

MODERNA

Fundamental

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º e 2º ANOS

Anos Iniciais do
Ensino Fundamental

VOLUME ÚNICO

LIVRO DO PROFESSOR

Organizadora:

Editora Moderna

Obra coletiva concebida,
desenvolvida e produzida
pela Editora Moderna.

Editoras responsáveis:

Marina Sandron Lupinetti
Millyane M. Moura Moreira

Componente curricular:

Educação Física

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO. VERSÃO SUBMETIDA À AVALIAÇÃO.
PNLD 2027 - ANOS INICIAIS | CATEGORIA 1
Código da obra:
0048 P27 01 01 160 160



Organizadora: Editora Moderna

Obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna.

Editoras responsáveis:

Marina Sandron Lupinetti

Bacharela em Letras com habilitação em Tradutor e Intérprete: Português e Inglês e licenciada em Letras com habilitação em Português, Inglês e Espanhol pelo Centro Universitário Ibero-Americano (SP). Especialista em Formação de Escritores pelo Instituto Superior de Educação Vera Cruz (SP). Editora.

Millyane M. Moura Moreira

Licenciada em Pedagogia pela Universidade de São Paulo.
Mestra em Letras (Filologia e Língua Portuguesa) pela Universidade de São Paulo. Editora.

Componente curricular: Educação Física

LIVRO DO PROFESSOR

1ª edição
São Paulo, 2025



Elaboração dos originais:

Alexandre Martins

Bacharel em Esporte pela Universidade de São Paulo. Especialista em Treinamento de força: da saúde ao alto rendimento pela Universidade de São Paulo. Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano pela Universidade do Porto (Portugal). Professor e autor.

Fabio Marchioretto

Bacharel e licenciado em Educação Física pela Universidade de São Paulo. Licenciado em Pedagogia pela Universidade de São Paulo. Mestre em Educação, Arte e História da Cultura pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (SP). Professor de Educação Física na Educação Básica e no Ensino Superior.

Rogério Marchioretto

Licenciado em Educação Física pela Universidade de Pernambuco. Mestre em Ciências do Desporto com Especialização em Avaliação e Prescrição na Atividade Física pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal). Professor no Ensino Superior.

Murilo Leite

Bacharel e licenciado em Educação Física pelo Centro Universitário Metropolitano de São Paulo. Especialista (MBA) em Gestão Escolar pela Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" da Universidade de São Paulo. Professor na Educação Básica.

Priscilla de Souza Mattos

Bacharela e licenciada em Educação Física pela Universidade de São Paulo. Professora na Educação Básica.

Edição executiva: Marina Sandron Lupinetti, Millyane M. Moura Moreira

Edição de texto: Caio Maríngoli Marabesi, Sueli Campopiano

Preparação de texto: Ana Curci

Gerência de planejamento editorial e revisão: Ana Paula Souza Nani

Suporte administrativo e de planejamento editorial: Carlos Eduardo B. Oliveira, Joselina F. dos Santos, Patrícia Carvalho, Patrícia S. Tengan, Stephanie S. Martini, William Magalhães

Coordenação de revisão: Elaine C. del Nero, Mônica Rodrigues de Lima

Revisão: Ana Cortazzo, Nicolly Amélia Lino do Vale, Sirlene Pregnolato, Tatiana Malheiro, Debora Torres

Gerência de design, produção gráfica e digital: Patricia Costa

Coordenação de design e projetos visuais: Marta Cerqueira Leite

Projeto gráfico: Daniele Doneda

Capa: Bruno Tonel, Everson de Paula

Foto: FG Trade/E+/GETTY IMAGES

Coordenação de produção gráfica: Denis Torquato

Coordenação de arte: Mônica Maldonado, Wilson Gazzoni Agostinho

Edição de arte: Elaine Cristina da Silva

Editoração eletrônica: Casa de Ideias

Coordenação de pesquisa iconográfica: Flávia Aline de Moraes, Sônia Oddi

Pesquisa iconográfica: Junior Rozzo

Coordenação de bureau: Rubens M. Rodrigues

Tratamento de imagens: Ademir Francisco Baptista, Ana Isabela Pithan Maraschin, Vânia Maia

Pré-impressão: Alexandre Petreca, Marcio H. Kamoto, Rosângela Valquiria Ferreira

Coordenação de produção industrial: Wendell Monteiro

Impressão e acabamento:

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Moderna fundamental educação física : 1º e 2º anos : anos iniciais do ensino fundamental : volume único / organizadora Editora Moderna ; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna ; editoras responsáveis Marina Sandron Lupinetti, Millyane M. Moura Moreira. -- 1. ed. -- São Paulo : Moderna, 2025.

Componente curricular: Educação física.
ISBN 978-85-16-14339-8 (professor)

1. Educação física (Ensino fundamental)
I. Lupinetti, Marina Sandron. II. Moreira, Millyane M. Moura.

25-296175.2

CDD-372.86

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Ensino fundamental 372.86

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Todos os direitos reservados.

EDITORA MODERNA LTDA.

Rua Padre Adelino, 758 - Belenzinho
São Paulo - SP - Brasil - CEP 03303-904
Canal de atendimento: 0303 663 3762
www.moderna.com.br

2025

Impresso no Brasil

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Apresentação

Caro colega,

Este volume foi elaborado para você como um recurso auxiliar em suas aulas de Educação Física para o 1º e o 2º ano do Ensino Fundamental, tendo como referencial a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

O volume se desdobra em duas partes: Orientações Gerais e Unidades Temáticas.

Nas Orientações Gerais, são destacados os procedimentos pedagógicos adotados para nortear as práticas pedagógicas relacionadas ao desenvolvimento de competências e habilidades, à progressão das aprendizagens e à avaliação, no que diz respeito aos dois anos iniciais do Ensino Fundamental. São também descritas a composição e a organização deste manual.

Na parte das Unidades Temáticas – Brincadeiras e jogos, Esportes, Ginásticas e Danças –, são propostas as práticas corporais que constituem o objeto de conhecimento de cada uma delas de acordo com a BNCC para os dois anos iniciais. As Unidades Temáticas desenvolvem-se tendo como subsídios o contexto histórico, social e cultural da escola e as habilidades e as capacidades físicas como forma de expressão corporal.

A Educação Física, assim configurada, expande suas possibilidades de conexão com outras áreas do conhecimento, promovendo aprendizagens que ressignifiquem sentidos e significados das práticas corporais de movimento.

Este manual possibilita que, a qualquer momento, você adapte, crie ou eleja outras atividades que, porventura, façam mais sentido ao contexto no qual a escola, você e os estudantes estão inseridos. Sua mediação é essencial para que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados.

Desejamos a você um excelente trabalho!

Os editores.

Orientações Gerais

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA 6

As dimensões do conhecimento da Educação Física	6
Progressão	8
Avaliação	8
Transição da Educação Infantil para os Anos Iniciais	9
Inclusão	9
As unidades temáticas	10

O USO DESTE MATERIAL 11

A organização do volume	11
Práticas cooperativas e colaborativas	12
Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) e interdisciplinaridade	13
Cronograma e planejamento	14

TRANSCRIÇÕES 16

1º ANO

Unidade 1 BRINCADEIRAS E JOGOS 23

Conversando sobre brincadeiras e jogos	24
Praticando brincadeiras e jogos	24
PRÁTICA 1: ESTÁTUA	24
PRÁTICA 2: AMARELINHA	25
Amarelinha africana	27
PRÁTICA 3: CINCO-MARIAS	28
PRÁTICA 4: PEGA-PEGA	30
Pega-pega serpente	31
Cabas-mãe	31
Não pare por aqui	32

Unidade 2 ESPORTES 33

Conversando sobre esportes	34
Praticando esportes	35
PRÁTICA 1: ESPORTES DE MARCA	35
Corrida de velocidade	36
Corrida com obstáculos	36
Corrida de revezamento	36
PRÁTICA 2: ESPORTES DE PRECISÃO	37
Alvo fixo	38
Alvo móvel	38
Não pare por aqui	39

Unidade 3 GINÁSTICAS 40

Conversando sobre ginásticas	41
Praticando ginásticas	41
PRÁTICA 1: SALTOS GINÁSTICOS	41
Estendido	43
Grupado	43
Carpado	43
Afastado	43
PRÁTICA 2: ROLAMENTOS	44
Não pare por aqui	45

Unidade 4 DANÇAS 46

Conversando sobre danças	47
Praticando danças	47
PRÁTICA: RODAS CANTADAS	47
Peixe vivo	48
Ciranda, cirandinha	49
A canoa virou	49
Fui no Itororó	50
Põe aqui o teu pezinho	50
Não pare por aqui	51

2º ANO

Unidade 5 BRINCADEIRAS E JOGOS 52

Conversando sobre brincadeiras e jogos	53
Praticando brincadeiras e jogos	53
PRÁTICA 1: TERRA-MAR	53
<i>Neéz degúiaan</i>	54
PRÁTICA 2: ESCONDE-ESCONDE	55
PRÁTICA 3: QUEIMADA	56
Não pare por aqui	57

Unidade 6 ESPORTES 58

Conversando sobre esportes	59
Praticando esportes	60
PRÁTICA: ESPORTES DE MARCA E DE PRECISÃO	60
Salto em distância	61
Boliche	62
Não pare por aqui	63

Unidade 7 GINÁSTICAS 64

Conversando sobre ginásticas	65
Praticando ginásticas	65
PRÁTICA 1: O MUNDO DE PONTA-CABEÇA	65
Vela	66
Ponte	66
Parada de mãos	67
PRÁTICA 2: EQUILIBRANDO JUNTOS	69
Avião	69

Tartarugas	70
Estafeta gímnica	70
Não pare por aqui	71

Unidade 8 DANÇAS 72

Conversando sobre danças	73
Praticando danças	73
PRÁTICA: BRINCADEIRAS RÍTMICAS	73
Adoleta	74
Corre cutia	74
Palma, palma, pé	75
<i>Nyaga nyaga nya</i>	77
Não pare por aqui	78

Referências comentadas 79

Objetos digitais

Infográfico clicável: Alguns esportes de precisão	38
Infográfico clicável: Salto com giro	43
Infográfico clicável: Danças pelo Brasil	47
Infográfico clicável: Outras brincadeiras e jogos	57
Infográfico clicável: Triatlo	61
Infográfico clicável: O jogo de bocha	63
Infográfico clicável: Outras práticas ginásticas de equilíbrio	70

Faixas de áudio

Áudio: Jogos e brincadeiras populares	24
Áudio: Amarelinha	27
Áudio: Jogos e brincadeiras indígenas	31
Áudio: Revezamento 4 x 100 m	37
Áudio: A história da ginástica	41
Áudio: Cantigas	47
Áudio: O macaco foi à feira	51
Áudio: Movendo-se na ginástica	65
Áudio: Desafios ginásticos	69
Áudio: Vamos dançar?	73
Áudio: Ritmo musical	77

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA

“Você já parou para pensar?” Essa pergunta, tão comum em nossa vida, expressa nossa maneira de compreender vários fenômenos complexos subjacentes a ela.

“Pensar parado” representa uma visão cartesiana, pela qual os processos são divididos entre mentais e corporais de maneira hierarquizada. Hoje, sabemos que algumas tarefas são mais bem executadas quando as pessoas estão sentadas em um lugar tranquilo e concentradas para pensar, enquanto outras são realizadas com as pessoas em ação. Muitas pessoas preferem pensar em movimento e utilizam a corrida, por exemplo, para organizar seus pensamentos.

No entanto, a questão é um pouco mais complexa! Para nos movimentar, precisamos de uma série de processos mentais complexos relacionados ao nosso próprio organismo, como a **propriocepção** e a **homeostasia**, e ao ambiente, como a percepção da relação entre espaço, tempo e objetos (estáticos e dinâmicos), para tomar decisões e executar nossas ações. Nesse sentido, a ideia de “pensar em movimento” rompe com a lógica cartesiana ao conectar o pensar ao movimento.

homeostasia: processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante seu equilíbrio.

propriocepção: sensibilidade própria aos ossos, músculos, tendões e articulações que fornece informações sobre a estática, o equilíbrio, o deslocamento do corpo no espaço etc.

A expressão “pensar em movimento” relaciona-se também aos aspectos filosóficos da própria Educação Física, já que o movimento é a essência dessa área de conhecimento em suas mais diversas formas de expressão por meio das práticas corporais.

Do micro ao macro, do regional ao universal, da parte ao todo, do simples ao complexo, dos aspectos biológicos aos culturais, da maturação ao desenvolvimento, do individual ao coletivo, as práticas da cultura corporal de movimento abrangem toda a complexidade que o estudo do movimento necessita.

Para dar profundidade aos objetos de conhecimento e compor um programa sequenciado, a construção de narrativas é fundamental, pois elas farão a integração entre os conhecimentos específicos da Educação Física e os de outras áreas.

Desse modo, é imprescindível que as práticas corporais proporcionem a valorização dos saberes historicamente construídos, a reflexão crítica, a valorização da diversidade de saberes, a igualdade de oportunidades, a inclusão, o respeito às diferenças e a apreciação da expressão corporal. Assim, o principal objetivo desta obra é estabelecer a Educação Física como prática de expressão corporal, integrando conhecimentos específicos sobre o movimento em todas as suas dimensões. O movimento não é um fim em si mesmo, mas constitui objeto para a construção integrada do conhecimento sobre ele em suas variadas formas: nas brincadeiras e nos jogos, nos esportes, nas danças, nas ginásticas e nas lutas.

É nesse sentido que não se pode esquecer da importância da experimentação e das estratégias para tornar essa experiência positiva. Por isso, é essencial cuidar do planejamento e do ambiente da aula, reforçando o espaço como um laboratório de experimentação no qual o erro é aliado da aprendizagem e o acolhimento do professor e dos colegas é fundamental para garantir o direito às aprendizagens a todos os estudantes.

As dimensões do conhecimento da Educação Física

Durante muito tempo, a Educação Física teve como referência o fazer dos estudantes, o que é inerente à área, pois, para eles aprenderem, é importante que interajam com o principal objeto de conhecimento dela: o movimento. Entretanto, a prática deve ser acompanhada de momentos nos quais os estudantes reflitam sobre o que fizeram e para que fizeram, ampliando sua relação com saberes importantes do componente curricular. Para isso, no desenvolvimento das unidades temáticas e nas orientações ao professor, tomamos como base as oito dimensões do conhecimento elencadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

Experimentação: refere-se à dimensão do conhecimento que se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas. São conhecimentos que não podem ser acessados sem passar pela vivência corporal, sem que sejam efetivamente experimentados. Trata-se de uma possibilidade única de apreender as

manifestações culturais tematizadas pela Educação Física e do estudante se perceber como sujeito “de carne e osso”. Faz parte dessa dimensão, além do imprescindível acesso à experiência, cuidar para que as sensações geradas no momento da realização de uma determinada vivência sejam positivas ou, pelo menos, não sejam desagradáveis a ponto de gerar rejeição à prática em si.

Uso e apropriação: refere-se ao conhecimento que possibilita ao estudante ter condições de realizar de forma autônoma uma determinada prática corporal. Trata-se do mesmo tipo de conhecimento gerado pela experimentação (saber fazer), mas dele se diferencia por possibilitar ao estudante a competência necessária para potencializar o seu envolvimento com práticas corporais no lazer ou para a saúde. Diz respeito àquele rol de conhecimentos que viabilizam a prática efetiva das manifestações da cultura corporal de movimento não só durante as aulas, como também para além delas.

Fruição: implica a apreciação estética das experiências sensíveis geradas pelas vivências corporais, bem como das diferentes práticas corporais oriundas das mais diversas épocas, lugares e grupos. Essa dimensão está vinculada à apropriação de um conjunto de conhecimentos que permite ao estudante desfrutar da realização de uma determinada prática corporal e/ou apreciar essa e outras tantas quando realizadas por outros.

Reflexão sobre a ação: refere-se aos conhecimentos originados da observação e da análise das próprias vivências corporais e daquelas realizadas por outros. Vai além da reflexão espontânea, gerada em toda experiência corporal. Trata-se de um ato intencional, orientado a formular e a empregar estratégias de observação e análise para: (a) resolver desafios peculiares à prática realizada; (b) apreender novas modalidades; e (c) adequar as práticas aos interesses e às possibilidades próprios e aos das pessoas com quem compartilha a sua realização.

Construção de valores: vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais, que possibilitam a aprendizagem de valores e normas voltadas ao exercício da cidadania em prol de uma sociedade democrática. A produção e partilha de atitudes, normas e valores (positivos e negativos) são inerentes a qualquer processo de socialização. No entanto, essa dimensão está diretamente associada ao ato intencional de ensino e de aprendizagem e, portanto, demanda intervenção pedagógica orientada

para tal fim. Por esse motivo, a BNCC se concentra mais especificamente na construção de valores relativos ao respeito às diferenças e no combate aos preconceitos de qualquer natureza. Ainda assim, não se pretende propor o tratamento apenas desses valores, ou fazê-lo só em determinadas etapas do componente, mas assegurar a superação de estereótipos e preconceitos expressos nas práticas corporais.

Análise: está associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre). Essa dimensão reúne conhecimentos como a classificação dos esportes, os sistemas táticos de uma modalidade, o efeito de determinado exercício físico no desenvolvimento de uma capacidade física, entre outros.

Compreensão: está também associada ao conhecimento conceitual, mas, diferentemente da dimensão anterior, refere-se ao esclarecimento do processo de inserção das práticas corporais no contexto sociocultural, reunindo saberes que possibilitam compreender o lugar das práticas corporais no mundo. Em linhas gerais, essa dimensão está relacionada a temas que permitem aos estudantes interpretar as manifestações da cultura corporal de movimento em relação às dimensões éticas e estéticas, à época e à sociedade que as gerou e as modificou, às razões da sua produção e transformação e à vinculação local, nacional e global. Por exemplo, pelo estudo das condições que permitem o surgimento de uma determinada prática corporal em uma dada região e época ou os motivos pelos quais os esportes praticados por homens têm uma visibilidade e um tratamento midiático diferente dos esportes praticados por mulheres.

Protagonismo comunitário: refere-se às atitudes/ações e conhecimentos necessários para os estudantes participarem de forma confiante e autoral em decisões e ações orientadas a democratizar o acesso das pessoas às práticas corporais, tomando como referência valores favoráveis à convivência social. Contempla a reflexão sobre as possibilidades que eles e a comunidade têm (ou não) de acessar uma determinada prática no lugar em que moram, os recursos disponíveis (públicos e privados) para tal, os agentes envolvidos nessa configuração, entre outros, bem como as iniciativas que se dirigem para ambientes além da sala de aula, orientadas a interferir no contexto em busca da materialização dos direitos sociais vinculados a esse universo.

(Brasil, 2018, p. 220-222).

Progressão

A progressão do conhecimento é um fator importante nas aulas de Educação Física. A evidência das aprendizagens e seu aprofundamento ano a ano são necessários para que se dê um sentido de sistematização do conhecimento. A BNCC propõe a divisão dos anos em biênio (1º e 2º) e triênio (3º a 5º), com a proposta de “aumentar a flexibilidade na delimitação dos currículos e propostas curriculares, tendo em vista a adequação às realidades locais” (Brasil, 2018, p. 224). Mesmo assim, estabelece alguns critérios de progressão “sinalizando tendência de organização de conhecimentos” (Brasil, 2018, p. 219):

- Brincadeiras e jogos e Danças: “estão organizados em objetos de conhecimento conforme a ocorrência social dessas práticas corporais, das esferas sociais mais familiares (localidade e região) às menos familiares (esferas nacional e mundial)”.
- Ginásticas: “a organização se dá com base na diversidade dessas práticas e em suas características”.
- Esportes: “a organização recai sobre sua tipologia e lógica interna (modelo de classificação)”.

Avaliação

A avaliação deve investigar o modo de agir no mundo por parte dos estudantes, ou seja, o modo como eles utilizam seus recursos internos, seu conhecimento e seu saber fazer para resolver determinada situação que se apresenta em suas vidas. Por meio da experimentação, o resultado das ações deve levá-los a refletir sobre se os recursos internos foram mobilizados para o sucesso da tarefa, bem como sobre a maneira como puderam ter acesso ao conhecimento ou como puderam construí-lo.

O papel do professor é auxiliar o processo de reflexão sobre a prática, ou seja, incentivar os estudantes a expressarem suas dificuldades e seu gosto pessoal, analisarem seus recursos internos, buscarem soluções diferentes, observarem outros modos de resolução, entre outras ações que permeiam as relações com o eu, com o outro e com o mundo.

É importante considerar que não se deve pensar em avaliação como “certo” ou “errado”, ou “tudo” ou “nada”, mas como forma de reajustar caminhos para se garantir a aprendizagem. Ou seja, as diferenças são valorizadas, as dificuldades são acolhidas, e as potencialidades são partilhadas entre os agentes da educação.

COMO AVALIAR?

Levando-se em consideração a progressão das aprendizagens, é preciso saber de onde partir, avaliando o que os estudantes já sabem para poder avançar. Nesse sentido é que se faz necessária a **avaliação diagnóstica**, mapeando saberes e conhecimentos trazidos previamente pelos estudantes.

O processo de avaliação pode conter **avaliações somativas**, feitas, em geral, ao final de um processo para verificar o sucesso dos estudantes em relação aos objetivos traçados. Se temos, porém, o objetivo de monitorar um processo enquanto ele acontece, observando como os estudantes interagem com o conhecimento, devemos considerar outras maneiras de avaliar.

Na Educação Física, grande parte das aprendizagens ocorre durante as atividades, pois o fazer, para nós, é um conhecimento, um processo formativo que sucede durante as práticas e consiste em um importante objeto de investigação para se conhecer as aprendizagens dos estudantes. A **avaliação formativa** (ou de processo) pode se dar de modo informal, quando o professor, tendo de lidar com eventos inesperados, comuns durante as aulas, intermedeia a relação dos estudantes com o conhecimento ajustando as tarefas a fim de promover as aprendizagens. Se essas situações fazem parte do processo de aprendizagem, servem de parâmetros para avaliação. Para serem assim consideradas, podem-se registrar as ocorrências, as orientações do professor e as respostas dos estudantes.

Algumas formas de avaliação formativa têm se mostrado efetivas na aprendizagem dos estudantes (Black *et al.*, 2004):

Questionamento efetivo: visa coletar informações sobre o nível de compreensão dos estudantes com perguntas cujas respostas demandam maior tempo de formulação e não precisam ser diretas. Isso possibilita ao professor ter uma ideia ampla da compreensão dos estudantes e, a estes, que comparem as respostas entre si.

Feedback para os estudantes: os *feedbacks* formais são mais efetivos em melhorar as aprendizagens dos estudantes. Podem ser feitos por meio de comentários escritos, em vez de notas. Quando os estudantes recebem notas e comentários, em geral não leem os comentários, simplesmente aceitam as notas. Em contrapartida, quando recebem apenas comentários, costumam ler e têm mais disposição para melhorar seu desempenho.

Autoavaliação e avaliação dos pares a autoavaliação e a avaliação por pares possibilitam aos estudantes revisar suas ideias e aprender novas propostas

ao examinarem a produção dos colegas. Os estudantes devem aprender a perguntar aos colegas por que decidiram fazer de determinada maneira, pedir-lhes exemplos ou evidências e indicar-lhes pontos que não compreenderam, evitando fazer julgamentos de “certo” e “errado”.

Outra maneira de avaliar é solicitar aos estudantes que entreguem uma “amostra” de seu aprendizado. De acordo com a faixa etária, a produção pode ser mais ou menos elaborada. O importante é que evidencie a aprendizagem dos estudantes em relação aos objetivos das aulas. A produção pode ser um desenho, uma entrevista, uma pesquisa, um trabalho em cartolina, um panfleto, um vídeo, um *podcast*, entre outras possibilidades.

Quanto mais informações houver sobre o processo de aprendizagem dos estudantes, mais completa será a avaliação. Por isso, compilar as avaliações em um portfólio possibilita analisar o avanço e as necessidades dos estudantes.

Transição da Educação Infantil para os Anos Iniciais

A fase de transição entre a Educação Infantil e os Anos Iniciais do Ensino Fundamental consiste em um momento muito importante do percurso educacional dos estudantes. Estratégias de acolhimento, adaptações dos estudantes aos docentes, proposição de tarefas adequadas, evitando-se grandes lacunas entre os segmentos, são alguns pontos importantes a considerar nessa fase. Os eixos estruturantes da Educação Infantil são as interações e a brincadeira. É por meio desses eixos que as crianças aprendem, socializam e se desenvolvem, pois eles possibilitam que elas ajam e interajam entre si e com os adultos. Nessa fase, o lúdico deve estar presente em todo o processo de aprendizagem.

Além dos eixos estruturantes, a BNCC estabelece direitos de aprendizagem e desenvolvimento na Educação Infantil que

[...] asseguram as condições para que as crianças aprendam em situações nas quais possam desempenhar um papel ativo em ambientes que as convidem a vivenciar desafios e a sentirem-se provocadas a resolvê-los, nas quais possam construir significados sobre si, os outros e o mundo social e natural (Brasil, 2018, p. 37).

Nesta obra, especialmente para o 1º ano, procuramos assegurar esses direitos de aprendizagem (Brasil, 2018, p. 38) e o desenvolvimento das estratégias propostas visando auxiliar os estudantes em sua adaptação ao

segmento e formando a base para que avancem em suas aprendizagens.

Inclusão

A inclusão deve ser tratada sempre em termos de valorização da diversidade humana, da diferença (de corpos, de gênero, de etnia, de crença, de habilidades ou de qualquer outro fator que se apresente), para a construção de uma sociedade justa. No que diz respeito ao acolhimento dos estudantes com deficiência, é preciso que a atuação do professor tenha o apoio da equipe gestora e da comunidade escolar como um todo.

É possível discutir com a turma formas de adaptação das práticas propostas de modo que todos, sem exceção, consigam participar das atividades, e que essas sejam adaptadas sempre que for necessário. Mas é importante que a atuação do professor seja amparada para que não haja dispensas da aula, mas, sim, atendimento ao direito de integração daqueles estudantes com alguma limitação.

Uma possibilidade é propor à turma práticas de inclusão reversa – aquelas em que estudantes sem deficiência são colocados em situação semelhante à dos estudantes com deficiência. São sugestões, entre outras:

- para a unidade temática Brincadeiras e jogos:

Gato mia – Vendados ou no escuro, os estudantes devem procurar e identificar os colegas que emitem um som que imita o miado de um gato ao serem encontrados, promovendo a inclusão de pessoas com deficiência visual.

- para a unidade temática Esportes:

Goalball – Nessa modalidade esportiva genuinamente para pessoas com deficiência visual, duas equipes compostas de três pessoas vendadas tentam marcar gol na meta adversária. Nesse jogo, todos devem lançar uma bola com guizo na direção da meta adversária e defender a própria meta por meio dos estímulos sonoros emitidos pela bola.

- para a unidade temática Ginásticas:

Bambolês pelo corpo – Incluir os estudantes com diversos tipos de deficiência física na realização de atividades de rotação do bambolê em diferentes partes do corpo: pés, pernas, cintura, braços, mãos e pescoço. Estimular movimentos com a privação da utilização de membros ou da visão para a descoberta e a valorização de novos potenciais do corpo humano.

- para a unidade temática Danças:

Dança em cadeira de rodas – Os estudantes, sentados, devem realizar, individual ou coletivamente, movimentos em diversos ritmos propostos pelo professor.

As unidades temáticas

Para o desenvolvimento das unidades temáticas, o principal referencial para este material é a BNCC e o modo como ela está estruturada, com as competências gerais da Educação Básica, as específicas de Linguagens e as específicas de Educação Física, para o Ensino Fundamental, bem como com as habilidades e as dimensões do conhecimento a se trabalhar a fim de alcançar tais competências, possibilitando aos estudantes apropriar-se de suas aprendizagens e aplicá-las além da escola.

Competências gerais da Educação Básica

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

(Brasil, 2018, p. 9-10).

Competências específicas de Linguagens

1. Compreender as linguagens como construção humana, histórica, social e cultural, de natureza dinâmica, reconhecendo-as e valorizando-as como formas de significação da realidade e expressão de subjetividades e identidades sociais e culturais.
2. Conhecer e explorar diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e linguísticas) em diferentes campos da atividade humana para continuar aprendendo, ampliar suas possibilidades de participação na vida social e colaborar para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva.
3. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.
4. Utilizar diferentes linguagens para defender pontos de vista que respeitem o outro e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, atuando criticamente frente a questões do mundo contemporâneo.

5. Desenvolver o senso estético para reconhecer, fruir e respeitar as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, inclusive aquelas pertencentes ao patrimônio cultural da humanidade, bem como participar de práticas diversificadas, individuais e coletivas, da produção artístico-cultural, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
6. Compreender e utilizar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares), para se comunicar por meio das diferentes linguagens e mídias, produzir conhecimentos, resolver problemas e desenvolver projetos autorais e coletivos.

(Brasil, 2018, p. 65).

Competências específicas de Educação Física

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/ doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.

8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

(Brasil, 2018, p. 223).

O USO DESTE MATERIAL

A organização do volume

O desenvolvimento da Educação Física neste volume está organizado em oito unidades, quatro para cada ano escolar, cada uma correspondente a uma unidade temática proposta pela BNCC.

Cada unidade contém as seguintes seções:

Conversando sobre a prática: tem como objetivo abordar os conceitos da unidade temática em foco, por meio de uma construção histórico-social e cultural.

Praticando: visa auxiliar o docente no planejamento dos roteiros de aula, sugerindo práticas corporais e orientando como elas podem ser organizadas, contornadas pelas dimensões do conhecimento por meio destes cinco momentos do desenvolvimento da atividade proposta:

- **Conhecendo a prática corporal:** partindo das experiências dos estudantes e aferindo, portanto, seu conhecimento prévio sobre o tema (avaliação diagnóstica), este é um momento de ampliação e construção do novo conhecimento com contornos específicos sobre a atividade proposta, como o movimento, o corpo, suas potencialidades, capacidades e habilidades, e o contexto histórico-social e cultural da prática, a fim de promover reflexões com base em **questões geradoras**.
- **Vivenciando a prática corporal:** partindo da macrocontextualização da unidade temática para a micro, ao conhecer a prática corporal proposta, além de experimentar e fruir, os estudantes terão a consciência ampliada em relação às formas de adaptação das atividades, o que lhes possibilitará criar, inovar e aplicar práticas além do espaço escolar, apropriando-se do conhecimento que lhes permitirá fruí-las em outros espaços sociais.

- **Dialogando sobre a prática:** apresenta um momento de reflexão sobre as aprendizagens proporcionadas pela prática corporal, procurando consolidá-las, bem como possibilitar aos estudantes o compartilhamento de sensações e impressões sobre a atividade, colaborando para a construção da consciência corporal, bem como de valores sociais e de lições aprendidas para a vida.
- **Registrando:** os registros fazem parte das avaliações formativas ou de processo para evidenciar as aprendizagens e, para isso, podem ser feitos por meio de desenhos, textos coletivos, vídeos, áudios, *podcasts*, fotografias ou qualquer modo que enriqueça as possibilidades de avaliação qualitativa, que deve priorizar o desenvolvimento individual conquistado pelos estudantes.
- **Avaliação:** as avaliações, pautadas nos registros e na observação do professor em cada uma das etapas de desenvolvimento da prática corporal, desde a contextualização até a prática e a reflexão, possibilitarão ao docente, na avaliação somativa, elaborar relatórios individuais que não só subsidiem uma visão de cada estudante e contribuam para seu avanço, mas também sirvam como fonte norteadora da reorganização da prática docente, favorecendo a percepção de acertos e ajustes pertinentes à condução das atividades didáticas.

