX, trazido por ingleses que moravam aqui. Começou a ser praticado em clubes e por pessoas que tinham contato com culturas de outros países. Com o tempo, ele foi se tornando mais acessível e popular em várias regiões.

O tênis pode ser jogado por uma pessoa contra outra (simples) ou em duplas. Os jogadores usam raquetes para bater a bola por cima da rede. Esse esporte também está nas Olimpíadas e é muito conhecido em todo o mundo.

O que esses esportes têm em comum?

- Usam uma rede no meio da quadra.
- Trabalham coordenação, atenção e agilidade.
- Podem ser praticados por pessoas de todas as idades.
- Ajudam a desenvolver o respeito e o espírito de equipe.

Perguntas de compreensão

1. Quem criou o vôlei e em que país ele surgiu?

ANEXO L

ORIGEM E A EVOLUÇÃO DO VÔLEI E DO TÊNIS

- 1.
2. Por que o professor William Morgan criou o vôlei?
3. Em quais lugares o vôlei pode ser praticado hoje em dia?
4. Onde e quando o tênis começou a ser jogado?
5. Como é jogado o tênis (com quais materiais e quantas pessoas)?
6. O que o vôlei e o tênis têm em comum?
7. Como o vôlei chegou ao Brasil?
8. Como o tênis se espalhou pelo Brasil?
9. Qual dos dois esportes você gostaria de praticar? Por quê?

ANEXO M

ESPORTES DE PAREDE

Você sabia que existem esportes que usam a parede como parte do jogo? Pois é! Esses são chamados de esportes de parede. Nesse tipo de esporte, os jogadores batem ou lançam a bola contra uma parede, e o desafio é rebater ou devolver a bola antes que ela caia no chão.

Esses esportes são ótimos para desenvolver o reflexo, a coordenação, a atenção e a agilidade. Também ajudam a manter o corpo saudável e a mente concentrada.

Exemplos de esportes de parede:

Tênis de parede (ou Squash)

Nesse jogo, dois jogadores (ou mais) batem a bola contra uma parede usando uma raquete. A bola deve bater na parede e quicar no chão apenas uma vez antes de o outro jogador bater de volta. É um esporte muito rápido e divertido!

Frontão

O frontão é jogado com uma bola e uma parede grande. Pode-se usar uma raquete ou a própria mão. É muito praticado em alguns estados do Brasil, como São Paulo e Minas Gerais. O objetivo é rebater a bola sem deixá-la cair no chão.

Handebol de parede (ou “batball” ou “mão na parede”)

ANEXO M

ESPORTES DE PAREDE

Essa brincadeira é parecida com o handebol, mas os jogadores arremessam a bola na parede com as mãos e tentam fazer com que o adversário não consiga devolver. Pode ser jogada na escola, com bolas leves e em espaços pequenos.

Pelota basca

Esse esporte é jogado com uma bola que bate na parede e volta. Os jogadores usam uma espécie de “cesta” ou raquete para rebater. É muito comum na Espanha, mas também é praticado no Brasil em algumas regiões.

Por que é legal praticar esportes de parede?

- Fortalece os músculos.
- Trabalha a atenção e o pensamento rápido.
- É divertido e pode ser jogado em duplas ou grupos.
- Ensina a respeitar regras e colegas.
-

Perguntas de compreensão:

1. O que são esportes de parede?
2. Por que a parede é importante nesses esportes?
3. Cite dois exemplos de esportes de parede.
4. Qual esporte de parede pode ser jogado com a mão ou com raquete?
5. O que podemos aprender ao praticar esses esportes?

ANEXO N

ORIGEM DA CAPOEIRA

A capoeira é uma mistura de luta, dança, música e jogo, criada por pessoas africanas que foram trazidas ao Brasil como escravizadas. Esses povos vieram de vários países do continente africano, principalmente da região onde hoje fica Angola.

Quando chegaram ao Brasil, essas pessoas não podiam manter suas tradições livremente. Por isso, elas criaram a capoeira como forma de resistência e proteção, escondendo a luta nos movimentos de dança e nos cantos. Assim, conseguiam treinar sem que os senhores de engenho percebessem que estavam aprendendo a se defender.

A capoeira começou a se espalhar entre os negros escravizados nas senzalas e nos quilombos (lugares onde os escravizados fugidos se reuniam). Um dos quilombos mais conhecidos foi o Quilombo dos Palmares, onde a capoeira era praticada.

Com o tempo, a capoeira passou a ser vista como uma expressão da cultura afro-brasileira, e hoje é praticada em todo o Brasil e em vários países do mundo. Ela é acompanhada por instrumentos musicais, como o berimbau, o atabaque e o pandeiro, além de cantigas e palmas que fazem parte da roda de capoeira.

A capoeira ensina o respeito, o autocontrole, a agilidade e a valorização da cultura africana. É considerada Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO.

ANEXO N

ORIGEM DA CAPOEIRA

Palavras importantes:

- Berimbau – instrumento de corda usado na capoeira.
- Roda de capoeira – círculo onde os jogadores se enfrentam com movimentos.
- Quilombo – lugar onde viviam os escravizados que fugiam.
- Resistência – quando uma pessoa ou grupo luta para manter sua cultura e liberdade.

Perguntas de compreensão

- 1.O que é a capoeira?
- 2.De onde vieram as pessoas que criaram a capoeira?
- 3.Por que a capoeira era feita com movimentos parecidos com dança?
- 4.Onde os escravizados praticavam a capoeira no Brasil?
- 5.Quais instrumentos são usados na roda de capoeira?
- 6.O que é um quilombo? Você conhece algum nome de quilombo famoso?
- 7.Por que a capoeira é importante para a cultura brasileira?
- 8.O que podemos aprender ao praticar a capoeira?
- 9.Você já viu ou participou de uma roda de capoeira? Como foi? (pergunta pessoal – resposta livre)
- 10.Explique com suas palavras o que significa “resistência” no texto.

ANEXO O

CAPOEIRA: PATRIMÔNIO CULTURAL

Você já ouviu falar em patrimônio cultural? Patrimônio cultural é tudo aquilo que faz parte da história, da identidade e da cultura de um povo. Pode ser algo material, como uma igreja antiga, uma roupa tradicional, ou uma escultura. E pode ser também imaterial, como uma música, uma dança, uma festa, uma comida típica ou uma brincadeira que é passada de geração em geração.

Essas coisas são muito importantes porque nos ajudam a lembrar de onde viemos, a entender o nosso jeito de viver e a valorizar a cultura dos nossos antepassados.

Por Que a Capoeira É Patrimônio Cultural?

A capoeira é uma mistura de luta, dança, música e acrobacia, criada por pessoas negras escravizadas no Brasil. Elas usavam a capoeira como forma de resistência, defesa e também como um modo de manter viva a cultura africana.

Por muito tempo, a capoeira foi proibida, mas os capoeiristas continuaram praticando, escondidos ou disfarçando a luta como dança. Hoje, ela é praticada em muitos lugares do Brasil e do mundo, por pessoas de todas as idades.

ANEXO O

CAPOEIRA: PATRIMÔNIO CULTURAL

Por ser tão rica em cultura, tradição, história e música, a capoeira foi reconhecida como Patrimônio Cultural do Brasil pelo IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) em 2008. E, em 2014, a roda de capoeira também foi reconhecida como Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO!

Por que isso é importante?

Quando algo se torna um patrimônio cultural, ele é protegido, respeitado e valorizado. Isso ajuda a manter viva uma parte muito importante da nossa história. A capoeira, além de ser um movimento do corpo, é um movimento de cultura, de resistência e de alegria.

Perguntas de compreensão:

1. O que é um patrimônio cultural?
2. Quais são os dois tipos de patrimônio cultural? Dê exemplos.
3. Quem criou a capoeira e por quê?
4. Por que a capoeira foi considerada patrimônio cultural?
5. O que significa dizer que a capoeira é patrimônio da humanidade?

ANEXO P

RODA DE CAPOEIRA

A roda de capoeira é o momento mais especial dessa arte brasileira. É nela que os capoeiristas mostram seus movimentos, sua alegria e sua ligação com a cultura. Vamos entender como tudo acontece?

1. Formação da Roda

As pessoas formam um círculo (a "roda") com todos os participantes:

- Os capoeiristas (quem joga capoeira)
- Os músicos (quem toca os instrumentos)
- Quem canta e bate palma

Todos participam, mesmo quem não está jogando no centro.

2. Os Instrumentos e a Música

A capoeira começa com música! Os principais instrumentos são:

- Berimbau (comanda o ritmo do jogo)
- Atabaque (tambor forte e marcante)
- Pandeiro, agogô e reco-reco
-

A música ajuda a marcar o ritmo da roda: pode ser mais lenta ou mais rápida, dependendo do estilo do jogo.

ANEXO P

RODA DE CAPOEIRA

As pessoas também cantam e batem palmas. As músicas contam histórias, passam ensinamentos e mantêm viva a tradição africana e brasileira.

3. O Jogo de Capoeira

Dois capoeiristas entram na roda pelo pé do berimbau (local perto do berimbau principal) e começam a jogar, sem se tocar com violência.

Eles usam:

- Movimentos de ataque (como a rasteira, a meia-lua)
- Movimentos de defesa (como esquiva, negativa)
- Movimentos acrobáticos (como a estrela e o rolê)

É como se fosse um diálogo com o corpo, uma luta-dança, onde o objetivo não é machucar, mas mostrar habilidade, respeito e criatividade.

4. Troca de Jogadores

Depois de um tempo, os jogadores saem e outros dois entram. A roda continua girando com música, palmas e novas duplas.

Importância da Roda

A roda de capoeira é um espaço de:

- Respeito
- Expressão cultural
- Cooperação e aprendizado
- Resgate da história africana no Brasil

ANEXO Q

HISTÓRIA: “A RODA QUE MUDOU TUDO”

Era uma vez dois colegas da mesma escola: Lucas e João. Os dois tinham 9 anos e estudavam na mesma sala, mas viviam discutindo.

Lucas gostava de desenhar e era mais calmo. João era agitado, adorava correr e brincar de bola.

Um dia, durante o recreio, os dois se desentenderam por causa de uma brincadeira. Acabaram brigando e foram chamados pela professora.

— Meninos, amanhã teremos uma aula diferente de Educação Física. Um mestre de capoeira vai nos visitar — disse a professora com um sorriso.

— Capoeira? Isso é coisa de briga? — perguntou João, desconfiado.

— Pelo contrário! A capoeira ensina a ter respeito, equilíbrio e autocontrole — explicou a professora.

No dia seguinte, o Mestre Zulu chegou à escola. Ele tinha uma voz firme, mas um sorriso acolhedor. Levou todos para a quadra e ensinou os primeiros movimentos: ginga, esquiva, meia-lua e até uma queda de rins!

Depois da aula, o mestre formou a roda e explicou:

— Na roda de capoeira, não existe quem é melhor. Aqui a gente aprende com o corpo, com a música e com o coração. Aqui a gente resolve tudo no respeito.

