

MODERNA

Fundamental

EDUCAÇÃO FÍSICA

3º a 5º 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 2

Código da obra:

0059 P27 01 02 160 160



MODERNA



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, Patrícia Scaravelli Sbrissa

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 : 3º a 5º
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 978-85-16-14341-1 (professor)

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

25-296178.1

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 livro foi elaborado para você como um recurso auxiliar em suas aulas de Educação Física para os 3º, 4º e 5º anos 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 relacionadas ao desenvolvimento de competências e habilidades, à progressão das aprendizagens e à avaliação, no que diz respeito aos 3º, 4º e 5º anos do Ensino Fundamental. São também descritas a composição e a organização deste livro.

Nas unidades temáticas relativas aos 3º, 4º e 5º anos, são trabalhadas as práticas corporais relacionadas a Brincadeiras e jogos, Esportes, Ginásticas, Danças e Lutas. As unidades temáticas desenvolvem-se tendo como subsídios o contexto histórico, social e cultural, bem como 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.

Este livro possibilita que, a qualquer momento, você adapte, crie ou eleja outras atividades que, porventura, façam mais sentido no contexto em que você, a escola 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 7

As dimensões do conhecimento da Educação Física	7
Progressão	8
Avaliação	8
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	12
Cronograma e planejamento	13

TRANSCRIÇÕES 18

3º ANO

Unidade 1 BRINCADEIRAS E JOGOS 25

Conversando sobre brincadeiras e jogos	26
Praticando brincadeiras e jogos	26
PRÁTICA 1: HEINÉ KUPUTISU	26
PRÁTICA 2: NTSA E WOTSWANG LE LESAPO	27
PRÁTICA 3: CABRA-CEGA	28
Não pare por aqui	29

Unidade 2 ESPORTES 30

Conversando sobre esportes	31
Praticando esportes	31
PRÁTICA 1: TACOBOL	31

PRÁTICA 2: MINIVOLEIBOL	33
PRÁTICA 3: TAG RUGBY	34
Não pare por aqui	35

Unidade 3 GINÁSTICAS 36

Conversando sobre ginásticas	37
Praticando ginásticas	37
PRÁTICA 1: PIRÂMIDES HUMANAS	37
Pirâmides em trios, quartetos e quintetos	38
PRÁTICA 2: O CIRCO CHEGOU!	40
Bolas	40
Claves	40
Barangandões	40
Arcos	41
Não pare por aqui	41

Unidade 4 DANÇAS 42

Conversando sobre danças	43
Praticando danças	43
PRÁTICA 1: O BRASIL TODO DANÇA!	43
Catira do passarinho	44
PRÁTICA 2: O MUNDO TODO DANÇA!	44
Alunelul	45
PRÁTICA 3: BATE-PAU	45
PRÁTICA 4: SAMBA DE RODA	46
Não pare por aqui	47

Unidade 5 LUTAS 48

Conversando sobre lutas	49
Praticando lutas	49
PRÁTICA 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO	49
Guerra de polegares	49
Queda de braço	49

PRÁTICA 2: LUTA DE MARACÁ OU DERRUBA TOCO.....	50
Arranca-mandioca.....	50
Luta de maracá ou derruba toco.....	50
PRÁTICA 3: CAPOEIRA.....	51
Movimentos básicos da capoeira.....	51
Do individual para o coletivo: a roda de capoeira.....	53
Não pare por aqui	53

4º ANO

Unidade 6 BRINCADEIRAS E JOGOS 54

Conversando sobre brincadeiras e jogos	55
Praticando brincadeiras e jogos	55
PRÁTICA 1: O'TA / INYU (GAVIÃO E GALINHA).....	55
PRÁTICA 2: PEGUE O BASTÃO.....	57
PRÁTICA 3: CORRIDA JANKENPON.....	57
PRÁTICA 4: ALERTA.....	58
Não pare por aqui	59

Unidade 7 ESPORTES 60

Conversando sobre esportes	61
Praticando esportes	61
PRÁTICA 1: SOFTBOL.....	61
PRÁTICA 2: BADMINTON.....	63
PRÁTICA 3: BASQUETE 3 x 3.....	64
Não pare por aqui	66