Não pare por aqui: boxe que enfatiza outras possibilidades de aplicação das práticas corporais na unidade temática e sugere materiais de consulta e aprofundamento.

As subseções de **Praticando** podem ser a base do planejamento de rotina e de sequências didáticas. Apresentamos a seguir exemplos de propostas de matrizes a partir da Prática 1 da unidade 1, adaptáveis às demais práticas.

1. Matriz de planejamento de rotina - Prática 1: Estátua

Semana: Primeira semana - aula 1

Atividades:

- *Conhecendo a prática corporal*
- *Vivenciando a prática corporal*
- *Dialogando sobre a prática*
- Ao longo das atividades - *Avaliação*

Semana: Primeira semana - aula 2

Atividades:

- Retomada de *Vivenciando a prática corporal*
- *Registrando*
- Ao longo das atividades - *Avaliação*

2. Matriz de sequência didática - Prática 1: Estátua

Conteúdo: Brincadeira “estátua”

Duração: 2 aulas de 50 minutos cada

Habilidades da BNCC mobilizadas: EF12EF01, EF12EF02, EF12EF04

Objetivos de aprendizagem: ampliar percepção,

consciência e controle corporal; brincar de “estátua”; refletir sobre a experiência da brincadeira; fotografar; produzir legenda.

Material: equipamento fotográfico; cartolina e canetinhas

Etapas da sequência didática:

Etapas 1: *Conhecendo a prática corporal*

Etapas 2: *Vivenciando a prática corporal*

Etapas 3: *Dialogando sobre a prática*

Etapas 4: *Registrando*

Práticas cooperativas e colaborativas

A importância das práticas cooperativas e colaborativas na Educação Física está na criação de um ambiente que favoreça o desenvolvimento de valores humanos relevantes para o convívio social. As práticas cooperativas e colaborativas apresentadas neste volume, por seu caráter essencialmente lúdico, relacionado à diversão e ao prazer, são recursos que possibilitam o aprimoramento das relações interpessoais, e são instrumento fundamental para o desenvolvimento das habilidades trabalhadas em cada unidade temática definida pela BNCC.

Considerando o exposto no parágrafo anterior, neste volume destacamos 10 jogos coletivos que incentivam a empatia e a colaboração: pega-pega serpente e cabas-maë (Unidade 1); corrida de revezamento (Unidade 2); esconde-esconde por equipe e queimada (Unidade 5); estafetas cooperativas de salto em distância e boliche por equipe (Unidade 6); avião em grupo, tartarugas e estafeta gímica (Unidade 7).



Crianças jogando amarelinha no assentamento Lagoa do Boi, zona rural de Santaluz, Bahia, 2014.

Além das práticas que promovem interações cooperativas que podem ser encontradas nesta obra, como as citadas anteriormente, as outras brincadeiras das unidades 1 e 5, as rodas cantadas da Unidade 4 e as brincadeiras rítmicas da Unidade 8, sugerimos propor aos estudantes de sua turma os seguintes jogos cooperativos, de acordo com a unidade temática:

- Brincadeiras e jogos: **Queimada cooperativa** – Na queimada cooperativa, quando um indivíduo é acertado por uma bola arremessada, ele passa para a equipe que o queimou. O jogo acaba quando restar apenas uma única equipe.
- Esportes: **Arremesso ao alvo móvel cooperativo** – Em um bambolê (ou arco) com uma rede presa em seu aro e amarrado no alto, para que possa mover-se como um pêndulo, o grupo de estudantes deve tentar acertar dentro desse alvo móvel o maior número de bolas possível, somando-se todas aquelas que foram lançadas pelo coletivo. A cada rodada, o objetivo é o grupo superar sua marca anterior.
- Ginásticas: **Chão é lava cooperativo** – No jogo “chão é lava”, os estudantes têm que se equilibrar em superfícies acima do solo (colchões, trave de equilíbrio, plintos, caixotes etc.). Na versão cooperativa, em vez de eliminar os participantes que permanecem no chão após o comando “chão é lava”, retiram-se as superfícies, progressivamente, estimulando que os participantes tenham que se equilibrar juntos, cada vez mais próximos.
- Danças: **Dança das cadeiras cooperativa** – Na dança das cadeiras cooperativa, eliminam-se cadeiras e não pessoas. Assim todos permanecem no jogo e precisam se ajudar para sentar juntos quando a música parar.

Você pode propor novos jogos e brincadeiras e atividades cooperativas, ou adaptar os que são propostos, de acordo com o interesse dos estudantes, questionando-os sobre o que podemos aprender com essas práticas. Com elas, busca-se, na construção do conhecimento, o desenvolvimento de valores e atitudes como o respeito à diversidade, a importância do trabalho em equipe, a interação na organização das atividades e na elaboração das regras, o cuidado de si e do outro para superar desafios, propósitos orientadores de toda a obra.

SERGIO PEDREIRA/PULSAR IMAGENS



Crianças brincando no assentamento Lagoa do Boi, zona rural de Santaluz, Bahia, 2014.

Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) e interdisciplinaridade

No decorrer da obra há sugestões de estratégias que concorrem para o letramento linguístico e matemático. Aproveite as atividades de escrita de letras e algarismos como oportunidade para verificar se os estudantes estão fazendo a pega de três pontos no lápis e escrevendo na direção correta, da esquerda para a direita.

Nos boxes **Conexões em foco**, apontam-se os momentos oportunos para o tratamento dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) estabelecidos pela BNCC, em trabalho interdisciplinar com outros componentes curriculares, assim como se sugerem aproximações com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e algumas de suas metas. Já os boxes **O mundo que queremos** propõem reflexões e convocam os professores a incentivarem os estudantes a praticarem atitudes cidadãs, respeitadas e de integração e colaboração entre si e com outras pessoas. Para aprofundamento dos conteúdos, apresentam-se na obra 7 **infográficos clicáveis**, identificados por ícones como este: **Infográfico clicável: Triatlo.**

Os TCTs são uma das formas definidas pela BNCC para tornar a aprendizagem mais contextualizada, de modo que o estudante aprenda sobre os temas e reconheça a relevância deles para sua atuação na sociedade. Ao todo, os TCTs são quinze, distribuídos em seis macroáreas temáticas (Meio Ambiente; Ciência e Tecnologia; Cidadania e Civismo; Multiculturalismo; Economia e Saúde) e podem ser consultados em: BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC**: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Brasília, DF: MEC; SEB, 2019. p. 13. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/contextualizacao_temas_contemporaneos.pdf. Acesso em: 13 jul. 2025.

Indica-se ainda a contribuição da obra para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), conjunto de 17 objetivos globais a serem alcançados pelos países até 2030 estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU). Cada um desses objetivos abarca metas específicas. Ao longo do volume, selos como este **ODS 4** indicam que a abordagem do assunto favorece determinado ODS ou uma de suas metas ou se relaciona a eles.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, com suas respectivas metas, podem ser consultados em: NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Brasília, DF: Nações Unidas, 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 30 jul. 2025.

Cronograma e planejamento

As propostas de cronograma a seguir distribuem em bimestre, trimestre e semestre os objetos de conhecimento das unidades temáticas abordadas em cada

ano. Mas, você, professor, poderá reorganizar esse e/ou outros conteúdos que considerar mais adequados a sua turma, de acordo com a realidade da escola, da comunidade e das necessidades de aprendizagem dos estudantes.

Planejamento 1º Ano

Unidade	Conteúdo	Bimestre	Trimestre	Semestre
1 – Brincadeiras e jogos	Prática 1	1º	1º	1º
1 – Brincadeiras e jogos	Prática 2	1º	1º	1º
1 – Brincadeiras e jogos	Prática 3	1º	1º	1º
1 – Brincadeiras e jogos	Prática 4	1º	1º	1º
2 – Esportes	Prática 1	2º	1º	1º
2 – Esportes	Prática 2	2º	1º	1º
3 – Ginásticas	Prática 1	3º	2º	2º
3 – Ginásticas	Prática 2	3º	2º	2º
4 – Danças	Prática	4º	3º	2º

Planejamento 2º Ano

Unidade	Conteúdo	Bimestre	Trimestre	Semestre
5 – Brincadeiras e jogos	Prática 1	1º	1º	1º
5 – Brincadeiras e jogos	Prática 2	1º	1º	1º
5 – Brincadeiras e jogos	Prática 3	1º	1º	1º
6 – Esportes	Prática	2º	1º	1º
7 – Ginásticas	Prática 1	3º	2º	2º
7 – Ginásticas	Prática 2	3º	2º	2º
8 – Danças	Prática	4º	3º	2º

Nos quadros a seguir, apresentamos a proposta de planejamento anual para o trabalho das unidades temáticas.

1º Ano

Unidade temática	Objeto de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional	<p>(EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas.</p> <p>(EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.</p> <p>(EF12EF03) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.</p> <p>(EF12EF04) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade.</p>	<p>Conhecer brincadeiras e jogos como maneiras de construção dinâmica do conhecimento histórico, social e cultural.</p> <p>(Re)conhecer brincadeiras e jogos nas suas recriações comunitárias e regionais.</p> <p>Explorar as potencialidades para o desenvolvimento físico e social dessas práticas corporais, por meio da diversão dentro e fora do ambiente escolar.</p> <p>Elaborar estratégias para a superação dos desafios propostos em brincadeiras e jogos.</p>

1º Ano

Unidade temática	Objeto de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão	<p>(EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.</p> <p>(EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.</p>	<p>Experimentar modalidades de marca e de precisão.</p> <p>Identificar as regras dos esportes de marca e de precisão.</p> <p>Observar a presença dos esportes de marca e de precisão em suas práticas regionais e comunitárias.</p> <p>Explorar as potencialidades dos esportes para o desenvolvimento físico, emocional e social.</p> <p>Identificar os elementos comuns dos esportes de marca e de precisão.</p> <p>Reconhecer a importância do trabalho coletivo e o protagonismo.</p>
Ginásticas	Ginástica geral	<p>(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.</p> <p>(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.</p> <p>(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.</p>	<p>Experimentar e fruir os elementos básicos das ginásticas.</p> <p>Identificar as potencialidades e os limites do corpo por meio das ginásticas.</p> <p>Identificar os elementos básicos das ginásticas em outras práticas corporais.</p> <p>Descrever as características dos elementos básicos das ginásticas.</p> <p>Propor estratégias em grupo para a execução segura dos movimentos das ginásticas.</p>
Danças	Danças do contexto comunitário e regional	<p>(EF12EF11) Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>(EF12EF12) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.</p>	<p>Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional.</p> <p>Experimentar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional.</p> <p>Recriar as danças do contexto comunitário e regional.</p> <p>Respeitar as diferenças individuais e de desempenho corporal ao dançar.</p> <p>Valorizar e respeitar as manifestações de diferentes culturas.</p>

2º Ano

Unidade temática	Objeto de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional	<p>(EF12EF01)</p> <p>(EF12EF02)</p> <p>(EF12EF03)</p> <p>(EF12EF04)</p>	<p>Recriar brincadeiras e jogos do contexto comunitário e regional.</p> <p>Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), brincadeiras e jogos populares dos contextos comunitário e regional.</p> <p>Pesquisar brincadeiras e jogos nas suas recriações comunitárias e regionais.</p> <p>Aprimorar as potencialidades físicas e o uso de estratégias por meio dos desafios vivenciados em brincadeiras e jogos.</p> <p>Propor e produzir alternativas para a prática de brincadeiras e jogos populares dos contextos comunitário e regional.</p>

2º Ano

Unidade temática	Objeto de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão	(EF12EF05) (EF12EF06)	<p>Analisar as regras dos esportes de marca e de precisão.</p> <p>Conscientizar os estudantes a preservarem a integridade própria e a dos demais participantes.</p> <p>Experimentar a prática de esportes de marca e de precisão.</p> <p>Identificar os elementos comuns dos esportes de marca e de precisão.</p> <p>Valorizar o trabalho coletivo e o protagonismo na prática de esportes de marca e de precisão.</p>
Ginásticas	Ginástica geral	(EF12EF07) (EF12EF08) (EF12EF09) (EF12EF10)	<p>Experimentar diferentes possibilidades de movimentos ginásticos individual e coletivamente.</p> <p>Conhecer e identificar diferentes movimentos ginásticos com materiais, percebendo potencialidades e limitações em face de desafios.</p> <p>Identificar movimentos da ginástica presentes no cotidiano, valorizando-a nos âmbitos cultural, histórico e social.</p> <p>Planejar estratégias para resolver os desafios, percebendo a importância da própria contribuição para o sucesso de propostas coletivas da ginástica, como acrobacias em duplas, cooperando com os colegas e respeitando as diferenças individuais.</p> <p>Registrar, de maneira escrita e oral, as próprias sensações ao experimentar as diferentes práticas corporais da ginástica.</p>
Danças	Danças do contexto comunitário e regional	(EF12EF11) (EF12EF12)	<p>Recriar as danças do contexto comunitário e regional.</p> <p>Identificar os elementos constitutivos das danças regionais e comunitárias.</p> <p>Experimentar e fruir os movimentos associados a diferentes tempos rítmicos.</p> <p>Reconhecer o lugar que a dança tem na história e na cultura comunitária e regional.</p> <p>Conhecer, valorizar e respeitar as diferentes manifestações culturais.</p>

Espera-se que esta obra possa contribuir com o desenvolvimento da Educação Física como ampliação de possibilidades do espaço da sala de aula e das vivências das práticas corporais.

IMPORTANTE!

As práticas corporais propostas devem ser adaptadas às possibilidades do espaço escolar, considerando-se a segurança, a disponibilidade de materiais e o espaço propriamente dito, e recriadas, sempre que for necessário.

TRANSCRIÇÕES

Ao longo das unidades, estão distribuídos áudios cujos conteúdos aprofundam os temas abordados e ajudam a promover uma compreensão mais contextualizada das práticas apresentadas. Eles aparecem nas páginas em ícones como este **Áudio: Amarelinha**. A seguir, as transcrições desses áudios.

UNIDADE 1 - BRINCADEIRAS E JOGOS

JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES

[Locutor]: Jogos e brincadeiras populares
[vinheta de abertura]

[Locutora]: Várias das nossas brincadeiras e jogos são o que chamamos de “populares”. Mas, afinal, o que é isso? São jogos e brincadeiras ensinados de geração em geração, mais antigos do que nossos avós. Alguns vieram de países distantes, outros nasceram ou foram recriados em diferentes regiões do Brasil. E, com o tempo, tornaram-se parte de nossa cultura popular.

[início de trilha sonora]

Já brincou de amarelinha? Essa brincadeira chegou ao Brasil com os portugueses, com suas regras e o desafio de combinar pulos com os dois pés e com um pé só! O jogo de botão também veio de Portugal. Nesse jogo, exercitamos a destreza manual.

Há jogos e brincadeiras populares dos quais não sabemos a origem exata... Um exemplo é a brincadeira "Corre, cutia". Você já jogou batata quente? Esse é um jogo trazido pelas culturas africanas, bastante popular em várias regiões brasileiras.

E há também a presença dos indígenas em nossos jogos e brincadeiras populares e regionais. Um exemplo é a peteca, que pode ser jogada em grupo ou individualmente, e requer equilíbrio e coordenação motora para não deixar a peteca cair!

Ela era jogada tanto para se divertir quanto para se aquecer no inverno.

Afinal, jogar peteca dá uma bela esquentada, não é?!

Agora, um brinquedo extremamente antigo é a bolinha de gude: dizem que sua origem se deu no Egito, na época dos faraós!

O material das bolinhas foi mudando ao longo dos séculos: já foi de madeira, de mármore, de vidro e até de porcelana. Ela foi jogada por diversos povos e, hoje, está espalhada pelo mundo.

Esses são alguns dos jogos e brincadeiras da cultura popular que aprendemos com amigos e familiares, e que ensinamos, também, aos outros.

Acredito que continuaremos a praticá-los por muito tempo!

[fim da trilha sonora]

[vinheta de encerramento]

Créditos:

TRILHA SONORA: "KALIMBA SCALE DESCENDING" - A_CURIOUS_CODER/CC0 1.0/FREESOUND

TRILHA SONORA: "KALIMBA AFRICAN" - ILUPPAI/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: QUADRO VÍDEO + CONTEÚDO/ARQUIVO DA EDITORA

AMARELINHA

[Locutor]: Amarelinha

[efeito sonoro de ambiente a céu aberto]

[Menina]: Olha a amarelinha que eu fiz! Onde tem um quadrado, você pula com um pé só; onde tem dois quadrados, pula com os dois pés.

[Menino]: Isso eu sei, mas está sem os números. Empresta um giz que escrevo de 1 a 10 dentro dos quadrados.

[efeito sonoro de chão sendo riscado com giz]

Duvido que você consiga acertar a pedrinha no quadrado de número 1; depois no de número 2, no de número 3, até chegar no de número 10.

[Menina]: E eu duvido que você consiga pular com os

dois pés onde tem dois quadrados, e com um pé só onde tem um quadrado. E depois que chegar até o fim pulando, voltar pulando e pegar a pedrinha sem desequilibrar!

[efeito sonoro de pedrinha sendo jogada no chão]

[Menino]: Acertei a pedrinha no número 1!

[efeito sonoro de pulos]

[Menino]: Eu pulei com os dois pés na casa que só tem um quadrado, haha...

[Menina]: É como está no desenho, onde tem um quadrado, pula com um pé só. Ah, e na volta, tem de pular a casa com a pedrinha, e depois pegá-la, hein?

[efeito sonoro de pulos]

[Menino]: A minha avó falou que foram os portugueses que trouxeram essa brincadeira para o Brasil, e em Portugal, a brincadeira se chama jogo da macaca.

[Menina]: Minha prima, que veio do Rio Grande do Sul, chama de sapata. Ela me contou que um amigo dela que mora em Alagoas chama de avião. Então, acho que a amarelinha pode ter vários outros nomes.

[Menino]: Minha avó também disse que bem antigamente, em Roma, as crianças já brincavam de amarelinha! Eles usavam um saquinho para jogar, assim como usamos a pedra.

[efeito sonoro de pedrinha]

[Menina]: Você conhece a amarelinha de caco?

[Menino]: Não! Como é?

[Menina]: O desenho no chão é diferente, lembra um quadrado. O objetivo é se equilibrar em um pé só e ir chutando a pedrinha por todas as casas, sem perder o equilíbrio!

[Menino]: E se a perna cansar?

[Menina]: Ao chegar ao final, dá pra pôr as duas pernas no chão. Ufa!

[Menino]: E acaba?

[Menina]: Que nada! Depois, dá pra fazer tudo de novo, mas com a pedra nas costas da mão, na dobra do joelho, ou até na cabeça!

[Menino]: Vamos tentar?

[Menina]: Tá! Vou fazer um novo desenho.

Créditos:

EFEITO SONORO: KYLES/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: KCJONES321/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: ALEGEMAATE/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: DILLONNAIDOO/CC BY 3.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: ARGILA PRODUÇÕES MUSICAIS/ARQUIVO DA EDITORA

JOGOS E BRINCADEIRAS INDÍGENAS

[Locutor]: Jogos e brincadeiras indígenas

[*som ambiente de floresta*]

[Locutor]: Várias brincadeiras e jogos têm origem em costumes e práticas indígenas.

Um exemplo é a peteca.

Peteca é uma palavra de origem tupi, e sua tradução significa “bater com a palma da mão”.

Neste jogo, os jogadores devem jogar e rebater a peteca sem deixá-la cair.

A partida depende da habilidade do grupo para continuar.

A brincadeira de fazer figuras utilizando barbante e as mãos também tem origem indígena.

[*efeito sonoro de batida em objeto*]

Essa atividade é praticada em diferentes regiões, como em Roraima, na aldeia Canauanim, onde vive o povo Wapichana, e em Mato Grosso, no Parque Indígena do Xingu, na aldeia do povo Kalapalo.

O barbante tem, aproximadamente, um metro e é feito com as sobras de algodão da tecelagem.

Os praticantes amarram as duas pontas desse fio. Em seguida, esticam-no entre as mãos espalmadas e elaboram formas diferentes, utilizando as pontas dos dedos como se fossem um tear.

Embora a prática seja semelhante, as figuras formadas e o jeito de entrelaçar os dedos é diferente entre os povos Wapichana e Kalapalo.

Outro jogo que tem origem indígena é o cabo de guerra.

Nessa prática, duas equipes puxam uma corda, uma para cada lado, desafiando a força e a resistência. Em cada equipe, a força de uma pessoa auxilia na força da outra, e, somadas as forças, todo o grupo se torna mais forte.

O povo conhecido como Xavante, que vive em Mato Grosso, tem uma brincadeira que talvez você conheça: andar de perna de pau!

[*efeito sonoro de madeira batendo no solo*]

A diferença é que lá as pernas de pau são feitas com troncos finos de árvores com formato adequado para o uso na brincadeira.

O esconde-esconde, uma brincadeira em que os papéis se revezam, também é praticada em muitas culturas. Um dos povos que cultivava essa brincadeira é aquele conhecido como Baniwa, que vive no estado do Amazonas.

[*efeito sonoro de crianças brincando*]

Na forma mais conhecida do esconde-esconde, uma pessoa tem de procurar as outras, e quem for encontrado primeiro procurará as demais na próxima rodada.

Todas essas brincadeiras fazem parte do nosso patrimônio imaterial. “Imaterial” porque não são monumentos nem objetos, mas atividades culturais praticadas coletivamente há muito tempo, transmitidas pelas gerações por meio da oralidade.

[*fim do som ambiente de floresta*]

Créditos:

EFEITO SONORO: JONASROCHA/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: PERMAGNUSLINDBORG/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: MEGASSS/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: GOLDKELCHEN/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: ARGILA PRODUÇÕES MUSICAIS/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 2 – ESPORTES

REVEZAMENTO 4 × 100 M

[Locutor]: Revezamento 4 × 100 metros

[*vinheta inicial*]

[*efeito sonoro de porta sendo aberta e fechada*]

[*efeito sonoro de uma criança correndo*]

[Filho]: Pai, hoje a professora falou que os Jogos Olímpicos têm mais de 2 700 anos! Você sabia?

[Pai]: Não sabia! O que sei é que o nome “Olimpíadas” vem do monte Olimpo, na Grécia, civilização onde esses jogos começaram.

[Filho]: E os Jogos Olímpicos acontecem de 4 em 4 anos?

[Pai]: Sim. Atletas de muitos países participam, é um grande evento.

[Filho]: Você assiste aos jogos?

[Pai]: Sempre! O Brasil já ganhou muitas medalhas. Há excelentes atletas aqui!

[Filho]: Qual foi o seu jogo preferido até agora?

[Pai]: São vários, mas uma competição que me marcou foi a corrida de revezamento 4 × 100, em Sydney, na Austrália! Ocorreu no ano 2000, e o Brasil ganhou medalha de prata.

[Filho]: Como é essa corrida de revezamento?

[Pai]: É uma corrida com várias equipes: toda a equipe tem quatro membros, e cada um deles corre segurando um bastão. Depois de 100 metros, passa esse bastão para o outro atleta, até que os quatro tenham corrido! E não pode deixar o bastão cair!

[Filho]: Deve ser tão legal ser atleta! Mas é puxado também, não é?

[Pai]: Sim, ser atleta exige treino. Nesse dia, quando a equipe brasileira ganhou a medalha de prata, foi muuuito emocionante! Ah, tenho uma foto aqui.

[efeito sonoro de gaveta sendo aberta e fechada]

[Pai]: Essa foto é da equipe na final: Vicente Lenilson, Edson Luciano, André Domingos e Claudinei Quirino! E esse aqui é o Cláudio Souza, que correu na semifinal.

[Filho]: E esse aqui?

[Pai]: É o técnico, Jayme Netto Júnior, que treinou e orientou os atletas.

[Filho]: Eles precisam ser unidos, não é? Trabalhar em cooperação!

[Pai]: Verdade, a corrida de revezamento necessita de trabalho coletivo. E quando um não está bem, ele pode ser substituído por outro integrante da equipe. Por isso, nessa equipe tinha o reserva Raphael de Oliveira. Uma grande equipe, viu?

[Filho]: Pai, vamos criar um revezamento 2 x 50? Eu corro até a metade do quarteirão e você corre a outra metade. Depois, repetimos a corrida para compararmos nossa própria marca e vemos se conseguimos ser mais rápidos, melhorando o nosso próprio resultado.

[efeito sonoro de criança correndo]

[vinheta de encerramento]

Créditos:

EFEITO SONORO: "MARIMBA FEVER 02" - MARCOSPURIANI/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: AMHOLMA/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: SPLICESOUND/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: DMNVZ/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: ARGILA PRODUÇÕES MUSICAIS/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 3 – GINÁSTICAS **A HISTÓRIA DA GINÁSTICA**

[Locutor]: A história da ginástica

[Início da trilha]

[Locutora]: Olá, pessoal! A ginástica é tão antiga quanto a história da humanidade. Para sobreviver, as pessoas tinham que correr,

[efeito sonoro: som de uma pessoa correndo]

saltar,

[efeito sonoro: som de uma pessoa saltando]

nadar...

[efeito sonoro: som de uma pessoa nadando]

Tudo isso para se defender dos animais selvagens,

[efeito sonoro: som de um tigre rugindo]

Ou para caçar e se alimentar.

Na Antiguidade, há quase 3 mil anos, na Grécia, surgiram as primeiras olimpíadas. Elas valorizavam os corpos atléticos e saudáveis. O ser humano percebeu que o seu corpo podia ser trabalhado e treinado. Além das práticas esportivas, o corpo também foi utilizado, ao longo da história, para divertir o público: o contorcionismo, o malabarismo, o equilibrismo... E isso encantava muita gente.

[efeito sonoro: som de aplausos]

Há 200 anos, um grupo de estudiosos resolveu propor atividades para melhorar as habilidades físicas dos soldados. Essa prática começou a se expandir para as escolas com o objetivo de melhorar a saúde, a disciplina e a resistência dos estudantes.

Com o tempo, foram criadas competições dessas atividades para ver quem era melhor em cada modalidade. Assim, foram criadas as ginásticas artística, acrobática, rítmica...

[trilha sonora: valsa]

Hoje, as pessoas se reúnem para praticar ginástica tanto para o lazer, o bem-estar físico e mental, quanto para competir.

[efeito sonoro: som de aplausos]

Ao saltar, rolar e se equilibrar, por exemplo, você está praticando os movimentos da ginástica.

Em quais ações do dia a dia, esportes, jogos, brincadeiras ou danças você reconhece os movimentos da ginástica?

Tchau, pessoal!

[fim da trilha sonora]

Créditos:

TRILHA SONORA: "MARIMBA LOOP"-BRICKDEVELOPER171/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: EVANSKI/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: ACEBRIAN/CC 0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: HORDIK/CC BY 4.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: TBSOUNDDESIGNS/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: VIDEOG/CC BY 4.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: SCHAFFERDAVID/CC0 1.0/FREESOUND

TRILHA SONORA: MÚSICA THE NUTCRACKER SUITE, Nº 8, WALTZ OF THE FLOWERS, TEMPO DI VALSE, D MAJOR, OP. 71 - PYOTR ILYICH TCHAIKOVSKY/CC0 1.0/MUSOPEN
PRODUÇÃO: ANIMA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 4 – DANÇAS CANTIGAS

[Locutor]: Cantigas

[Locutor]: Sapo cururu

[efeito sonoro: som do coaxar do sapo]

[Cantores]

Sapo cururu

Na beira do rio

Quando o sapo canta,

Ô maninha,

É porque tem frio.

A mulher do sapo

Deve estar lá dentro

Fazendo rendinha,

Ô maninha,

Para o casamento.

[efeito sonoro: som do coaxar do sapo]

[repete os versos da cantiga]

[locutor]: Ciranda, cirandinha

[Cantores]

Ciranda, cirandinha

Vamos todos cirandar

Vamos dar a meia-volta

Volta e meia, vamos dar.

O anel que tu me deste

Era vidro e se quebrou

O amor que tu me tinhas

Era pouco e se acabou.

Por isso, dona Rosa,

Entre logo nesta roda

Diga um verso bem bonito

Dê adeus e vá-se embora.

[repete os versos da cantiga]

Créditos:

ÁUDIO: CANTIGAS POPULARES “SAPO CURURU” E “CIRANDA, CIRANDINHA”, DA TRADIÇÃO POPULAR

PRODUÇÃO: NÚCLEO DE CRIAÇÃO AUDIO EXPERIENCE/ARQUIVO DA EDITORA

O MACACO FOI À FEIRA

[Locutor]: O macaco foi à feira

[Coro]

O macaco foi à feira

Não sabia o que comprar.

Comprou uma cadeira

Pra comadre se sentar.

A comadre se sentou,

A cadeira esborrachou.

Coitada da comadre

Foi parar no corredor.

[volta para o início da estrofe, repetindo os versos]

Poró poró poró

Poró poró poró

Poró poró poró

Poporó poró poró

[repete o refrão]

[volta para o início da cantiga, repetindo mais uma vez os versos]

Créditos:

MÚSICA: CANTIGA POPULAR “O MACACO FOI À FEIRA”, DA TRADIÇÃO POPULAR

PRODUÇÃO: NÚCLEO DE CRIAÇÃO AUDIO EXPERIENCE/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 7 – GINÁSTICAS MOVENDO-SE NA GINÁSTICA

[Locutor]: Movendo-se na ginástica

[início de trilha musical]

[Locutora]: Olá, pessoal!

Você já pensou em quantos movimentos somos capazes de realizar?

Podemos realizar vários movimentos brincando, jogando, dançando, praticando algum esporte, lutando e inclusive fazendo ginástica.

E você gosta de ginástica? Quais movimentos de ginástica você conhece? Já viu alguém praticando algum movimento de ginástica?

A ginástica é um modo de se movimentar e cada pessoa faz por um motivo. Para se expressar ou porque gosta de se movimentar... É um jeito de estar próximo de pessoas... É um modo de se exercitar e melhorar a condição física, ou, ainda, porque gosta de competir no esporte.

Agora imagine pessoas realizando os movimentos da ginástica. Vocês conseguem descrever quais os movimentos que lhes vêm à cabeça ou que você já tenha visto?

Acertou se pensou nos movimentos de: saltar, se equilibrar, girar, rolar e fazer acrobacias.

Será que você é capaz de explicar esses movimentos?

Isso mesmo. Para saltar é necessário realizar os movimentos com as pernas e os pés, empurrando o chão com força, se elevando; para se equilibrar, é preciso se manter em uma posição sem se desequilibrar; para girar, é preciso apoiar um pé no solo e rodopiar; para rolar, é preciso girar todo o corpo sobre um piso macio; e para as acrobacias, realizamos movimentos com ou sem aparelhos, e demonstramos força, equilíbrio, agilidade e coordenação.