Lucas e João foram convidados a jogar juntos. No começo, estavam tensos. Mas com a música e os movimentos, começaram a se entender sem palavras. Um chutava devagar, o outro se abaixava e sorria. A cada movimento, aprendiam mais sobre o outro.

ANEXO Q

HISTÓRIA: “A RODA QUE MUDOU TUDO”

Quando a roda terminou, os dois estavam cansados, mas felizes.

— Foi legal jogar com você — disse João.

— Também gostei. A gente pode treinar juntos depois?

— respondeu Lucas.

Desde então, os dois viraram parceiros de treino. Sempre que havia um desentendimento, lembravam da roda, da ginga e do ensinamento do mestre: "A capoeira não é para brigar. É para unir."

Perguntas de compreensão:

1. Quem são os personagens principais da história?
2. Por que Lucas e João brigavam?
3. O que a professora anunciou sobre a aula diferente?
4. O que o Mestre Zulu ensinou sobre a capoeira?
5. Como a capoeira ajudou Lucas e João a resolver o conflito?
6. O que você aprendeu com essa história?

ANEXO R

HISTÓRIA: “O SOM DO BERIMBAU”

Na escola do bairro do Sol Nascente, a professora Rita preparava algo especial para os alunos do 4º ano. Era o mês da consciência negra, e ela queria mostrar como a cultura africana faz parte da vida de todos os brasileiros.

— Crianças, amanhã teremos uma roda de conversa sobre a capoeira — disse ela, animada.

— Capoeira? Aquela luta com música? — perguntou a curiosa Ana.

— Sim! Mas é muito mais que isso. A capoeira é uma dança, uma luta, uma brincadeira... e também parte da história do Brasil! — respondeu a professora.

No dia seguinte, chegou à escola o Mestre Baianinho, um capoeirista que também era contador de histórias.

Ele trouxe um berimbau, e ao tocar, um som mágico encheu a sala. As crianças ficaram encantadas.

— Esse som vem de muito longe... Vem da África, das mãos de pessoas negras que foram trazidas ao Brasil. A capoeira foi criada por elas para resistir, para viver e para se alegrar, mesmo nas dificuldades — explicou o mestre.

Ele contou que, durante muito tempo, a capoeira foi proibida, porque as pessoas não entendiam seu valor. Mas os mestres resistiram, ensinaram em segredo e continuaram a roda. Com o tempo, a capoeira foi reconhecida como patrimônio cultural do Brasil e símbolo da identidade do povo brasileiro.

Depois, todos foram para a quadra aprender alguns movimentos: a ginga, a negativa, o rolê. Enquanto jogavam, o mestre repetia:

ANEXO R

HISTÓRIA: “O SOM DO BERIMBAU”

— A capoeira é corpo, alma, respeito e cultura! É nossa herança africana viva!

Ana, que no início achava que capoeira era só uma luta, agora sabia que ela era muito mais: era um tesouro da cultura negra, um presente para todo o Brasil.

Na semana seguinte, ela fez um desenho: um berimbau, duas crianças jogando e a frase: “A capoeira faz parte de quem a gente é.”

Perguntas de compreensão:

1. Qual o nome da professora da história?
2. Quem foi visitar a escola e o que ele levou?
3. O que é a capoeira, segundo o Mestre Baianinho?
4. Por que a capoeira é importante para a cultura brasileira?
5. O que Ana aprendeu ao participar da roda de capoeira?
6. Qual foi a mensagem final da história?

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Nome do(a) aluno(a):

Ano/Série:

Turma:

Professor(a):

Período de avaliação:

1. Participação nas atividades

Critério	Avaliação
Participa ativamente das aulas	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra interesse e motivação	() Sempre () Às vezes () Raramente
Cumpe as tarefas propostas	() Sempre () Às vezes () Raramente

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

2. Conhecimento e aplicação dos conteúdos

Critério	Avaliação
Compreende as regras das atividades e jogos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Aplica os conhecimentos de forma adequada nas práticas	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Demonstra noções básicas de movimentos corporais (correr, saltar, equilibrar-se, lançar, etc.)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Coordenação motora ampla (correr, saltar, lançar, rolar)	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido
Equilíbrio corporal	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Agilidade e controle de movimentos	() Desenvolvido () Em desenvolvimento () Não desenvolvido

4. Relações interpessoais

Critério	Avaliação
Respeita regras e combinados	() Sempre () Às vezes () Raramente
Trabalha bem em grupo	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra atitudes de respeito e cooperação	() Sempre () Às vezes () Raramente

The page features four decorative light blue shapes: a partial circle in the top-left, a large irregular blob in the top-right, a large irregular blob in the bottom-left, and a partial circle in the bottom-right. A central lime green trapezoidal shape contains the text.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: www.basenacionalcomum.mec.gov.br.

BRASIL. Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Ministério da Educação. SEB. SECADI. CNE. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013a. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file>.

BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

BRASIL. Lei 10.793, de 01 de dezembro de 2003. Altera a redação do art. 26, § 3o, e do art. 92 da Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm.

BRASIL. Lei no 13.005, de 25 de junho de 2014 Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE “e dá outras providências”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm.

BRASIL. Lei 13.146/2015, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. Educação Física escolar: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLARDO, María del Carmen T.; et al. Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental: orientações para a prática pedagógica. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. São Paulo: Cortez, 1997.

MARQUES, Ana Cristina. Coleção Buriti Mais: Educação Física: 4º ano. São Paulo: Moderna, 2017.

STALLIVIERI, Roselise Tonon. Educação Física: jogos, brincadeiras e atividades rítmicas para o Ensino Fundamental – anos iniciais. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2011.



Guia Prático de Educação Física

5º ANO
Ensino Fundamental



5°
ANO

TEMA

**JOGOS E
BRINCADEIRAS**



Aula 01

A cultura indígena e os jogos tradicionais

Habilidades BNCC:

EF05EF02 – Conhecer diferentes jogos e brincadeiras de diferentes culturas.

Objetivo:

Apresentar a diversidade dos povos indígenas e a importância dos jogos como expressão cultural.

Metodologia:

- Roda de conversa: o que os alunos sabem sobre os povos indígenas?
- Apresentação com imagens e vídeos de jogos indígenas (peteca, corrida com toras, arco e flecha). Sugestão: BRINCADEIRAS INDÍGENAS
- Leitura de texto sobre o tema. Sugestão: Atividade de Educação Física - Brincadeiras e Jogos de Matriz Indígena - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula

Atividade proposta:

- Registro em duplas: desenhar um jogo indígena e escrever uma curiosidade sobre ele.
- Resolução de atividade de compreensão do texto.

Avaliação:

Participação na discussão, criatividade e envolvimento na atividade.

Aula 02

Vivência de jogos indígenas – Peteca

Habilidades BNCC:

EF05EF03 / EF05EF01 – Participar de jogos com diferentes culturas e estratégias.

Objetivo:

Vivenciar a peteca como jogo tradicional indígena, desenvolvendo coordenação e agilidade.

Metodologia:

- Explicação e demonstração das regras da peteca (em duplas e trios). Sugestão: [A história da peteca PETECA - ORIGEM, FUNDAMENTOS E REGRAS](#)
- Confecção de peteca com materiais alternativos. Sugestão: [Como fazer peteca com material reciclado](#)
- Rodízio de jogos entre grupos com variações:
 1. Peteca com os pés: os participantes devem manter a peteca no ar utilizando apenas os pés. O objetivo é manter a peteca no ar o maior tempo possível, sem usar as mãos. Pode-se estabelecer metas, como número de toques seguidos ou tempo.
 2. Peteca com obstáculos: Monta-se um percurso com obstáculos simples (cones, cordas no chão, bambolês, bancos). O aluno deve bater na peteca para mantê-la no ar enquanto percorre o trajeto. A atividade pode ser feita em forma de circuito ou competição individual.
 3. Peteca em círculo: os participantes formam um círculo e devem manter a peteca em movimento entre eles, sem deixá-la cair.

Aula 02

Vivência de jogos indígenas – Peteca

Avaliação:

Participação, respeito às regras e cooperação com o grupo.

Aula 03

Saberes ancestrais e os significados dos jogos

Habilidades BNCC:

EF05EF02 – Reconhecer os jogos como práticas culturais que expressam modos de vida.

Objetivo:

Refletir sobre os significados simbólicos e educativos dos jogos indígenas.

Metodologia:

- Leitura coletiva de um texto curto sobre os significados dos jogos nas tribos. Sugestão: Anexo A
- Debate orientado: “O que os jogos ensinam para os povos indígenas?”
- Produção coletiva de um mural com frases reflexivas dos alunos.

Atividade proposta:

- Cada aluno escreve e ilustra uma frase no mural.
- Questionário. Sugestão: Anexo A.

Avaliação:

Interesse nas discussões e originalidade nas frases produzidas.

Aula 04

Corrida com tora (adaptação)

Habilidades BNCC:

EF05EF03 / EF05EF01 – Participar de jogos de diferentes culturas de forma cooperativa.

Objetivo:

Vivenciar a corrida com tora, adaptada ao espaço escolar e de forma segura.

Metodologia:

- Explicação da origem e simbologia da corrida com tora. Sugestão: [Corrida com Tora - Jogos Mundiais dos Povos Indígenas 2015](#)
- Corrida adaptada com cones ou almofadas leves.
- Modos de execução: individual (um aluno corre com a tora e passa para o próximo- revezamento), dupla (dois alunos correm juntos segurando a tora), e coletiva (toda a equipe participa, alternando quem carrega, de forma organizada).

Avaliação:

Desempenho coletivo, cooperação e cuidado com os colegas.

Aula 05

Povos indígenas do Brasil e seus jogos

Habilidades BNCC:

EF05EF02 – Identificar a diversidade cultural entre os povos indígenas.

Objetivo:

Conhecer diferentes povos indígenas do Brasil e os jogos típicos de cada um.

Metodologia:

- Apresentação de slides com imagens e curiosidades sobre os povos (Guarani, Tikuna, Xavante etc). Sugestão: [POVOS INDÍGENAS DO BRASIL](#)
- Leitura compartilhada de texto sobre o tema. Sugestão: Anexo B.
- Cada grupo apresenta um povo e seu jogo ou brincadeira.

Atividade proposta:

- Resolução das questões para refletir sobre o tema. Sugestão: Anexo B.

Avaliação:

Qualidade das apresentações e colaboração entre os colegas.

Aula 06

Jogo de arco e flecha

Habilidades BNCC:

EF05EF03 – Participar de jogos com foco na precisão e controle corporal.

Objetivo:

Trabalhar foco, coordenação e precisão com um jogo adaptado de arco e flecha.

Metodologia:

- Confecção de arcos e flechas com materiais alternativos (palito, elástico, EVA). Sugestão: [Como fazer um arco e flecha](#)
- Alvo(copo descartável) no chão com pontos.
- Cada grupo joga por rodada e registra os pontos.

Avaliação:

Concentração, respeito às regras e esforço na execução.

Aula 07

Os jogos e a relação com a natureza

Habilidades BNCC:

EF05EF02 – Compreender os jogos indígenas como práticas ligadas à natureza e espiritualidade.