Unidade 8 GINÁSTICAS 67

Conversando sobre ginásticas	68
Praticando ginásticas	68
PRÁTICA 1: SÉRIE DE GINÁSTICA DE SOLO.....	68
PRÁTICA 2: COREOGRAFIA DE GINÁSTICA GERAL COM MATERIAIS.....	70

Fita.....	71
Arco.....	71
Bola.....	71
Maças.....	72
Use a criatividade: É a sua vez!.....	72
Não pare por aqui	72

Unidade 9 DANÇAS 73

Conversando sobre danças	74
Praticando danças	74
PRÁTICA 1: AS EXPRESSÕES DO BRASIL.....	74
Frevo.....	75
PRÁTICA 2: MACULELÊ.....	76
PRÁTICA 3: JACUNDÁ.....	77
PRÁTICA 4: TROIKA.....	77
Não pare por aqui	78

Unidade 10 LUTAS 79

Conversando sobre lutas	80
Praticando lutas	80
PRÁTICA 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO.....	80
Arranca-rabo.....	81
Essa bola é minha!.....	81
Pé com pé.....	82
PRÁTICA 2: LUTA MARAJOARA.....	82
Briga de galo e luta do saci: jogos de luta indígenas.....	83
Luta marajoara.....	84
Não pare por aqui	84

5º ANO

Unidade 11 BRINCADEIRAS E JOGOS 85

Conversando sobre brincadeiras e jogos	86
Praticando brincadeiras e jogos	86
PRÁTICA 1: SALTANDO O FEIJÃO.....	86

PRÁTICA 2: CABO DE GUERRA	87
PRÁTICA 3: PETECA	87
PRÁTICA 4: DODGEBALL	88
Não pare por aqui	89

Unidade 12 ESPORTES 90

Conversando sobre esportes	91
Praticando esportes	91
PRÁTICA 1: BEISEBOL	91
PRÁTICA 2: MINITÊNIS	92
PRÁTICA 3: FUTEBOL	94
Gol a gol	95
Golzinho	95
Não pare por aqui	95

Unidade 13 GINÁSTICAS 96

Conversando sobre ginásticas	97
Praticando ginásticas	97
PRÁTICA 1: GINÁSTICA GERAL	97
PRÁTICA 2: APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA PARA TODOS	98
Não pare por aqui	99

Unidade 14 DANÇAS 100

Conversando sobre danças	101
Praticando danças	101
PRÁTICA 1: DANÇAS DO BRASIL	101
Dança do coco	101
PRÁTICA 2: DANÇA DO DRAGÃO	102
PRÁTICA 3: TORÉ	103
PRÁTICA 4: JONGO	104
Não pare por aqui	104

Unidade 15 LUTAS 105

Conversando sobre lutas	106
Praticando lutas	106

PRÁTICA 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO	106
Luta dos pregadores	106
Quero ficar e quero sair	107
PRÁTICA 2: HUKA-HUKA	107
Ikindene	108
Huka-huka	108
PRÁTICA 3: NGUNI OU INTONGA	108
Gangorra	109
Estoure as bolas	109
Nguni adaptado	109
Não pare por aqui	109

Referências comentadas 110

Objetos digitais

Infográfico clicável: Bolas de alguns esportes de invasão	34
Infográfico clicável: Capoeira: Patrimônio Cultural da Humanidade	53
Infográfico clicável: Equipamentos de alguns esportes de campo e taco	62
Infográfico clicável: Danças populares brasileiras	75
Infográfico clicável: Vôlei sentado	92
Infográfico clicável: Equipamentos de alguns esportes de rede	93
Infográfico clicável: Outros jogos de luta e oposição	107

Faixas de áudio

Áudio: Classificação dos esportes	31
Áudio: A história da bola	33
Áudio: Danças populares	43
Áudio: Catira	44
Áudio: A capoeira é dança, luta ou jogo?	51
Áudio: Habilidades motoras	68
Áudio: Tipos de frevo	75
Áudio: O que são lutas?	80
Áudio: Quais movimentos meu corpo é capaz de realizar? ..	97
Áudio: Dança dos quatro elementos	101
Áudio: Lutas indígenas	108

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. Muitos 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 de 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 à aprendizagem 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, uma vez que 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 da vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização de tais práticas. 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 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, Danças e Lutas: são 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 acontece 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 sua vida. 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”, “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 compartilhadas 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 ainda ocorre, 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 ocorre 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 a 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 por pares: a autoavaliação e a avaliação por pares possibilitam aos estudantes revisarem 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.