Ahhh, mais outra coisa... Todos esses movimentos da ginástica estão presentes em outras práticas como quando brincamos, jogamos, dançamos, lutamos e até nos movimentos que realizamos em nosso cotidiano.

Tchau, pessoal!

[fim da trilha musical]

Créditos:

TRILHA SONORA: "GLITTER BLAST" – KEVIN MACLEOD/
CC BY 3.0/INCOMPETECH.COM

PRODUÇÃO: ANIMA/ARQUIVO DA EDITORA

DESAFIOS GINÁSTICOS

[Locutor]: Desafios ginásticos

[início da trilha sonora]

[Locutor]: A ginástica é uma atividade física que desenvolve resistência, força, agilidade, equilíbrio e flexibilidade. Ela também proporciona momentos de prazer e de interação com outras pessoas.

A seguir, vão ser apresentados três desafios ginásticos para você realizar na companhia de um adulto responsável. Siga o passo a passo e divirta-se!

[efeito sonoro: som de um carrilhão]

Para o primeiro desafio, você vai precisar de um lápis ou de uma caneta.

Comece estendendo o dedo indicador de uma das mãos, com a palma virada para cima. As "almofadinhas" do dedo indicador devem estar visíveis para você.

Agora, busque equilibrar o lápis ou a caneta no vão entre a "almofadinha" da ponta do seu dedo e a posterior, mantendo o dedo indicador estendido.

Tire um pé do chão, equilibrando-se em um pé só. Não tem problema se o lápis ou a caneta cair. O importante é tentar manter o equilíbrio e aproveitar o desafio!

[efeito sonoro: som de um carrilhão]

Agora, o segundo desafio!

Fique de pé e procure se equilibrar utilizando apenas uma perna.

Agora, tente levar o seu corpo para frente, para trás, para os lados, devagar e sem sair do lugar! É importante afastar objetos próximos, que possam machucar você, caso se desequilibre. Se sentir que está perdendo o equilíbrio, apoie rapidamente o outro pé no chão para não cair.

[efeito sonoro: som de um carrilhão]

Muito bem! Chegou a hora do último desafio: o desafio em duplas.

Forme uma dupla com um colega e coloquem-se um de frente para o outro. Cada um deve segurar a mão direita do outro à frente do corpo, como se estivessem se cumprimentando.

Neste desafio, vocês vão refazer o exercício de ficar em uma perna só, mantendo as mãos dadas. Tentem manter o equilíbrio juntos!

Agora, a dupla deve se mover para frente e para trás, para um lado e para o outro. Não se esqueçam: caso sintam que vão perder o equilíbrio, apoiem o segundo pé no chão para não cair.

[efeito sonoro: som de um carrilhão]

Espero que você tenha aproveitado e se divertido com esses desafios ginásticos!

Até a próxima!

[fim da trilha sonora]

Créditos:

TRILHA SONORA: "8BITTOWNTHEMESONG" - SUNSET-
PLANET/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: JOEDESHON/CC BY 4.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 8 - DANÇAS VAMOS DANÇAR?

[Locutora]: Vamos dançar?

[início da trilha]

A dança é a arte do movimento. E movimento é emoção! Você já tremeu de medo? Contorceu-se de dor? Saltou de alegria?

[efeito sonoro: som de risada infantil]

Dançando, podemos nos expressar sem usar palavras. Por meio do corpo, experimentamos o mundo à nossa volta e nos relacionamos com ele.

Você já parou para observar os ritmos da natureza?

O vai e vem das ondas no mar,

[efeito sonoro: som de ondas no mar]

...as estações do ano,

...as fases da lua.

Nosso corpo também está em constante ritmo e movimento. Observe, por exemplo, a frequência da sua respiração ou as batidas do coração.

[efeito sonoro: som de batidas do coração]

Explorando os movimentos e usando apenas o corpo como instrumento, podemos criar uma infinidade de sons ritmados.

Estalar os dedos...

[efeito sonoro: som de dedos estalando]

Bater palmas...

[efeito sonoro: som de mãos batendo palmas]

Bater os pés no chão...

[efeito sonoro: som de pés batendo no chão]

Além de usar o corpo para produzir sons e ritmos, também podemos explorar os movimentos corporais em diversos espaços.

Pense nos movimentos que você é capaz de fazer com o seu corpo: girar, pular, sacudir, saltar, dançar...

A dança também pode representar as tradições e a cultura de um povo. Carimbó, frevo, forró, coco... São algumas danças populares brasileiras.

Escute este trecho de um forró enquanto movimenta o seu corpo livremente, acompanhando o ritmo da música.

[efeito sonoro: som de um trecho de forró]

Que tal explorar os diferentes espaços e movimentos corporais?

Invente o seu próprio jeito de se mover. Sinta o ritmo do corpo, dos sons, da natureza...

E transforme tudo isso em dança: a linguagem do corpo.

[fim da trilha]

Créditos:

TRILHA SONORA: "DANCE OF THE SUGAR PLUM FAIRIES" – KEVIN MACLEOD/CC BY 3.0 /INCOMPETECH

TRILHA SONORA: "FORRÓ PÉ DE SERRA LOOP", DE ALLAN PRO. BRASIL, 2020.

EFEITO SONORO: OBXJOHN/CC BY 4.0 /FREESOUND

EFEITO SONORO: FELIX.BLUME/ CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: INSPECTORJ/CC BY 4.0/FREESOUND

EFEITO SONORO: MARIAB_DASILVA/CC0 1.0/ FREESOUND

EFEITO SONORO: 7146007/CC0 1.0//FREESOUND

EFEITO SONORO: JANKOEHL/CC BY 4.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: ANIMA/ARQUIVO DA EDITORA

RITMO MUSICAL

[Locutor]: Ritmo musical

[vinheta de abertura]

[Locutor]: A partir de agora, vamos aquecer nossas mãos, enquanto criamos um ritmo musical batendo palmas. Vou começar com essa sequência palma - pausa - palma - pausa - palma - pausa.

Ouçam o resultado.

[palmas]

Perceberam que som legal nosso corpo pode fazer?

Agora, vamos ao segundo ritmo! Este é assim palma - palma - palma - pausa - palma - palma - palma - pausa.

[palmas]

Bater palmas e bater os pés são diferentes meios de produzir sons, além da nossa voz.

Não é curioso percebermos o ritmo que cada parte do corpo pode fazer?

Se batemos somente as pontas dos dedos, produzimos um tipo de som. Se batemos palmas com as mãos bem abertas, realizamos outro tipo.

Essa variedade de sons faz parte do universo musical. Falando nisso, vamos criar mais um ritmo! Preste bastante atenção:

Palma - pausa - palma - pausa - palma - palma - palma - pausa - palma - pausa - palma - pausa - palma - palma - palma - pausa.

[palmas]

Muito bem! Agora você já sabe como criar um ritmo musical com as próprias mãos. Isso merece uma salva de palmas!

[salva de palmas]

Créditos:

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA



Crianças brincando de amarelinha. Fotografia de 2017.

OBJETIVOS

- Conhecer brincadeiras e jogos como maneiras de construção dinâmica do conhecimento histórico, social e cultural.
- (Re)conhecer brincadeiras e jogos nas suas recreações comunitárias e regionais.
- Explorar as potencialidades para o desenvolvimento físico e social dessas práticas corporais, por meio da diversão dentro e fora do ambiente escolar.
- Elaborar estratégias para a superação dos desafios propostos em brincadeiras e jogos.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas.

(EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.

(EF12EF03) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.

(EF12EF04) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Conversando sobre brincadeiras e jogos

Brincadeiras e jogos são práticas corporais significativas culturalmente, pois transmitem crenças e valores, e são ressignificadas pelos sujeitos tanto individualmente quanto na relação que estabelecem uns com os outros. Nessa interação com seus pares, por meio do lúdico, a criança se envolve no processo de negociação de significação e ressignificação de si e do mundo, situando-se como sujeito na sociedade. Daí a importância de se considerar o contexto cultural em que essas práticas corporais ocorrem.

Diante da vasta gama de brincadeiras e jogos tradicionais, e de sua transmissão pela oralidade, não é possível determinar com exatidão a origem de todos os jogos e brincadeiras. No Brasil, muitas dessas atividades foram trazidas pelos portugueses, quando aqui chegaram, e por outros povos que para cá migraram ou que para cá foram trazidos – principalmente africanos na condição de escravizados –, e se somaram ou se mesclaram às dos povos originários e, passando de uma geração a outra, com adaptações e recriações, tornaram-se popularmente conhecidas e praticadas.

No contexto escolar, considerando a importância dessas práticas para o desenvolvimento da criança, brincadeiras e jogos não devem ficar restritos ao fruir, ou seja, não se esgotam em si mesmos. É importante conhecer seus significados e suas histórias culturais, bem como promover sua recriação, para que o fruir tenha sentido individual e coletivo.

Brincar e se divertir são aspectos de direitos fundamentais de crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – Lei n. 8.069/1990) como o direito à vida, à saúde, à liberdade, à dignidade, à convivência familiar e social, assim como praticar esportes (Art. 16, inciso IV, da Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990).

Por meio das brincadeiras e jogos, a criança tem a oportunidade de desenvolver habilidades e competências fundamentais para a vida escolar, a cotidiana e a convivência em sociedade. Ao entrar em contato com brincadeiras e jogos, a criança apresenta diferentes respostas físicas, cognitivas, sociais ou afetivas que levam ao autoconhecimento e ao conhecimento de mundo, bem como ampliam e aprimoram diferentes habilidades para a vida.

A Educação Física, por meio das vivências de jogos e brincadeiras, é um campo de conhecimento privilegiado para discutir temas importantes na sociedade contemporânea e, em particular, no universo infantil, como inclusão (de gêneros, de corpos, entre outras), diversidade, igualdade de direitos, respeito e cidadania. Assim, propomos

algumas brincadeiras e jogos cooperativos com vistas ao desenvolvimento da empatia, da tolerância, do respeito, de papel fundamental na prevenção e no combate ao *bullying*, almejando o desenvolvimento de uma sociedade justa, democrática e igualitária.

As práticas corporais propostas a seguir podem ser usadas como roteiros de aula ou sequências didáticas. Entretanto, se considerar mais adequado, será valioso tomar por base para o desenvolvimento da aula outra brincadeira ou outro jogo mais conhecido pelos estudantes.

Áudio Jogos e brincadeiras populares

Praticando brincadeiras e jogos

Prática 1: ESTÁTUA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Inicie a aula com uma breve conversa, questionando os estudantes sobre a importância do movimento corporal na vida deles, tal como sugerido no boxe a seguir. Se houver na turma estudantes com redução de mobilidade, reforce seu potencial para o que *podem* fazer, de modo que se disponham a participar das atividades e sejam acolhidos pelos demais. Enfatize que os gestos e os movimentos são expressões individuais não precedidas por padronização. Assim, cada indivíduo utiliza o corpo e o movimento de forma única para interagir consigo, com os outros e com o mundo.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já precisaram, por algum motivo, ficar sem se mexer?
- O que passa em sua cabeça ao ficar um minuto sem se movimentar?
- Será que vocês conseguem ter o controle total do corpo e do movimento para ficarem parados?
- Algumas funções corporais continuam em atividade, mesmo na ausência de movimento?

A seguir, indicamos uma atividade prática que possibilitará aos estudantes perceber como é difícil ficar por algum tempo sem realizar movimentos. Ficar imóvel é um grande desafio para qualquer pessoa, sobretudo para a criança, pois ela está em um momento de descobertas, domínio e controle dos movimentos de todo o seu corpo. Nessa fase de aprendizado, a criança

também aprende que há movimentos que podem ser controlados (chamados de voluntários), como andar ou arremessar uma bola, e outros que acontecem independentemente de sua vontade (chamados de involuntários) e dos quais não tem pleno controle, como respirar e piscar os olhos.

FABIO ELUI/ARQUIVO DA EDITORA



Brincadeira de estátua.

Brincar de estátua possibilita ao professor criar diversas situações para ajudar os estudantes na percepção, na consciência e no controle corporal.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Escolha com os estudantes um espaço para a realização da brincadeira de estátua e combine o sinal para que virem “estátuas”. Pode ser um sinal sonoro, como dizer “Estátua!” ou soar um apito; ou um sinal visual, como erguer um braço, ou ambos, considerando estudantes com deficiência auditiva ou visual. Na sequência, convide os estudantes a ocuparem o espaço e a se movimentarem, por exemplo, andando pelas linhas da quadra, imitando algo ou dançando. Assim que estiverem bem à vontade, faça o primeiro sinal, mas deixe-os na posição por pouco tempo. Aos poucos, aumente o tempo de permanência como estátuas.

Para dinamizar a atividade, incentive os estudantes a proporem modificações na brincadeira, como caracterizar os significados das estátuas (com base em filmes, desenhos, animais, situações da escola, entre outras). Faça pequenas pausas durante a atividade para que os estudantes possam sugerir outras dinâmicas para realizarem as posições de estátuas.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, reúna a turma em uma roda para conversar sobre a experiência. Esse é um momento no qual é importante possibilitar a todos que exponham as próprias opiniões. Ao responder às perguntas, os estudantes exercitam a oralidade e a construção de textos.

Questione-os sobre quais foram suas sensações; como foi controlar os próprios movimentos; como foi propor modificações nas atividades; se acharam os movimentos fáceis de realizar e quais foram as dificuldades que tiveram; quais movimentos acharam mais bonitos ou engraçados. É importante ressaltar que as atividades provocam diferentes sensações, portanto, todos devem ser respeitados em seus relatos, independentemente do que acharam.

Os estudantes devem perceber as habilidades motoras que realizaram, como andar, correr, saltar, rolar etc. Conduza uma conversa sobre as partes do corpo utilizadas para compor as estátuas, como pernas afastadas e mãos elevadas e unidas para simular a forma de uma torre etc., e sobre as capacidades físicas envolvidas, como força, equilíbrio, flexibilidade. Questione os estudantes também sobre como se movimentaram no ambiente físico para realizar a atividade. Valorize as atitudes positivas observadas em aula.

REGISTRANDO

Sugerimos que, com a permissão da escola e dos responsáveis, os estudantes fotografem suas estátuas, para que sejam impressas, e escrevam uma pequena legenda para elas, ou o próprio nome, o que conseguirem fazer. As fotografias podem ser expostas em um cartaz com o nome da brincadeira, em um local onde familiares e outras pessoas da comunidade escolar possam apreciá-lo.

AVALIAÇÃO

Faça um registro do que os estudantes produziram, fizeram e disseram durante essa aula, bem como de sua observação sobre o desenvolvimento das habilidades propostas para esta unidade. Esse registro pode ser referência para que você possa, nas aulas subsequentes, auxiliar os estudantes com dificuldade (de movimento, de socialização, de exposição da própria opinião, entre outras), sinalizando caminhos para que consigam avançar em seu aprendizado.

Prática 2: AMARELINHA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Acredita-se que a amarelinha seja uma brincadeira praticada desde a Roma Antiga e que simbolize o percurso de vida do ser humano.

Trata-se de uma brincadeira comum entre as crianças e que tem muitas variações, tanto no modo de brincar quanto nos nomes pelos quais é conhecida – brincadeira da pedrinha, macaca, pula-macaco, sapata.

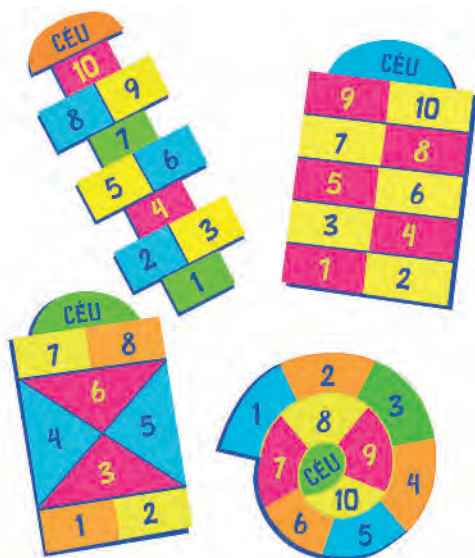
CONEXÕES EM FOCO

Conhecer as diferenças regionais de jogos e brincadeiras possibilita aos estudantes observarem como essas práticas culturais são dinâmicas. É possível desenvolver um trabalho interdisciplinar com Geografia a partir da identificação de diferenças e semelhanças na prática da amarelinha, nos lugares em que ocorrem com outros nomes. Trabalham-se aqui os TCTs *Direitos da Criança e do Adolescente* e *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras*, bem como o ODS 4: *Educação de qualidade*, em uma de suas metas – valorização da diversidade cultural.

ODS 4

Na amarelinha, a criança deve percorrer um diagrama feito no chão (com giz ou fita adesiva), deslocando-se, em geral, com saltos, usando uma ou ambas as pernas. Apresente aos estudantes variações do diagrama usado na brincadeira e, se possível, diferentes modos de brincar.

MILA HORTÊNCIO/ARQUIVO DA EDITORA



Tipos de diagramas de amarelinha.

QUESTÕES GERADORAS

- Quais dessas amarelinhas vocês conhecem ou já brincaram?
- Vocês acreditam que existe alguma amarelinha que seja mais fácil ou mais difícil?
- Quais movimentos são necessários para participar da amarelinha?

Orientar os estudantes a respeitarem os turnos de fala, inclusive o do colega que se expresse em Libras (havendo um intérprete) ou de outro modo.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Materiais: giz e uma pedrinha ou qualquer objeto que sirva para acertar o alvo no diagrama desenhado (borracha escolar, saquinho de areia, bola de meia etc).

Desenhe um dos tipos de amarelinha (com números, números escritos por extenso, sílabas, formatos de diagramas diversos, entre outros). Se optar pelo diagrama com números, você pode pedir a alguns estudantes que escrevam, cada um, um número do desenho. Dependendo do tamanho da turma, desenhe mais de uma amarelinha para evitar que fiquem esperando a vez de brincar. Estabeleça alguns combinados:

- Lançar a pedrinha na casa correta. Se errar, passar a vez para o colega.
- Quando voltar a vez de quem errou, este deve recomeçar de onde estava.
- Não apoiar a mão ou o outro pé no chão para pegar a pedrinha.
- Não pisar fora da casa nem na casa em que estiver a pedrinha.

A seguir, apresenta-se um dos exemplos da amarelinha.



MILA HORTÊNCIO/ARQUIVO DA EDITORA

Nesse modelo de diagrama, a criança percorre o caminho da “terra” ao “céu”, iniciando com o lançamento da pedrinha na casa de número 1. Ao saltar para as casas paralelas (números 2 e 3), os dois pés estarão em contato com o chão, um em cada casa. Se houver apenas uma casa na linha, ou se uma delas estiver ocupada pela pedrinha, salta-se em um pé só.

Relembre aos estudantes que o número onde a pedrinha estiver não deve ser pisado.

Ao chegar ao “céu”, deve-se retornar com as mesmas regras de pulo, recolher a pedrinha e, chegando à “terra”, lançá-la no próximo número da sequência.

CONHECENDO MAIS

AMARELINHA AFRICANA

Há vários modos de praticar a amarelinha africana, brincadeira ou jogo colaborativo que combina saltos, ritmo e música. Também conhecida como teca-teca, tem origem provável em Moçambique e, geralmente, é orientada por uma cantiga chamada “Minuê”.

CONEXÕES EM FOCO

Aqui se apresenta uma oportunidade de trabalho interdisciplinar com Arte, tanto em dança, possibilitando a experiência de deslocamento e orientação no espaço, como em música, experimentando o ritmo.

Material: giz ou fita adesiva para fazer o diagrama. Ou, no lugar do desenho, podem-se usar bambolês dispostos de quatro em quatro, um ao lado do outro.



Estudantes brincando de amarelinha africana, São Paulo (SP), 2025.

Faça um quadrado no chão, composto de 16 quadrados menores (casas). Os estudantes ficam em fila em um dos cantos fora do quadrado. O primeiro da fila salta para dentro do quadrado com um pé em cada casa. Em seguida, salta para o lado, avançando uma casa de cada vez, sempre com um pé em cada uma. No final da linha, volta, saltando de casa em casa, para onde começou. Ao chegar, salta para as duas casas da frente, na segunda linha, e o próximo da fila entra na brincadeira, atrás dele. Ao chegar à última linha, depois de ir e voltar nela, o estudante salta para fora do quadrado. Pode-se realizar a brincadeira pulando com os dois pés numa mesma casa, ou com dois estudantes em cantos opostos do quadrado, sem se trombarem ao chegar ao centro. Também é possível, em vez da cantiga “Minuê”, usar outra conhecida pelos estudantes.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, converse sobre a experiência vivenciada, retomando e ampliando as questões geradoras: Vocês se divertiram com a brincadeira? É possível brincar sozinho? Houve muita diferença nos movimentos das amarelinhas apresentadas? Vocês precisam de estratégias diferentes em cada tipo de amarelinha? Seu desempenho em cada uma foi igual ao dos colegas? O desempenho de cada um pode ser afetado pela afinidade que se tem com alguma atividade?

É importante possibilitar aos estudantes que verbalizem as próprias sensações e considerações sobre as diferenças de estratégias e desempenho. Incentive-os a refletir sobre a importância da diversão em sobreposição às comparações de desempenho. Esse exercício de reflexão com os estudantes contribui para que se conheçam e se apreciem, exercitando a empatia e o respeito.

Sugerimos que anote suas observações para compor o relatório de avaliação final, considerando não apenas os saberes práticos, mas também as relações socioafetivas.

Áudio Amarelinha

REGISTRANDO

Para registro, considerando as tantas variações da amarelinha, incentive os estudantes a usarem a criatividade e recriarem a brincadeira, propondo outras variações, o que vai ajudar no desenvolvimento da autonomia e do protagonismo, além de contribuir para a participação confiante e autoral dos estudantes. Essa proposta pode ser realizada na aula seguinte, disponibilizando para eles giz em cores variadas. A experiência ficará ainda mais rica se as amarelinhas criadas forem fotografadas para uma exposição, ou mesmo reproduzidas em uma folha para registro e exposição.

Como é uma brincadeira muito conhecida e difundida, sugerimos que estimule os estudantes a conversarem com seus familiares sobre a amarelinha, verificando se eles conhecem outras variações. Pode-se pedir aos familiares que escrevam o nome da localidade onde viveram na infância e desenhem a amarelinha para que os estudantes tragam para a aula, compartilhem com os colegas e experimentem as novas possibilidades.

AVALIAÇÃO

Produza um relatório de observação que possibilite avaliar a participação dos estudantes nas práticas e a interação deles com os colegas e com o espaço.

Sugerimos que faça também anotações relevantes dos diálogos com os estudantes e de suas intervenções.

Lembre-se de que essa avaliação deve ser processual (formativa), ou seja, você deve destacar os avanços e as necessidades dos estudantes.

Prática 3: CINCO-MARIAS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A cinco-marias, também conhecida como brincadeira dos saquinhos, é realizada com saquinhos de pano cheios com areia ou arroz. Segundo Renata Meirelles (2018), a origem da brincadeira pode estar ligada ao costume grego, na Antiguidade, de jogar ossinhos de pata de carneiro para consultar os deuses ou tirar a sorte pela disposição em que caíam os ossos. Aos poucos, os ossinhos foram sendo substituídos por pedrinhas e, atualmente, na brincadeira, também se usam caroços de frutas, além dos saquinhos e das pedrinhas.

O jogo com saquinhos aparece registrado neste quadro do século 16 (canto inferior, à esquerda). Você pode mostrar o quadro aos estudantes e desafiá-los a reconhecerem o maior número de brincadeiras expressas, promovendo um registro coletivo sobre os conhecimentos prévios da turma acerca da temática.

Se houver oportunidade, podem-se propor atividades de interdisciplinaridade com Arte, por meio da apreciação da obra de arte.

A brincadeira consiste em realizar uma sequência de movimentos com os saquinhos, cumprindo algumas etapas. Quem falha perde a vez e, só na rodada seguinte, retoma a jogada de onde parou.

Como muitas brincadeiras, a cinco-marias apresenta variações regionais de movimentos, de etapas e de desafios, que reforçam o dinamismo social da cultura popular. Demonstre aos estudantes a maneira de brincar proposta e destaque o contexto social, ressaltando como era praticada em passado mais recente, em que mães, avós ou outras pessoas da comunidade confeccionavam os saquinhos com retalhos, e as crianças passavam horas brincando com eles. Esses relatos valorizam a brincadeira no contexto cultural e social, além de incentivar sua recriação e vivência fora do ambiente escolar.

Essa atividade favorece a coordenação motora fina e a destreza manual, tão importantes nessa fase de desenvolvimento.

Demonstre aos estudantes como jogar e faça alguns questionamentos.

PIETER BRUEGHEL, O VELHO - MUSEU DE HISTÓRIA DA ARTE, VIENA



OVELHO, Pieter Bruegel. *Jogos infantis*. Painel, 118 x 161 centímetros, 1560. Kunsthistorisches Museum, Viena, Áustria.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conheciam esse jogo? Se conheciam, acham difícil?
- Se vocês nunca jogaram, conseguirão passar por todas as fases na aula de hoje?
- Quais habilidades vocês consideram fundamentais nessa brincadeira?

Possibilite que o maior número de estudantes responda a seus questionamentos. Observe a expressão oral deles e a capacidade de articular as respostas.

FABIO ELIJARQUIVO DA EDITORA



Brincadeira cinco-marias.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: cinco saquinhos cheios com areia ou arroz, na medida aproximada de $5 \times 3 \times 3$ centímetros; ou cinco pedrinhas de tamanhos equivalentes entre si.

Explique e demonstre aos estudantes as fases da brincadeira:

1. Os saquinhos são lançados levemente para cima e devem permanecer da forma como caíram, sem que fiquem muito longe um do outro.
2. Escolha um saquinho, lance-o para cima e, antes de apanhá-lo, pegue outro do chão ou da mesa com a mesma mão sem tocar nos demais.
3. Lance os dois saquinhos que estão na mão para o alto e, sem deixá-los cair, tente pegar mais um, e assim por diante. Quem errar, passa a vez.

Certifique-se de que todos tenham entendido a brincadeira, e, então, organize os estudantes em grupos para que experimentem lançar e agarrar os saquinhos, bem como observar os colegas em ação.

Durante o processo, peça aos estudantes que conversem e compartilhem informações sobre movimentos, técnicas e estratégias que facilitaram a superação do desafio.

Algumas variações da brincadeira propõem que o saquinho seja lançado e precise cair nas costas da mão

da criança. Outra variação é a posição de túnel, em que a criança deve passar os saquinhos por um túnel feito com a própria mão. Outra ainda propõe que seja feito um muro com uma das mãos e, com a outra, os saquinhos sejam lançados para o outro lado.



Manobra do muro.



Manobra do túnel.

ILUSTRAÇÕES: MILA HORTENCIO/ARQUIVO DA EDITORA

Além de conhecerem os movimentos culturalmente transmitidos, é importante que os estudantes sejam incentivados a criarem ou recriarem outros, como executá-los com a mão oposta à predominante ou preferida, ou ainda manobras e dificuldades para a brincadeira.

Para que os estudantes percebam as variações e as amplas possibilidades da brincadeira, não tenha pressa de que concretizem a prática em uma aula. Essa brincadeira exige uma complexa coordenação motora, o que significa que se pode reservar duas aulas para ela. Na primeira, os estudantes podem praticar os movimentos iniciais e, na seguinte, aprender manobras com maior grau de dificuldade. Mas não deixe de incentivar a diversão na brincadeira.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Durante as experimentações e ao final da aula, converse com a turma sobre a experiência com a atividade, retomando e ampliando as questões geradoras: Como foi brincar de cinco-marias? Vocês observaram alguma estratégia que ajudou a superar possíveis dificuldades? Conseguiram encontrar outro modo de jogar? Foi mais fácil ou mais difícil?

Incentive os estudantes a praticarem a cinco-marias fora do ambiente escolar e a perguntarem aos familiares e a pessoas próximas se conhecem a brincadeira, com que nome, com quem a aprenderam, onde brincavam, como confeccionavam os saquinhos ou como escolhiam as pedrinhas ou outro material para praticá-la.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que pensem e relatem se há brincadeiras para as quais eles mesmos poderiam confeccionar seus brinquedos. Pode-se solicitar a eles que questionem os familiares ou os adultos que moram com eles se, na infância, confeccionaram

brinquedos ou os adaptaram de outros materiais. Se possível, os adultos podem ajudá-los a transformar materiais recicláveis em brinquedos. Essa experiência pode ser compartilhada com os colegas, para que todos a conheçam e a experimentem.



CONEXÕES EM FOCO

Essa é uma oportunidade para explorar com a turma os TCTs *Educação ambiental* e *Educação para o consumo*, com foco na preservação do meio ambiente e na sustentabilidade; e o *ODS 12: Consumo e produção responsáveis*. Também é possível explorar o TCT *Convívio familiar e social*, com foco na vivência com familiares e colegas.

ODS 12

AVALIAÇÃO

As aprendizagens dessa atividade estão relacionadas à percepção pelos estudantes de que podem brincar em pequenos espaços e com pouca movimentação – o que ficará evidente na experimentação. Também se relacionam à valorização das brincadeiras e jogos como prática cultural, à medida que interagem com as pessoas da própria família e da comunidade por meio de sua história.

Prática 4: PEGA-PEGA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Pega-pegas é uma brincadeira muito conhecida no mundo todo, com diversas variações, provavelmente originada na representação de atividades de caça, e que pode ser praticada por um número ilimitado de crianças.

De modo geral, a brincadeira consiste em dois tipos de participantes: os pegadores e os fugitivos, que devem evitar serem apanhados.

As variações definem o modo como os fugitivos podem ser pegos. Geralmente, é com o toque do pegador, e a criança tocada passa a ser a pegadora da vez. Algumas variações estabelecem também um modo de proteger o fugitivo do pegador, por exemplo, definindo uma base, popularmente chamada de “pique”. Há aquelas que determinam, ainda, maneiras de salvar os que foram pegos. Conheça algumas variações:

Pega-pegas americano: nessa versão, a criança que foi pega fica parada com as pernas abertas, e, para salvá-la, um colega deve rastejar ou engatinhar entre as pernas dela.

Pega-pegas espelho: nessa versão, a criança que foi pega faz a posição de estátua, tendo de permanecer

parada na posição escolhida até que um colega fique frente a frente com ela e espelhe a forma dela, como um exercício de observação da posição do corpo do colega.

Pega-pegas bruxa: nessa versão, a criança que é a pegadora faz o papel de bruxa ou bruxo que tem o “poder de enfeitiçar” os colegas ao pegá-los encostando neles. Ao fazê-lo, diz em que forma o colega pego foi “enfeitiçado”, como pedra, árvore ou ponte. Na posição pedra, a criança deve sentar-se sobre os calcanhares e inclinar o tronco para a frente, e, para salvá-la, outro colega deve saltar sobre ela. Na posição árvore, a criança deve ficar em pé com os braços para o alto, e, para salvá-la, algum colega deve colocar os braços dela para baixo. Na posição ponte, a criança deve ficar parada com as pernas entreabertas, e, para salvá-la, um colega deve rastejar ou engatinhar entre as pernas dela.