Objetivo:

Perceber como os jogos indígenas refletem o cuidado com a natureza.

Metodologia:

- Roda de conversa com apoio de vídeo de festivais indígenas. Sugestão: [Festival do Mariri 2023](#)
- Leitura de texto e debate: “Por que para os indígenas os jogos e a natureza estão ligados?” Sugestão: Anexo C.
- Produção textual: os alunos escrevem um pequeno parágrafo sobre isso.

Atividade proposta:

- Compartilhamento das produções na roda final.

Avaliação:

Qualidade da reflexão e organização do texto.

Aula 08

Jogo da onça

Habilidades BNCC:

EF05EF01 – Vivenciar jogos de tabuleiro indígenas e desenvolver o raciocínio lógico.

Objetivo:

Estimular a estratégia, concentração e respeito às regras com o Jogo da Onça.

Metodologia:

- Explicação da origem e das regras. Sugestão: [BRINCADEIRA INDÍGENA - JOGO DA ONÇA](#) e Anexo D.
- Tabuleiros feitos em cartolina com sementes, botões ou tampinhas.
- Torneio amistoso em duplas e revezamento de papéis (onça e caçadores).

Avaliação:

Compreensão das regras, respeito ao colega e estratégia no jogo.

Aula 09

Jogos indígenas na escola: o que aprendemos?

Habilidades BNCC:

EF05EF02 – Avaliar a importância dos jogos de matriz indígena na escola.

Objetivo:

Revisar os jogos vivenciados e o que foi aprendido com eles.

Metodologia:

- Painel ilustrado com fotos das aulas anteriores.
- Discussão guiada: “Qual jogo você mais gostou e por quê?”
- Registro individual no caderno: o que aprendi com os jogos indígenas?

Atividade proposta:

- Compartilhamento oral de alguns registros.

Avaliação:

Clareza na reflexão e capacidade de síntese.

Aula 10

Circuito de jogos indígenas

Habilidades BNCC:

EF05EF03 / EF05EF01 – Praticar os jogos de forma cooperativa e respeitosa.

Objetivo:

Encerrar o ciclo com um circuito de estações dos jogos aprendidos.

Metodologia:

- Organização de 4 estações:
- Peteca
- Corrida com tora
- Arco e flecha
- Jogo da onça
- Divisão da turma em equipes rotativas com tempo cronometrado.

Avaliação:

Participação ativa, cooperação e respeito entre os grupos.

TEMA

DANÇA



Aula 01

Origem das danças indígenas e africanas

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Reconhecer as danças como práticas corporais com significados socioculturais.

Objetivo:

Compreender o contexto histórico-cultural das danças indígenas e africanas no Brasil.

Metodologia:

- Roda de conversa: o que os alunos sabem sobre danças indígenas e africanas?
- Leitura compartilhada de texto de danças tradicionais. Sugestão: Anexo E.
- Vídeo curto mostrando danças como o toré (indígena) e o afoxé (africana). Sugestão: [EDUCAÇÃO FÍSICA - Danças Indígenas](#) [EDUCAÇÃO FÍSICA - Danças Africanas](#) | [Afro-brasileiras](#)

Atividade proposta:

- Resolução das perguntas de compreensão do texto. Sugestão: Anexo E.

Avaliação:

Participação nas discussões e construção da linha do tempo.

Aula 02

Movimentos e ritmos indígenas

Habilidades BNCC:

EF05EF07 - Reconhecer e valorizar as danças de indígenas, compreendendo sua importância como forma de expressão cultural.

Objetivo:

Vivenciar os gestos e ritmos das danças indígenas com respeito à cultura tradicional.

Metodologia:

- Confeção de maracás pelos alunos para uso na dança. Sugestão: [Como fazer Maraca/chocalho com garrafa plástica](#)
- Aquecimento com músicas calmas e gestos do cotidiano indígena (caça, colheita, rituais). Sugestão: [Flauta indígena Tambor e Chocalho](#)
- Aprendizagem de coreografia circular simples inspirada no toré. Sugestão: [Dança Toré Coreografia Índios 2](#)

Avaliação:

Participação, expressão corporal e respeito à tradição.

Aula 03

Significados simbólicos nas danças

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Identificar elementos simbólicos das manifestações culturais.

Objetivo:

Refletir sobre os símbolos presentes nas danças indígenas e africanas.

Metodologia:

- Discussão: o que os gestos representam?
- Leitura de texto e discussão das informações nele encontradas. Sugestão: Anexo F.
- Cartaz coletivo com símbolos e seus significados (ex: animal, natureza, espiritualidade).

Atividade proposta:

- Questionário sobre o tema. Sugestão: Anexo F.

Avaliação:

Capacidade de representar simbolicamente os gestos e participação em grupo.

Aula 04

Danças africanas – ritmo e expressão

Habilidades BNCC:

EF05EF07 – Reproduzir e criar movimentos de danças tradicionais africanas.

Objetivo:

Conhecer e experimentar danças africanas com foco no ritmo e expressão corporal.

Metodologia:

- Aquecimento com movimentos livres ao som da música africana.
- Ensinar passos básicos do afoxé e do jongo. Sugestão: [Jongo - Dança DANÇAS POPULARES BRASILEIRAS - JONGO](#) [Afoxé - Dança Brincante em Casa | Afoxé com Letícia Doretto](#)
- Explicação: na cultura africana, o corpo é um instrumento musical. Através das palmas, batidas dos pés no chão e toques em partes do corpo (como peito, coxas e barriga), é possível criar ritmos envolventes e expressivos.
- Atividade rítmica em grupo com palmas, pés e percussão corporal: alunos em círculo ou em fileiras, com espaço entre si para movimentação dos braços e pernas. O professor se posiciona à frente do grupo para guiar os movimentos e sons.

Aula 04

Danças africanas – ritmo e expressão

Metodologia:

- O professor ensina e repete sequências simples de percussão corporal, como:
- Sequência 1: pé direito bate no chão, palmas, palmas nas coxas, palmas novamente(Contar: 1 - 2 - 3 - 4)
- Sequência 2: palmas, batida no peito (direita, depois esquerda), palmas, dois passos batendo os pés no chão(Contar: 1 - 2 - 3 - 4)

Avaliação:

Expressividade, ritmo e respeito às manifestações culturais.

Aula 05

A influência das danças na cultura brasileira

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Compreender as danças tradicionais como parte da identidade cultural brasileira.

Objetivo:

Identificar como as danças indígenas e africanas influenciam a cultura nacional.

Metodologia:

- Leitura e atividade sobre as danças indígenas e africanas. Sugestão: [Atividade de Educação Física - Danças Indígenas Brasileiras - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)
- [Atividade Educação Física - Danças Populares - Africanas - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)
- Debate sobre como essas danças aparecem em festas (Carnaval, festas juninas, etc.).
- Comparação com danças contemporâneas.

Atividade proposta:

- Resolução das atividades sobre os textos trabalhados.

Avaliação:

Clareza nas ideias e relação entre passado e presente cultural.

Aula 06

Dança coletiva – união de ritmos

Habilidades BNCC:

EF05EF07 – Criar sequências coreográficas inspiradas em danças tradicionais.

Objetivo:

Criar uma coreografia em grupo que una elementos das danças indígenas e africanas.

Metodologia:

- Dividir a turma em pequenos grupos.
- Cada grupo escolhe elementos de duas danças para misturar.
- Ensaiar com músicas típicas adaptadas. Sugestão: [Roda Africana - DVD As Melhores Brincadeiras da Palavra Cantada - Palavra Cantada](#)
- [Dança indígena Matipu - Conteúdos de Danças de origem indígena e africana.](#)
- Apresentação das coreografias para a turma.

Avaliação:

Trabalho em equipe, criatividade e coerência cultural.

Aula 07

O respeito às culturas originárias

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Valorizar a diversidade cultural nas práticas corporais.

Objetivo:

Promover o respeito às culturas indígenas e africanas por meio da dança.

Metodologia:

- Debate: “Como podemos respeitar essas culturas em nossas aulas?”
- Exibição de vídeo sobre a influência dos povos originários. Sugestão: [Influência Africana na Música e Dança Brasileira- Artes Integradas](#)
- Leitura de texto e estudo de caso: festas e rituais que foram apropriados ou desrespeitados. Sugestão: Anexo G.
- Produção coletiva: mural de frases e desenhos com mensagens de respeito cultural.

Avaliação:

Participação nas discussões e elaboração do mural.

Aula 08

Improvisação com elementos das danças estudadas

Habilidades BNCC:

EF05EF07 – Improvisar movimentos a partir de ritmos e gestos tradicionais.

Objetivo:

Estimular a improvisação de movimentos com base nas danças estudadas.

Metodologia:

- Aquecimento rítmico: alunos dispostos em círculo ou espalhados pelo espaço, com boa visibilidade do(a) professor(a). O professor propõe movimentos simples acompanhando o ritmo da música: marcha no lugar, batidas de palmas acompanhando o ritmo, movimentos com os braços (abrir e fechar, subir e descer), giros suaves com o corpo, passadas laterais e agachamentos leves.
- Movimentos inspirados em danças tradicionais, como:
- Imitação de animais (muito comum em danças indígenas).
- Batidas no peito e palmas alternadas (inspiradas em rituais africanos).
- Proposta de improvisação guiada com diferentes ritmos tocados ao vivo ou em áudio. Sugestão: [Katoto Lala - Berceuse africaine pour bébés et maternelles \(avec paroles\)](#), [Palavra Cantada | Yapo](#)
- Revezamento: um grupo dança enquanto o outro observa e comenta os elementos identificados.

Aula 08

Improvisação com elementos das danças estudadas

Avaliação:

Participação, criatividade e apropriação dos movimentos culturais.

Aula 09

Danças como resistência cultural

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Reconhecer a dança como forma de resistência das culturas oprimidas.

Objetivo:

Entender a dança como instrumento de resistência histórica e cultural.

Metodologia:

- Análise de histórias de resistência indígena e africana pela dança. Sugestão: [Conheça Agora a História da DANÇA AFRO e Se SURPREENDA Com Os FATOS CURIOSOS Sobre a Dança Africana! A RESISTÊNCIA INDÍGENA](#)
- Leitura guiada do livro Buriti ou de trechos de Roselise Stallivieri.
- Escrever frases de impacto como: “Dançar também é lutar!”

Atividade proposta:

- Montar um varal da resistência com as frases criadas.

Avaliação:

Compreensão da função social da dança e participação ativa.

Aula 10

PRÁTICA: Festival das danças tradicionais

Habilidades BNCC:

EF05EF07 / EF05EF06 – Apresentar coreografias valorizando as danças tradicionais.

Objetivo:

Finalizar o ciclo com um festival que celebre a diversidade cultural.

Metodologia:

- Preparar coreografias já trabalhadas.
- Organização de figurinos e instrumentos artesanais.
- Realização de apresentações com comentários dos colegas.
- Celebração com roda de conversa final.

Avaliação:

Engajamento, valorização cultural e expressão corporal.

TEMA

GINÁSTICA



Aula 01

O que é ginástica geral?