Inclusão

A inclusão deve ser sempre abordada em termos de valorização da diversidade e das diferenças humanas (de corpos, de gênero, de etnia, 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.

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 participantes vendados 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. Outra possibilidade é um estudante sem deficiência e um em cadeira de rodas ou com deficiência visual elaborarem juntos uma coreografia de acordo com a música proposta.

- para a unidade temática Lutas:

Judô para pessoas com deficiência visual – Os estudantes, vendados, realizam os gestos técnicos do judô.

Jiu-jitsu adaptado – Luta deitada, em que os participantes devem se posicionar um por cima do outro (posição chamada de 100 quilos), com o objetivo de reverter a posição inicial (quem está por baixo deve tentar se posicionar por cima), promovendo a inclusão de pessoas com mobilidade reduzida.

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 (Lei nº 13.146/2015).

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 e as específicas de Linguagens e de Educação Física, bem como com as habilidades e as dimensões do conhecimento a se trabalhar para alcançar tais competências, possibilitando aos estudantes apropriarem-se e aplicarem tais aprendizagens 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 DESTES MATERIAIS

A organização do volume

O desenvolvimento da Educação Física neste volume está organizado em quinze unidades, cinco para cada ano escolar, cada uma correspondente a uma unidade temática proposta pela BNCC: Brincadeiras e jogos, Esportes, Ginásticas, Danças e Lutas. Cada unidade contém estas 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 contextualização 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 apresenta 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.

Matriz de planejamento de rotina - Prática 1: *Heiné kuputisu*

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:

- *Registrando*
- Ao longo das atividades - *Avaliação*

Matriz de sequência didática - Prática 1: *Heiné kuputisu*

Conteúdo: Jogo "*heiné kuputisu*"

Duração: 2 aulas de 50 minutos cada

Habilidades da BNCC mobilizadas: EF35EF01, EF35EF02, EF35EF03, EF35EF04

Objetivos de aprendizagem: conhecer e valorizar jogo de matriz indígena; jogar "*heiné kuputisu*"; superar as próprias marcas a cada vez; refletir a experiência do jogo; pesquisar sobre o jogo.

Material: giz e fita métrica

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 15 jogos coletivos que incentivam a empatia e a colaboração: *heiné kuputisu* em equipe, cachorro que rouba osso e cabra-cega (Unidade 1); minivoleibol e *tag rugby* (Unidade 2); lançamento de objetos em grupo (Unidade 3); arranca-mandioca (Unidade 5); gavião e galinha, pegue o bastão e corrida *jankenpon* (Unidade 6); basquete 3 x 3 (Unidade 7); saltando o feijão, cabo de guerra, peteca competitiva e *dodgeball* (Unidade 11); e golzinho (Unidade 12).

Além das práticas corporais, sugeridas nesta obra, que promovem interações cooperativas, como as diversas brincadeiras e jogos, as coreografias de pirâmides, as danças e esportes coletivos, você pode propor aos estudantes, como modelos de atividades cooperativas, os seguintes jogos cooperativos.

- Brincadeiras e jogos: **Esconde-esconde cooperativo** – No esconde-esconde cooperativo, quem foi encontrado passa a ajudar a procurar os outros escondidos.
- Esportes: **Volançol** – Divida a turma em grupos. Cada grupo deve lançar a bola (recomenda-se o uso de uma bola de pilates ou de um balão) de um lado para o outro da quadra de vôlei com um lençol, que seguram conjuntamente. O objetivo é manter a bola sendo lançada de um lado para outro da quadra o maior tempo possível sem deixá-la cair no chão.
- Ginásticas: **Passar o bambolê** – Em formação de roda com todos de mãos dadas, os estudantes devem ser desafiados a passar um bambolê de pessoa para pessoa utilizando apenas os movimentos dos quadris, tronco, pernas ou braços.