Por ser uma brincadeira muito presente na vida dos estudantes, pergunte quais variações do pega-pegas eles conhecem e construa coletivamente as regras a serem cumpridas na atividade.

Investigue as experiências dos estudantes com a brincadeira, com alguns questionamentos.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês gostam de brincar de pega-pegas?
- Que tipos diferentes de pega-pegas vocês conhecem?
- Há algo de que vocês não gostem ou achem difícil?
- Onde, com quem e quando vocês brincam de pega-pegas?
- Vocês já perceberam que, quando correm, a respiração acelera, assim como os batimentos do coração?

Por que vocês acham que isso acontece?

Possibilite que o máximo possível de estudantes responda aos questionamentos. Lembre-se de que respostas não diretas demandam tempo para o raciocínio. Observe o modo como eles se expressam, valorizando a expressão oral e o respeito à vez dos colegas de falarem.



CONEXÕES EM FOCO

Essa atividade abre espaço para o trabalho com o TCT *Ciência e tecnologia* em interdisciplinaridade com Ciências da Natureza e com Matemática, abordando funções do corpo humano e a construção e leitura de gráfico com dados apurados da brincadeira.

Proponha uma atividade prática na qual os estudantes experimentarão brincar de pega-pega construindo coletivamente os combinados.

FABIO ELIJARQUIVO DA EDITORA



Brincadeira pega-pega.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

A seguir, apresenta-se uma sequência de organização da atividade. A prática será organizada com o auxílio dos estudantes, de acordo com as vivências deles.

1. Defina um “pique” como meio de proteção contra o pegador.
2. Um estudante será o pegador, e os outros, os fugitivos.
3. Quem for pego será o pegador da vez.

Possibilite aos estudantes que experimentem outras formas de pega-pega que conhecem. Peça-lhes que expliquem uns aos outros o modo de brincar e incentive os demais a questionarem o que não entenderam, como exercício do pensamento crítico.

CONHECENDO MAIS

PEGA-PEGA SERPENTE

A brincadeira cooperativa pega-pega serpente, também conhecida como *da-ga*, é praticada em Gana e na Nigéria, países da África ocidental. Brincadeira semelhante é conhecida como *mamba*, nome de cobra, na África do Sul.

Material: giz ou fita adesiva para delimitar a casa da serpente.

Demarque um grande retângulo no chão, que será a casa da serpente, de onde o pegador não poderá sair. Para pegar os fugitivos, a serpente deverá tocar neles. Estes devem andar e correr sobre as linhas do retângulo e só se afastar delas um pouco para não serem tocados pela serpente. O primeiro a ser pego dará a mão para a serpente e, sem largá-la, com a outra mão, vai ajudar a serpente a pegar os outros. Cada um que for tocado dará a mão para o anterior, formando o corpo da serpente. O jogo termina quando todos forem pegos.

Peça aos estudantes que proponham alterações na brincadeira em uma nova rodada, como a cobra poder sair da casa, não haver “pique” e outras, garantindo sempre que nenhum estudante seja excluído ou sofra constrangimentos.

CABAS-MAË

Cabas-*Maë* é uma brincadeira ou jogo da etnia indígena Tikuna. As crianças se dividem em dois grupos: as cabas, que representam marimbondos, e os roçadores, que serão os trabalhadores da roça. As cabas ficam sentadas no chão, em roda, de mãos dadas, formando o ninho de marimbondos. Os roçadores vão se aproximando da roda fazendo gestos como se estivessem plantando. Um deles toca de leve uma caba. Todas as cabas, então, saem correndo atrás dos roçadores, como marimbondos saindo do ninho para picá-los. Quem for “picado” (pego) sai do jogo, que termina quando não houver mais roçadores. Lembre-se de garantir que todos possam participar, e sem sofrer qualquer tipo de constrangimento.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA Jogos e brincadeiras indígenas

Ao final da aula, retome e amplie as perguntas geradoras para que os estudantes reflitam sobre a experiência. Pergunte-lhes se gostaram, se já conheciam as diferentes brincadeiras de pega-pega, se os objetivos e as estratégias delas são os mesmos. Pergunte também sobre as alterações corporais que eles perceberam quando estavam em movimento e o que pensam ser a razão dessas alterações acontecerem, exercitando elementos importantes da competência relacionada ao pensamento científico: a observação e o levantamento de hipóteses.

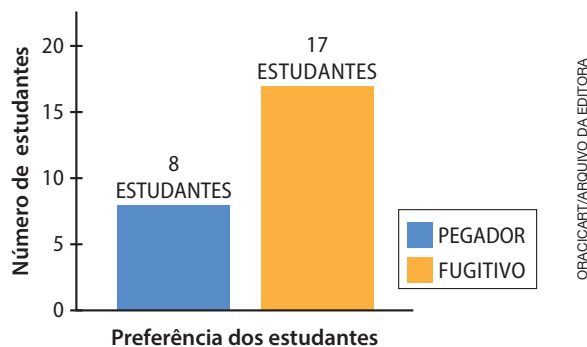
A observação das partes do corpo utilizadas e das sensações corporais durante a prática, bem como das capacidades físicas de velocidade, agilidade, equilíbrio e força muscular, entre outras notadas durante as atividades, e ainda das habilidades motoras de correr, desviar, frear e equilibrar-se, é parte importante da aprendizagem. Explique aos estudantes que as partes do corpo utilizadas durante a atividade estão consumindo mais energia e oxigênio. O coração acelera para bombear mais sangue para essas regiões, e os pulmões trabalham mais rápido para captar mais oxigênio.

REGISTRANDO

Para registro, promova uma enquête para mostrar aos estudantes outra etapa importante da construção do conhecimento científico: o levantamento de dados. Essa atividade também auxilia no letramento matemático.

Pergunte a eles quem gosta de ser pegador e quem gosta de ser fugitivo. Em uma cartolina, papel *kraft* ou *flipchart*, monte com eles um gráfico de barras,

mostrando-lhes que, com base nos dados levantados, pode-se chegar a uma conclusão sobre a preferência da turma (o gráfico pode ser montado coletivamente com material empilhável). Veja um exemplo a seguir.



É importante que os estudantes conheçam o número total de indivíduos da turma e verifiquem se a esse total corresponde a soma dos resultados apurados sobre as preferências. A representação imagética no gráfico deve corresponder proporcionalmente aos valores encontrados, ou seja, se os resultados das preferências forem diferentes, uma barra será mais alta que a outra. Explore isso com os estudantes, perguntando-lhes por que uma barra é maior que a outra. Questione-os sobre a importância das legendas.

Os dados sobre as preferências da turma em relação à atividade farão parte do registro. O mesmo levantamento pode ser proposto em relação a outras variáveis da aula: quem sentiu dificuldade ou não em alguma das modalidades, quem sentiu muito ou pouco cansaço, entre outras percepções.

Incentive os estudantes a realizarem uma pesquisa com os adultos que convivem com eles e, se possível, com a comunidade sobre outras variações de pega-pega. Peça que tragam suas descobertas na aula seguinte, compartilhem-nas com os colegas e as experimentem.

AVALIAÇÃO

Utilize como avaliação os processos das estratégias da aula, assim como seus registros sobre a participação dos estudantes nas discussões, a construção do gráfico de comparação e sua análise e a realização das pesquisas sobre brincadeiras. Registre e avalie aspectos como participação, colaboração, envolvimento nas discussões e nos processos de elaboração das atividades, compreensão e respeito às diferenças. Disponha os estudantes em roda e faça uma avaliação individual com a participação de todos, perguntando: Quem achou que colaborou em todas as atividades? Quem achou que pode colaborar mais? Nesse processo, os estudantes compartilham diferentes impressões e podem autoavaliar-se mediante o olhar do outro.



NÃO PARE POR AQUI

Essas são algumas sugestões sobre a prática de brincadeiras e jogos, mas você pode adaptá-las de acordo com a estrutura física escolar, a disponibilidade de materiais, a diversidade dos estudantes e a realidade local, garantindo a inclusão e a oportunidade de vivência e diversão para todos.

É fundamental que se abram possibilidades de discussão para a valorização da identidade da comunidade e do contexto regional, reconhecendo-se assim a prática corporal como parte de sua construção histórica, social e cultural.

Valorize as questões atitudinais dos estudantes, incentivando a inclusão, o respeito e a empatia nas aulas.

A seguir, indicam-se materiais para consulta.

- ALMEIDA, Telma Teixeira de Oliveira. **Jogos e brincadeiras no ensino infantil e fundamental**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

A obra discute aspectos teóricos e práticos das brincadeiras e oferece sugestões e estratégias para se empregar essas práticas nas aulas.

- CARVALHO, Levindo Diniz; SILVA, Rogério Correia da. Infâncias no campo: brinquedo, brincadeira e cultura. *Childhood & Philosophy*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 29, p. 189-212, jan.-abr. 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/childhood/article/view/30364/22948>. Acesso em: 14 jul. 2025.

O artigo discute brincadeiras e jogos como práticas culturais relacionadas aos contextos sociais e locais, analisando as tensões entre a universalidade de formas e a diversidade de expressões de povos do campo, indígenas e quilombolas de algumas regiões do país.

- PAZ, Claudinara Botton Dal; MORAES, Vera Lúcia Rodrigues. **Metodologia da Educação Física Escolar**: Educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental. Curitiba: IESDE, 2019.

A obra discute a importância da Educação Física como um componente curricular que promove, além do desenvolvimento físico, aspectos sociais, emocionais e cognitivos das crianças.

- Há vários vídeos com diferentes versões da amarelinha africana. Essa brincadeira propõe uma forma diferente de brincar ou jogar amarelinha, estimulando o ritmo, a musicalidade, a noção de espaço, a cooperação, o raciocínio e a concentração.

OBJETIVOS

- Experimentar modalidades de marca e de precisão.
- Identificar as regras dos esportes de marca e de precisão.
- Observar a presença dos esportes de marca e de precisão em suas práticas regionais e comunitárias.
- Explorar as potencialidades dos esportes para o desenvolvimento físico, emocional e social.
- Identificar os elementos comuns dos esportes de marca e de precisão.
- Reconhecer a importância do trabalho coletivo e o protagonismo.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS
MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.

(EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e a dos demais participantes.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10

FATCAMERA/E+/GETTY IMAGES

Conversando sobre esportes

No programa de esportes para o 1º ano do Ensino Fundamental, os estudantes vão conhecer as modalidades esportivas de marca e de precisão.

De acordo com a BNCC, são **esportes de marca** o “conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilogramas (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.)”. Já os **esportes de precisão** englobam o “conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar ou lançar um objeto, buscando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa [...] ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo [...], como nos seguintes casos: bocha, *curling*, golfe, tiro com arco, tiro esportivo etc.” (Brasil, 2018, p. 216).

Esses e outros esportes, quando praticados em competições institucionalizadas, são categorizados como esportes profissionais, pois são organizados por instituições específicas, regidos por regras e exigem alto nível de profissionalismo dos atletas, tanto no âmbito técnico-tático quanto na preparação física e mental, para melhorar a *performance* nas competições.

Quando a finalidade não é a comparação de desempenho esportivo, os esportes são praticados de maneira tipificada, ou seja, por meio da recriação de regras e de espaços de acordo com as características e os interesses dos participantes, o que viabiliza sua prática em comunidades ou em instituições, como a escola e outras.

Ao diferenciar as práticas de esportes entre profissionais e tipificadas, busca-se orientar o programa de Educação Física para a recriação de algumas modalidades esportivas, a fim de que os estudantes possam desenvolver-se e conhecer a estrutura e as potencialidades dos movimentos corporais exigidos pelos esportes. Além de conhecer as capacidades e as habilidades específicas de diversas modalidades esportivas, os estudantes vão poder interagir com o ambiente físico e com o social em situações diversas e complexas de aprendizagem, bem como exercer seu protagonismo com a recriação e a organização da prática de esportes no meio onde vivem, adotando a prática desportiva para a vida toda.

É imprescindível que professores e estudantes sejam capazes de diferenciar os objetivos dos esportes de competição dos objetivos das práticas esportivas

de lazer e de educação. Nesse caso, as atividades desenvolvidas na escola deverão utilizar as modalidades competitivas apenas como meio de promover a saúde, a socialização e a aprendizagem, evitando a comparação de desempenho entre os estudantes.

Aproveite para comentar com os estudantes que todos temos direito ao esporte e ao lazer, garantidos pela Constituição de 1988. Por isso, é importante existirem espaços de acesso livre, como praças, quadras, piscinas e outros equipamentos, para que possamos exercer esse direito. Pergunte aos estudantes onde brincam fora da escola, se conhecem espaços públicos que possam frequentar e se sabem quem pode ou deve oferecer esses espaços.

Pergunte a eles quais esportes conhecem, do que gostam, se praticam algum, se conhecem os Jogos Olímpicos (evento multiesportivo de competição mundial).

Tanto os esportes de marca quanto os de precisão são categorias presentes nos Jogos Olímpicos, evento esportivo em que o Brasil tem considerável destaque na modalidade atletismo, relacionado aos esportes de marca. Entretanto, nosso país não tem muita tradição em modalidades de precisão, como o golfe e o *curling*. Por isso, é provável que os estudantes tenham mais familiaridade com os esportes de marca.

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT), o atletismo é a prática esportiva mais antiga, com registros de disputas que datam de mais de 5 mil anos. Esteve presente como único esporte na primeira edição registrada dos Jogos Olímpicos, que aconteceu na cidade de Olímpia, na Grécia Antiga, em 776 a.C.

O atletismo ganhou seu formato moderno no século XIX, na Inglaterra, contando com as seguintes provas oficiais: corridas, marcha atlética, revezamentos, saltos, arremessos e lançamentos.

No Brasil, o atletismo ficou mais conhecido no século XX, especialmente quando, em 1952, Adhemar Ferreira da Silva (1927-2001) conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, nos Jogos Olímpicos realizados em Helsinque, na Finlândia. Na história recente do atletismo brasileiro, há diversos atletas com títulos mundialmente reconhecidos.

A primeira mulher brasileira a ganhar uma medalha olímpica de ouro no atletismo foi Maurren Maggi (1976-). Um impressionante salto de 7,04 metros lhe garantiu o primeiro lugar no pódio na modalidade salto em distância, nos Jogos Olímpicos realizados em Pequim, na China, em 2008.



A atleta brasileira Maurren Maggi executando o salto em distância com o qual conquistou o ouro nos Jogos Olímpicos de 2008, em Pequim, China.

É importante explorar com os estudantes os elementos fundamentais dos esportes de marca: correr mais rápido ou em menos tempo, lançar objetos o mais distante possível e levantar o maior peso. Aliás, as características dos esportes de marca estão expressas no lema olímpico *citius, altius, fortius*, que significa “mais rápido, mais alto, mais forte”.



CONEXÕES EM FOCO

Essas observações e práticas possibilitam a interdisciplinaridade com Matemática, com as noções de perto e longe, de tempo transcorrido e de massa, desenvolvendo, assim, o letramento matemático.

Caso na região onde se localiza a escola ocorram campeonatos regionais de atletismo, é interessante destacar atletas locais e, até mesmo, convidá-los a participar de uma das aulas.

Ressalte também os Jogos Paralímpicos (evento multiesportivo de competição mundial envolvendo pessoas com deficiência), destacando atletas com deficiência como praticantes de esportes profissionalizados, desmistificando padrões e estereótipos em relação à prática esportiva.

Apesar da popularidade dos esportes de marca nas Olimpíadas, principalmente o atletismo, é importante ressaltar que os esportes em geral não se restringem às modalidades presentes nos Jogos Olímpicos. Assim, a bocha e a sinuca são modalidades não olímpicas, mas muito praticados no Brasil, que representam os

esportes de precisão e podem ser do conhecimento e interesse dos estudantes.



Terezinha Guilhermina (1978-), uma das atletas mais emblemáticas do desporto paralímpico, nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro, em 2016.

Nas atividades sugeridas nesta unidade, os estudantes vão experimentar várias modalidades de corrida, que trazem elementos comuns dos esportes de marca. Eles também vão vivenciar práticas de arremesso ao alvo, tipificadas como esportes de precisão.

Praticando esportes

Prática 1: ESPORTES DE MARCA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Sugerimos apresentar aos estudantes o vídeo indicado como referência no final da unidade, ou outro de sua escolha sobre o atletismo, para verificar os conhecimentos prévios deles acerca dos esportes de marca. Após assistirem ao vídeo, proponha a eles as questões:



QUESTÕES GERADORAS

- Quais das modalidades apresentadas vocês conhecem?
- Quais são os movimentos mais comuns dessas modalidades?
- Qual é o objetivo de cada uma?
- Em uma corrida, o que acontece com a velocidade quando há obstáculos no caminho?
- Quais movimentos precisamos fazer para transpor um obstáculo?
- Quais cuidados podemos ter ao praticar atividades como correr e saltar?

Possibilite aos estudantes que analisem as imagens e conversem sobre o objetivo da prova. Observe o modo como expõem as próprias ideias, se cedem o turno para que os outros também se expressem, se prestam atenção nos colegas, se aguardam sua vez de falar. A seguir, proponha a eles uma atividade prática na qual vão experimentar alguns elementos comuns dos esportes de marca.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

CORRIDA DE VELOCIDADE

Material: giz ou fita adesiva.

Proponha aos estudantes que construam “pistas” de atletismo para a experimentação da corrida. As pistas devem ter a mesma largura e o mesmo comprimento, e percursos diferentes. Algumas podem ter curvas para a direita ou para a esquerda. Eles devem definir o início e o final do percurso. Sugerimos que não proponha competições, valorizando, assim, a experiência e a diversão. Os estudantes podem se distribuir em filas nas pistas construídas; eles experimentam uma das pistas e seguem para outra. Incentive que façam várias passagens. É oportuno também que estipulem as regras de participação para que todos experimentem as pistas de modo seguro. Estudantes com deficiência visual podem ter guias – colegas que corram de mãos dadas com eles, ou uma corda estendida como corrimão – e, havendo estudantes que usam cadeira de rodas, estes podem sair primeiro para evitar acidentes.

Peça a todos que prestem atenção nos próprios movimentos, observando, por exemplo, como é fazer uma curva para a direita ou para a esquerda.

ILUSTRAÇÕES: BENTINHO/ARQUIVO DA EDITORA



Posição de largada. (Imagem sem escala.)

CORRIDA COM OBSTÁCULOS

Material: giz ou fita adesiva, corda e cones.

Para a prática da corrida com obstáculos, construa as pistas da mesma maneira como foram feitas para a

prática da corrida de velocidade, mantendo a distância de percurso.

Nessa modalidade, a corrida vem acompanhada do salto; por isso, prepare obstáculos compatíveis com o nível de habilidade dos estudantes. Podem-se utilizar dois cones amarrados com uma corda e ajustar a altura dela para servir de obstáculo a ser transposto.

Proceda do mesmo modo que na prática anterior, valorizando a participação, não a competição. Se julgar importante, possibilite aos estudantes que passem pelo obstáculo uma ou mais vezes devagar e, à medida que ganharem confiança, aumentem a velocidade. Uma outra adaptação pode sugerir que os estudantes passem por baixo dos obstáculos, ampliando o repertório motor da aula.



Corrida com obstáculos. (Imagem sem escala.)

CORRIDA DE REVEZAMENTO

Material: giz ou fita adesiva e bastões.

A corrida de revezamento é uma variação colaborativa de corrida no atletismo. Para experimentá-la com os estudantes, utilize a mesma estrutura de pista usada para as práticas anteriores e defina o ponto do percurso onde deve ocorrer o revezamento entre os corredores, realizado por meio da entrega de um bastão.

Organize a turma em pequenos grupos e deixe-os experimentar várias vezes a passagem do bastão para que descubram o meio mais seguro e rápido de passá-lo para o colega sem deixá-lo cair. Após as experimentações, permita aos grupos que apresentem uns aos outros suas descobertas. Incentive que todos experimentem os vários modos propostos, observando qual foi o mais rápido para o grupo. A seguir, proponha aos estudantes que estabeleçam regras: onde o bastão será passado para o colega; após passar o bastão, o que aquele que entregou deve fazer.

Sugerimos que proponha um jogo coletivo: desafie cada grupo a, com o incentivo de todos, superar a marca anterior. Por exemplo, um grupo corre e você, professor, marca e registra o tempo, sem falar para ninguém. Ao final da corrida, você incentiva os integrantes do grupo a discutirem o que poderia melhorar

seu tempo, como a alteração da posição entre os corredores ou o modo de passar o bastão. Enquanto isso, os demais grupos também correm, enquanto você também anota o tempo deles. Ao final da primeira experimentação, todos os grupos compartilham suas experiências e propostas de alteração.

Sua mediação é importante para garantir que os estudantes sejam ouvidos com atenção e suas sugestões acolhidas. Os grupos devem experimentar uma segunda rodada, e você deve anotar o tempo novamente, verificando e informando a eles se houve melhora no desempenho. Desse modo, o desafio fica somente dentro de cada grupo, valorizando o protagonismo e o trabalho coletivo. Varie a formação dos grupos, para que os estudantes experimentem o jogo em outras equipes.

Pode-se confeccionar os bastões com material reciclável ou pode-se utilizar o toque de mãos para a troca dos corredores. No entanto, a experiência é mais enriquecedora com o uso de bastões, pois a passagem do bastão da mão de quem chega para a de quem sai exige uma complexa sequência organizacional perceptivo-motora coordenada entre os sujeitos da ação.

BENTINHO/ARQUIVO DA EDITORA



Corrida de revezamento. (Imagem sem escala.)

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experimentações, reúna os estudantes em uma roda de conversa. Questione-os sobre o objetivo comum de todas as práticas, presente em todos os esportes de marca. Percorra todo o processo de elaboração coletiva e participação nas atividades, valorizando as atitudes positivas: Como foi construir as pistas? Quais foram as principais dificuldades em correr nas diferentes pistas? Como foi correr com os obstáculos? Como foi o processo de conversar com os colegas para o grupo conseguir passar o bastão mais rapidamente? Qual foi o resultado do grupo?

Incentive que os estudantes respondam às perguntas em voz alta, exercitando a oralidade, fazendo e defendendo o próprio ponto de vista respeitando-se uns aos outros.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Avaliando a importância da colaboração, pergunte aos estudantes se costumam colaborar com as tarefas de casa, como arrumar a própria cama, guardar os brinquedos etc. Convide-os a ajudar a organizar o espaço da aula de Educação Física antes de saírem, para que a turma seguinte encontre-o em ordem.

Explique aos estudantes que é comum algumas pessoas terem mais facilidade ou dificuldade com alguns movimentos, e que podem praticá-los e aprimorá-los. Lembre-se ainda de valorizar a superação e o respeito entre eles.

Comente as habilidades motoras solicitadas, como as de correr, correr em curva, transpor o obstáculo, passar o bastão etc., e as capacidades físicas predominantes nas atividades realizadas.

Sugerimos que escreva, em um painel, os resultados das experimentações, para que os estudantes possam visualizar o que alcançaram. É importante observarem graficamente as mudanças de tempo de acordo com as diferentes propostas.

REGISTRANDO **Áudio** Revezamento 4 x 100 m

Proponha aos estudantes que façam um desenho da experiência de que mais gostaram em aula. Pode ser, inclusive, o momento de diálogo ou de produção das pistas. Depois, exponha os desenhos para sejam apreciados pelos colegas e por outras pessoas da comunidade escolar.

AVALIAÇÃO

Observe os comentários dos estudantes sobre as diferenças entre os desenhos produzidos na turma. É importante que verifiquem as diferenças de preferências pessoais, que devem ser respeitadas. Parte de uma das habilidades da BNCC (EF12EF05) é identificar quais são os elementos comuns aos esportes de marca. Nessa aula, trabalhou-se a ideia do chegar mais rápido. Outra aprendizagem propiciada diz respeito ao trabalho coletivo e ao protagonismo. Observe se os estudantes perceberam que foi necessário o trabalho em grupo, tanto para cumprir a tarefa do revezamento como para compartilhar meios de reduzir o próprio tempo no percurso.

Prática 2: ESPORTES DE PRECISÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Para a prática dos esportes de precisão sugerimos propor aos estudantes alguns arremessos a alvos fixos e móveis. Ao longo das práticas, observe o fazer dos estudantes, propondo a eles níveis de dificuldade adequados a sua habilidade.

Aos poucos, pode-se adicionar elementos à tarefa para ampliar o grau de dificuldade das práticas e explorar ainda mais as habilidades motoras, como surtido adiante.

Vale ressaltar que o ambiente físico deve ser preparado, destacando-se as regras de segurança necessárias às práticas, como manter determinada distância dos locais nos quais as bolas serão arremessadas aos alvos, visando assegurar a integridade de todos os participantes.

Comece propondo as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- É mais fácil arremessar rumo a um alvo fixo ou a um móvel?
- Com qual mão vocês preferem fazer os arremessos?
- Quando vocês estão mais perto ou mais longe do alvo, alteram o modo de arremesso?
- É possível prever o momento em que um arremesso pode ser feito para atingir um alvo móvel?
- Precisamos de regras de segurança para realizar arremessos aos alvos?

Infográfico clicável Alguns esportes de precisão

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

ALVO FIXO

Material: giz, alvos e bolas.

Fixe diferentes alvos, como um aro ou um bambolê preso à trave, um colchonete pendurado em algum apoio, uma caixa de papelão ou até mesmo um desenho de alvo na parede. Lembre os estudantes que fazem uso de lentes corretivas de usarem os óculos nessa e em outras práticas de esportes de precisão.



Posição de arremesso ao alvo. (Imagem sem escala.)

Faça marcações no chão para determinar diferentes distâncias até os alvos e solicite aos estudantes que realizem arremessos livremente em direção a eles.

Incentive-os a jogar com a mão direita, com a mão esquerda, com ambas as mãos, e, se for possível, com os pés. Proceda da mesma maneira com as distâncias e a posição em relação ao alvo (à direita ou à esquerda).

ALVO MÓVEL

Material: giz, bolas pequenas, bambolê e bola grande.

Faça uma marcação no chão com giz para definir o local de arremesso da bola rumo ao alvo móvel.

Nessa prática, como o alvo não deve estar fixo, pode-se amarrar um bambolê no alto com uma corda, de modo que ele fique pendurado e possa mover-se como um pêndulo. Balance o bambolê em movimento pendular para que o estudante arremesse uma bola pequena, visando atravessá-lo.



Arremesso ao alvo móvel. (Imagem sem escala.)

Outra sugestão é você lançar uma bola grande rolando pelo chão e os estudantes formarem um corredor tentando acertá-la. Durante a prática, observe com os estudantes a importância das regras. As bolas pequenas devem ser arremessadas somente quando você orientar, para que ninguém se machuque.



Arremesso ao alvo móvel. (Imagem sem escala.)

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das práticas, reúna os estudantes em um círculo para conversar. Relembre as vivências experimentadas em cada uma das práticas realizadas e amplie as questões geradoras, perguntando-lhes: Vocês experimentaram arremessar em alvos fixos e móveis, em qual deles foi mais fácil acertar o alvo? De qual prática vocês mais gostaram?

Como foi arremessar com a mão direita? E com a mão esquerda? E com as duas mãos? Existem diferenças quando vocês arremessam de frente ou na diagonal do alvo? E quando arremessam mais perto ou mais longe? Por que é importante estabelecer regras para fazer uma atividade?

Aproveite o momento para conversar com os estudantes sobre como essas práticas poderiam ser adaptadas para pessoas com deficiência. Eles poderiam pensar em soluções como estímulos sonoros para cegos ou até mesmo concluir que, em alguns casos, não seria necessária nenhuma adaptação, por exemplo, para estudantes em cadeira de rodas.

REGISTRANDO

Anote os relatos feitos pelos estudantes sobre as percepções deles em relação às experiências que tiveram. Em seguida, distribua folhas e peça que produzam um desenho para representar suas experiências. Dê-lhes sugestões para o desenho, como representar a prática de que mais gostaram, aquela que foi mais divertida, aquela que trouxe um aprendizado pessoal ou aquela que trouxe um conhecimento novo. Oriente-os, ainda, a dar um título ao desenho. Deixe os estudantes livres para criarem e, ao final da aula, faça um varal e pendure nele os desenhos. Peça aos estudantes que circulem entre os desenhos e apreciem o que foi produzido. Os desenhos poderão ser compilados em um livro na ordem alfabética dos nomes dos estudantes. Cada um poderá levá-lo para casa por um período de dias combinado para que as pessoas que moram com eles os apreciem.

AVALIAÇÃO

Além da produção dos desenhos, sugerimos uma autoavaliação e uma heteroavaliação. Primeiro, cite uma regra ou atitude esperada dos estudantes na aula. Por exemplo: um dos combinados foi que ninguém poderia arremessar sem que você desse o sinal. Em seguida, pergunte aos estudantes: Qual é a razão disso? Espere-se que eles mencionem segurança, integridade e bom desenvolvimento da aula, entre outras razões. A seguir, pergunte: Alguém gostaria de comentar algo que poderia melhorar em relação a seu comportamento na aula?

A avaliação deve ser conduzida de modo que os estudantes reflitam sobre suas atitudes, para que percebam que a própria ação interfere no todo. Converse com eles sobre a prática de esportes não ser realizada só para competição, enfatizando os objetivos de lazer e de saúde. Finalize parabenizando a todos pelos comentários construtivos, incentivo aos colegas e comprometimento com as mudanças. Se julgar interessante, você pode retomar essa avaliação nas aulas subsequentes para que os estudantes relembrem o que foi acordado.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades apresentadas como sugestão para a prática de esportes de marca e de precisão são algumas possibilidades de experimentação, mas várias outras podem ser utilizadas com o roteiro da aula sendo construído com base na BNCC, que valoriza o saber sobre, o saber fazer e o saber ser e conviver.

Como o esporte, em geral, propõe determinados objetivos concretos, a disputa tende a estar presente na prática corporal, o que favorece a oportunidade de enfatizar aos estudantes a dimensão do lazer e da saúde que as práticas esportivas apresentam. Observe a possibilidade de estabelecer relações interdisciplinares, o que traz mais significado às aprendizagens dos estudantes.

As atividades sugeridas devem ser adaptadas de acordo com a estrutura física escolar, a disponibilidade de materiais e o contexto local, garantindo a oportunidade de vivência para todos.

Outros materiais em vídeo sobre os esportes de marca e de precisão podem ser consultados em:

- ABC Olímpico: conheça a história e as regras do Atletismo. [S. l.: s. n.], 2024. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Time Brasil. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=CaaGrb8l_7E. Acesso em: 25 mar. 2025.
- CONHEÇA história da Paralimpíada. [S. l.: s. n.], 2016. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal TV Brasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pSaRAM3mB0o>. Acesso em: 25 mar. 2025.

Como materiais de leitura, sugerem-se:

- COICEIRO, Geovana Alves. **1 000 exercícios e jogos para o atletismo**. Rio de Janeiro: Autografia, 2020.