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Identificar diferentes tipos de ginásticas e seus objetivos.

Objetivo:

Compreender o conceito, os objetivos e os tipos de manifestações da ginástica geral.

Metodologia:

- Roda de conversa: o que os alunos sabem sobre ginástica?
- Apresentação com imagens e vídeos de apresentações de ginástica geral (festivais, coreografias, uso de aparelhos e acessórios). Sugestão: [Ginástica Geral ou Ginástica para todos](#)
- Comparação com outras ginásticas (artística, rítmica, laboral).

Atividade proposta:

- Elaboração de um cartaz coletivo com as características principais da ginástica geral.

Avaliação:

Participação nas discussões e contribuição para o cartaz.

Aula 02

Movimentos básicos da ginástica geral

Habilidades BNCC:

EF05EF03 – Experimentar movimentos da ginástica com diferentes finalidades.

Objetivo:

Vivenciar os movimentos fundamentais da ginástica geral: saltos, rolamentos, equilíbrios e giros.

Metodologia:

- Aquecimento com circuitos leves (corrida, alongamento e movimentações articulares). [Ginástica para crianças - Educação Física - Patrícia Rosa](#)
- Estações com diferentes movimentos:
- Rolamento para frente. Sugestão: <https://www.youtube.com/watch?v=yNKiQrJZYpE>
- Saltos simples (parado e com deslocamento). Sugestão: [Salto Simples](#)
- Equilíbrio sobre linhas no chão. Sugestão: https://www.youtube.com/watch?v=rCHG_Nz27S0
- Giros simples sobre o próprio eixo: movimento de girar o corpo no mesmo lugar, como um pião, girando para um lado ou para o outro.

Avaliação:

Participação ativa e esforço na execução dos movimentos com segurança.

Aula 03

História e diversidade na ginástica geral

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Compreender os contextos históricos e culturais das práticas corporais.

Objetivo:

Estudar a origem da ginástica geral e sua presença em diversos contextos culturais e educacionais.

Metodologia:

- Leitura compartilhada de texto sobre a ginástica geral. Sugestão: Atividade de Educação Física - Ginástica Geral - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula
- Vídeos sobre a ginástica na escola, em festivais e em eventos culturais. Sugestão: Ginástica Para Todos: o que é?
- Roda de conversa: “Como a ginástica aparece no nosso dia a dia?”

Atividade proposta:

- Linha do tempo com imagens e datas relevantes da história da ginástica.

Avaliação:

Organização da linha do tempo e envolvimento nas discussões.

Aula 04

Ginástica com materiais alternativos

Habilidades BNCC:

EFO5EF03 – Experimentar movimentos da ginástica utilizando diferentes objetos.

Objetivo:

Estimular a criatividade e coordenação com materiais alternativos (fitas, bambolês, cordas, cones).

Metodologia:

- Circuito de estações:
 1. Equilíbrio com bambolês: os alunos devem caminhar sobre a borda do bambolê ou realizar atividades de equilíbrio dentro dele, com o objetivo de manter o controle do corpo. Os alunos devem caminhar de bambolê em bambolê, pisando com cuidado, sem sair da borda ou sem tocar fora. Outra variação: permanecer dentro do bambolê com um pé só por alguns segundos (postura de equilíbrio).
 2. Saltos sobre cordas no chão: cordas são colocadas no chão formando linhas retas, curvas ou zigue-zagues. Os alunos devem pular sobre as cordas sem tocá-las. Variações: pular com um pé só, em dupla ou de costas.
 3. Giros com fitas feitas de sacolas e varetas: os alunos utilizam fitas artesanais (sacolas coloridas amarradas em varetas) para fazer movimentos circulares e giros com os braços e o corpo. Oriente movimentos como: giros amplos com os braços, círculos no ar, movimentos de "oito", entrelaçamento com o corpo.

Aula 04

Ginástica com materiais alternativos

Metodologia:

4. Posturas de equilíbrio com apoio de cones: posicione cones no chão com certa distância entre eles. Os alunos devem ficar em pé sobre um pé só ao lado do cone, com o outro pé afastado ou tocando o cone com leveza. Outra variação: colocar o cone na cabeça e tentar caminhar com equilíbrio.

- Rodízio entre os grupos com tempo marcado.

Avaliação:

Uso criativo dos materiais e colaboração entre os colegas.

Aula 05

Ginástica e expressão corporal

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Reconhecer a ginástica como forma de expressão artística.

Objetivo:

Entender como a ginástica geral pode ser usada para contar histórias e se expressar corporalmente.

Metodologia:

- Exibição de coreografias temáticas (ex: ginástica com música e expressão facial). Sugestão: [Festival de Ginástica Para Todos | Esporte Criança 6 a 10 anos](#)
- [Apresentação: Ginástica Geral](#)
- Análise dos elementos expressivos: postura, ritmo, intensidade.
- Criação de uma pequena história em grupo com início, meio e fim, usando somente gestos. Sugestão; [HISTÓRIAS INFANTIS BRINCANDO DE MÍMICA](#)

Atividade proposta:

- Apresentação das histórias criadas com mímicas e posturas ginásticas.

Avaliação:

Clareza na comunicação gestual e criatividade.

Aula 06

Sequência rítmica com música

Habilidades BNCC:

EF05EF03 / EF05EF07 – Produzir movimentos combinados com ritmo e criatividade.

Objetivo:

Criar uma sequência coreografada com elementos da ginástica ao som de uma música.

Metodologia:

- Escolha de uma música instrumental. Sugestão: [Apresentação : Ginástica Geral](#)
- Cada grupo monta uma pequena sequência com:
 - Dois saltos
 - Um giro
 - Uma postura de equilíbrio
 - Um gesto expressivo
- Ensaios com apoio do(a) professor(a).

Avaliação:

Organização da sequência, ritmo e cooperação em grupo.

Aula 07

Segurança nas práticas da ginástica

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Reconhecer os cuidados e medidas de segurança na prática da ginástica.

Objetivo:

Aprender os cuidados necessários na execução dos movimentos e uso dos materiais.

Metodologia:

- Leitura de texto sobre os cuidados que devemos ter na prática da ginástica geral. Sugestão: Anexo H.
- Simulação em sala dos principais riscos (quedas, colisões, posturas incorretas): o que fazer nesses casos de desequilíbrio ou erro de movimento?
- Criação coletiva de regras de ouro da ginástica segura.

Atividade proposta:

- Confeção de cartazes com essas regras, expostos no espaço da aula prática. Sugestão: Anexo I.

Avaliação:

Participação e compreensão das normas de segurança.

Aula 08

Ginástica em duplas e trios

Habilidades BNCC:

EF05EF03 / EF05EF01 – Realizar movimentos com interação cooperativa.

Objetivo:

Desenvolver equilíbrio, força e cooperação por meio de movimentos em dupla ou trio.

Metodologia:

- Alongamento e aquecimento em duplas. Sugestão Alongamento em dupla
- Atividades:
- Posturas de apoio (um ajuda o outro a manter equilíbrio)
Sugestão: GINÁSTICA | FIGURAS EM DUPLA
- Pirâmides humanas simples
- Sugestão: Educação Física é Fácil: Pirâmides humanas: bandeirinha de frente/ trás, aviãozinho.
- Combinações de saltos sincronizados
- Sugestão: GINÁSTICA - SALTOS
- Demonstrações e ajustes com supervisão.

Atividade proposta:

- Apresentação entre os grupos.

Avaliação:

Trabalho em equipe, segurança e execução dos movimentos.

Aula 09

Ginástica na escola

Habilidades BNCC:

EF05EF06 – Identificar o papel da ginástica em eventos culturais escolares.

Objetivo:

Refletir sobre a importância da ginástica em apresentações escolares e festivais.

Metodologia:

- Exibição de vídeos de apresentações escolares com ginástica geral.
- Sugestão: [APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA GERAL - EDUCAÇÃO FÍSICA IFRR](#)
- [Apresentação: Ginástica Geral](#)
- Roda de conversa: “Já participou de alguma apresentação?”
- Planejamento inicial de uma apresentação da turma.

Atividade proposta:

- Criação de um roteiro coletivo com ideias para a apresentação final.

Avaliação:

Participação nas propostas e nas reflexões culturais.

Aula 10

Ginástica Geral: apresentação

Habilidades BNCC:

EF05EF07 – Apresentar performances corporais valorizando elementos da ginástica.

Objetivo:

Realizar uma apresentação final com os movimentos aprendidos ao longo das aulas.

Metodologia:

- Ensaio coletivo dos grupos.
- Organização do espaço (tapetes, materiais).
- Apresentações com ritmo, expressão e segurança.
- Roda de encerramento com trocas de elogios.

Atividade proposta:

- Encerramento com roda de agradecimento e feedbacks positivos.

Avaliação:

Desempenho e expressão corporal; cooperação e respeito ao grupo.

TEMA

ESPORTE



Aula 01

O que são esportes de invasão?

Habilidades BNCC:

EF05EF03 – Identificar as características dos esportes de invasão, como objetivo, espaços, papéis dos jogadores e regras básicas.

Objetivo:

Compreender o conceito de esportes de invasão e suas principais características.

Metodologia:

- Início com questionamentos: “Você já jogou futebol ou handebol? Qual o objetivo do jogo?”
- Leitura de textos explicativos sobre o tema. Sugestão: [Atividade de Educação Física - Esportes de Invasão - Com texto e gabarito - Tudo Sala de Aula](#)
- Mapa mental no quadro com ajuda dos alunos: espaço dividido, invasão da quadra adversária, defesa e ataque.

Atividade proposta:

- Produção de um cartaz em grupos: “O que define um esporte de invasão?”

Avaliação:

Participação nas discussões e clareza nas ideias do cartaz.

Aula 02

Mini jogos de invasão – “bola ao alvo”

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Experimentar jogos e esportes de invasão com foco em movimentação, cooperação e ocupação de espaços.

Objetivo:

Vivenciar os fundamentos de deslocamento e passe em jogos de invasão.

Metodologia:

- Aquecimento com corrida livre e alongamento dinâmico.
- Jogo “bola ao alvo” em quadra dividida com cones: divida a quadra ao meio (como em uma quadra de vôlei). Posicione 3 a 5 cones ou garrafas PET na parte de trás da quadra de cada equipe (esses serão os “alvos”). Divida os alunos em duas equipes. Cada equipe se posiciona em sua metade da quadra. Os alunos não podem invadir a quadra adversária (sem invasão de território). Ao sinal do professor, o jogo começa. O objetivo é atingir os alvos da equipe adversária com as bolas, arremessando de sua metade da quadra. Cada vez que um alvo é derrubado, o time que acertou marca 1 ponto. Após o acerto, o alvo é recolocado. As bolas ficam em jogo o tempo todo — os jogadores devem se deslocar para pegá-las rapidamente, dentro de sua zona. Possibilidades de variações: incluir “defensores” fixos que tentam impedir que os alvos sejam derrubados; criar zonas de arremesso mais próximas, com limite de número de tentativas; usar bolas de tamanhos diferentes (maiores = mais fáceis; menores = mais difíceis); definir “vidas” para cada time (ex: se perderem 3 cones seguidos, trocam funções).