- Danças: **Dança dos arcos cooperativa** – Utilizando arcos (bambolês) para demarcar os espaços, ao som da música, os estudantes devem dançar livremente pela quadra. Quando o som parar, correm para dentro de um dos arcos. Retira-se um arco e o jogo recomeça. Os estudantes são desafiados a se unirem na menor quantidade de arcos possível.
- Lutas: **Cabo de guerra cooperativo** – Em vez do cabo de guerra tradicional, em que duas equipes tentam puxar a corda para o seu lado, proponha uma versão cooperativa em que os participantes das duas equipes devem manter o equilíbrio enquanto puxam a corda em conjunto.

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.

Esses são instrumentos valiosos que contribuem, na construção do conhecimento, para 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 e o cuidado de si e do outro para superar desafios, propósitos orientadores de toda a obra.

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 incentivar os estudantes a usarem a escrita cursiva.

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 sugerem-se aproximações com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e algumas de suas metas. Já os boxes **O mundo que queremos**, pelos conteúdos trabalhados em cada unidade e considerando também a interdisciplinaridade, propõem reflexões e convocam os professores a incentivarem os estudantes a praticarem atitudes cidadãs, respeitadas e de integração e colaboração entre si e com as outras pessoas dos locais onde vivem. Distribuídos entre as unidades e para aprofundar as informações e conteúdos do livro, a obra apresenta 7 **infográficos clicáveis**, que aparecem por meio de ícones como este:

Infográfico clicável Bolas de alguns esportes de invasão.

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 (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, 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 ODS, conjunto de 17 objetivos globais e suas respectivas metas específicas, a serem alcançados pelos países até 2030 estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU). Ao longo do volume, são apresentados selos como este

ODS 4 para indicar que a abordagem do assunto favorece ou relaciona-se a determinado Objetivo de Desenvolvimento Sustentável ou a uma de suas metas específicas.

Os ODS, assim como suas respectivas metas, estão disponíveis para consulta 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 3º 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
2 – Esportes	Prática 1	1º	1º	1º
2 – Esportes	Prática 2	1º	1º	1º
2 – Esportes	Prática 3	1º	1º	1º
3 – Ginásticas	Prática 1	2º	2º	1º
3 – Ginásticas	Prática 2	2º	2º	1º
4 – Danças	Prática 1	3º	2º	2º
4 – Danças	Prática 2	3º	2º	2º
4 – Danças	Prática 3	3º	3º	2º
4 – Danças	Prática 4	3º	3º	2º
5 – Lutas	Prática 1	4º	3º	2º
5 – Lutas	Prática 2	4º	3º	2º
5 – Lutas	Prática 3	4º	3º	2º

Planejamento 4º Ano

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

Planejamento 5º Ano

Unidade	Conteúdo	Bimestre	Trimestre	Semestre
11 – Brincadeiras e jogos	Prática 1	1º	1º	1º
11 – Brincadeiras e jogos	Prática 2	1º	1º	1º
11 – Brincadeiras e jogos	Prática 3	1º	1º	1º
11 – Brincadeiras e jogos	Prática 4	1º	1º	1º
12 - Esportes	Prática 1	1º	1º	1º
12 – Esportes	Prática 2	1º	1º	1º
12 - Esportes	Prática 3	2º	2º	1º
13 - Ginásticas	Prática 1	2º	2º	1º
13 – Ginásticas	Prática 2	2º	2º	2º
14 - Danças	Prática 1	3º	2º	2º
14 – Danças	Prática 2	3º	2º	2º
14 – Danças	Prática 3	3º	2º	2º
14 - Danças	Prática 4	3º	3º	2º
15 - Lutas	Prática 1	4º	3º	2º
15 – Lutas	Prática 2	4º	3º	2º
15 - Lutas	Prática 3	4º	3º	2º

Nos quadros a seguir, apresentamos a proposta de planejamento anual para o trabalho das unidades temáticas, relacionando os objetos de conhecimento, as habilidades específicas preconizadas pela BNCC, e os objetivos previstos para cada ano do Ensino Fundamental que esta obra abarca.