O livro aborda o correr, o saltar e o arremessar, por meio de atividades lúdicas, para tornar as modalidades atraentes, divertidas e ao alcance de todos, a fim de que o planejamento para a iniciação da criança seja completo.

- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2012.

O objetivo da obra é contribuir para o resgate do atletismo como conteúdo essencial a ser trabalhado em aulas de Educação Física, promovendo a alegria de brincar ao mesmo tempo que se corre, se salta, se arremessa e se interage com a multiplicidade de movimentos do atletismo.

- MIAN, Robson. **Atletismo: aspectos pedagógicos na iniciação**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2018.

O livro apresenta a história do atletismo, suas provas e os medalhistas brasileiros. Mostra sua aplicação na escola, destacando o aspecto lúdico da prática.



Criança executando movimento de vela.
Fotografia de 2018.

OBJETIVOS

- Experimentar e fruir os elementos básicos das ginásticas.
- Identificar as potencialidades e os limites do corpo por meio das ginásticas.
- Identificar os elementos básicos das ginásticas em outras práticas corporais.
- Descrever as características dos elementos básicos das ginásticas.
- Propor estratégias em grupo para a execução segura dos movimentos das ginásticas.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

Competências específicas de Linguagens: 1, 4, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10

Conversando sobre ginásticas

Desde a Grécia Antiga, há diversas referências de como as ginásticas têm sido importantes na cultura humana. Essas práticas estão presentes em diferentes épocas e sociedades como formas sistematizadas de exercícios com variadas finalidades, como o autocohecimento e a autossatisfação, e até mesmo como conexão com alguma forma de espiritualidade.

Ao compor o currículo escolar, a ginástica passa a ser uma prática corporal e, como tal, deve ser retratada como experiência de aprendizagem que possibilite ao estudante conhecer, experimentar, fruir e incorporar elementos e valores para a vida cotidiana.

Nessa fase, a ginástica geral é a vertente mais abrangente dentre as modalidades de ginástica. De acordo com a BNCC, a ginástica geral, objeto de experimentação do programa de Educação Física para o 1º ano,

conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo (Brasil, 2018, p. 217).

Ao organizar um programa de ginástica, é essencial considerar três pontos fundamentais:

1. Deve ficar evidente para os estudantes que a ginástica é uma prática sistemática e apresenta uma sequência lógica, pensada e organizada por seus idealizadores.
2. Crianças dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental estão, prioritariamente, envolvidas em saber como fazer os movimentos ginásticos. Portanto, mesmo que sejam abordadas questões filosóficas e conceituais, o fundamento do trabalho é a experimentação de uma sequência organizada de movimentos.
3. O repertório da ginástica deve proporcionar uma sequência que seja desafiadora aos estudantes e deve, ainda, considerar a heterogeneidade do grupo.

A seguir, são sugeridas atividades que podem ser replicadas de acordo com a realidade escolar.

Áudio A História da ginástica

Praticando ginásticas

Prática 1: SALTOS GINÁSTICOS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Sugerimos que inicie as aulas com uma proposta de experimentação de um ou mais elementos básicos das ginásticas. Aqui, vamos iniciar com os saltos, pois, dada a sua diversidade, são bastante atraentes para os estudantes.

Seja qual for a seleção de saltos adotada para experimentação, é importante que o modo de execução esteja evidente para os estudantes, a fim de que sejam capazes de diferenciá-los. Por isso, apresente a eles alguns tipos de saltos e demonstre a execução, destacando os movimentos que o corpo deve fazer, especialmente em relação à postura.

Como forma de aquecimento e preparação para a parte principal da aula, solicite aos estudantes que caminhem livremente pela quadra e, ao sinal de seu apito ou outro som, realizem um salto direcionado, como: salto no lugar; salto em movimento; salto em um pé só; salto com rotação etc.

Você pode aumentar gradativamente a complexidade dos saltos de modo que os estudantes se sintam estimulados a realizar a prática seguinte.

A seguir, estão alguns dos saltos que podem ser apresentados aos estudantes como parte do roteiro de saltos ginásticos. Lembre-se sempre de considerar os equipamentos disponíveis na escola, assim como adaptações que garantam a segurança dos estudantes durante a prática. Caso não haja um trampolim ou uma cama elástica, os estudantes podem realizar os saltos a partir de um banco ou de uma superfície elevada.



Salto estendido.



Salto grupado.



Salto carpado.



Salto afastado.

Com base nas experiências dos estudantes, proponha a eles as questões geradoras a seguir para ampliar a reflexão sobre o tema.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já conheciam algum desses saltos?
- Vocês já precisaram saltar algum obstáculo fora da aula de Educação Física?
- Quais movimentos vocês precisaram fazer para transpor a altura ou a extensão desse obstáculo?
- Quais partes do corpo utilizamos para saltar?
- Vocês já assistiram a alguma modalidade esportiva ou prática corporal em que se utilizam esses elementos?
- Há semelhanças entre os saltos que realizamos no dia a dia ao transpor obstáculos e os saltos ginásticos?

Incentive os estudantes a exporem as próprias sensações e opiniões sobre o que experimentaram. Comente que nessas aulas eles vão estudar os elementos básicos da ginástica geral, que estão presentes em diversas outras práticas corporais. Para isso, devem estar atentos aos movimentos propostos e às partes do corpo mobilizadas. Aproveite o momento para estabelecer relações entre os saltos experimentados e outras práticas corporais que incorporem esses movimentos. Prossiga com as experimentações.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: corda e colchão ou colchonete.

Inicie relembando e explorando os tipos de saltos experimentados na atividade de contextualização da aula. Reforce alguns movimentos, como o impulso no início do salto e os joelhos flexionados para amortecer o impacto na finalização da execução. Afinal, dominar a aterrissagem é importante nessa faixa etária. Por isso, para a prática dos saltos, escolha solos que ofereçam estabilidade e amortecimento, a fim de que, quando os estudantes flexionarem os joelhos, o impacto seja dissipado sobre os membros inferiores e amortecido pelo solo.

De modo a aumentar a complexidade e ampliar o repertório motor dos estudantes, proponha uma atividade para a experimentação dos saltos a partir de um movimento prévio de corrida. Para isso, fixe uma corda, de preferência em diagonal, ajuste a altura mais baixa e a mais alta dela de acordo com a estatura dos estudantes, de modo que cada um possa escolher a altura mais adequada na realização dos saltos. Por fim, posicione o colchão de maneira que o impulso seja realizado no solo, e a aterrissagem no colchão.

Disponha os estudantes em fila, posicionando-os a certa distância da corda para que tenham um percurso de corrida a fim de dar o impulso e saltar sobre ela. Tente aumentar gradativamente a complexidade da aula, considerando os saltos aprendidos anteriormente.

ESTENDIDO

1. Saltar com os dois pés juntos.
2. Elevar os braços.
3. Aterrissar com os pés juntos, os joelhos levemente flexionados e os braços para o alto.



Posição estendida.

GRUPADO

1. Saltar com os dois pés juntos.
2. Elevar os joelhos até o peito.
3. Aterrissar com os dois pés juntos e os braços elevados.



Posição grupada.

CARPADO

1. Saltar com os dois pés juntos.
2. Manter o corpo ereto com os braços elevados.
3. Posicionar os braços e as pernas à frente.
4. Aterrissar com o corpo ereto.



Posição carpada.

AFASTADO

1. Saltar com os dois pés juntos e os braços elevados.
2. Elevar as pernas afastando-as.
3. Tocar os pés ou as pernas com as mãos.

4. Aterrissar com os braços elevados e o joelho levemente flexionado.



Posição afastada.

Valorize a experimentação dos saltos como meio para a ampliação e o aperfeiçoamento do repertório motor dos estudantes. Conforme a BNCC, oriente os estudantes a observarem e organizarem estratégias para executar os movimentos das ginásticas, criando os próprios saltos, sempre prezando pela segurança.

Infográfico clicável Salto com giro



Crianças saltando. Fotografia de 2015.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experiências, converse com os estudantes sobre as diferenças percebidas por eles entre os saltos que realizaram. Pergunte-lhes quais foram mais fáceis; quais foram mais desafiadores; quais foram as sensações experimentadas; quais as partes do corpo mobilizadas; em que momentos as capacidades físicas, como a força muscular e o equilíbrio, foram evidenciadas; por que é importante colaborar com a segurança de todos; se perceberam a própria evolução conforme experimentaram várias vezes os movimentos; quais outras práticas corporais envolvem saltos como movimentos; por que é importante preparar o ambiente utilizando materiais para a sua proteção, como os colchões.

Esse momento é importante, pois evidencia a aprendizagem dos estudantes, seu envolvimento e a relação com os colegas. A cada pergunta, incentive que verbalizem as próprias impressões. Faça comentários sobre as diferenças entre as respostas deles, mostrando que temos características únicas, que devem ser respeitadas. Considere ainda adaptações no ambiente e nos movimentos experimentados caso haja algum estudante com deficiência.

Faça anotações sobre os relatos dos estudantes para compor a sua avaliação com base nas aprendizagens e necessidades deles, auxiliando-os no próprio avanço.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que façam um desenho e que, coletivamente, escrevam palavras relacionadas às práticas da aula que evidenciem a aprendizagem deles. Dê-lhes algumas opções: podem ser referentes ao diálogo após a atividade; ao que mais gostaram; ao momento em que auxiliaram os colegas; sobre os saltos mais desafiadores; às diferenças entre os movimentos.

Faça um painel ou um varal com os desenhos e as palavras escritas dos estudantes. Solicite-lhes que expliquem o significado deles. Observe os comentários e incentive-os a valorizar tanto as próprias produções como as dos colegas.

AVALIAÇÃO

Os desenhos e as palavras escritas dos estudantes o auxiliarão a verificar suas aprendizagens. Junte-os às suas anotações sobre as observações feitas nos diálogos para compor a avaliação. Reúna os estudantes e apresente-lhes os resultados da avaliação. Como a avaliação ocorre durante o processo (formativa), converse com a turma sobre como avançar nas aprendizagens.

Prática 2: ROLAMENTOS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Os rolamentos são parte fundamental da cultura de movimento da infância. Além de serem um movimento desafiador em relação à orientação espacial, também são atrativos pela sua estética e plasticidade. Há apresentações admiráveis de ginástica, de capoeira ou de circo em que acrobatas realizam suas cambalhotas.

Para os estudantes compreenderem a necessidade de orientar seu corpo no espaço antes, durante e após um rolamento, demonstre a eles o passo a passo de sua execução. Mostre as imagens do livro, exiba um vídeo ou realize o rolamento para que compreendam a execução.

Na experimentação dos rolamentos, você, professor, deve estar atento a três importantes fatores:

1. Há estudantes que nunca experimentaram alguns movimentos de forma específica e sistematizada.
2. A segurança para a execução desse tipo de movimento é fundamental. Cuidados com a posição de

braços, tronco e principalmente pescoço são essenciais. Por isso, a execução deve ser supervisionada por adultos, na proporção de um a um, ou seja, você deve auxiliar cada estudante a executar o movimento. Nesse sentido, a organização da aula deve ser estruturada para que aqueles que executam o movimento permaneçam junto a você, enquanto os demais estudantes observam as orientações e os gestos técnicos apresentados.

3. Nessa fase inicial de aprendizagem de movimento, é comum que surjam dúvidas como: o que devo fazer aqui? Que movimento faço com esse braço? Qual é a força que tenho de empregar aqui? Começo com a perna direita ou com a esquerda?

É importante possibilitar aos estudantes que repitam os movimentos, visto que os erros são comuns e, a cada tentativa, novas formas do saber fazer se manifestam, ou seja, um movimento não é igual ao outro. Seu papel é motivar os estudantes.

Com base na experiência deles, proponha questionamentos que os auxiliem a refletir sobre a execução do movimento, como a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Como devemos posicionar o pescoço, o tronco, os braços e as pernas para executar um rolamento?
- Como devemos nos levantar após realizar o rolamento?
- É possível rolar e levantar executando algum dos saltos aprendidos anteriormente?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: colchão de espuma ou similar.

Utilize a música “Roda pião” como fundo para a prática de rolamentos, disponível na internet.

Ao reforçar o procedimento para a realização do rolamento, fragmente a execução do exercício em pequenas partes, enfatizando a posição e a ação das mãos – principalmente para estudantes com deficiência visual –, o queixo encostado no peito, as pernas flexionadas e o agrupamento das pernas ao rolar. Em um primeiro momento, fique ao lado de cada estudante



Passo a passo do rolamento.

para auxiliá-lo em seu primeiro rolamento. Caso seja necessário, proteja o pescoço dele e ajude-o a impulsionar o corpo para a frente. Então, inicie a experimentação, conforme indicado a seguir.

Incentive os estudantes a apreciarem a estética da construção do movimento nos próprios rolamentos e nos dos colegas.



Crianças executando rolamentos. Fotografia de 2015.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Prepare previamente um equipamento para gravar seus questionamentos e as falas dos estudantes. Isso será importante para o registro e a avaliação das atividades.

Ao final das práticas, pergunte aos estudantes do que mais gostaram; o que aprenderam; como eles ensinariam o passo a passo dos movimentos para um colega; em quais momentos tiveram mais dificuldade; como foi a experiência de orientar o corpo para dar uma cambalhota; em que situações ficaram encantados ao ver alguém fazendo uma cambalhota; em quais outras práticas corporais os movimentos que realizaram estão presentes.

Peça aos estudantes que indiquem as regiões do corpo mais exigidas durante as práticas e comente as habilidades motoras que aprenderam e aprimoraram, como as de rolar, levantar, agachar e saltar. Incentive-os a responder às perguntas, evidenciando o aprendizado e a experiência que tiveram. É importante que todos tenham oportunidade de se expressar sobre os questionamentos feitos, para seu registro e sua avaliação.

REGISTRANDO

Sugerimos como registro a gravação de um áudio ou um vídeo. Elabore um texto inicial com os objetivos das experiências. Os estudantes podem descrever o passo a passo necessário para a realização dos movimentos que aprenderam. Edite o áudio ou o vídeo com as instruções e os relatos dos estudantes sobre a experimentação dos rolamentos. É possível utilizar um celular como recurso pedagógico para a realização da atividade.

AVALIAÇÃO

Apresente o material editado aos estudantes e peça que expliquem o que entenderam. Esse processo reforça a aprendizagem e exercita a compreensão de texto.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades sugeridas podem ser adaptadas de acordo com a estrutura física escolar, a disponibilidade de materiais e a diversidade dos estudantes, garantindo a oportunidade de vivência para todos. Proponha atividades que contemplem outros elementos básicos das ginásticas e estimulem as movimentações dos estudantes em outras situações de aprendizagem. Como forma de progredir na sequência didática, você pode introduzir materiais como fita, bola e arco, para que os estudantes possam arremessá-los ao ar e tentar agarrá-los após a realização de um salto ou um rolamento. É importante que as situações de aprendizagem sejam organizadas de modo que contemplem as dimensões do conhecimento da Educação Física e o desenvolvimento das habilidades e das competências.

Para mais informações, você pode buscar em plataformas de vídeo por “práticas ginásticas + saltos básicos”; “práticas ginásticas + ginástica + movimento”.

Para a execução dos rolamentos, há orientações em:

- GINÁSTICA de solo - Rolamento à frente e à retaguarda engrupado. [S. l.: s. n.], 2014. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal Canal Desporto Mais. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bFvcjv0Mmqw>. Acesso em: 26 mar. 2025.

Como materiais de leitura, conheça mais em:

- NUNOMURA, Myrian. **Fundamentos das ginásticas**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

A obra objetiva que os profissionais ampliem as propostas de atividades apresentadas, identifiquem as oportunidades de aplicação dos fundamentos ginásticos e criem experiências cada vez mais enriquecedoras e desafiadoras para os estudantes.

- WERNER, Peter H.; WILLIAMS, Lori H.; HALL, Tina J. **Ensinando ginástica para crianças**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

A obra reúne conteúdo e sequência de aulas para estudantes a partir do 1º ano do Ensino Fundamental, com atividades lúdicas e criativas, e mostra como elaborar um programa inclusivo.



DUTTAZ/ARQUIVO DA EDITORA

Ciranda, roda cantada de crianças, São Paulo (SP), 2013.

OBJETIVOS

- Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional.
- Experimentar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional.
- Recriar as danças do contexto comunitário e regional.
- Respeitar as diferenças individuais e de desempenho corporal ao dançar.
- Valorizar e respeitar as manifestações de diferentes culturas.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF11) Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas) e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

(EF12EF12) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 3, 4, 5, 8, 9

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 5, 6, 7, 10

Conversando sobre danças



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4

Esta unidade pode ser desenvolvida em interdisciplinaridade com Arte, em sua unidade temática Dança; Língua Portuguesa, no trabalho com cantigas; e com Matemática, ao explorar organização do espaço, distâncias e direção dos movimentos, em conjunto com os TCTs *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras* e *Diversidade cultural*, e também com o ODS 4: *Educação de qualidade*, ao promover o uso social de textos e o letramento matemático em consonância com os conhecimentos de Educação Física e Arte.

Infográfico clicável Danças pelo Brasil

A dança é uma das expressões fundantes da cultura humana. É praticada por diversos povos com os mais variados fins, como manifestações religiosas, casamentos, sepultamentos, agradecimento pela colheita, diversão ou espetáculo. Pode ser praticada individual ou coletivamente e embalada por uma grande variedade de ritmos e estilos musicais.

Ao dançar, o ser humano realiza diferentes operações mentais complexas, explorando todo o seu potencial para movimentar-se em determinado ritmo, com gestos que expressem ideias, sentimentos e pensamentos no espaço. Além disso, a dança propicia a relação do praticante consigo, com o outro e com o mundo, estabelecendo conexões entre o corpo e o ambiente.

De acordo com a BNCC, a relação entre o movimento da criança e a dança deve ser construída ao longo do tempo, podendo estar presente no contexto sociocultural nas “esferas sociais mais familiares (localidade e região) às menos familiares (esferas nacional e mundial)” (Brasil, 2018, p. 219).

No âmbito escolar, a dança recebe atenção desde a Educação Infantil com o propósito de contribuir “para que, desde muito pequenas, as crianças desenvolvam senso estético e crítico, o conhecimento de si mesmas, dos outros e da realidade que as cerca” (Brasil, 2018, p. 41).

No Ensino Fundamental, a unidade temática “Danças” nas aulas de Educação Física

explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas as formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas,

elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas” (Brasil, 2018, p. 218).

Os estudantes devem ampliar o conhecimento sobre as danças, principalmente nas dimensões: (1) do “saber fazer”, possibilitando que experimentem e explorem diferentes movimentos; (2) do “saber ser e conviver”, de modo que possam agir e interagir no meio em que vivem, respeitando o potencial para movimentar-se, valorizando a dança como um dos elementos fundadores da cultura humana, bem como explorando a própria espontaneidade e a expressão criativa; e (3) do “saber sobre”, que deve ser declarado e explícito na aula para que eles compreendam para que e por que dançar.

A dança compreende três principais elementos constitutivos que devem ser explorados nas aulas de Educação Física: (1) **ritmo** – sucessão de sons ou movimentos com acentos fortes e fracos que podem se repetir de forma regular ou não, marcando assim a cadência, podendo variar do mais lento para o mais rápido; (2) **espaço** – está relacionado com o mover-se nos planos alto, médio e baixo no ambiente físico; (3) **gestos** – compreendem a utilização de determinados movimentos, dos mais simples aos mais complexos, buscando transmitir sentido e significado.

No programa de danças para o 1º ano do Ensino Fundamental, os estudantes desenvolverão as habilidades por meio da vivência de rodas cantadas da tradição popular.

Praticando danças Áudio Cantigas

Prática: RODAS CANTADAS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

As rodas cantadas, também conhecidas como cirandas, são práticas corporais populares, nas quais os integrantes brincam, dançam e cantam em roda. Elas possibilitam o aprendizado por meio da música, da letra da cantiga, dos movimentos corporais, do ritmo, das rimas e, até mesmo, de algum desafio que seja proposto; por exemplo, a execução de gestos ou pronunciamentos silábicos, conforme recomendação da cantiga, ou o que for definido entre os participantes.

As rodas cantadas são importantes para o estímulo da memória, o desenvolvimento do ritmo e a noção de espaço e tempo de execução dos movimentos corporais. Além disso, a prática das rodas cantadas é uma forma de preservar a cultura local e fomentar a diversão, a socialização, a empatia e o senso coletivo dos estudantes.

Em algumas cantigas, há desafios lançados para os estudantes, cujas respostas não têm como referência o certo e o errado, permitindo a eles usarem sua espontaneidade para se expressar. A realização autônoma contribui para elevar a autoestima e superar a timidez, por ensejar oportunidades de serem protagonistas em um espaço livre de julgamentos.

As rodas cantadas são, muitas vezes, práticas de origem desconhecida e transmitidas essencialmente pela oralidade de geração em geração. Vale ressaltar que muitas das cantigas proferidas contêm termos e expressões de matrizes indígenas e africanas, possibilitando o levantamento de questões sobre a preservação e a valorização da diversidade cultural brasileira.

Essas práticas envolvem, essencialmente, uma experiência corporal, espaçotemporal e sinestésica, que, além da necessidade de organização individual das ações, exige uma organização coletiva, pela interdependência de movimentos e sensações, formando um coletivo de ação e emoção no ambiente físico.

Entre tantas cantigas de roda, podem-se citar, por exemplo, “Ciranda, cirandinha”, “Peixe vivo”, “A canoa virou”, “Batata quente”, “Meu limão, meu limoeiro”, “Fui no Itororó” e “Pai Francisco”.

No entanto, é importante lembrar que as cantigas de roda, bem como as brincadeiras rítmicas e expressivas, mais significativas podem ser aquelas da localidade e da região na qual os estudantes estão inseridos. Nessa lógica, o que é mais familiar para um grupo social pode ser menos familiar para outro.

Valorize as experiências e o conhecimento dos estudantes sobre as rodas cantadas que fazem parte da cultura local a que pertencem. Com base nessas experiências, proponha os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais brincadeiras com música e movimentos vocês conhecem?
- Vocês conhecem rodas cantadas?
- De quais vocês mais gostam?
- Como são as cantigas?
- Como é dançar em uma roda cantada?
- Quais movimentos fazemos nesse tipo de dança?
- Quais partes do corpo mais usamos para nos movimentar nas rodas cantadas?
- Como essas práticas estão presentes na sociedade há tanto tempo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: material específico da roda cantada escolhida; pode-se, ainda, utilizar caixa de som e música.

Em sala de aula, peça aos estudantes que escolham as cantigas de roda preferidas, que podem fazer parte do contexto local, e ditem a letra para que você a registre na lousa. Vale ressaltar que as rodas cantadas também são práticas cooperativas, uma vez que dependem da participação de todos os estudantes. Por isso, converse com eles sobre a importância da inclusão de todos nas atividades propostas.

Utilize as tecnologias digitais disponíveis para acessar informações sobre as cantigas escolhidas para dançar nas rodas cantadas, bem como sobre brincadeiras rítmicas e expressivas, e compartilhá-las com os estudantes. Você pode apresentar vídeos aos estudantes para que analisem: (1) a dinâmica de cada uma dessas rodas cantadas; (2) os ritmos e a proposta de cada uma delas, de acordo com as sugestões das letras; (3) os gestos e os movimentos usados; (4) e o espaço.

Leve os estudantes a um espaço onde possam movimentar-se e experimentar algumas rodas cantadas que tenham sido apresentadas em sala de aula.

Observe o processo de apropriação dos estudantes na atividade e, para manter a atenção elevada, proponha a eles desafios, de modo que possam recriar as danças de roda, considerando diferentes ritmos, espaços de locomoção que os rodeiam, gestos e movimentos novos. Explore, assim, a criatividade dos estudantes com relação às habilidades motoras de locomoção, estabilização, gestualização e manipulação.

Sugerimos, na sequência, algumas cantigas entoadas em rodas cantadas, que possivelmente são conhecidas pelos estudantes.

Reiteramos que é importante lembrar que as cantigas mais significativas podem ser aquelas da localidade dos estudantes. Assim, de modo a valorizar a cultura local, solicite que perguntem aos pais ou outros responsáveis sobre cantigas de roda típicas na região.

PEIXE VIVO

COMO PODE O PEIXE VIVO

VIVER FORA DA ÁGUA FRIA?

COMO PODE O PEIXE VIVO

VIVER FORA DA ÁGUA FRIA?

COMO PODEREI VIVER

COMO PODEREI VIVER

SEM A TUA, SEM A TUA
SEM A TUA COMPANHIA?
SEM A TUA, SEM A TUA
SEM A TUA COMPANHIA?

OS PASTORES DESTA ALDEIA
FAZEM PRECE NOITE E DIA
OS PASTORES DESTA ALDEIA
FAZEM PRECE NOITE E DIA
POR ME VER ASSIM CHORANDO
POR ME VER ASSIM CHORANDO
SEM A TUA, SEM A TUA
SEM A TUA COMPANHIA
SEM A TUA, SEM A TUA
SEM A TUA COMPANHIA

Da tradição popular.

Disponha os estudantes em roda e oriente-os a darem-se as mãos. Enquanto cantam, devem girar em círculo.

Para enriquecer a experiência, promova rodadas com desafios, como cirandar mexendo-se no ritmo da música, ou passando uma bola de mão em mão, no ritmo da cantiga.



Ilustração de roda cantada passando uma bola de mão em mão.

CIRANDA, CIRANDINHA

CIRANDA, CIRANDINHA
VAMOS TODOS CIRANDAR!
VAMOS DAR A MEIA-VOLTA
VOLTA E MEIA VAMOS DAR

O ANEL QUE TU ME DESTES
ERA VIDRO E SE QUEBROU
O AMOR QUE TU ME TINHAS
ERA POUCO E SE ACABOU

POR ISSO, [NOME DE UM PARTICIPANTE]
ENTRE DENTRO DESTA RODA
DIGA UM VERSO BEM BONITO
DIGA ADEUS E VÁ-SE EMBORA

Da tradição popular.

Organize uma roda e oriente os estudantes a darem-se as mãos. Ao iniciar a cantiga, eles devem começar a rodar em ciranda. Quando a letra da cantiga pedir a determinado participante que diga um verso, o estudante nomeado deve ocupar o centro da roda para fazer o que a letra da cantiga pede. Depois, deve voltar à posição em que estava. Retoma-se a cantiga, chamando os participantes um a um a cada rodada.

O verso pedido pode ser uma estrofe de poema, uma quadrinha ou parlendas que os estudantes conheçam. Outra possibilidade é recriar os versos da cantiga de modo que o estudante no centro da roda fale uma palavra com a letra inicial de seu nome ou faça algum gesto.



Ilustração de roda cantada "Ciranda, cirandinha".

ILUSTRAÇÕES: MILA HORTENÇIO/ARQUIVO DA EDITORA

A CANOA VIROU

A CANOA VIROU
POIS DEIXARAM ELA VIRAR
FOI POR CAUSA DE [NOME DE UM
PARTICIPANTE]
QUE NÃO SOUBE REMAR

SE EU FOSSE UM PEIXINHO
E SOUBESSE NADAR
TIRAVA [NOME DE UM PARTICIPANTE]
DO FUNDO DO MAR

Da tradição popular.

Em roda, os estudantes dão-se as mãos e, ao iniciar a cantoria, começam a rodar. Na primeira estrofe, escolhem um dos participantes para entrar no centro da roda. Na segunda estrofe, quem está no centro retorna à roda. Assim a roda segue até todos serem chamados ao centro.

Em algumas regiões, é comum haver outra cantiga a ser cantada por quem está no centro da roda.



Ilustração de roda cantada “A canoa virou”.

FUI NO ITORORÓ

FUI NO ITORORÓ
BEBER ÁGUA NÃO ACHEI
ACHEI LINDA MORENA
QUE NO ITORORÓ DEIXEI

APROVEITA, MINHA GENTE,
QUE UMA NOITE NÃO É NADA
SE NÃO DORMIR AGORA
DORMIRÁ DE MADRUGADA

Ó, [NOME DO PARTICIPANTE]
Ó, [NOME DO PARTICIPANTE],
ENTRA NESTA RODA
OU FICARÁS SOZINHO!

SOZINHO EU NÃO FICO
NEM HEI DE FICAR!
PORQUE EU TENHO [NOME DO PARTICIPANTE]
PARA SER MEU PAR!

Da tradição popular.

Em roda, os estudantes cantam a cantiga e, a cada rodada, chamam um dos participantes ao centro. Quem está no centro escolhe seu par.



Ilustração de roda cantada “Fui no Itororó”.

Assim segue a roda até que todos sejam chamados.

Em uma das variações dessa roda cantada, quem está no centro, após escolher seu par, fica de frente para ele. Os dois dão-se a mão direita e põem um pé à frente juntando-o ao do par. Balançando as mãos dadas, eles cantam “Põe aqui o teu pezinho” (ou “Bota aqui o teu pezinho”), e, seguindo a letra da cantiga, voltam o pé para a posição inicial e se abraçam no final, voltando à roda.

PÕE AQUI O TEU PEZINHO

PÕE AQUI, PÕE AQUI O TEU PEZINHO
BEM JUNTINHO, BEM JUNTINHO COM O MEU
PÕE AQUI, PÕE AQUI O TEU PEZINHO
BEM JUNTINHO, BEM JUNTINHO COM O MEU

E AO TIRAR, AO TIRAR O TEU PEZINHO
UM ABRAÇO, UM ABRAÇO COMO O MEU

Da tradição popular.



Ilustração de roda cantada com “Põe aqui o teu pezinho”.

Oriente os estudantes a pesquisarem com os pais, os avós ou os responsáveis cantigas de roda de sua infância pedindo a eles que as escrevam ou gravem em áudio para que sejam vivenciadas nas aulas.

Áudio O macaco foi à feira



CONEXÕES EM FOCO

Pode-se trabalhar aqui o TCT *Respeito e valorização do idoso*.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Converse com os estudantes sobre suas relações com os avós ou com outras pessoas mais velhas. Pergunte se já brincaram ou praticaram juntos algum jogo, ou se a relação é mais distante. Pergunte se eles costumam ceder o assento ou dar passagem a pessoas idosas e comente a importância dessa atitude.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das práticas, converse com os estudantes sobre as sensações proporcionadas pelas rodas cantadas em relação a cantar, dançar e brincar. Escute atentamente os relatos das vivências individuais e coletivas.

Peça que identifiquem:

- (1) as cantigas e as danças de ritmo mais rápido e as de ritmo mais lento;
- (2) a organização dos participantes no espaço, a distância entre eles (perto e longe) e a direção dos movimentos (frente, atrás, direita, esquerda, em cima, embaixo etc.);
- (3) os gestos e os movimentos realizados de locomoção e de estabilização.

Ressalte aos estudantes que as rodas cantadas podem ter ritmos diversos e envolver diferentes ocupações do espaço. Comente que os movimentos e os gestos realizados são únicos e pessoais, têm sua característica individual e podem ter diferenças.

Dê ênfase às condutas positivas e solidárias dos estudantes que buscaram incluir todos e respeitar as diferenças individuais. Valorize o processo de criatividade ao reformular as rodas cantadas, bem como as brincadeiras rítmicas e expressivas trabalhadas, inclusive se foram considerados aspectos que representem a cultura local.