Aula 02

Mini jogos de invasão – “bola ao alvo”

Atividades Propostas:

- Revezamento de funções entre defesa e ataque.
- Rodada de conversa final sobre estratégias usadas.

Avaliação:

Observação da participação, cooperação e aplicação de estratégias simples.

Aula 03

Regras e funções dos jogadores

Habilidades BNCC:

EF05EF03 – Reconhecer papéis, regras e organização dos jogadores nos esportes de invasão.

Objetivo:

Conhecer as funções de ataque e defesa e regras básicas de esportes como futebol e handebol.

Metodologia:

- Apresentação ilustrada dos papéis dos jogadores em diferentes esportes.
- Sugestão: [POSIÇÕES E FUNÇÕES DOS JOGADORES DE FUTEBOL | TUTORIAL DE FUTEBOL](#)
- [QUAL A CARACTERÍSTICA DE CADA JOGADOR POR POSIÇÃO? | Academia do Handebol](#)
- Jogo de perguntas e respostas: “Quem defende?”, “Quem marca o gol?”.
- Leitura e análise de regras simplificadas do handebol e futebol. Sugestão: Anexo L.

Atividade proposta:

- Montagem de um “time ideal” no caderno com funções e estratégias desenhadas.

Avaliação:

Desempenho no jogo e acerto nas associações entre regras e imagens.

Aula 04

Dribles e passes

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Praticar fundamentos básicos dos esportes de invasão.

Objetivo:

Trabalhar o domínio da bola, drible e passe com precisão.

Metodologia:

- Divisão em estações:
- Passe com bola de futebol. Sugestão: [Aula Especial de Passe: 5 exercícios](#)
- Passe com bola de handebol. Sugestão: <https://www.youtube.com/watch?v=bMOnKf-Z-wk>
- Chute ao gol. Sugestão: [Chute a gol - Dica de brincadeira para fazer em casa](#)
- Arremesso ao gol. Sugestão: [Exercício de arremesso Handebol](#)
- Revezamento nas estações a cada 7 minutos.

Atividade proposta:

- Mini circuito com obstáculos para praticar dribles. Sugestão: [Exercícios para melhorar FINTA E DRIBLE - Treino de Futebol](#)
- [24 - Exercício de passe e drible no Handebol \(iniciação esportiva\) - Mercedes, Paraná.](#)

Avaliação:

Execução dos fundamentos e respeito ao tempo e ao colega nas estações.

Aula 05

Estratégias de jogo

Habilidades BNCC:

EF05EF03 – Identificar e propor estratégias simples para jogos de invasão.

Objetivo:

Entender o conceito de estratégia e aplicação no jogo coletivo.

Metodologia:

- Discussão: “O que é estratégia?”
- Análise de vídeos curtos com jogadas simples (ex: um passe que evita o adversário). Sugestão: [A evolução dos esquemas táticos no futebol](#)
- Formação de grupos para discutir: “Como podemos atacar melhor?”, “Como podemos nos defender?”

Atividade proposta:

- Grupos desenham um plano de jogo simples em papel: com setas, posições e objetivos.

Avaliação:

Clareza do raciocínio estratégico e contribuição no trabalho em grupo.

Aula 06

Jogo de 3 zonas

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Participar de jogos que envolvam ocupação do espaço e cooperação.

Objetivo:

Estimular o uso coletivo do espaço e transições entre defesa, meio e ataque.

Metodologia:

- Montagem de uma quadra com 3 zonas (defesa, meio e ataque).
- Grupos jogam respeitando as zonas: só quem está em determinada área pode avançar ou defender.
- Revezamento de posições.

Avaliação:

Compreensão das zonas e cooperação para respeitar o posicionamento tático.

Aula 07

Valores nos esportes coletivos

Habilidades BNCC:

EF05EF12 – Compreender a importância da ética, do respeito e da cooperação no esporte.

Objetivo:

Refletir sobre atitudes justas e cooperativas durante os jogos.

Metodologia:

- Roda de conversa com exemplos de comportamentos: “É justo tirar a bola empurrando?”
- Análise de cenas esportivas (cartões, brigas, fair play).
Sugestão:
<https://www.youtube.com/shorts/28rmC2ZMhzM>
- 8 agressões violentas CHOCANTES no futebol
- 8 casos HISTÓRICOS de FAIR PLAY no futebol
- Discussão sobre o papel do árbitro e da honestidade.

Atividade proposta:

- Elaboração em dupla de um “Código de Ética do nosso time”.

Avaliação:

Argumentação nas discussões e coerência das regras propostas.

Aula 08

Torneio cooperativo

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Participar de jogos valorizando a cooperação e o trabalho em equipe.

Objetivo:

Aplicar o conhecimento dos jogos em um torneio com foco na cooperação.

Metodologia:

- Divisão em equipes mistas para jogos adaptados de futebol ou handebol.
- Rodízio de funções: árbitro, treinador, jogador.
- Pontuação por: respeito às regras, cooperação e jogadas em grupo (não apenas quem faz gol ganha mais).

Avaliação:

Participação ativa, respeito às funções e valorização do grupo.

Aula 09

Esportes de invasão e cultura

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Relacionar os esportes às práticas culturais e sociais brasileiras.

Objetivo:

Reconhecer como o futebol, handebol e basquete fazem parte da cultura esportiva brasileira.

Metodologia:

- Debate sobre os esportes mais populares do bairro ou da cidade.
- Mapa da turma com locais onde jogam bola.
- Leitura sobre as origens do futebol no Brasil. Sugestão: Atividade sobre o Futebol - 4º e 5º ano - Tudo Sala de Aula

Atividade proposta:

- Resolução da atividade relacionada ao texto. Sugestão: Atividade sobre o Futebol - 4º e 5º ano - Tudo Sala de Aula

Avaliação:

Capacidade de relacionar o conteúdo com vivências pessoais.

Aula 10

Jogo Final

Habilidades BNCC:

EF05EF04 / EF05EF12 – Aplicar os conhecimentos dos esportes de invasão com atitudes de respeito e cooperação.

Objetivo:

Realizar um jogo coletivo com regras próprias e promovendo valores de convivência.

Metodologia:

- Alunos definem a modalidade do esporte de invasão e as regras com ajuda do professor.
- Organização de times mistos.
- Jogo em dois tempos, com árbitros da turma.
- Feedback coletivo no final.

Avaliação:

Postura ética, envolvimento e capacidade de aplicar os aprendizados.

TEMA

LUTAS



Aula 01

Judô – História e Filosofia

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Conhecer e valorizar as lutas como manifestações culturais, respeitando seus valores e princípios.

Objetivo:

Compreender a origem do judô, seus princípios e sua importância como prática esportiva e educativa.

Metodologia:

- Apresentação com imagens e vídeos curtos sobre a história do judô (origem japonesa, Jigoro Kano). Sugestão: [Judo: História do Judô Kodokan de Jigoro Kano Resumida - Judoquinhas | Judo Infantil](#)
- [Quais são as regras do Judô? - ABC Olímpico](#)
- Discussão sobre os princípios do judô: respeito, disciplina, autocontrole, amizade.

Atividade proposta:

Leitura de texto e atividade escrita sobre o tema. Sugestão: Anexo J.

Avaliação:

Participação nas discussões e produção da frase com sentido reflexivo.

Aula 02

Judô: deslocamentos e quedas

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Experimentar técnicas básicas das lutas, respeitando regras e limites do outro.

Objetivo:

Vivenciar deslocamentos básicos e formas seguras de quedas no judô (ukemis).

Metodologia:

- Roda de conversa inicial: por que é importante saber cair?
- Atividades em colchonetes:
- Ukemi para trás
- Sugestão: <https://www.youtube.com/watch?v=ZxknfbR9VNE>
- Ukemi lateral
- Sugestão: [JUDÔ - Ushiro Ukemi \(Queda pra trás\) | Momento Criança](#)
- Deslocamentos laterais e frontais com postura de judoca.
- Sugestão: <https://www.youtube.com/shorts/oRgMA0VSIGQ>

Atividade proposta:

- Jogo: “Caminhada dos judocas”: Os alunos formam duplas e ficam lado a lado, com os braços entrelaçados pelas costas, como se estivessem "grudados". Cada dupla deve ficar com os corpos bem próximos e dar as mãos por trás do companheiro, como em uma caminhada sincronizada. Ao sinal do professor, as duplas caminham juntas até um determinado ponto e voltam.

Aula 02

Judô: deslocamentos e quedas

Atividade proposta:

- O desafio é manter a coordenação dos passos sem se desequilibrar ou soltar o colega. O professor pode aumentar a dificuldade: incluir obstáculos (cones, cordas, colchonetes); pedir que andem para trás ou de lado; caminhar segurando uma bola entre as costas.

Avaliação:

Evolução na execução dos movimentos com segurança e cooperação com o colega.

Aula 03

Judô e os valores da convivência

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Identificar atitudes de respeito e cooperação nas práticas corporais.

Objetivo:

Refletir sobre como o judô ensina respeito, autocontrole e solidariedade.

Metodologia:

- Exibição de vídeo e leitura compartilhada de um texto curto sobre atitudes no tatame. Sugestão: Anexo K [Os Valores do Judô, valores para a vida](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UBxG6FI9iTA>
- Debate sobre como esses valores podem ser usados fora da aula (na escola, com a família).

Atividade proposta:

- Dinâmica: “Faixa da amizade” – cada aluno escreve algo positivo sobre um colega e o entrega.

Avaliação:

Envolvimento com a dinâmica e a reflexão apresentada.

Aula 04

Técnicas básicas de desequilíbrio

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Executar técnicas de lutas com atenção aos gestos e ao cuidado com o outro.

Objetivo:

Praticar técnicas simples de desequilíbrio corporal com contato controlado.

Metodologia:

- Aquecimento com jogos de empurra-empurra:
- Empurra com os ombros: em duplas, os alunos se posicionam frente a frente. Mantêm os braços cruzados ou atrás das costas. Ao sinal do professor, cada um tenta empurrar o outro usando apenas os ombros, tentando desequilibrar o colega. Ganha quem conseguir fazer o outro dar um passo para trás ou sair da base.
- Empurra com as palmas das mãos: as duplas se posicionam de frente, com as palmas das mãos encostadas. Ao comando do professor, cada um tenta empurrar o outro, mantendo os pés parados no chão. Quem se mover do lugar, perde.
- Empurra sobre a linha: uma linha (ou corda) é marcada no chão. As duplas se posicionam de frente, uma de cada lado da linha. O objetivo é empurrar o colega para fora da linha usando o corpo com equilíbrio.

Aula 04

Técnicas básicas de desequilíbrio

Atividade proposta:

- Prática de desequilíbrios:
 - a. Puxar suavemente o colega para o lado
 - b. Empurrar com controle (sem queda)
 - c. Combinações de deslocamento + desequilíbrio com acolhimento

Sugestão: [Let's Play? Atividade "Sumozinho," trabalhando a movimentação \(Shintai\) e desequilíbrio no Judô.](https://www.youtube.com/watch?v=OLLDJ_ihqOw)
https://www.youtube.com/watch?v=OLLDJ_ihqOw

Avaliação:

Cuidado ao lidar com o outro, cumprimento dos combinados e foco nos gestos.

Aula 05

Judô: vocabulário e curiosidades

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Conhecer os elementos culturais e técnicos das lutas.

Objetivo:

Familiarizar-se com os nomes, gestos e comandos usados no judô.

Metodologia:

- Apresentação de termos básicos: tatame, judoca, sensei, hajime (começar), mate (parar).
- Sugestão:
- [Judoquinhas | Judo Infantil: Conceitos de Dojo, Shiai-Jo e Keiko-Jo](#)
- [Saudações e Cumprimentos no Judô \(Judo Infantil\) Ritsu-Rei Za-Rei | Judoquinhas](#)
- [ALGUNS TERMOS E PALAVRAS UTILIZADOS NO JUDÔ \(DENTRO DO DOJO\)](#)
- Jogo da memória com cartões de termos e seus significados.

Atividade proposta:

- Desenho livre: “Minha representação do judô”.

Avaliação:

Compreensão dos termos e participação no jogo.

Aula 06

Lutas cooperativas

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Vivenciar o combate de forma lúdica, respeitando o outro.

Objetivo:

Realizar lutas simbólicas e cooperativas, promovendo o respeito e o autocontrole.

Metodologia:

- Jogo “pega-faixa” (capturar a fita presa na cintura do colega).
- Luta de joelhos com toque controlado para empurrar sem derrubar.

Atividade proposta:

- Roda de conversa sobre sensações: “como é brincar de lutar sem machucar?”

Avaliação:

Atitude respeitosa, consciência corporal e envolvimento com a proposta.

Aula 07

Judô: esporte olímpico

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Reconhecer a importância social e esportiva das lutas.

Objetivo:

Conhecer o judô como modalidade olímpica e os principais atletas brasileiros.

Metodologia:

- Vídeos de combates olímpicos com comentários sobre técnica e respeito. Sugestão: [TOPS: JUDÔ DO BRASIL DÁ SHOW EM PARIS | MELHORES MOMENTOS | OLIMPÍADAS 2024 | Combate](#)
- Confeção de cartaz com fotos e nomes de judocas brasileiras (Rafaela Silva, Sarah Menezes, etc.). Sugestão:
- [JOGOS OLÍMPICOS DE PARIS 2024: JUDOCAS BRASILEIROS QUALIFICADOS](#)
- [BRASILEIROS MEDALHISTAS DO GRAND SLAM DE JUDÔ | TOP 5 | Combate.globo](#)
- [Equipe olímpica Brasileira de Judo](#)

Atividade proposta:

- Jogo: "Quem é esse judoca?" com perguntas de curiosidades.

Avaliação:

Aprendizado sobre os atletas e atenção aos vídeos.

Aula 08

Judô: combate

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Respeitar as regras nas práticas corporais de luta.

Objetivo:

Realizar pequenas simulações de combate com regras básicas.

Metodologia:

- Revisão dos comandos (hajime= começar e mate = parar).
- Combates simbólicos em duplas com tempo determinado e observação do professor.
- Desequilibrar o colega: Os dois alunos se seguram pelas mangas ou pelo ombro do judogi (ou camiseta). O objetivo é fazer o colega dar um passo para fora do círculo ou perder o equilíbrio, sem quedas. Ganha quem conseguir desequilibrar o outro com controle e respeito.
- Derrubar com controle (queda leve): A dupla repete um movimento de queda simples, já aprendido. Um aluno aplica o golpe e o outro cai com segurança, usando a técnica de rolamento ou amortece a queda. Depois trocam os papéis. O professor supervisiona tudo de perto.
- Defesa e ataque sem força: Um aluno tenta aplicar um movimento de projeção (queda) com leveza e o outro tenta se defender apenas com o corpo, sem empurrar ou puxar com força. O objetivo é aprender a reagir com técnica, e não com força.

Aula 08

Judô: combate

Atividade proposta:

- Revezamento do papel do “árbitro” para colegas que estão assistindo. Regras básicas para as simulações:
 1. Cumprimentar antes e depois do combate;
 2. Não usar força exagerada;
 3. Não empurrar ou puxar bruscamente;
 4. Respeitar o colega e parar quando o professor pedir;
 5. Cair com cuidado, usando o que foi aprendido;
 6. Manter sempre a atenção e o controle durante a atividade.

Avaliação:

Postura durante a simulação, respeito às regras e espírito esportivo.

Aula 09

Aprendizados no judô

Habilidades BNCC:

EF05EF04 – Avaliar o processo de aprendizagem nas lutas com base em atitudes e conhecimento técnico.

Objetivo:

Refletir sobre o que foi aprendido e as atitudes desenvolvidas ao longo das aulas.

Metodologia:

- Questionário reflexivo com perguntas como:
- O que mais gostei de aprender?
- O que mudou na minha forma de ver as lutas?
- Responder atividade sobre conceito de luta e briga.
Sugestã: [Atividade de Educação Física - Diferenças entre Luta e Briga - 4º e 5º ano - Tudo Sala de Aula](#)

Atividade proposta:

- Roda de conversa final sobre o que é “vencer” no judô.

Avaliação:

Expressividade e relação com o conteúdo aprendido ao longo das aulas.

Aula 10

Festival de Judô

Habilidades BNCC:

EF05EF05 – Realizar de forma segura e respeitosa uma demonstração de luta.

Objetivo:

Encerrar o conteúdo de judô com um evento simbólico que valorize a cooperação e a prática saudável.

Metodologia:

- Organização de um “Festival de Judô” com a presença de outra turma ou professores.
- Cada dupla faz uma apresentação de técnica ou luta simbólica.

Atividade proposta:

- Entrega simbólica de “faixas” de papel com valores desenvolvidos (ex: faixa da disciplina, do respeito, da cooperação).

Avaliação:

Expressão corporal, respeito às regras e envolvimento no evento.



ANEXOS

ANEXO A

OS SIGNIFICADOS DOS JOGOS INDÍGENAS

Você sabia que os povos indígenas também brincam e jogam, assim como nós? Os jogos indígenas são muito importantes dentro das comunidades. Eles não servem apenas para se divertir, mas também para ensinar, preservar a cultura e fortalecer os laços entre as pessoas.

Os jogos indígenas muitas vezes imitam a natureza, como o voo dos pássaros, o correr dos animais ou os sons da floresta. Isso mostra como esses povos estão conectados com o ambiente em que vivem. Ao brincar, eles aprendem a respeitar a natureza, a cuidar do grupo e a valorizar os mais velhos, que ensinam as regras e os sentidos de cada jogo.

Além disso, muitos jogos indígenas são usados para preparar os jovens para a vida adulta. Por exemplo, jogos de corrida, mira ou equilíbrio ajudam a desenvolver força, atenção e coragem – qualidades importantes para caçar, pescar ou proteger a aldeia.

Outro ponto especial é que os jogos não são feitos para um ganhar e o outro perder. O mais importante é a participação de todos, a união e o respeito pelas tradições.

O que podemos aprender com isso?

Ao conhecer e brincar os jogos indígenas, nós aprendemos a:

- Valorizar outras culturas e tradições;
- Respeitar a natureza e os ensinamentos dos mais velhos;
- Entender que o jogo é também um jeito de aprender;

ANEXO A

OS SIGNIFICADOS DOS JOGOS INDÍGENAS

- Trabalhar em grupo, com respeito e cooperação.

Os jogos indígenas são muito mais do que brincadeiras: são uma forma de ensinar, aprender e manter viva a cultura dos povos originários do nosso país.

Questões de Compreensão

Para que servem os jogos indígenas, além de divertir?

- Apenas para fazer exercícios físicos.
- Para ensinar, preservar a cultura e unir as pessoas.
- Para competir e vencer sempre.
- Para aprender a desenhar.

O que os jogos indígenas costumam imitar?

- Brinquedos eletrônicos.
- Animais de estimação.
- Elementos da natureza, como pássaros e animais.
- Jogos de tabuleiro.

O que os jovens aprendem ao praticar os jogos indígenas?

- Como usar aparelhos de tecnologia.
- A importância da competição.
- A desrespeitar regras.
- Coragem, atenção, força e respeito.

Nos jogos indígenas, o mais importante é:

- Ganhar de qualquer jeito.
- Ser mais rápido que todos.
- Participar, respeitar e colaborar.
- Brincar sozinho.

ANEXO A

OS SIGNIFICADOS DOS JOGOS INDÍGENAS

O que podemos aprender com os jogos indígenas?

Marque a alternativa INCORRETA.

- a) Respeitar a natureza e os mais velhos.
- b) Valorizar outras culturas.
- c) Brincar apenas com quem é da mesma aldeia.
- d) Trabalhar em grupo com cooperação.

Segundo o texto, quem geralmente ensina os jogos indígenas para os mais novos?

- a) Os animais da floresta.
- b) Os professores da escola.
- c) Os mais velhos da comunidade.
- d) Os desenhos animados.

Por que os jogos indígenas ajudam a manter a cultura viva?

- a) Porque são transmitidos de geração em geração.
- b) Porque todos jogam com celular.
- c) Porque ensinam matemática.
- d) Porque são parecidos com esportes modernos.

ANEXO B

POVOS INDÍGENAS DO BRASIL E SEUS JOGOS TÍPICOS

Você sabia que no Brasil existem muitos povos indígenas diferentes, com suas próprias culturas, línguas, histórias e tradições? Cada povo indígena tem uma forma especial de viver e de brincar! Os jogos fazem parte da vida das crianças e também dos adultos, e ajudam a ensinar valores como respeito, coragem, força e cooperação.

Vamos conhecer alguns desses povos e os jogos que eles costumam praticar:

Povo Guarani

Os Guarani vivem em várias regiões do Brasil, principalmente no Sul e Sudeste. Um de seus jogos mais conhecidos é o Takuragá, onde as crianças correm de um lado para o outro tentando escapar de quem está no meio. Parece muito com a nossa “pega-pega”!

Povo Xavante

Os Xavante vivem no estado de Mato Grosso. Eles praticam um jogo chamado Utsuru. Nesse jogo, os jogadores usam um bastão para empurrar uma bola feita de borracha natural. É parecido com o hóquei, mas é jogado no chão de terra batida e descalço!

Povo Karajá

Os Karajá vivem próximos ao rio Araguaia, entre os estados de Goiás, Tocantins e Mato Grosso. Um dos jogos tradicionais é a corrida de toras, onde os participantes carregam toras de madeira e correm em equipes. É um jogo que exige força, resistência e trabalho em grupo!

ANEXO B

POVOS INDÍGENAS DO BRASIL E SEUS JOGOS TÍPICOS

Povo Yanomami

Os Yanomami moram na região da floresta amazônica, entre o Brasil e a Venezuela. Um de seus jogos favoritos é o arremesso de sementes. Eles usam sementes grandes para jogar em alvos feitos de folhas ou madeira. O objetivo é acertar o alvo com precisão!