Converse sobre as cantigas utilizadas nas práticas: se já conheciam, o que houve de diferente (na letra, na forma de cantar etc.), se não conheciam. Incentive os estudantes a explorar essas práticas corporais em outros momentos e espaços além do escolar.

REGISTRANDO

Sugerimos como registro que as rodas cantadas vivenciadas sejam filmadas, como forma de perpetuá-las. Na filmagem, um deles deve dizer o nome da cantiga de roda, antes de iniciar a roda cantada.

Depois, peça que façam um desenho da roda cantada de que mais gostaram, orientando-os a escrever o nome dela como título. Explique-lhes que o desenho pode retratar um gesto, um movimento, ou um momento da vivência. Use como trilha sonora de fundo as cantigas entoadas durante as rodas cantadas para ativar a memória afetiva deles. Passe ao lado de cada um e converse sobre sua produção.

Organize uma exposição do material produzido em uma estrutura em varal no pátio da escola para que seja vista pela comunidade escolar. As filmagens das rodas cantadas também podem ser disponibilizadas mediante autorização dos responsáveis pelos estudantes.

AValiação

A avaliação também é uma oportunidade para você, docente, analisar e refletir sobre a necessidade de rever ou não os métodos que utilizou para um conjunto de aulas. Registre suas observações em relação às condutas e atitudes dos estudantes, bem como as estratégias e os procedimentos didáticos usados no processo.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades apresentadas são possibilidades para a prática de danças da tradição popular, mas várias outras, do contexto dos estudantes, podem ser utilizadas.

Para encontrar mais sobre danças populares coletivas, pesquise:

- em plataformas de vídeo, buscando por “Trilhas do brincar – Cantiga de roda”;
- no meio digital, buscando por palavras-chave, como “cantigas de roda” e “cantigas populares”.

Sobre danças, leia:

- MARQUES, Isabel. **Dançando na escola**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

O livro propõe uma reflexão crítica sobre o papel do ensino da dança na escola, livre de preconceitos e com ênfase na construção do conhecimento na e pela dança.

- VERDERI, Erica. **Dança na escola**: uma proposta pedagógica. São Paulo: Phorte, 2009.

A autora propõe a dança como prática pedagógica imprescindível, não como ensino de gestos e técnicas, mas como linguagem, como modo de potencializar a expressão do corpo humano.



RAWPIXEL/SHUTTERSTOCK

Crianças posando para fotografia em um parque. Fotografia de 2016.

OBJETIVOS

- Recriar brincadeiras e jogos dos contextos comunitário e regional.
- Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), brincadeiras e jogos populares dos contextos comunitário e regional.
- Pesquisar brincadeiras e jogos nas suas recriações comunitárias e regionais.
- Aprimorar as potencialidades físicas e o uso de estratégias por meio dos desafios vivenciados em brincadeiras e jogos.
- Propor e produzir alternativas para a prática de brincadeiras e jogos populares dos contextos comunitário e regional.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas.

(EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.

(EF12EF03) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.

(EF12EF04) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 4, 5

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 6, 7, 8, 10

Conversando sobre brincadeiras e jogos

Brincadeiras e jogos são vivências fundamentais para o desenvolvimento da criança, o aprendizado de novas habilidades e o aprimoramento das capacidades físicas, cognitivas e socioemocionais. Ao brincar com o outro, a criança estabelece relações sociais importantes, aprendendo valores como respeito, amizade e empatia.

Para Kishimoto (2017), a ação de brincar é o fazer em si, em um tempo e em espaços próprios para vivenciar experiências culturais que contribuem para o crescimento, para os relacionamentos em grupo e para a comunicação da criança consigo mesma e com outras crianças.

Por meio do lúdico, também é possível explorar outros modos de vivenciar as práticas corporais e estimular o processo criativo e a imaginação, o que contribui para a construção de conhecimentos e para o processo de aprendizagem. Ao simular e representar situações cotidianas por meio das brincadeiras, a criança vivencia oportunidades para interpretar a realidade que a cerca, externalizando sua percepção do mundo. Os jogos também contribuem muito para o desenvolvimento geral do indivíduo. Por apresentarem um caráter competitivo, ajudam a criança a aprender a lidar com dificuldades relacionadas a ganhar e perder, além de estimular o respeito ao adversário e a superação de desafios.

Em relação aos aspectos intrínsecos ao movimento humano, ao jogar e ao brincar, as crianças desenvolvem e aprimoram uma série de habilidades motoras e capacidades físicas. Podemos entender as habilidades motoras como os movimentos que podem ser aprendidos e aprimorados, como andar, correr, saltar e segurar. Já as capacidades físicas estão relacionadas a aspectos desses movimentos, como força, velocidade, equilíbrio e mobilidade.

Ao brincar de amarelinha, por exemplo, a criança vai lançar um objeto, saltar, equilibrar-se em um pé só, trabalhando o equilíbrio, a potência muscular e a coordenação motora. Com a experiência de diferentes práticas, ela naturalmente amplia e aperfeiçoa seu repertório motor. Isso também ocorre com as capacidades físicas, que, por meio da prática, podem ser desenvolvidas e aprimoradas.

Segundo Ida Martins Carneiro,

Brincar tem importância fundamental no sentido de nos fazer humanos, pois a brincadeira permite a elaboração da realidade e a apropriação da experiên-

cia social do grupo em que vive a criança, favorece a sua comunicação com outras crianças, formando hábitos sociais em direção a ações e objetivos comuns, percebendo nosso papel no grupo e desenvolvendo a capacidade de auto-organização. (Carneiro, 2009, p. 15-16).

Nesse sentido, brincadeiras e jogos são recursos essenciais a serem trabalhados com as crianças ao longo de toda a infância, respeitando as características individuais delas, seu nível de compreensão e sua faixa etária. Vale ressaltar que, considerando a ampla gama de atividades, brincadeiras e jogos devem ser escolhidos intencionalmente de acordo com os objetivos a serem desenvolvidos.

As propostas apresentadas a seguir para o 2º ano do Ensino Fundamental podem ter início com outras brincadeiras e jogos da tradição local que sejam mais conhecidos ou mais próximos da vivência dos estudantes, valorizando e ressignificando a importância dessas práticas.

Praticando brincadeiras e jogos



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4

É possível a interdisciplinaridade com Geografia em seus objetos de conhecimento, preconizados pela BNCC, “Mudanças e permanências” e “Localização, orientação e representação espacial”. Também é possível desenvolver o TCT *Educação para o trânsito*, considerando-se o deslocamento em vias públicas, a pé ou em bicicleta etc. e o ODS 4: *Educação de qualidade*, que busca assegurar que todas as crianças adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover a cidadania global e a valorização da diversidade cultural.

Prática 1: TERRA-MAR

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Terra-mar é uma brincadeira originária de Moçambique, país localizado no sudeste da África, trazida ao Brasil por negros escravizados. Em algumas regiões, pode ser conhecida como Sol-chuva.

A cultura brasileira é formada pela influência de muitos povos, entre eles os africanos. Podemos reconhecer a influência africana na culinária, nas brincadeiras, na dança e em diversos outros aspectos de nossa cultura.

A brincadeira que será apresentada é bastante simples, não demanda quase nenhum material e pode ser praticada por um grande número de estudantes simultaneamente, desenvolvendo o tempo de reação, a atenção e a concentração. A prática consiste em traçar um risco no chão, denominando um lado “terra” e o outro “mar”. Os estudantes devem pular para o lado “terra” ou para o lado “mar” de acordo com o comando.

Antes de praticarem, converse com eles, fazendo os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quem já participou da brincadeira terra-mar?
- Quem conhece uma brincadeira parecida, mas com nome diferente?
- Alguém conhece outras brincadeiras de origem africana?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: giz ou corda para dividir o espaço.

Divida ao meio o espaço no qual a brincadeira será praticada, utilizando giz ou uma corda para marcar uma linha reta no chão. Organize todos os estudantes em um mesmo lado e determine qual dos lados representará a terra e qual representará o mar. Você pode solicitar aos estudantes que desenhem elementos que representem a terra e o mar nos lados correspondentes em cada espaço de prática. Quando, você disser “terra” os estudantes devem saltar para o lado que representa a terra. Quando disser “mar”, devem saltar para o lado que representa o mar.

A sequência de comandos é livre e pode ser feita por você ou por um estudante. Por exemplo: “terra”, “mar”, “mar”, “mar”, “terra”, “mar”, “terra”, “terra”. A ideia é que a velocidade dos comandos aumente aos poucos, demandando maior agilidade, atenção e concentração dos estudantes. Quem pular para o lado errado, sai. O jogo termina quando restar somente um participante. Durante a prática, que pode envolver disputa, garanta que nenhum estudante seja excluído ou constrangido.

Podem ser utilizados outros tipos de estímulo, como comandos visuais, por exemplo, um lenço azul para representar o mar e um vermelho para representar a terra. Ao mostrar um dos lenços, os estudantes devem saltar para o lado correspondente ou permanecer onde estão, se já estiverem no lado correto. Misturar os estímulos é uma possibilidade interessante e atende às necessidades de estudantes com deficiência auditiva.



Brincadeira terra-mar.

CONHECENDO MAIS

NEÉZ DEGUÍAN

Trata-se de adaptação de uma brincadeira originária do Marrocos. Desenhe um grande círculo no chão, em torno do qual os estudantes devem ficar em pé. Quando você disser “dentro”, os estudantes devem pular para dentro do círculo, e, para fora, quando você disser “fora”. Quem pular errado, sai. O jogo termina quando restar apenas um participante. Lembre-se de garantir que nenhum estudante seja excluído ou constrangido.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Retome e amplie as questões perguntando: Quem já havia praticado essas brincadeiras? Como foi manter a concentração na brincadeira e se conseguiram perceber melhora no próprio tempo de reação. Preferiram o estímulo visual ou o auditivo? Reforce que as brincadeiras são de origem africana e pergunte se alguém conhece outras brincadeiras também africanas.

Se houver quilombolas na turma que tenham vivências de outras brincadeiras, peça-lhes que as apresentem para que todos as conheçam e as vivenciem.

REGISTRANDO

Solicite aos estudantes que façam um desenho da brincadeira terra-mar ou da *neéz deguían*, em que eles sejam representados por pequenos círculos. Peça que pintem, cada um, o círculo que os representa e escreva o nome dos colegas que estavam à sua frente e atrás, no caso de terra-mar, e, no caso de *neéz deguían*, de quem estava à sua esquerda e à sua direita.

AVALIAÇÃO

Paute a avaliação dos estudantes em suas observações e anotações e no empenho deles nos registros realizados, a fim de compor a avaliação final desta unidade.

Lembre aos estudantes como terra-mar é parecida com a brincadeira morto-vivo, muito comum em todas

as regiões brasileiras, requerendo igual concentração e atenção para atender corretamente aos comandos de “vivo”, em que a criança deve ficar em pé, e “morto”, em que deve se agachar. A ideia, assim como em terra-mar, é aumentar a velocidade dos comandos, sendo que outros podem ser acrescentados, tanto auditivos como visuais. Não deixe de praticá-la com os estudantes, promovendo associações entre essas práticas.

Prática 2: ESCONDE-ESCONDE

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Esconde-esconde, ou pique-esconde, é uma brincadeira muito popular em todo o Brasil. Assim como outras brincadeiras tradicionais, acredita-se que ela tenha surgido na Europa e sido trazida ao Brasil por imigrantes europeus.

Basicamente, a brincadeira propõe que um dos estudantes seja o pegador, que deve manter os olhos fechados por determinado tempo até que todos se escondam, cabendo a ele encontrá-los. Por meio dessa vivência, incentiva-se a criatividade, o raciocínio lógico e o uso de estratégias, além de habilidades motoras e capacidades físicas dos estudantes.

Investigue as experiências dos estudantes com a brincadeira por meio dos questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês gostam de brincar de esconde-esconde?
- Como é essa brincadeira?
- De quais estratégias precisamos para procurar os colegas escondidos?
- De quais estratégias precisamos para nos esconder?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: colchonetes, caixas de papelão, tatame.

Escolha o local para a prática da atividade. Se possível ou necessário, com o auxílio de tatames, caixas de papelão ou colchonetes, monte alguns esconderijos para aumentar as possibilidades para os estudantes. Escolha quem será o pegador da primeira rodada.

A atividade pode ser realizada da maneira a seguir.

1. O pegador vai “bater cara”, ou seja, vai ficar com os olhos fechados, de frente para um local escolhido pela turma, que também funcionará como “pique”. Ele vai contar até certo número combinado entre

os participantes (até 10 ou 20, geralmente), tempo para que todos possam se esconder.

2. Ao concluir a contagem, o pegador anuncia “Lá vou eu!”, saindo em busca de encontrar cada participante em seu esconderijo.
3. Ao localizar um participante, o pegador deve correr até o “pique” e bater no local três vezes com a mão, anunciando para que todos ouçam de onde estiverem “Um, dois, três, Fulano pego!”. Por sua vez, o participante que for descoberto no esconderijo deve esforçar-se para chegar ao “pique” antes do pegador, anunciando em voz alta “Um, dois, três, Fulano salvo!”, batendo a mão três vezes no “pique”.
4. A brincadeira segue até que todos sejam pegos ou se salvem.



IAKOV FILIMONOV/SHUTTERSTOCK

Brincadeira esconde-esconde. Fotografia de 2018.

Se houver mais rodadas da brincadeira, podem ser definidos outros critérios para escolher quem será o pegador. Pode ser aquele que foi pego primeiro ou o que foi pego por último na primeira rodada. O pegador pode ser definido, ainda, por sorteio ou outra maneira acordada entre os participantes.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, converse sobre a experiência vivenciada. Pergunte aos estudantes: O que vocês sentiram durante a atividade? Gostaram? Já conheciam essa forma da brincadeira? Preferem procurar os colegas ou se esconder? Que movimentos foram feitos com o corpo? Permita aos estudantes verbalizarem as próprias impressões e sensações.

Questione se os mais velozes sempre se salvam na brincadeira ou se existem outros fatores, como prestar atenção ao pegador, escolher a melhor estratégia para se salvar ou escolher o lugar para se esconder. Reforce que as habilidades motoras presentes na atividade, como correr, andar, rastejar, agachar, subir, entre outras, e as capacidades físicas, como

velocidade e agilidade, podem ser aprimoradas, ressaltando a importância de se respeitarem as diferenças individuais. Converse sobre a disponibilidade e o reconhecimento de outros espaços onde possam brincar de esconde-esconde.

Proponha uma variação de jogo coletivo para a brincadeira: à medida que uma pessoa é encontrada, esta passa a ajudar a procurar os outros escondidos. Assim, aos poucos, é formado um grupo que deve procurar estratégias e modos de agir coletivamente para que todos sejam encontrados.



CONEXÕES EM FOCO

Observe a possibilidade de estabelecer conexões com outros componentes curriculares indicados na BNCC, como Geografia e sua unidade temática “O sujeito e seu lugar no mundo” e História e a unidade temática “A comunidade e seus registros”, como ponto de partida para um projeto interdisciplinar.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que façam uma entrevista com familiares e pessoas do convívio deles sobre a brincadeira esconde-esconde. Sugerimos as seguintes perguntas:

O sujeito e seu lugar no mundo – A comunidade e seus registros

Roteiro de entrevista

Nome: _____

Idade: _____

Onde passou a infância? _____

Bairro: _____ Cidade: _____

Estado: _____ País: _____

Já brincou de esconde-esconde? _____

Onde brincava (na rua, em casa, em um terreno, na escola)? _____

Como eram as regras? _____



Modelo de roteiro de entrevista.

Nas aulas subsequentes, peça aos estudantes que leiam as informações que obtiveram sobre os locais e o modo de prática do esconde-esconde e, a seguir, experimentem as variações encontradas. Quando terminarem, peça-lhes que registrem quantas formas diferentes

de brincar de esconde-esconde experimentaram. A seguir, conduza um diálogo sobre as variedades encontradas na comunidade e sobre a oportunidade de conhecer diferentes culturas, valorizando a diversidade.

Permita aos estudantes que verbalizem e registrem as próprias impressões. Anote aquilo que considerar relevante nas falas deles.

AVALIAÇÃO

Utilize como avaliação o relato dos estudantes sobre as práticas, registrando pontos de suas falas sobre a diversidade e sobre como elas passam de geração em geração.

Prática 3: QUEIMADA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O jogo popularmente conhecido no Brasil como queimada ou caçador também é muito praticado em diversos países. Nos Estados Unidos, por exemplo, é chamado *dodgeball*, fazendo parte de competições oficiais e sendo tratado como esporte.

Bastante praticada nas escolas, esse jogo coletivo tem uma série de variações e possibilidades de regras, que podem ser adaptadas de acordo com o grupo e a região em que é jogada.

É um jogo popular excelente para os estudantes aprimorarem as capacidades físicas, como potência e agilidade; as capacidades cognitivas, como tempo de reação; e as habilidades motoras, como lançar, esquivar-se e agarrar. Além disso, incentiva o trabalho em equipe e traz à tona questões sobre saber lidar com ganhar e perder.

Inicie uma conversa com os estudantes, fazendo as perguntas a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem o jogo queimada?
- Costumam jogar em duplas ou em equipes?
- Preferem queimar ou se esquivar?
- Conhecem variações desse jogo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bolas leves.

Escolha com os estudantes um espaço adequado para a realização do jogo. Na sequência, organize-os em duas equipes com número igual de participantes, cada uma em um lado do campo de jogo. O objetivo é acertar o adversário com a bola, ação chamada de “queimar”.

O jogador que iniciar com a posse da bola deve lançá-la no campo adversário, tentando acertar um jogador da equipe oponente. Se o jogador for “queimado”, vai para a parte do campo chamada “cemitério”, que corresponde ao espaço atrás da área da outra equipe.

Para aumentar o nível de dificuldade, defina as regras com a turma. Por exemplo, as mãos podem ser usadas para se defender, incentivando a tentativa de segurar a bola; a cabeça é “fria”, ou seja, não pode ser acertada; se conseguir segurar a bola lançada pelo oponente, este será “queimado”; ao conseguir segurar a bola, resgata-se alguém do “cemitério”; quem está no “cemitério” pode ou não queimar; pode-se utilizar mais de uma bola no jogo etc. Varie as regras como estratégia para estimular a participação, possibilitando que todos tenham a oportunidade de jogar e garantindo que nenhum estudante sofra exclusão ou constrangimento.

BENTINHO/ARQUIVO DA EDITORA



Representação de jogo de queimada. (Imagem sem escala.)

Infográfico clicável Outras brincadeiras e jogos DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, realize uma roda de conversa com os estudantes, retomando e ampliando as questões geradoras: vocês conheciam o jogo de queimada no formato em que jogaram? Conhecem variações desse jogo? Preferem queimar ou se esquivar? Quais foram as principais dificuldades durante a prática? E as principais capacidades físicas e habilidades requeridas?

Peça aos estudantes que identifiquem em que outros espaços a prática pode ser realizada e se é possível adaptá-la aos locais em que brincam no dia a dia.

REGISTRANDO

Como atividade de registro, peça aos estudantes que se organizem em grupos e exercitem a comunicação e a criatividade, propondo diferentes maneiras de praticar o jogo de queimada. Após o registro, eles devem apresentá-lo ao restante da turma e propor uma experimentação para que todos participem.

Ao final, os estudantes devem fazer uma avaliação do resultado da própria proposta: funcionou? Se não funcionou, o que deu errado? Todos conseguiram praticar igualmente? Que modificações podem ser feitas para equilibrar as atividades incluindo todos de maneira justa?

Esse procedimento possibilita aos estudantes a produção, a experimentação, a avaliação e a reprodução das próprias ideias. É importante adotarem uma ação flexível, adaptando-se às necessidades da turma e não valorizando somente alguns dos colegas.

AVALIAÇÃO

Utilize os registros para compor sua avaliação.



NÃO PARE POR AQUI

Foram apresentadas aqui algumas sugestões para a prática de brincadeiras e jogos, mas você pode incluir outras mais adequadas às necessidades dos estudantes. Procure incentivá-los a pesquisar brincadeiras e jogos do próprio contexto comunitário para compartilhar com os colegas, adaptando-os à estrutura e à disponibilidade de materiais e à diversidade e às características dos estudantes.

De acordo com as possibilidades, selecione jogos e brincadeiras que se conectem com as outras áreas do conhecimento e incentive os estudantes a valorizarem tais práticas como parte da construção histórica, social e cultural em suas várias formas de expressão.

Outros materiais sobre brincadeiras e jogos:

- ALMEIDA, Telma Teixeira de Oliveira. **Jogos e brincadeiras no ensino infantil e fundamental**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

O livro apresenta sugestões de atividades para crianças entre 5 e 10 anos, integrando diferentes aspectos de seu desenvolvimento.


- MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física Infantil**: construindo o movimento na escola. 7. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Os autores defendem um planejamento e objetivos claros para as aulas, que sejam referenciais para o cotidiano do professor.

- PAZ, Claudinara Botton Dal; MORAES, Vera Lúcia Rodrigues. **Metodologia da Educação Física Escolar**: Educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental. Curitiba: IESDE, 2019.

O material apresenta procedimentos metodológicos, abordando aspectos do planejamento e da avaliação no processo ensino-aprendizagem.

- Território do brincar. Disponível em: <https://territoriodobrincar.com.br/>. Acesso em: 30 mar. 2025.



Corrida de obstáculos.
Fotografia de 2015.

OBJETIVOS

- Analisar as regras dos esportes de marca e de precisão.
- Conscientizar os estudantes a preservarem a integridade própria e a dos demais participantes.
- Experimentar a prática de esportes de marca e de precisão.
- Identificar os elementos comuns dos esportes de marca e de precisão.
- Valorizar o trabalho coletivo e o protagonismo na prática de esportes de marca e de precisão.

**HABILIDADES E COMPETÊNCIAS
MOBILIZADAS NESTA UNIDADE**

(EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.

(EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e a dos demais participantes.

Competências gerais da Educação Básica: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10

Conversando sobre esportes



CONEXÕES EM FOCO

ODS 3

Esta unidade possibilita desenvolver os TCTs *Saúde*, ao tratar do esporte para a promoção da saúde, *Trabalho*, ao se apresentar o esporte como prática institucional, e *Educação em direitos humanos*, na abordagem do respeito à diversidade humana. Também possibilita trabalhar com o ODS 3: *Saúde e bem-estar* e com o ODS 4: *Educação de qualidade*, que busca assegurar a educação inclusiva e a valorização da diversidade, garantindo a inclusão de pessoas com deficiência.

ODS 4

Para o 2º ano do Ensino Fundamental, de acordo com a BNCC (Brasil, 2018), os estudantes darão continuidade às modalidades esportivas de marca e de precisão.

Os **esportes de marca** caracterizam-se pela mensuração dos resultados em unidades de tempo, distância ou peso, comuns às provas de atletismo de pista (tempo) ou de campo (distância e peso), além de outras modalidades, como o automobilismo, a natação, o ciclismo e o levantamento de peso.

As imagens a seguir apresentam algumas dessas modalidades e atletas brasileiros que nelas se destacaram.

WILSON MELLO/FOLHAPRESS



Automobilismo. Ayrton Senna (1960-1994), piloto brasileiro tricampeão de Fórmula 1. Na fotografia, no GP do Brasil, em Interlagos (São Paulo, SP), 1991.

CHRISTOPHE SIMON/AFP/GETTY IMAGES



Natação. César Cielo (1987-), nadador brasileiro. Com três medalhas em Jogos Olímpicos, foi recordista brasileiro em diferentes estilos e distâncias da natação. Fotografia de prova do Troféu Maria Lenk, Rio de Janeiro (RJ), 2016.



ALEX SLITZ/GETTY IMAGES

Levantamento de peso. Tayana Medeiros (1993-), atleta brasileira, obteve a medalha de ouro nos Jogos Paralímpicos de Paris, em 2024.

Os **esportes de precisão**, ainda de acordo com a BNCC (Brasil, 2018), caracterizam-se pela ação motora de arremessar/lançar/atirar um objeto em direção a um alvo específico, que pode estar em movimento ou estático. Essa precisão pode ser mensurada de acordo com pontuações preestabelecidas em relação ao número de tentativas, ao tempo ou à distância do alvo. São exemplos dessas modalidades o golfe e a bocha, entre outros.

As imagens a seguir representam alguns exemplos dos esportes de precisão e destacam atletas brasileiros dessa modalidade.



BUDA MENDES/GETTY IMAGES

Golfe. Alexandre Rocha (1977-), golfista brasileiro com muitos títulos acumulados em sua carreira profissional, em disputa de campeonato de golfe em Bogotá, Colômbia, 2022.



GRAZIE BATISTA - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ESPORTO PARA DEFICIENTES (ANDE)

Bocha. Maciel Santos (1991-) em disputa da Copa do Mundo de Bocha Paralímpica, que ocorreu em São Paulo (SP), em 2024.

De modo geral, o esporte pode ser praticado de maneira livre ou institucional. Sua prática institucional visa ao rendimento e ao resultado esportivo e deve se enquadrar rigorosamente nas exigências e regras das federações esportivas. Quando sua finalidade é outra, como a educação, o lazer e a saúde, dizemos que é tipificado, ou uma variação da modalidade esportiva, com regras e objetivos definidos pelos participantes ou mediadores.

Como prática de lazer, o esporte deve ser compreendido como fruto da manifestação da cultura humana, recriado e replicado em diferentes contextos sociais. Como atividade regular, do cotidiano, é também um recurso poderoso de promoção da saúde no que diz respeito tanto a aspectos físicos (capacidade cardiorrespiratória e força muscular, por exemplo) como a aspectos mentais (concentração, autoestima, entre outros). Na educação, o esporte tem como finalidade utilizar as modalidades esportivas como ferramentas educativas de forma intencional e planejada para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos estudantes.

Nessa fase, é importante apresentar aos estudantes as diferenças entre as vertentes profissional e tipificada a fim de atender às necessidades de desenvolvimento global dos indivíduos e da sociedade, viabilizando a prática esportiva fora do contexto institucional das federações nacionais e internacionais.

De maneira geral, os esportes são práticas da cultura corporal importantes para o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial da criança, promovendo o autoconhecimento, a socialização e a construção de valores de forma lúdica no contexto educacional.

No 2º ano, de acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), a criança está em um momento importante da consolidação das habilidades fundamentais e da transição para o início da fase do movimento especializado, ampliando, assim, seu repertório motor para ser utilizado nas situações de lazer e de saúde no dia a dia.

Entre as modalidades esportivas de marca e de precisão, a proposta para o 2º ano do Ensino Fundamental é apresentar as tipificações das provas de saltos, modalidade de marca do atletismo, e o boliche, na forma tipificada da modalidade esportiva de precisão.

Nossos ancestrais já usavam o movimento dos saltos, por exemplo, para vencer obstáculos como rios, valas e vegetações, entre outras situações em que o salto se combinava com o movimento da corrida.

No atletismo, os saltos são considerados provas de campo desde a Grécia Antiga, onde os atletas gozavam de grande prestígio social. Nos saltos, há quatro provas oficiais: salto em distância, salto triplo, salto em altura e salto com vara.

Quanto ao boliche, esporte de precisão, há registro de sua prática como modalidade esportiva nos Estados Unidos, no final do século XIX. No entanto, de acordo com a Confederação Brasileira de Boliche (CBBOL), há relatos de que algumas civilizações antigas já praticavam atividades muito parecidas com as desse esporte.

Após contextualizar as modalidades esportivas programadas para esta unidade, estabeleça as regras e adapte os equipamentos com os estudantes. Essa será uma oportunidade favorável para trabalhar a participação discente na tomada de decisão em relação às regras e à confecção de materiais, contribuindo ainda mais para a apropriação, a autonomia e o consumo consciente.



CONEXÕES EM FOCO

ODS 12

Aqui podem ser abordados os TCTs *Educação Ambiental*, *Educação para o Consumo* e *Educação Financeira*, assim como o ODS 12: *Consumo e produção responsáveis*.

Praticando esportes

Prática: ESPORTES DE MARCA E DE PRECISÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Comece por descobrir as modalidades esportivas preferidas dos estudantes que: (1) conheceram outras, além daquelas já experimentadas desde o ano anterior; (2) passaram a praticar ou a acompanhar assistindo a jogos dessas modalidades.

Prepare previamente uma apresentação, utilizando recursos disponíveis na escola, para mostrar aos estudantes imagens dessas modalidades, destacando os atletas profissionais brasileiros, conforme sugestões a seguir. Você poderá optar por outros atletas que julgar interessantes.

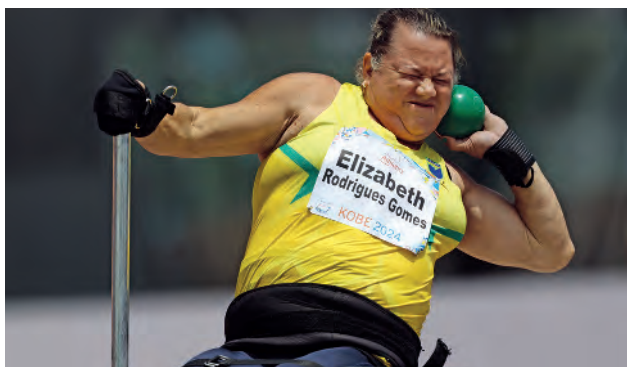


Salto triplo. Gabriele Sousa dos Santos (1995-) em disputa de prova no Campeonato Mundial de Atletismo em Eugene, Estados Unidos, em 2022.

ANDY ASTFALCK/BSR AGENCY/GETTY IMAGES



Corrida. A atleta Fernanda Yara da Silva (1986-) em disputa de prova de 400 metros nos Jogos Paralímpicos de Paris, em 2024.



Arremesso de peso. A atleta brasileira Elizabeth Rodrigues Gomes disputa a final do arremesso de peso do Campeonato Mundial Paralímpico de Atletismo em Kobe, Japão, em 2024.



Boliche. A atleta brasileira Roberta Rodrigues (1989-), com vários títulos nesse esporte, em disputa de prova no Campeonato Panamericano realizado no Rio de Janeiro, em 2022.

Depois da observação das fotografias de atletas de algumas modalidades, proponha aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem as modalidades apresentadas e suas regras?
- Há algumas características comuns que fazem com que as modalidades se assemelhem?
- Quais são os movimentos realizados pelos atletas, os locais de prática e o objetivo de cada modalidade?
- Por que é importante praticar esportes?

Na sequência, convide-os a experimentar algumas práticas corporais.

Infográfico clicável Triatlo

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

SALTO EM DISTÂNCIA

Material: trena, giz ou fita adesiva e colchão.

Na organização desta atividade, deve-se dar preferência a locais com superfícies diferentes, como gramado e caixa de areia, de modo que os estudantes possam analisar as características desses ambientes no momento da execução dos saltos para amortecer os impactos. Na ausência dessas superfícies, deve-se ter um cuidado maior com a aterrissagem e com o equilíbrio ao final do salto, podendo-se utilizar colchões de ginástica. Peça aos estudantes que avaliem o espaço mais seguro para realizar a atividade.