Povo Ticuna

Os Ticuna vivem no estado do Amazonas. Eles gostam de brincar com arcos e flechas de brinquedo, onde tentam acertar alvos desenhados no chão ou em árvores. Esse tipo de jogo treina a pontaria e a concentração!

Por que os jogos são importantes?

Os jogos indígenas ensinam habilidades importantes, como equilíbrio, velocidade, paciência e respeito. Além disso, ajudam a manter vivas as tradições dos povos indígenas, que são parte da história e da riqueza cultural do nosso país.

Vamos refletir?

- Você conhece algum jogo parecido com esses?
- Que tal experimentar um desses jogos na aula de Educação Física?
- Por que é importante conhecer os costumes de outros povos?

ANEXO C

JOGOS INDÍGENAS E O CUIDADO COM A NATUREZA

Os povos indígenas têm uma forte ligação com a natureza. Para eles, a terra, as plantas, os animais, os rios e o céu são sagrados, ou seja, devem ser respeitados e protegidos. Essa conexão aparece também nos jogos e brincadeiras que fazem parte de sua cultura.

Os jogos indígenas são passados de geração em geração e muitos deles são praticados ao ar livre, usando materiais naturais como pedras, sementes, folhas, madeira, barro ou até água. Por exemplo, há brincadeiras que imitam os movimentos dos animais, como o salto do sapo ou a corrida do tatu. Outras envolvem desafios em rios ou trilhas, ensinando coragem, força e respeito pelos elementos da natureza.

Ao brincar, as crianças indígenas aprendem a observar a floresta, a ouvir os sons da mata, a cuidar do que está ao redor. Isso mostra que, para eles, brincar também é uma forma de aprender a viver em harmonia com o mundo natural.

Diferente de muitos brinquedos feitos de plástico nas cidades, os jogos indígenas usam aquilo que a natureza oferece — mas sempre com equilíbrio, sem desperdiçar ou poluir. Eles mostram que é possível se divertir e, ao mesmo tempo, proteger o meio ambiente.

Por isso, os jogos indígenas nos ensinam uma lição muito importante: a natureza não é algo separado de nós. Ela faz parte da nossa vida, e devemos cuidar dela com carinho, respeito e responsabilidade.

ANEXO D

JOGO DA ONÇA

O Jogo da Onça é um jogo de tabuleiro tradicional de origem indígena, praticado por diversos povos do Brasil, como os Bororo e os Xavante. Ele representa a relação entre o caçador e a natureza, estimulando o raciocínio, a atenção e a estratégia.

Objetivo do jogo

- Para a onça (1 jogador): capturar o maior número possível de cachorros.
- Para os cachorros (o outro jogador): cercar a onça e impedir que ela se mova.

Material necessário

- Um tabuleiro com 23 pontos (pode ser desenhado no chão ou no papel com linhas que se cruzam).
- 1 peça para representar a onça (pode ser uma pedra diferente, um feijão, ou um botão).
- 14 peças menores para representar os cachorros (pedrinhas, tampinhas, sementes, etc.).

Como jogar

1. Coloca-se a peça da onça no ponto central do tabuleiro.
2. O jogador dos cachorros posiciona suas peças nos pontos ao redor, um por vez, até preencher os 14 pontos disponíveis.
3. Os jogadores se revezam, movendo suas peças por uma linha de cada vez, para um ponto livre ao lado.
4. A onça pode "comer" um cachorro pulando por cima dele, se houver um espaço livre do outro lado — como no jogo de damas.

ANEXO D

JOGO DA ONÇA

1. Os cachorros só se movem e tentam cercar a onça, mas não podem "comer".
2. O jogo termina quando:
 - A onça captura tantos cachorros que eles não conseguem mais cercá-la (vitória da onça), ou
 - Os cachorros cercam a onça de modo que ela não pode mais se mover (vitória dos cachorros).

ANEXO E

DANÇAS INDÍGENAS E AFRICANAS NO BRASIL

Você sabia que muitas danças que existem no Brasil têm origem nos povos indígenas e africanos? Essas danças fazem parte da nossa cultura há muito tempo e contam histórias importantes sobre a vida, as crenças e as tradições desses povos.

Danças Indígenas

Os indígenas são os primeiros habitantes do Brasil. Antes mesmo dos portugueses chegarem aqui, eles já dançavam para celebrar a natureza, agradecer aos deuses, contar histórias e ensinar os mais jovens.

Cada povo indígena tem sua própria maneira de dançar. Algumas danças são feitas em rodas, outras com pinturas no corpo, instrumentos como maracás (chocalhos) e até com cantos sagrados. Essas danças ajudam os povos indígenas a manter vivas suas tradições e mostrar o respeito que eles têm pela terra, pelos animais e pela vida em comunidade.

Danças Africanas

Quando pessoas africanas foram trazidas ao Brasil como escravizadas, elas trouxeram consigo sua cultura, músicas, ritmos e danças. Mesmo em tempos muito difíceis, essas danças ajudavam a manter viva a alegria, a força e a união entre os africanos.

As danças africanas são marcadas por movimentos fortes, com os pés no chão, o corpo solto e muita energia. Muitas dessas danças celebram a natureza, os ancestrais e os orixás (divindades das religiões africanas).

ANEXO E

DANÇAS INDÍGENAS E AFRICANAS NO BRASIL

Com o tempo, essas danças foram se misturando com outras culturas no Brasil, dando origem a danças como o samba, o maracatu, a congada e o jongo.

Nossa Cultura É Mistura

Hoje, as danças indígenas e africanas fazem parte da nossa identidade brasileira. Elas estão presentes em festas, apresentações, escolas e comunidades.

Conhecer essas danças é uma forma de valorizar a história do nosso povo e respeitar as culturas que formaram o Brasil. Dançar também é uma maneira de aprender com o corpo, de expressar sentimentos e de se conectar com os outros.

Responda às perguntas:

- Quais são os dois grupos de povos citados no texto como origem de muitas danças brasileiras?
- Por que os indígenas dançavam? Cite duas razões.
- Quais instrumentos os povos indígenas usam em suas danças?
- O que as danças africanas ajudavam a manter viva?
- Cite duas danças brasileiras que têm influência africana.
- Qual é a importância de conhecer e valorizar essas danças, segundo o texto?
- Você já viu ou participou de alguma dança indígena ou africana? Qual foi a experiência?

ANEXO F

SÍMBOLOS NAS DANÇAS INDÍGENAS E AFRICANAS

As danças indígenas e africanas são muito mais do que apenas movimentos do corpo. Elas são formas de contar histórias, mostrar sentimentos e se comunicar com a natureza, com os deuses e com os ancestrais. Nessas danças, os símbolos têm um papel muito importante!

Nas danças indígenas

Os povos indígenas dançam para celebrar a vida, agradecer à natureza, pedir boas colheitas ou homenagear seus antepassados. Cada dança tem um significado especial, e muitos símbolos são usados:

- Penas: representam a ligação com os pássaros e o céu. Estão presentes nos cocares e têm significado de sabedoria e proteção.
- Pinturas corporais: feitas com tintas naturais, mostram a identidade da tribo, o papel de cada pessoa e também protegem o corpo.
- Instrumentos como maracás e tambores: chamam os espíritos da natureza e marcam o ritmo da dança.

Nas danças africanas

As danças africanas também são cheias de significado. Elas fazem parte de festas, cerimônias religiosas, comemorações e até mesmo de momentos tristes. Alguns símbolos importantes são:

- Máscaras: representam espíritos, animais ou antepassados e ajudam a contar histórias durante a dança.
- Roupas coloridas e tecidos estampados: mostram a cultura e a alegria do povo africano. As cores e os desenhos dos tecidos têm significados diferentes.

ANEXO F

SÍMBOLOS NAS DANÇAS INDÍGENAS E AFRICANAS

- Movimentos corporais: cada gesto, cada passo tem um sentido – pode representar o trabalho na terra, o voo de um pássaro ou um pedido de proteção aos deuses.

Por que os símbolos são importantes?

Esses símbolos ajudam a manter vivas as tradições e a cultura desses povos. Quando dançamos ou estudamos essas danças, aprendemos a respeitar e valorizar a história de diferentes comunidades.

Agora responda às perguntas:

1. Qual é a principal função das danças indígenas e africanas, segundo o texto?

- a) Fazer exercícios físicos
- b) Imitar danças modernas
- c) Contar histórias, mostrar sentimentos e se comunicar
- d) Fazer competições entre tribos

2. O que as penas representam nas danças indígenas?

- a) A força dos guerreiros
- b) A ligação com os pássaros e o céu
- c) O vento e a chuva
- d) A amizade entre as tribos

3. Por que os indígenas pintam o corpo durante as danças?

- a) Para se esconder na floresta
- b) Para parecer mais forte

ANEXO F

SÍMBOLOS NAS DANÇAS INDÍGENAS E AFRICANAS

- c) Para mostrar sua identidade e se proteger
 - d) Para fazer parte de uma brincadeira
4. Nas danças africanas, o que significam as máscaras?
- a) Brinquedos usados por crianças
 - b) Objetos mágicos para caçar
 - c) Representações de espíritos, animais ou antepassados
 - d) Enfeites para festas de aniversário
5. O que podemos aprender com os símbolos presentes nas danças desses povos?
- a) A fazer roupas coloridas
 - b) A respeitar e valorizar outras culturas
 - c) A copiar os passos de dança
 - d) A cantar músicas estrangeiras
6. Qual símbolo indígena ou africano você achou mais interessante? Por quê?

ANEXO G

FESTAS E RITUAIS AFRICANOS E INDÍGENAS: RESPEITO E VALORIZAÇÃO

Você sabia que muitos dos costumes, festas e rituais dos povos africanos e indígenas ajudaram a formar a cultura do Brasil? Eles trouxeram e criaram danças, músicas, comidas, roupas e formas de celebrar muito especiais. Mas, infelizmente, durante muito tempo, esses costumes foram desrespeitados e até proibidos.

Os povos indígenas já viviam aqui antes da chegada dos portugueses. Eles tinham (e ainda têm!) suas próprias festas e rituais para celebrar a natureza, agradecer às colheitas e ensinar as crianças sobre a vida. Dançavam, cantavam, pintavam o corpo e usavam instrumentos como maracás (chocalhos). Essas tradições mostram respeito à terra e aos seres vivos.

Os africanos, que foram trazidos à força como escravizados, também tinham muitas festas e rituais ligados à religiosidade, como o Candomblé e a Capoeira. Eles dançavam, cantavam e celebravam seus orixás (divindades) com muita alegria e fé. Mas, durante muito tempo, essas práticas foram proibidas e chamadas de “erradas” por pessoas que não as conheciam ou não as respeitavam.

Com o passar do tempo, alguns desses costumes foram apropriados, ou seja, usados por outras pessoas de forma desrespeitosa ou sem entender seu verdadeiro significado. Por exemplo, algumas danças, roupas ou comidas típicas dessas culturas passaram a ser usadas em festas populares, mas sem dar o devido valor ou contar sua origem.

ANEXO G

FESTAS E RITUAIS AFRICANOS E INDÍGENAS: RESPEITO E VALORIZAÇÃO

Hoje, é muito importante que a gente aprenda sobre essas culturas com respeito e gratidão. Em vez de copiar, devemos valorizar, respeitar e reconhecer a importância dos povos indígenas e africanos na construção do Brasil. Suas festas e rituais são cheios de sabedoria, alegria e ensinamentos.

Vamos lembrar:

- Respeitar a cultura do outro é também respeitar a história do nosso país.
- Tudo que usamos ou aprendemos de outras culturas deve ser valorizado e reconhecido.
- A diversidade cultural é uma riqueza que deve ser celebrada com respeito!

ANEXO H

GINÁSTICA COM SEGURANÇA

A ginástica é uma atividade divertida e muito importante para o nosso corpo. Ela melhora a força, a flexibilidade, o equilíbrio e o trabalho em equipe. Mas para praticar com segurança, é preciso seguir algumas orientações importantes.

Dicas para uma prática segura da ginástica na escola:

- Use roupas confortáveis:
- Vista roupas leves e que permitam os movimentos. Tênis ou pés descalços, conforme a orientação do professor.
- Faça o aquecimento antes de começar:
- Alongar e aquecer o corpo é essencial para evitar machucados. Mesmo nos dias em que estiver com pouca vontade, o aquecimento é muito importante!
- Preste atenção às instruções do professor:
- Sempre ouça com atenção e siga os passos com calma. Não tente fazer movimentos sozinho sem ter aprendido corretamente.
- Respeite o espaço dos colegas:
- Durante as atividades, mantenha distância segura para evitar colisões. Cada um deve ter seu espaço para se movimentar com segurança.
- Use os materiais com cuidado:
- Se for usar colchões, cordas ou outros materiais, manuseie com atenção e responsabilidade. E sempre guarde depois do uso!
- Se sentir algum desconforto ou não souber como fazer o movimento, avise o professor. Nunca force seu corpo além do limite.

ANEXO H

GINÁSTICA COM SEGURANÇA

- Peça ajuda quando tiver dúvidas ou sentir dor:
- Evite brincadeiras durante os exercícios:
- A aula de ginástica é um momento de aprendizado e diversão com responsabilidade. Brincadeiras fora de hora podem causar acidentes.

Lembre-se:

A segurança começa com você! Ao seguir essas orientações, a aula de ginástica fica mais tranquila, divertida e sem riscos.

ANEXO I

GINÁSTICA COM SEGURANÇA

1. Observe a imagem e elabore um texto sobre os principais cuidados que devemos ter na prática da ginástica.



ANEXO J

JUDÔ: ORIGEM, PRINCÍPIOS E IMPORTÂNCIA

Você sabia que o judô é muito mais do que um esporte de luta? Ele é também uma forma de aprender sobre respeito, disciplina e trabalho em equipe.

Origem do Judô

O judô foi criado no Japão, em 1882, por um professor chamado Jigoro Kano. Ele estudava artes marciais antigas e teve a ideia de criar um novo tipo de luta, que fosse segura, sem machucar o outro, e que ajudasse a desenvolver o corpo e a mente. Assim nasceu o judô, que significa "caminho suave".

Princípios do Judô

O judô tem dois princípios muito importantes:

- Máxima eficiência com o mínimo de esforço:
- Isso quer dizer que, no judô, o praticante aprende a usar a força e os movimentos certos, no momento certo, sem desperdício de energia.
- Respeito mútuo e ajuda entre as pessoas:
- O judô ensina que todos devem se respeitar e se ajudar. Mesmo quando um vence e o outro perde, todos aprendem juntos.

Além disso, no judô, é comum ver os praticantes se curvando antes e depois da luta. Esse gesto é uma forma de demonstrar respeito ao colega.

Importância do Judô como Esporte e Educação

O judô ajuda a desenvolver o corpo, porque trabalha força, equilíbrio, agilidade e coordenação motora. Mas também é muito bom para a mente, pois ensina valores como:

- Respeito às regras e às pessoas;
- Disciplina e autocontrole;

ANEXO J

JUDÔ: ORIGEM, PRINCÍPIOS E IMPORTÂNCIA

- Trabalho em equipe;
- Superação e coragem.

Por isso, o judô é considerado uma prática esportiva e educativa, e pode ser praticado por crianças, jovens e adultos.

Curiosidade:

O judô foi o primeiro esporte de luta a fazer parte dos Jogos Olímpicos, em 1964, e hoje é praticado em muitos países do mundo, inclusive no Brasil!

Perguntas de Compreensão

- Onde o judô foi criado?
- Quem foi o criador do judô?
- O que significa a palavra “judô”?
- Quais são os dois principais princípios do judô?
- O que o gesto de se curvar antes e depois da luta representa no judô?
- De que forma o judô ajuda o corpo?
- De que forma o judô ajuda a mente?
- Por que o judô é considerado um esporte educativo?
- Em que ano o judô entrou para os Jogos Olímpicos?
- Você acha importante praticar esportes como o judô?
Por quê?

ANEXO K

JUDÔ E AS ATITUDES NO TATAME

O judô é uma arte marcial criada no Japão, que ensina muito mais do que técnicas de luta. Ele também nos ensina valores importantes, como respeito, disciplina, amizade e cooperação.

No judô, os treinos acontecem em um lugar especial chamado tatame — que é um espaço coberto por colchonetes próprios para a prática. E, assim como em uma sala de aula, existem regras de comportamento que todos devem seguir no tatame.

Atitudes corretas no tatame:

- Cumprimentar antes e depois da luta ou treino:
- Isso mostra respeito ao colega e ao professor. O cumprimento é feito com uma reverência (curvar-se).
- Ter respeito por todos:
- No tatame, todos devem se tratar com educação e cuidado, sem empurrar ou zombar do outro.
- Ouvir com atenção o professor (sensei):
- Prestar atenção às explicações é essencial para aprender corretamente e evitar acidentes.
- Evitar brincadeiras e correrias:
- O tatame não é lugar de bagunça. O foco deve ser no treino, sempre com responsabilidade.
- Ajudar o colega a aprender:
- O judô é uma prática de cooperação. Todos aprendem juntos, ajudando e respeitando uns aos outros.
- Cuidar da higiene e da roupa (judogi):
- Ir limpo para o treino e manter o uniforme arrumado é uma forma de respeito com o grupo.

ANEXO K

JUDÔ E AS ATITUDES NO TATAME

Lembre-se:

No judô, não importa quem vence ou perde. O mais importante é aprender com os outros, melhorar a si mesmo e ter boas atitudes dentro e fora do tatame.

ANEXO L

REGRAS BÁSICAS DO FUTEBOL E DO HANDEBOL

Os esportes são ótimas formas de se movimentar, aprender a trabalhar em equipe e se divertir com os colegas. Dois dos esportes mais praticados nas escolas são o futebol e o handebol. Vamos conhecer algumas das suas regras básicas?

Futebol

O futebol é um esporte jogado com os pés e é muito popular no Brasil e no mundo!

Regras básicas:

- Cada time tem 11 jogadores (na escola pode ser com menos, como 5 ou 7).
- O objetivo é fazer gols chutando a bola para dentro do gol do adversário.
- Só o goleiro pode usar as mãos, e apenas dentro da sua área.
- O jogo começa com a bola no meio do campo.
- Não pode empurrar, chutar ou machucar o colega.
- Quando a bola sai pelas laterais, o jogo recomeça com um lateral (com as mãos).
- Vence o time que fizer mais gols até o fim do tempo.

Handebol

O handebol é um esporte jogado com as mãos e com muito movimento!

Regras básicas:

- Cada time tem 7 jogadores (6 na linha e 1 goleiro).
- O objetivo é fazer gols arremessando a bola no gol do time adversário.

ANEXO L

REGRAS BÁSICAS DO FUTEBOL E DO HANDEBOL

- Os jogadores não podem pisar na área do goleiro.
- É permitido dar até 3 passos com a bola nas mãos.
-
- Depois dos 3 passos, o jogador precisa quicar a bola ou passar para um colega.
- Não é permitido empurrar ou segurar o adversário.
- Vence o time que fizer mais gols.

•

Lembretes importantes para os dois esportes:

- Jogue sempre com respeito e espírito de equipe;
- Siga as regras combinadas com o professor;
- Respeite os colegas e o árbitro (quem apita o jogo);
- O mais importante é participar, aprender e se divertir!

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

Nome do(a) aluno(a):

Ano/Série:

Turma:

Professor(a):

Período de avaliação:

1. Participação nas atividades

Critério	Avaliação
Participa ativamente das aulas	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra interesse e motivação	() Sempre () Às vezes () Raramente
Cumpe as tarefas propostas	() Sempre () Às vezes () Raramente

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

2. Conhecimento e aplicação dos conteúdos

Critério	Avaliação
Compreende as regras das atividades e jogos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Aplica os conhecimentos de forma adequada nas práticas	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não
Demonstra noções básicas de movimentos corporais (correr, saltar, equilibrar-se, lançar, etc.)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Parcialmente <input type="checkbox"/> Não

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Coordenação motora ampla (correr, saltar, lançar, rolar)	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido
Equilíbrio corporal	<input type="checkbox"/> Desenvolvido <input type="checkbox"/> Em desenvolvimento <input type="checkbox"/> Não desenvolvido

Ficha de Avaliação Individual – Educação Física

Ensino Fundamental – Anos Iniciais

3. Desenvolvimento motor

Critério	Avaliação
Agilidade e controle de movimentos	() Desenvolvido () Em desenvolvimento () Não desenvolvido

4. Relações interpessoais

Critério	Avaliação
Respeita regras e combinados	() Sempre () Às vezes () Raramente
Trabalha bem em grupo	() Sempre () Às vezes () Raramente
Demonstra atitudes de respeito e cooperação	() Sempre () Às vezes () Raramente

The page features four decorative light blue shapes: a partial circle in the top-left, a large irregular blob in the top-right, a large irregular blob in the bottom-left, and a partial circle in the bottom-right. A central lime green trapezoidal shape contains the text.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: www.basenacionalcomum.mec.gov.br.

BRASIL. Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Ministério da Educação. SEB. SECADI. CNE. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013a. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/ file](http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file).

BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

BRASIL. Lei 10.793, de 01 de dezembro de 2003. Altera a redação do art. 26, § 3o, e do art. 92 da Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm.

BRASIL. Lei no 13.005, de 25 de junho de 2014 Aprova o Plano Nacional de Educação - PNE “e dá outras providências”. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm.

BRASIL. Lei 13.146/2015, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. Educação Física escolar: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLARDO, María del Carmen T.; et al. Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental: orientações para a prática pedagógica. São Paulo: Editora Phorte, 2010.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. São Paulo: Cortez, 1997.

MARQUES, Ana Cristina. Coleção Buriti Mais: Educação Física: 5º ano. São Paulo: Moderna, 2017.

STALLIVIERI, Roselise Tonon. Educação Física: jogos, brincadeiras e atividades rítmicas para o Ensino Fundamental – anos iniciais. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2011.



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DO DELTA DO PARNAÍBA**



EDUFDPa