Incentive-os a calcular os possíveis riscos decorrentes de atitudes ou condutas impróprias. Levante hipóteses com eles sobre a presença ou a ausência de regras para o desenvolvimento das atividades. Oriente-os a criar uma lista de regras que deverão ser seguidas durante a atividade a fim de evitar acidentes.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Pergunte aos estudantes se costumam respeitar avisos de segurança, como: não pular de lugares perigosos; atravessar ruas em faixa de pedestre; não entrar no mar quando não for recomendado; não jogar lixo na grama ou na praia, pois, além do risco de contaminação, há o perigo de ferimentos; entre outros. Incentive-os a observar avisos de segurança na escola e em seu entorno, a compartilhar com os colegas o que encontrarem e a estar atentos a segui-los.

Explore a imaginação dos estudantes, pedindo-lhes que tentem lembrar de situações cotidianas nas quais, eventualmente, precisamos saltar, por exemplo, para transpor um obstáculo. Então, desenhe um pequeno

“riacho” no chão e convide-os a saltar de um lado para o outro a fim de atravessá-lo para chegar ao outro lado. Depois, demarque uma linha no chão com giz ou fita adesiva, para indicar de onde os estudantes devem saltar, sem que pisem nessa linha.



Estudante saltando um “riacho”. (Imagem sem escala.)

Em um primeiro momento, proponha aos estudantes diferentes situações para a realização dos saltos: com ambos e com apenas um dos pés, com rotação, com e sem o auxílio dos braços, de frente, de lado e de costas, em deslocamento etc. Peça-lhes que analisem as diferenças dos saltos realizados.

Aumente progressivamente a distância para que os estudantes possam combinar o saltar com o correr. Incentive-os a saltar tanto com a perna direita quanto com a esquerda, para que observem o resultado, ora em função da dominância de uma das pernas, ora por meio da impulsão proporcionada pela corrida.

Estudantes com deficiência visual poderão correr orientados pelo ritmo de palmas, primeiramente treinando o movimento de corrida no mesmo lugar, do ritmo lento para o mais rápido, e, depois, deslocando-se e saltando ao seu comando, “Já!”. Os demais estudantes poderão experimentar a prática com os olhos vendados. Atente-se para que todos possam participar da prática com segurança.

Altere o contexto da atividade e construa várias pistas para a prática dos saltos.



Salto em distância. (Imagem sem escala.)

Meça os resultados com trena ou com demarcações no chão e explique aos estudantes que deverão utilizar os resultados para comparar somente os próprios saltos. Assim, evitam-se discriminações decorrentes da comparação de resultados entre os estudantes.

Como alternativa, proponha uma estafeta cooperativa de saltos. Os estudantes devem ser agrupados e enfileirados em duas ou três equipes. Após seu sinal, o primeiro da fila de cada equipe deve realizar um salto o mais distante possível e permanecer parado no local. Assim, o segundo da fila deve correr até o primeiro, tocar na mão dele e saltar mais adiante. O primeiro volta para o fim da fila, e o jogo segue até que a equipe vencedora percorra primeiro todo o trajeto predeterminado – por exemplo, o outro lado da quadra ou do pátio. Garanta sempre que ninguém seja excluído ou sofra constrangimentos no jogo.

BOLICHE

Material: pinos e bolas.

Na ausência de materiais de boliche, sugerimos a seguinte alternativa: (1) **pinos:** dez garrafas PET preenchidas com papel colorido; (2) **bola:** bola comum ou confeccionar uma com meia ou jornal; (3) **painel de pontuação:** cartolina e canetinhas coloridas para diferenciar os lançamentos individuais ou por equipes. Mesmo não sendo essa sua opção, informe essa possibilidade aos estudantes. É importante que considerem o reaproveitamento de materiais tanto do ponto de vista da economia como do ganho para o meio ambiente.

Leve os estudantes a um local plano e forme pequenos grupos de aproximadamente três integrantes. Distribua igualmente a cada grupo o mesmo número de pinos por pista e estabeleça diferentes distâncias de marcação no chão do local de lançamento. Antes de iniciar a atividade, elabore com os estudantes as regras básicas do boliche e leia-as em voz alta.

Questione sobre as estratégias para lançar a bola e acertar os pinos: Como lançar a bola em direção às garrafas para derrubá-las? Quais movimentos fazemos com o corpo ao arremessar a bola de forma rasteira? Explore as inúmeras possibilidades de lançamento da bola em direção aos pinos, incentivando os estudantes a lançarem com as duas mãos, alternando-as.

Esta atividade possibilita a exploração de conceitos de espaço, como perto e longe, e do impulso para que ele seja percorrido, como forte e fraco, além de incentivar a contagem, ao efetuar a adição dos pinos derrubados.



Boliche com garrafa PET. (Imagem sem escala.)

Como jogo cooperativo e coletivo, os grupos poderão ser incentivados a trabalhar coletivamente para a obtenção do maior número de pontos que conseguirem adicionar, considerando a soma dos resultados uma conquista de todos os integrantes. Oriente os grupos, assim, a registrarem as próprias pontuações, a fim de incentivar a autonomia e a cooperação.

A complexidade da precisão também pode ser ajustada gradualmente, de acordo com a distância do lançamento e a dimensão dos pinos.

Infográfico clicável O jogo de bocha

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Reserve um momento da aula para retomar e ampliar as questões geradoras, organizando e sistematizando as aprendizagens. Pergunte aos estudantes que percepções tiveram durante as práticas corporais, bem como quais foram as dificuldades e os desafios e como foi superá-los. Pergunte também qual das atividades se caracteriza como esporte de precisão e qual se caracteriza como esporte de marca. Explique os elementos comuns entre essas modalidades.

Comente com os estudantes sobre a importância das regras que foram escolhidas e criadas para que pudessem experimentar as atividades satisfatoriamente. Pergunte se mudariam algo nelas. Sobre as experiências com os saltos e os lançamentos, pergunte a eles quais foram as estratégias e as maneiras utilizadas para saltar mais longe e para acertar os pinos.

Por fim, elogie as condutas e as atitudes empáticas de cooperação que observou durante a atividade. Reforce essas atitudes retomando as imagens de atletas do início da unidade para que observem a diversidade: homens, mulheres, brancos, negros, gordos, magros, com ou sem deficiência. Reflita com eles sobre a importância do respeito a essa diversidade, para que questionem preconceitos e práticas indesejáveis, como o *bullying*.

REGISTRANDO

Sugere-se que, sob sua orientação e condução, os saltos e os lançamentos sejam gravados em vídeo para, posteriormente, serem vistos em câmera lenta e, assim, analisados pelos estudantes. Certamente seria divertido e constituiria um *feedback* interessante para a autoanálise, além de permitir aos estudantes que reconheçam as possibilidades de utilização das tecnologias digitais para a construção do conhecimento.

AVALIAÇÃO

Lembre-se de realizar a avaliação para orientar suas práticas e saber o que os estudantes aprenderam. Registre as observações que fez durante cada etapa das situações de aprendizagem: o que os estudantes fizeram, como fizeram, para que e por que fizeram. Anote detalhadamente fatos, datas, condutas, falas, dificuldades e avanços dos estudantes.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades sugeridas são algumas possibilidades para a prática dos esportes de marca e de precisão. Você pode incluir outras, adaptando-as de acordo com a sua realidade. Encontre mais informações sobre os esportes de marca e de precisão em:

- plataformas de vídeo usando palavras-chave, como “esportes de marca”; “provas de campo + atletismo paralímpico”; “saltos no atletismo”, “regras do boliche” etc.

Em sites e livros em:

- Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Disponível em: <https://www.cbat.org.br>. Acesso em: 30 mar. 2025.
- Confederação Brasileira de Boliche (CBBOL). Disponível em: <http://bolichebrasil.com.br>. Acesso em: 30 mar. 2025.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Porto Alegre: AMGH, 2013.

O livro contém reflexões teóricas e material de pesquisa sobre o desenvolvimento motor das crianças.

- MIAN, Robson. **Atletismo**: aspectos pedagógicos na iniciação. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2018.

Constituindo um estímulo para a vida ativa e lúdica da criança, o livro tem muitas atividades e informações bastante úteis também para outros esportes.



ZURUETA/SHUTTERSTOCK

Parada de mãos. Fotografia de 2017.

OBJETIVOS

- Experimentar diferentes possibilidades de movimentos ginásticos individual e coletivamente.
- Conhecer e identificar diferentes movimentos ginásticos com materiais, percebendo potencialidades e limitações em face de desafios.
- Identificar movimentos da ginástica presentes no cotidiano, valorizando-a nos âmbitos cultural, histórico e social.
- Planejar estratégias para resolver os desafios, percebendo a importância da própria contribuição para o sucesso de propostas coletivas da ginástica, como acrobacias em duplas, cooperando com os colegas e respeitando as diferenças individuais.
- Registrar, de maneira escrita e oral, as próprias sensações ao experimentar as diferentes práticas corporais da ginástica.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Competências gerais do Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 5

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10

Conversando sobre ginásticas

Observar os movimentos livres das crianças possibilita-nos perceber que os movimentos ginásticos estão inseridos no brincar não direcionado, representando a expressão corporal típica do universo infantil. Exemplos disso são as cambalhotas sobre a cama, o equilibrar-se na guia da sarjeta das ruas e das praças, as tentativas de fazer uma estrela ou “plantar bananeira”, expressão popularmente utilizada para o movimento ginástico “parada de mãos”.

Ao sustentar todo o peso do corpo sobre os braços e as mãos, por exemplo, quais são as sensações experimentadas pela criança? Quais são as razões para ela experimentar ações como ficar de ponta-cabeça, rolar, pendurar-se, girar e fazer acrobacias?

São inúmeras as motivações intrínsecas e extrínsecas que envolvem essas dinâmicas. Frequentemente, elas são atribuídas ao prazer de simplesmente movimentar-se, desafiar-se, sentir a emoção de arriscar algo novo e conhecer as potencialidades do corpo humano. No entanto, é imprescindível conhecer os próprios limites, assim como possíveis situações de risco.

No 2º ano, os estudantes conhecerão alguns dos movimentos básicos da ginástica geral, que, de acordo com a BNCC, é uma prática não competitiva composta de um conjunto de acrobacias, piruetas, manuseio de equipamentos, coreografia com movimentos síncronos e assíncronos, entre outras possibilidades.

Os movimentos ginásticos, por vezes, não são utilizados nas aulas de Educação Física, por falta de experiência dos professores ou de recursos materiais, como equipamentos específicos da modalidade. Mas será que é necessário dispor de um ginásio completo ou de um alto nível de conhecimentos técnicos dessa prática corporal para incluir elementos dela no currículo?

A experimentação e a aprendizagem de elementos básicos da ginástica podem ser adaptadas e realizadas com segurança, independentemente da realidade escolar, garantindo ao programa a inclusão de um componente culturalmente diversificado e valorizado. Nessa perspectiva, a próxima seção trará algumas práticas de ginástica no solo.

Áudio Movendo-se na ginástica

Praticando ginásticas

Prática 1: O MUNDO DE PONTA-CABEÇA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Desde o ventre materno, os seres humanos experimentam diferentes posturas do corpo no espaço.

Algumas semanas antes do nascimento, por exemplo, o feto comumente se vira de cabeça para baixo, em uma posição de preparação para o parto.

Outros movimentos surgem no progresso do desenvolvimento motor humano, entre eles a quadrupedia, quando a criança pequena apoia as mãos e os pés no chão para espiar as pessoas ou analisar os objetos por outro ângulo. É preciso reorganizar todas as forças para a manutenção dessa nova postura corporal, pois nela tudo fica diferente!

Um dos maiores desafios e, na mesma grandeza, uma das maiores aventuras ginásticas é ficar de ponta-cabeça. Oficialmente, esse movimento é denominado apoio invertido facial, e é conhecido também como parada de mãos. Independentemente da nomenclatura, os estudantes experimentarão, nesta unidade, apoiar as mãos no chão e colocar as pernas para o ar.

Para aprender esse elemento básico da ginástica, os insucessos iniciais, na maioria das vezes, são grandes. Por isso, um roteiro de aula bem elaborado e um ambiente motivador, seguro e inclusivo promovem o sucesso dessa aprendizagem.

Com base nas experiências dos estudantes, pode-se fazer os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Você já experimentou observar o mundo de ponta-cabeça?
- Caso tenham experimentado, quais foram as sensações?
- Que posições podemos fazer com o corpo para observar o mundo de ponta-cabeça?

Ao tentarem ficar de ponta-cabeça, os estudantes podem ainda não ter as habilidades suficientes para fazer o movimento, ou manter a posição, e cair. Para evitar uma queda, eles precisam unir algumas capacidades, como força, equilíbrio e consciência corporal para vencer a gravidade, buscando posições corporais minimamente estáveis e controladas.

Ao inserir movimentos de posições invertidas, você deverá garantir a segurança, auxiliando os estudantes individualmente nas propostas mais desafiadoras. Por exemplo, você pode auxiliar um a um na parada de mãos, por meio de um sistema de rodízio ou circuito, em que os estudantes experimentam outros movimentos que consigam realizar com autonomia, como pequenos saltos, equilíbrios, alongamentos individuais ou outras tarefas que já conseguem executar com segurança.

Uma parede livre de materiais ou uma grade alambreada firme e sem farpas são opções para facilitar a aquisição da habilidade da parada de mãos. Esse apoio vertical pode ser utilizado para amparar os pés, enquanto as mãos ou a cabeça se mantêm no colchonete a fim de contrabalancear as forças. Assim, os apoios dão suporte ao movimento, possibilitando a graduação da dificuldade e a contemplação dos níveis de habilidade dos estudantes. A seguir, desenvolvemos uma progressão de habilidades para facilitar o aprendizado da parada de mão.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

VELA

Material: colchonetes, colchões, tatames de EVA ou gramado.

Procure um espaço amplo disponível para realizar as atividades, retire todos os objetos potencialmente perigosos e forre o chão com colchões. O movimento de vela pode ser realizado de maneira independente pelos estudantes, apenas observando você e reproduzindo o procedimento.

Por ser potencialmente segura, a vela pode ser feita com todo o grupo ao mesmo tempo ou em estações de circuito ginástico.

Pergunte aos estudantes se já assopraram velinhas no próprio aniversário ou se sabem qual é o formato de uma vela. Chame a atenção deles para a firmeza e a retidão desse objeto que nomeia o movimento ginástico.

A fim de preparar o corpo para o movimento de vela, oriente os estudantes a fazerem movimentos de “sim” e “não” com a articulação do pescoço, em pequenos giros suaves para a direita e para a esquerda, e a aquecerem o corpo fazendo a brincadeira da bolinha:

1. Sentar-se no colchão.
2. Abraçar os joelhos flexionados à frente do corpo.
3. Manter o queixo próximo ao peito.
4. Rolar para trás e voltar sentado tentando não tomar para os lados.

Atente-se, ao posicionar os estudantes sentados na beirada dos colchões, para evitar a batida da cabeça no chão ao rolar.

Depois de os estudantes sentirem a massagem na coluna vertebral, a força abdominal e a manutenção do equilíbrio, já estarão preparados para tentar a postura completa da vela, que deve ser executada da seguinte maneira:

1. Deitar-se em decúbito dorsal.
2. Elevar as pernas e os quadris.

3. Manter o corpo em equilíbrio invertido, apoiado sobre os ombros e o pescoço.
4. Apoiar as mãos nos quadris ajudando a mantê-los elevados.
5. Posicionar os braços e as mãos no chão, aumentando a complexidade do equilíbrio estático invertido.

Alguns estudantes podem precisar de ajuda para experimentar a vela. Oriente-os a olhar para a ponta dos pés e empurrar os cotovelos pressionando o solo, deixando o corpo bem firme e contraído.

Você pode, ainda, segurar as pontas dos pés dos estudantes e, gentilmente, puxá-los para cima, a fim de deixar a vela mais reta, auxiliando-os na estabilização.

Cuide para que não haja sobrecarga na região cervical dos estudantes, controlando o número de repetições e o tempo de permanência na postura, bem como realizando o aquecimento inicial e o alongamento final, o que ajuda a cuidar dos músculos mais requisitados nessa prática.



FIZKES/ISTOCK/GETTY IMAGES

Posição de vela. Fotografia de 2017.

PONTE

Material: colchonetes, colchões, tatames de EVA ou gramado.

Mantendo os cuidados de segurança da prática anterior, inicie contextualizando a nomenclatura do movimento. Pergunte aos estudantes: Vocês sabem o que é uma ponte? Que tal construir uma ponte usando o corpo? Vocês têm uma ideia de que movimento é esse?

Incentive que experimentem construir uma ponte com o próprio corpo. Por meio dessa liberdade inicial, os estudantes poderão formular hipóteses, mostrar o próprio repertório, descobrir novas possibilidades e experimentar as ideias dos colegas.

Proponha questionamentos aos estudantes com o intuito de ampliar a consciência corporal: Como vocês

fizeram a ponte? Que partes do corpo vocês apoiaram no chão? Com quais partes do corpo vocês fizeram mais força? Incentive-os a observar o próprio corpo a fim de conhecê-lo. Inicialmente, a ponte pode ser feita em decúbito ventral.

Na sequência, mostre uma imagem da ponte da ginástica ou peça a um estudante que saiba executar o movimento que o demonstre para o grupo. Após a observação, organize os estudantes no espaço a ser compartilhado para que possam praticar e receber seu apoio, se necessário.

Demonstre sequencialmente os movimentos necessários para construir a ponte e oriente os estudantes a estarem atentos aos seguintes passos:

1. Deitar-se em decúbito dorsal, apoiando a cabeça no colchonete.
2. Flexionar ambos os joelhos, apoiando os pés no chão.
3. Apoiar as mãos espalmadas ao lado das orelhas.
4. Tirar o corpo do chão por meio da extensão gradual de joelhos e de cotovelos e da elevação pélvica.
5. Manter a coluna vertebral hiperestendida, formando a letra "U" de ponta-cabeça.
6. Sustentar por alguns segundos.
7. Retornar à posição inicial, colocando o queixo no peito, flexionando joelhos e cotovelos, encostando vagarosamente as costas no chão.

Observe que a cabeça sai do chão com o resto do corpo, e o peso deste não fica sobre ela. Nessa postura, apoiar o peso do corpo sobre a região cervical pode machucar. Atente-se para o fato de que cada criança tem um nível de força e de flexibilidade, adequando, portanto, a complexidade do movimento a cada estudante.

Para desafiar os mais habilidosos, sugira que tentem elevar uma das pernas e, ao mesmo tempo, faça as adaptações necessárias para os que estão com dificuldade, principalmente auxiliando-os no movimento de elevação do quadril.



Posição de ponte. Fotografia de 2014.

Após a prática, é importante fazer as compensações com alongamentos para os punhos e para a coluna vertebral lombar.

PARADA DE MÃOS

Material: colchonetes, colchões, tatames de EVA ou gramado.

Para a prática da parada de mãos, o ideal é que os estudantes já tenham praticado os movimentos propostos anteriormente, pois o desafio do apoio invertido facial exige um pouco mais de habilidade.

Antes de propor exercícios preparatórios, busque observar o repertório dos estudantes fazendo-lhes perguntas instigantes como: Vocês já ouviram a expressão "plantar bananeira"? Em uma autoavaliação, vocês acreditam que conseguiriam ficar de cabeça para baixo e apoiar-se sobre as mãos? Como será que ficam os objetos e as pessoas quando estamos de ponta-cabeça e mantemos os olhos abertos? Quais partes do corpo terão que permanecer firmes e estendidas? Após escutar ativamente os estudantes, anote as hipóteses e, com base nelas, dialogue com eles apresentando uma parada de mãos em vídeo ou imagem.

Busque objetos ou personagens do universo infantil que tragam associações da postura corporal com o cotidiano, como o cabo de vassoura, que não dobra e permanece firme como o corpo deve ficar ao realizar esse movimento. As estratégias simbólicas auxiliam na aprendizagem.

Os movimentos preparatórios para a prática da parada de mãos incluem pequenas transposições do peso do corpo sobre as mãos, mantendo os cotovelos completamente estendidos. Lembre-se de reforçar que os braços ficam firmes como se estivessem engessados, evitando, assim, as quedas sobre a cabeça.

Outra orientação essencial é a do distanciamento entre os estudantes, a fim de não se chutarem acidentalmente. Instrua-os a sempre observarem se há algum colega perto antes de levarem as pernas para cima e a nunca realizarem esses movimentos diretamente no chão, pois é necessário um apoio para amortecer as possíveis quedas.

Orienta os estudantes a praticarem os seguintes movimentos preparatórios:

Quadrupedias: deslocar-se com os apoios dos pés e das mãos, sem encostar os joelhos no chão. As brincadeiras de pega-pega ou mãe da rua, nas quais todos os participantes movem-se pelo espaço nessa posição no chão, são grandes aliadas para a motivação dos estudantes, visto que são posturas que exigem bastante esforço e agilidade.

Coice do burrinho/cavalinho: individualmente, em uma superfície adequada, o estudante deve, com as mãos espalmadas apoiadas no chão e os braços firmes, partir da posição de cócoras, jogar os pés juntos para trás como um coice e retornar à posição inicial.

Tesourinha: partir da posição em pé, com os braços elevados, apoiar as mãos espalmadas no colchonete e, simultaneamente, chutar uma das pernas para cima e alternar com a outra, como em um corte de tesoura. Biomecanicamente, é mais fácil ter sucesso nessa tarefa se for possível apoiar as mãos sobre uma superfície elevada (uns 10 a 25 centímetros de altura) como um colchonete enrolado, um plinto de madeira, um *step* de ginástica ou um degrau seguro.

Pés na parede: buscar um apoio vertical, que pode ser uma parede livre de objetos, uma grade ou uma porta fechada. Posicionar-se de costas para a parede, apoiar as mãos sobre o colchonete, elevar um pé por vez, escalar gradualmente com os pés até chegar à posição de parada de mãos. No início do movimento, as mãos ficarão distantes da parede deixando o corpo inclinado e, aos poucos, de acordo com as habilidades motoras, caminhar com as mãos em direção à parede, verticalizando o corpo.

A experimentação apresentada até aqui pode ser suficiente para a maioria dos estudantes. Se quiser aprofundar e aperfeiçoar a parada de mãos, ensine a eles o movimento sem o apoio vertical, parecido com a tesourinha, mas unindo os pés no alto, sustentando o corpo na vertical. Para descer, devem retornar um pé de cada vez ao chão, finalizando o movimento na posição em pé.



Parada de mãos. Fotografia de 2012.

Esse apoio invertido completo deve ter sua ajuda, segurando os pés dos estudantes no alto e puxando-os para cima, impedindo uma queda posterior ou a queda com a cabeça no chão.

As imagens ou demonstrações são estratégias muito importantes nesta unidade, pois, ao observarem um modelo, os estudantes elaboram mentalmente os movimentos ginásticos, o que facilita sua execução. Se possível, favoreça a percepção do movimento pelo toque para estudantes com deficiência visual.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Após as atividades, reúna os estudantes e questione-os sobre as impressões que tiveram: quais foram as principais dificuldades; como foi ficar de cabeça para baixo; quais foram as principais regiões do corpo solicitadas durante as atividades; quais foram as capacidades físicas presentes, como força muscular, equilíbrio ou flexibilidade; como deve ser o local de prática para conseguirem realizar os movimentos com segurança; como podem ajudar os colegas com dificuldade.

Pergunte-lhes se apreciaram o movimento do corpo em giro até ficar de ponta-cabeça e o que acharam mais bonito. Deixe-os responder às perguntas, valorizando a fluência e a clareza da exposição oral. Observe as falas dos estudantes e registre os pontos importantes que evidenciam a aprendizagem deles ou aqueles que necessitam de algum auxílio. Valorize as atitudes positivas e o esforço dos estudantes para aprender novos movimentos e superar desafios, bem como a percepção que têm desses movimentos.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que desenhem o mundo que observaram na posição invertida. Se julgar necessário, faça uma nova prática, desta vez estimulando-os a se auxiliarem quanto à segurança das práticas. Peça-lhes que escrevam: qual região do corpo sentiram mais durante as atividades; qual foi a capacidade física mais solicitada – a força muscular ou o equilíbrio; como foi receber a ajuda dos colegas para realizar os movimentos; e o que o desenho representa.

Os desenhos dos estudantes podem ser expostos para que todos observem e leiam os registros feitos. Questione os estudantes sobre as diferenças entre o que foi desenhado e o que foi escrito, conduzindo um diálogo sobre a importância do respeito às diferenças. Assim como na conversa após a atividade, registre as falas que representam as aprendizagens deles.

AVALIAÇÃO

Utilize as produções dos estudantes e as anotações de seu relatório de observação como avaliação, identificando o emprego de estratégias por parte deles para a realização dos movimentos, bem como a percepção de limites e de potencialidades do corpo, o autocuidado e o zelo com os colegas.

Prática 2: EQUILIBRANDO JUNTOS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O equilíbrio como capacidade física pode ser classificado como estático ou dinâmico. Na ginástica, alguns exemplos de equilíbrios estáticos são o avião, a parada de cabeça, os esquadros e as pranchas. Os principais representantes do equilíbrio dinâmico são os rolamentos, os giros, as pirâmides e os movimentos ginásticos sobre a trave. Sugerimos que os estudantes experimentem elementos básicos de equilíbrio para os quais necessitem da interação física com os colegas.

Nessa faixa etária, há uma transição progressiva do ser mais centrado em si para o ser capaz de observar e perceber os outros, reconhecer as características e as necessidades alheias. Incentive os estudantes, por meio dessa prática, a agirem positivamente em situações de cooperação e a respeitarem as divergências de opiniões ou de habilidades.

Nas atividades sugeridas, os estudantes terão uma tarefa importante: equilibrar forças, somar esforços e adequar o próprio movimento ao do outro. Nas atividades em duplas ou coletivas, sua mediação é fundamental para intervir ou antecipar situações de injustiça, como um estudante com necessidades educacionais específicas não encontrar um parceiro. É essencial facilitar o processo de inclusão e trazer à tona o direito de cada indivíduo ao acesso à aprendizagem.

Sugerimos aprofundar os conhecimentos com o uso de algumas imagens de poses de equilíbrio típicas da ginástica para inspirar os estudantes a tentarem imitá-las ou criarem as próprias ações.

Áudio Desafios ginásticos

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Nesta subseção, foram estruturadas algumas práticas da ginástica geral voltadas ao equilíbrio estático e ao dinâmico nos âmbitos individual e em duplas.

Faça uma roda de conversa com o grupo para formular hipóteses antes da prática. Apresente aos estudantes os seguintes questionamentos:



QUESTÕES GERADORAS

- Quando vou ficar em um pé só, como o saci-pererê, e não posso me mexer, para onde eu devo olhar?
- Ao dar as duas mãos para um colega e girarmos juntos, como deve ser a velocidade para que a prática seja segura?
- Se meu parceiro de dupla está com dificuldades para fazer um movimento ginástico, como posso ajudá-lo?

Possivelmente será uma discussão interessante sobre capacidades físicas, como equilíbrio e velocidade, além de competências socioemocionais, como respeito, responsabilidade, cooperação, tolerância, empatia e resolução de conflitos. Esses diálogos possibilitam levar às aulas de Educação Física conteúdos além do saber fazer, como o saber ser e o saber conviver.

Antes de sugerir aos estudantes algum movimento ginástico formatado, recomende que, em duplas, experimentem brincar de ginástica. Observe o repertório e faça anotações para encaminhar, se necessário, a sequência pedagógica com ajustes.

AVIÃO

Material: colchonetes ou tatames são opcionais para trazer mais conforto, porém qualquer piso plano ou gramado funciona bem.

Pergunte aos estudantes: Qual é o meio de transporte mais rápido do mundo? Vocês já observaram um avião voando no céu? Introduza a prática da posição de avião explicando que é um nome popular de um movimento de equilíbrio estático utilizado na ginástica.

Demonstre a posição de avião e oriente os estudantes a experimentá-la sozinhos, testando a perna com a qual terão mais facilidade para essa prática.



Posição de avião. Fotografia de 2018.

Solicite aos estudantes que façam o equilíbrio do avião e pronunciem o alfabeto sequencialmente, "A, B, C, ...", desafiando-os a notar até que letra conseguem permanecer com apoio unipodal. Quando perderem o equilíbrio, devem dizer uma palavra com a letra pronunciada no instante em que o equilíbrio for perdido.

Posteriormente, forme duplas por critérios livres, sorteio ou alternância de pares. Proponha aos estudantes o seguinte problema: Vamos fazer um avião em duplas? Nessa faixa etária é muito importante explorarem todas as possibilidades de resolver um desafio. Testar, formular hipóteses, fazer ajustes, observar como outras duplas estão executando, cair e levantar são passos necessários para a construção de respostas no processo de aprendizagem e ferramentas fundamentais para que

os estudantes se tornem cidadãos seguros, autônomos, que argumentem com base em fatos, que sejam curiosos sobre explicações cientificamente fundamentadas, competências essenciais para a vida adulta e para o mundo do trabalho.

Ao final dessa prática, proponha um jogo coletivo aos estudantes, pedindo que se posicionem em círculo, apoiando-se nos ombros uns dos outros, para realizarem juntos a posição de avião, pronunciando as letras do alfabeto e palavras que comecem com essa letra. Um estudante inicia o jogo falando a primeira letra do alfabeto e uma palavra que se inicia com essa letra; o colega ao lado (à direita ou à esquerda) dá sequência ao jogo pronunciando a segunda letra e uma palavra, e assim por diante. O grupo deve se manter equilibrado até que todos tenham participado. Se perderem o equilíbrio, o jogo recomeça com a primeira letra do alfabeto. Lembre-se de garantir que todos, estudantes com deficiência ou sem, possam participar, realizando as adaptações necessárias. Essa atividade também proporciona um trabalho interdisciplinar com Língua Portuguesa pela nomeação das letras do alfabeto e da identificação de palavras, favorecendo a alfabetização.

TARTARUGAS

Material: colchonetes ou tatames são opcionais para trazer conforto. No entanto, qualquer piso plano ou gramado é suficiente para a prática segura.

Proponha o seguinte jogo coletivo: em duplas, os estudantes devem sentar-se no chão na posição costas com costas e braços entrelaçados. O desafio é levantar-se do chão sem soltar os braços, nem apoiar as mãos no solo. Para isso, as duplas deverão produzir força nas pernas de forma equilibrada e sincronizada. Utilize o sistema numérico para quantificar o tempo para realizar a tarefa de equilíbrio dinâmico em duplas. Incentive os estudantes a contarem de 1 a 10 ou de 10 em 10 (10, 20, 30...). Variar as duplas pode ser bem interessante. Essa prática também possibilita um trabalho interdisciplinar com Matemática, favorecendo o letramento matemático pela contagem e a construção de sequências de números naturais.



Crianças levantando-se na posição tartaruga.

Durante a atividade, estimule os estudantes a conversarem entre eles, possibilitando a troca de experiências e dicas de como conseguir levantar-se, partindo da posição sentada, sem soltar os braços.

A seguir, há outras possibilidades de atividades em duplas para praticar o equilíbrio. Elas podem ser exploradas em uma outra aula.



Práticas de equilíbrio em duplas.

Infográfico clicável

Outras práticas ginásticas de equilíbrio

ESTAFETA GÍMNICA

Material: cones, bolas, bambolês, colchões e outros materiais disponíveis que possam ser manipulados e transportados pelos estudantes durante a estafeta.

A estafeta é um jogo colaborativo que permite o desenvolvimento de habilidades variadas. Para a vivência, primeiramente, organize a turma em pequenos grupos de modo que permaneçam enfileirados atrás de um dos cones dispostos pelo espaço. Outro cone deve ser posicionado em frente a cada fila no canto oposto, garantindo sempre que todos os estudantes participem e que nenhum sofra constrangimento de qualquer tipo.

Após seu sinal, o primeiro estudante de cada equipe deve realizar o movimento proposto, dar a volta no cone oposto e correr em direção ao próximo colega de sua equipe. Este, por sua vez, passa a realizar a tarefa, e assim por diante. O objetivo é que as equipes realizem as tarefas percorrendo a distância entre os cones no menor tempo possível.

Para que os estudantes ampliem o repertório motor dentro da temática, proponha diversos movimentos, como equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias e manipulação de materiais (lançar e agarrar uma bola sem deixá-la cair no chão, por exemplo). Peça aos estudantes que utilizem a criatividade e sugiram novos desafios.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Pergunte aos estudantes se gostam de encontrar o espaço para a prática corporal limpo e organizado e como podem colaborar para isso.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experiências, reúna os estudantes para uma roda de conversa sobre as práticas da ginástica. Pergunte a eles, escute ativamente e anote as respostas: Quais movimentos foram realizados? Quais foram mais fáceis? Quais foram mais difíceis? No cotidiano, fazemos movimentos similares a algum desses praticados nas aulas? Quais sensações vocês perceberam ao equilibrar-se sozinhos? Ao dar as mãos para um colega, foi mais fácil ou mais difícil executar um movimento ginástico de equilíbrio? Para uma atividade em duplas funcionar, com quais ações vocês podem contribuir? Quais movimentos ginásticos vocês tiveram mais receio de fazer? Como enfrentaram essa sensação? Vocês tiveram ajuda de algum colega?

Possibilite aos estudantes que verbalizem as próprias impressões. Observe se respeitam a vez do outro se expressar, se ouvem os colegas com atenção, se conseguem expressar-se de modo compreensível, se a resposta deles corresponde ao que foi perguntado. Esse momento evidencia as aprendizagens dos estudantes; por isso, observe se existem dificuldades ou situações que necessitem de sua intervenção.

REGISTRANDO

Sugerimos que realize com os estudantes uma atividade de registro na qual se evidencia o gosto pessoal deles. Essa atividade também exercita a contagem.

Utilize um quadro ou um pedaço grande de papel kraft. Escreva algumas questões como as sugeridas.

Você prefere realizar atividades sozinho ou em duplas?	
Sozinho	Em duplas

De qual atividade você mais gostou?		
Tartarugas	Avião	Estafeta gímica

Insira outras questões que julgar relevantes, de acordo com o desenvolvimento das aulas. Os estudantes devem “votar” ou escrever o nome abaixo da resposta com que mais se identificaram. Ao final, devem fazer

juntos a contagem de votos. Baseando-se na informação numérica obtida, construa, como registro, um gráfico simples para mostrar a estatística das preferências dos estudantes, para que eles reconheçam e valorizem as diferenças de escolhas pessoais.

Solicite aos estudantes que façam um desenho de outras situações do dia a dia nas quais o equilíbrio esteja presente, como andar, subir escadas, segurar um copo com água, ficar em pé em um transporte público etc. Eles devem escrever no desenho por que o equilíbrio é importante na situação desenhada. Faça um mural com as produções dos estudantes intitulado: “O equilíbrio em minha vida”. Convide os estudantes de outras salas, professores, funcionários da escola e, se possível, os responsáveis pelos estudantes para visitar o mural.

AVALIAÇÃO

A análise do modo como contextualizaram as experimentações da aula, os seus registros das falas dos estudantes e as observações durante as práticas podem compor um portfólio de avaliação sobre as ginásticas.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades sugeridas podem ser adaptadas de acordo com a estrutura física escolar, a disponibilidade de materiais e a diversidade dos estudantes, garantindo a todos a oportunidade de vivência. É importante considerar a oportunidade de estabelecer relações com os outros componentes curriculares.

Você pode pesquisar elementos e experiências para adicionar a seus roteiros de aula, buscando em plataformas de vídeo por palavras-chave, como: “elementos básicos de ginástica no solo”, “movimentos básicos da ginástica” e Educação Física para crianças com deficiência”.

A seguir, algumas sugestões de materiais:

- EDUCAÇÃO Física - ginástica geral - equilíbrio com bola. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (2 min). Publicado por Canal EF. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bHJpeZlh1T8>. Acesso em: 8 abr. 2025.

Vídeo contendo sugestões de aulas de Educação Física escolar para trabalhar práticas de ginástica geral.

Como material de leitura, sugere-se:

- NUNOMURA, Myrian. **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

A obra apresenta os diferentes fundamentos gímnicos das diversas modalidades de ginásticas, entre elas a ginástica para todos, ou ginástica geral.

**HABILIDADES E COMPETÊNCIAS
MOBILIZADAS NESTA UNIDADE****OBJETIVOS**

- Recriar as danças do contexto comunitário e regional.
- Identificar os elementos constitutivos das danças regionais e comunitárias.
- Experimentar e fruir movimentos associados a diferentes tempos rítmicos.
- Reconhecer o lugar que a dança tem na história e na cultura comunitária e regional.
- Conhecer, valorizar e respeitar as diferentes manifestações culturais.

(EF12EF11) Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

(EF12EF12) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.

Competências gerais do Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Competências específicas de Educação Física: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10

Brincadeira rítmica. Fotografia de 2019.

Conversando sobre danças



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4

Esta unidade pode ser trabalhada interdisciplinarmente com Arte, em Dança, no que diz respeito à orientação no espaço e ritmo de movimento; com Língua Portuguesa, por meio do trabalho com parlendas; com Matemática, por meio das noções espaciais; com Geografia, no que se refere a experiências da comunidade no espaço e no tempo; com História, no que concerne às formas de registrar as experiências da comunidade, desenvolvendo-se os TCTs *Diversidade cultural* e *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras* e o ODS 4: *Educação de qualidade*, no que se refere a sua meta de valorização da diversidade cultural.

A dança é uma manifestação cultural que reúne música, ritmo, movimento e expressão corporal, além de emoções variadas daqueles que dançam. Como forma de arte, é capaz de comunicar, transmitir valores e despertar sensações estéticas. A dança envolve pessoas, contextos sociais, emoções, percepções e ideias diferentes.

Neste ano, prosseguiremos com o estudo das danças com foco no desenvolvimento da noção espacotemporal e dos conceitos de esquerda e direita, frente e trás, em cima e embaixo. A orientação espacial possibilita a alguém navegar-se em um espaço em relação a determinado objeto; por exemplo, uma bola ou outra pessoa. Conforme a criança desenvolve a orientação no espaço, identifica com mais precisão tamanhos, formas e volumes, o que a ajuda na compreensão cada vez mais complexa do ambiente.

Por outro lado, existe uma orientação temporal que consiste no desenvolvimento da noção do tempo necessário para a ação, fazendo com que o pensamento para a ação ocorra de maneira antecipada, sintonizando os gestos. Por isso, a criança precisa conhecer a sequência de eventos que determina a ação para tomar boas decisões. O tempo, assim como acontece com a organização espacial, é ordenado por um sistema de operações concretas, indissociável da experiência, daí a importância das práticas na aprendizagem do movimento na infância.

A relação entre espaço e tempo também envolve a noção de velocidade, pois é na ação que a noção espacotemporal acontece. Os estudantes devem, assim,

organizar seu pensamento-ação para realizar os gestos e os deslocamentos das partes do corpo necessárias para ocupar novos espaços.

Nesse sentido, as atividades rítmicas são uma excelente ferramenta para desenvolver a noção espacotemporal e a velocidade da ação, pois, ao praticá-las, os estudantes realizam movimentos em determinado tempo.

A BNCC prevê, em Educação Física para o 2º ano do Ensino Fundamental, a abordagem das danças do contexto comunitário e regional, expressa nesta unidade por meio das brincadeiras rítmicas.

Áudio Vamos dançar?

PRATICANDO DANÇAS

Prática: BRINCADEIRAS RÍTMICAS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

As brincadeiras rítmicas são fundamentais para o desenvolvimento da criança. Proporcionam a compreensão da organização do movimento no espaço e no tempo, estimulam a memorização, a percepção das rimas e o aprimoramento da coordenação motora e do senso rítmico, essenciais para essa faixa etária.

Nessa idade, os estudantes conhecem uma série de cantigas e parlendas de brincadeiras rítmicas, o que possibilita explorar o ato criativo por meio da experiência acumulada em relação ao tema. Por isso, na apresentação do tema da aula, procure valorizar tudo o que os estudantes sabem sobre as brincadeiras rítmicas, como a letra ou a parlenda e a maneira de realizar os movimentos.

Sugerimos algumas brincadeiras rítmicas, porém é importante utilizar aquelas relacionadas ao contexto comunitário dos estudantes, valorizando a cultura local e ressignificando as práticas da cultura corporal.

Partindo das experiências dos estudantes, faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já movimentaram o corpo no ritmo de alguma música?
- Vocês já praticaram alguma brincadeira de cantar executando gestos como bater palmas e pés no ritmo da cantiga?
- Como podemos cantar e executar movimentos e gestos ao mesmo tempo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

MÚSICA E MOVIMENTO

Material: equipamento de som, bexigas, fitas de cetim, estacas de madeira.

Sente-se com os estudantes em roda e proponha que ouçam músicas de diferentes ritmos e culturas, identificando as marcações fortes e fracas, bem como a pulsação rápida e lenta. Depois, peça que acompanhem as músicas com palmas e batidas de pés no chão.

Em um segundo momento, solicite que, em pé, se espalhem pelo espaço da prática e, ao ritmo das músicas, movimentem-se de diferentes formas: caminhando, correndo, saltando, balançando os braços etc. Para que isso aconteça de forma ritmada, proponha músicas com pulsações lentas, moderadas e rápidas, de modo que possam identificar as possibilidades dos movimentos corporais em diferentes cadências.

Por fim, ao som de instrumentos musicais ou músicas variadas, estimule os estudantes a se movimentarem de diferentes formas combinando suas ações com a manipulação de alguns materiais, como manter bexigas no ar, balançar fitas de cetim ou bater estacas de madeira. Você pode propor também que formem duplas ou grupos ao longo da vivência, mantendo-se criativos, autônomos e protagonistas das próprias ações.

Esteja atento à participação de estudantes com deficiência auditiva. Há diferentes recursos, tecnológicos inclusive, que podem ser usados, com a colaboração da escola, para atender a esses estudantes em atividades como esta.

Nas atividades, esteja atento a qualquer manifestação de preconceito que apareça em atitudes como não querer fazer par com determinado colega ou se negar a participar de determinadas práticas. Repetindo Rangel (2006, p. 73-76), “o(a) professor(a) nunca pode se omitir frente às questões valorativas, assim, tão importante quanto planejar ações para eliminar o preconceito é não se omitir frente às manifestações de discriminação e exclusão que possam ocorrer em aulas”. Se ocorrer, como é possível em situações que reúnem diferenças em um coletivo, faça dessa ocorrência uma oportunidade para discussão, reflexão e aprendizagem de valores solidários. Incentive os estudantes que sentirem ou presenciarem qualquer forma de preconceito a conversarem com um adulto, que pode ser você.

ADOLETA

Proponha aos estudantes que, em roda ou aos pares, experimentem uma brincadeira que exige, principalmente, as habilidades concentração, ritmo e agilidade. A brincadeira rítmica “Adoleta” surgiu no Brasil do contato com a cultura francesa. Em território brasileiro, a parlenda sofreu adaptações e passou a ter, em suas diferentes versões, palavras francesas aportuguesadas.

Ao ritmo da parlenda, cada participante, primeiro, bate palmas e, depois, bate com as palmas na palma das mãos do colega. Em seguida, bate palmas e bate cruzando as mãos com as do colega. Assim: palmas, direita com direita; palmas, esquerda com esquerda. Bate palmas novamente e, com uma mão para cima e a outra para baixo, bate nas mãos do parceiro. E vai repetindo a sequência.

Letra:

Adoleta

A-do-le-ta

Le peti, peti, polá

Le café com chocolá

A-do-le-ta

Puxa o rabo do tatu

Quem saiu foi tu

Puxa o rabo da pantera

Quem saiu foi ela

Tapa o furo do pneu

Quem saiu fui eu

Da tradição popular.

Como forma de ampliar as possibilidades, proponha aos estudantes que elaborem outras maneiras de brincar: aumentar progressivamente o ritmo da parlenda; combinar outros movimentos ao ritmo da parlenda; propor outras parlendas; desenvolver outras habilidades; brincar em pequenos e grandes grupos etc. Enfim, estimule a capacidade dos estudantes de recriarem as próprias brincadeiras.

CORRE CUTIA

Material: giz.

Essa atividade é uma adaptação da parlenda “Corre cutia”, comumente entoada em roda. Nesta proposta, a ideia é que os estudantes executem uma sequência baseada em saltitar em determinadas posições, orientadas pelo ritmo marcado pela parlenda.

Você pode desenhar as posições dos pés no chão, conforme a indicação da figura com a sequência de passos da brincadeira, conforme diagrama mostrado adiante. Sinta-se à vontade para propor alterações no diagrama, assim como utilizar as mãos e os pés.

Corre cutia

Corre cutia
na casa da tia.
Corre cipó
na casa da avó.
Lencinho na mão
Caiu no chão.
Moça bonita
do meu coração.

Da tradição popular.

Peça aos estudantes que cantem “Corre cutia” e executem a sequência de passos no ritmo da parlenda.

De acordo com o diagrama, os estudantes saltam para a primeira posição, fazendo todo o percurso no ritmo da parlenda, um verso por casa, e obedecendo à posição estabelecida na sequência.

Chegando ao final, os estudantes devem pular para fora do diagrama e fazer o caminho de retorno para o lado de onde iniciaram o movimento.

Peça aos estudantes que exercitem a sequência de passos em ritmo lento e, depois, aumentem a progressão ao ritmo normal da parlenda.



Crianças executando sequência rítmica da parlenda “Corre cutia”.



Sequência de passos da brincadeira rítmica “Corre cutia”.

PALMA, PALMA, PÉ

A brincadeira rítmica palma, palma, pé consiste na execução de palmas, quando pronunciada a palavra “palma”, e batida dos pés no chão, quando pronunciada a palavra “pé”, conforme a sequência:

Palma, palma, pé	Palma, palma, pé, pé	Palma, palma, palma, pé	Palma, palma, pé, pé, pé
-------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------

A execução da sequência deve obedecer ao ritmo em que as palavras “palma” e “pé” são pronunciadas e à aceleração ao decorrer da brincadeira.

Para ilustração da sequência, observe o passo a passo a seguir.

Palma, palma, pé



Palma



Palma



Pé

Palma, palma, pé, pé



Palma



Palma



Pé



Pé

Palma, palma, palma, pé



Palma



Palma



Palma



Pé

Palma, palma, pé, pé, pé



Palma



Palma



Pé



Pé



Pé

Sequência rítmica da brincadeira palma, palma, pé.

Você pode recriar essa brincadeira propondo variações aos estudantes ou ampliando o grau de dificuldade, de modo que tenham várias experiências com brincadeira rítmica.

São algumas opções para a recriação:

1. Executar os movimentos em dupla: nas "palmas", os estudantes devem bater nas mãos um do outro e, nos "pés", cada um bate nas próprias pernas.

2. Executar os movimentos batendo em uma mesa: nas “palmas”, os estudantes batem palmas e, nos “pés”, batem com as mãos sobre a mesa, para variar o som produzido pela melodia entre batidas de mãos e batidas na mesa.
3. Executar os movimentos com um copo acrílico: nas “palmas”, os estudantes batem palmas e, nos “pés”, batem um copo acrílico com a “boca” virada para a mesa. Ao pegar o copo com uma das mãos para executar o movimento, os estudantes terão outras exigências cognitivas em relação à versão original praticada.

Áudio Ritmo musical

NYAGA NYAGA NYA

A brincadeira rítmica *nyaga nyaga nya* é uma adaptação de uma prática de Moçambique, país africano.

Informe aos estudantes que Moçambique, assim como o Brasil, foi colonizado por portugueses, que dominaram o país por cerca de quatro séculos, o que explica o português ser hoje sua língua oficial. No entanto, antes da chegada dos portugueses a Moçambique, os povos da região, entre eles os bantos, falavam outras línguas. Muitas delas continuam vivas, como o suaíle. O nome da brincadeira, que foi passando de uma geração a outra e se espalhando por diversos lugares, pode ter origem em uma dessas línguas. Parte dos povos bantos que foram trazidos ao Brasil como escravizados era de Moçambique.

Os africanos escravizados que chegaram ao Brasil deixaram marcas em diferentes manifestações que compõem a cultura brasileira, como a música, a dança, a culinária e as brincadeiras, entre outras.



CONEXÕES EM FOCO

Pode-se explorar a influência da culinária dos povos africanos na tradição brasileira em interdisciplinaridade com Geografia, na comparação de costumes e tradições de diferentes populações, e desenvolver o TCT *Educação alimentar e nutricional*, estimulando-se práticas alimentares saudáveis, respeitando a diversidade étnica e cultural dos estudantes.

Para a execução da brincadeira, os estudantes devem estar sentados em roda. Você ou algum estudante escolhe quem será o líder.

O líder deve se posicionar no centro da roda. Então, todos os outros estudantes começam a cantar uma canção ou parlenda previamente combinada, preferencialmente uma que seja popular na localidade onde vivem.

Nesse momento, o líder pode andar ou dançar dentro e ao redor da roda. Quando o líder parar na frente de um dos colegas sentados, faz um movimento de dança. O colega deve se levantar e repetir o movimento do líder. Se errar, o líder assume o lugar de quem estava sentado na roda. O estudante que se levantou torna-se o novo líder e continua a brincadeira.

Como forma de ampliar os conhecimentos dos estudantes e valorizar as culturas africanas, propomos utilizar a canção “Makê tume tume papa”, tradicional de Moçambique. Alguns materiais de apoio para essa utilização podem ser encontrados no final da unidade.

Como a canção circula por falantes de diversas línguas, alguns fonemas acabam sendo realizados de modos diferentes. Daí, as duas versões apresentadas a seguir.

Makê tume tume papa

1ª versão

Makê tume tume papa/Makê tume tume pá

Makê tume tume papa/Makê tume tume pá

Refrão:

Tutu ê tutu ê papa/Tutu ê tutu ê pá

Tutu ê tutu ê papa/Tutu ê tutu ê pá

I ene, i ene/I ene, i á

I ene, i ene/I ene, i á.

2ª versão

Makê tume tume papa/Makê tume tume pá

Makê tume tume papa/Makê tume tume pá

Refrão:

Dudu ê dudu ê dada/Dudu ê dudu ê dá

Dudu ê dudu ê dada/Dudu ê dudu ê dá

I eme, i eme/I eme, i á

I eme, i eme/I eme, i á

Da tradição popular moçambicana.

Proponha aos estudantes que criem, com sua ajuda, uma sequência rítmica para a canção. Eles podem usar diferentes movimentos para marcar o ritmo.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Após as atividades, dialogue com os estudantes sobre as práticas, perguntando-lhes: Vocês já haviam dançado em diferentes ritmos? Já conheciam as parlendas? E as brincadeiras ritmadas? O que acharam da brincadeira de Moçambique? Gostaram de dançar? E de cantar? Vocês observaram na canção moçambicana alguma semelhança com ritmos que conhecem?

Convide-os verbalizar as próprias impressões, incentivando e valorizando a participação de todos. Vale ressaltar a importância da preservação e da valorização da cultura por meio das brincadeiras rítmicas e das danças.

REGISTRANDO

Solicite aos estudantes que pesquisem, com familiares e pessoas da comunidade, cantigas e parlendas com personagens que remontem à infância deles, como em “Corre cutia”. Os personagens podem ser animais, pessoas, profissões, locais – como rua, praia, mar, rio – ou objetos. Peça-lhes que compartilhem os resultados das pesquisas com os colegas, propondo experimentações e recriando essas cantigas e parlendas.

Pode-se utilizar a sala de informática para que os estudantes pesquisem, ouçam as parlendas e observem os modos de práticas que coletaram. O incentivo ao uso de recursos digitais é importante para desenvolver a habilidade de utilizá-los como instrumentos na busca de informações.

Outra possibilidade é propor aos estudantes, em um projeto interdisciplinar com Língua Portuguesa, que façam uma apresentação na escola para a comunidade escolar e os familiares com a sequência rítmica que construíram para a canção “Makê tume tume papa”. Eles devem ensaiar e preparar a apresentação, combinando com a gestão da escola a data do evento. Os estudantes poderão fazer um cartaz, ou mais de um, com o nome da canção tradicional e as informações de data e horário da apresentação, e ilustrar com desenhos.

AVALIAÇÃO

Construa com os estudantes um relatório de aprendizagens. Escreva, na lousa, em um quadro ou em um papel, alguns apontamentos com o objetivo de evidenciar as aprendizagens deles, como:

1. Quais foram os movimentos que realizaram (saltar, girar, agachar, andar de frente, andar de lado, dar-se as mãos etc.)?
2. Quais foram as principais capacidades físicas envolvidas (equilíbrio, força muscular, flexibilidade, outras)?
3. De quais ritmos mais gostaram? Rápidos ou lentos?
4. Quais foram as sensações experimentadas?
5. Como acham que as parlendas surgiram?

Peça aos estudantes que lhe entreguem as respostas e avalie as aprendizagens deles, retornando-lhes, quando julgar necessário, com observações, como: que devem perceber que muitas parlendas e cantigas surgiram pelo hábito dos antigos de criá-las para representar assuntos do dia a dia ou situações vivenciadas por eles; que recriar as parlendas e cantigas perpetua a cultura da comunidade; que, ao dançar ou ao realizar movimentos ao ritmo de

parlendas, podemos desenvolver diversas capacidades físicas e aprender novos movimentos.

Oriente os estudantes a registrarem as palavras que não conhecem e a pesquisarem o significado delas, visando ampliar o vocabulário sobre as danças e a contribuir para a interpretação da letra de cantigas e parlendas.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades aqui apresentadas são algumas possibilidades para a prática de danças do contexto comunitário e regional; porém, outras podem ser acrescentadas, lembrando que o roteiro de aulas deve ter como base as dimensões do conhecimento, visando à formação de competências tanto gerais quanto específicas de Língua e de Educação Física e suas habilidades. A seguir, algumas fontes de pesquisa sobre brincadeiras rítmicas.

- O canal Palavra Cantada apresenta diversas possibilidades de brincadeiras que podem repertoriar o professor de Educação Física. Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCGs6qb1ohFhDzeHbYeJIsAA>. Acesso em: 10 abr. 2025.

Adaptações de atividades com a canção “Makê tume tume papa” estão disponíveis em:

- MAKE tu me – Coro Calicantus. [S. l.: s. n.], 2016. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Corocalicantus. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OhiTgTAAtv8>. Acesso em: 10 abr. 2025.
- MAKE tume tume papa. [S. l.: s. n.], 2022. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal SOŠ pedagogická v Prešove. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wkFppkL16T4>. Acesso em: 10 abr. 2025.

Outros materiais de consulta estão disponíveis em:

- BITTENCOURT, Alessandra Torres. **Atividades rítmicas e dança**. Curitiba: IESDE, 2020.
A obra traz adaptações para educação inclusiva.
- FIER. **Dalcroze video-clip 5**. YouTube, 31 mar. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TZwyX-jg12Y>. Acesso em: 10 abr. 2025.
O vídeo apresenta uma aula pautada no sistema de ensino de música com base no movimento corporal expressivo, criado por Émile Jacques-Dalcroze.
- SCHWARTZ, Gisele Maria *et al.* **Atividades rítmicas e expressivas**: no ritmo do cotidiano escolar. Curitiba: CRV, 2016.

Nesse volume, destacam-se as manifestações rítmicas e sua inserção no currículo de Educação Física, com sugestões de atividades expressivas.

BLACK, Paul J. *et al.* Working Inside the Black Box: Assessment for Learning in the Classroom. **Phi Delta Kappan**, v. 86, n. 1, p. 9-21, 2004.

Sequência de um texto anterior, “Inside the Black Box”, no qual os autores demonstraram que a melhoria da avaliação formativa aumenta o desempenho dos estudantes, “Working Inside the Black Box” parte da ideia de que, embora as evidências fornecessem muitas ideias para melhoria, faltavam detalhes que possibilitassem aos professores implementá-las nas salas de aula. O artigo traz relatos de um projeto de acompanhamento que tem ajudado os docentes a mudar em sua prática e os estudantes a mudar em seu comportamento no compartilhamento de responsabilidade pela aprendizagem.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 14 ago. 2025.

No artigo 217 da Constituição, encontram-se os deveres do Estado para promover o esporte não profissional e as práticas esportivas como lazer para todos. No artigo 208, inciso III, a garantia de atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Casa Civil, [1990]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069compilado.htm. Acesso em: 1 ago. 2025.

A lei dispõe, entre outras coisas, sobre os direitos da criança ao brincar, ao praticar esportes e ao divertir-se.

BRASIL. **Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Secretaria-Geral da Presidência da República, [2015]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 1 ago. 2025.

A lei assegura e promove o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais de pessoas com deficiência, incluindo o direito à saúde, à educação, ao esporte e ao lazer.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento que rege a prática pedagógica brasileira na Educação Básica. Está alinhada com pesquisas contemporâneas, compreendendo os componentes curriculares como um meio, e não como um fim, e entendendo que a educação formal escolar deve propiciar aos estudantes o desenvolvimento de competências e habilidades essenciais não apenas para o prosseguimento dos estudos no Ensino Superior, mas também para a formação cidadã, crítica e ética.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC**: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Brasília, DF: MEC/SEB, 2019. p. 13. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/contextualizacao_temas_contemporaneos.pdf. Acesso em: 9 ago. 2025.

O documento apresenta o contexto histórico em que os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) foram assegurados pela BNCC, assim como uma discussão pedagógica que esclarece como eles podem ser inseridos nas práticas da Educação Básica.

BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos cooperativos**: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. São Paulo: Palas Athena, 2013.

Trabalho importante para a educação, o livro tem a proposta de mudar o objetivo competitivo dos jogos, substituindo-o pela cooperação e buscando a melhoria das relações pessoais e sociais.

CARNEIRO, Ida Martins. **As relações do professor de Educação Infantil com a brincadeira**: do brincar na rua ao brincar na escola. 2009. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2009. Disponível em: http://iepapp.unimep.br/biblioteca_digital/pdfs/2006/RAPQEBFSXBAY.pdf. Acesso em: 2 abr. 2025.

A tese de Ida Martins Carneiro, apoiada na teoria histórico-cultural dos estudos de Vygotsky, apresenta uma investigação das relações que professores de Educação Infantil estabelecem com as brincadeiras tanto em sua história pessoal, vivida durante a infância, como em suas práticas pedagógicas e de

formação. Nos depoimentos colhidos, a autora busca apreender diferentes concepções sobre a infância, o brincar e a Educação Infantil, demonstrando a importância do brincar e seu potencial educativo.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). **O atletismo**, [201-?]. Disponível em: <https://www.cbata.org.br/atletismo/113/o-atletismo>. Acesso em: 2 abr. 2025.

A CBAAt é uma entidade federativa que regulamenta a modalidade no Brasil, reunindo em seu canal de comunicação informações oficiais sobre o atletismo.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BOLICHE (CBBOL). **Boliche Brasil**. Disponível em: <https://bolichebrasil.com.br>. Acesso em: 9 mar. 2025.

Nesse *site* é possível encontrar informações sobre os componentes básicos do boliche. A instituição é responsável pelos torneios, pela regulamentação e pela condução da modalidade formalmente. Além das regras e de notícias sobre a modalidade, é possível acompanhar o calendário, os cursos, eventuais modificações nas regras e atualizações sobre o boliche.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Porto Alegre: AMGH, 2013.

Essa obra é uma das maiores, senão a maior, sobre o desenvolvimento motor. Quase sempre citada em artigos atuais, apresenta informações sobre todas as fases de desenvolvimento, desde o período fetal até o envelhecimento. É um livro extremamente útil para a compreensão das habilidades e do desenvolvimento motor das crianças em idade escolar.

INCLUSÃO pra valer. Brasília, DF: MEC, 2025. Série publicada pelo Canal Educação: a TV do MEC. Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLmdaeK6tXDiBdNsJPZVfpvGr6qhJVvhAM>. Acesso em: 18 jun. 2025.

Os episódios apresentam debates sobre diferentes aspectos da inclusão escolar de pessoas com deficiência. O primeiro deles tem o tema “A escola como local de acolhimento das diferenças”.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

A obra apresenta uma coletânea de artigos do Grupo Interinstitucional sobre o Jogo na Educação, da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP). Ao tratar da natureza do jogo, de suas manifestações e funcionalidades na aprendizagem, constitui importantes referenciais teóricos sobre brincadeiras e jogos e o contexto pedagógico.

MEIRELLES, Renata. **Giramundo e outros brinquedos e brincadeiras dos meninos do Brasil**. São Paulo: Terceiro Nome, 2018.

A obra apresenta brincadeiras dos mais diversos lugares do Brasil, acompanhadas de sua descrição e ilustradas com fotos e desenhos. São brincadeiras praticadas ao ar livre, muitas realizadas com brinquedos artesanais.

NAÇÕES Unidas Brasil. Nações Unidas Brasil, 2025. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Brasília, DF: Nações Unidas, 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 9 ago. 2025.

O *site* apresenta a relação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e também um sistema de consulta dos locais, no país, onde estão distribuídas as principais atividades das Nações Unidas.

RANGEL, Irene Conceição Andrade. Racismo, preconceito e exclusão: um olhar a partir da Educação Física escolar. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 1, p. 73-76, jan./abr. 2006.

O artigo faz um alerta, principalmente ao professor de Educação Física, sobre a importância de não aceitar atitudes racistas nem se omitir diante delas.

SILVA, Vagner Gonçalves da; KATUVANJESI, Tata Neisi; DAMASCENO, Walmir; OLIVEIRA, Rosenilton Silva de; SILVA NETO, José Pedro da (org.). **Através das águas: os bantus na formação do Brasil**. São Paulo: Hucitec, 2023. (Coleção Viramundo).

O livro é uma importante mostra do legado dos bantus na cultura brasileira e em outros lugares do mundo. Trata das marcas que esses povos deixaram, no Brasil, na língua, inclusive na entonação, na religião, na filosofia, em manifestações diversas, como jogos, danças, entre muitas outras, e na luta de resistência negra.

ISBN 978-85-16-14339-8