3º ANO

Unidade temática	Objetos de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana	<p>(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.</p> <p>(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico-cultural na preservação das diferentes culturas.</p> <p>(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.</p>	<p>Conhecer e experimentar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo os de matrizes indígena e africana.</p> <p>Valorizar as diferentes culturas das quais advêm brincadeiras e jogos.</p> <p>Reconhecer a influência das culturas indígenas e africanas na formação da cultura brasileira.</p> <p>Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias na superação dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.</p>

3º ANO

Unidade temática	Objetos de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Esportes	Esportes de campo e taco Esportes de rede/parede Esportes de invasão	<p>(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo.</p> <p>(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).</p>	<p>Conhecer os elementos comuns dos esportes de campo e taco.</p> <p>Conhecer os elementos comuns dos esportes de rede/parede.</p> <p>Conhecer os elementos comuns dos esportes de invasão.</p> <p>Elaborar ações estratégicas individuais e coletivas nas modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.</p> <p>Comparar os elementos comuns dos esportes de campo e taco, de rede/parede e de invasão.</p> <p>Conscientizar-se da importância do trabalho coletivo e do protagonismo nas práticas corporais.</p>
Ginásticas	Ginástica geral	<p>(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.</p>	<p>Experimentar e fruir diversos movimentos combinados das ginásticas.</p> <p>Criar coreografias, planejando e utilizando estratégias para as composições e as execuções.</p> <p>Praticar os movimentos das ginásticas, conhecendo e respeitando as regras de segurança.</p> <p>Desenvolver o senso de coletividade.</p> <p>Apreciar e valorizar diferentes práticas de ginásticas em grupo.</p>
Danças	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana	<p>(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.</p> <p>(EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.</p>	<p>Experimentar e comparar os elementos constitutivos das danças do Brasil e do mundo, incluindo as de matrizes africana e indígena.</p> <p>Perceber as diferenças e as semelhanças entre as danças brasileiras e do mundo, incluindo as de matrizes indígenas e africanas.</p> <p>Utilizar estratégias para a experimentação das danças, de modo a superar preconceitos em relação a sua prática.</p> <p>Elaborar estratégias em conjunto para resolver os desafios impostos pelas danças.</p>
Lutas	Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana	<p>(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.</p> <p>(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.</p>	<p>Experimentar os movimentos das lutas regionais e comunitárias.</p> <p>Experimentar, fruir e valorizar os movimentos das lutas de origem indígena e africana, valorizando essas culturas.</p> <p>Utilizar estratégias básicas das lutas, diferenciando o lutar e o brigar nas práticas vivenciadas.</p> <p>Reconhecer a luta como um patrimônio cultural humano.</p>

4º ANO

Unidade temática	Objetos de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana	(EF35EF01) (EF35EF02) (EF35EF03) (EF35EF04)	Experimentar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, entre eles, os de matrizes indígena e africana. Vivenciar e recriar brincadeiras e jogos em suas recreações comunitárias e regionais, preservando a cultura e a diversidade cultural brasileira. Reconhecer a diversidade cultural brasileira, valorizando e respeitando o patrimônio cultural. Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias na superação dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.
Esportes	Esportes de campo e taco Esportes de rede/parede Esportes de invasão	(EF35EF05) (EF35EF06)	Compreender os elementos comuns que distinguem as modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão. Experimentar e fruir os esportes das modalidades de taco e campo, de rede/parede e de invasão, diferenciando o esporte profissional das práticas tipificadas por meio da recriação dos esportes para a apropriação comunitária e para o lazer. Ampliar o acervo motor e cognitivo por meio das tipificações das modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão. Incentivar o trabalho coletivo e o protagonismo nas práticas das tipificações esportivas. Elaborar estratégias individuais e coletivas nas modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
Ginásticas	Ginástica geral	(EF35EF07) (EF35EF08)	Elaborar breves coreografias com elementos ginásticos, em grupos, com e sem materiais. Participar de práticas corporais da ginástica, respeitando as regras de segurança. Perceber as potencialidades e as limitações corporais. Apreciar e valorizar as coreografias apresentadas pelos colegas. Identificar diferentes manifestações da cultura corporal de movimento presentes no cotidiano, escolhendo elementos básicos para as composições coreográficas. Registrar as produções nas formas escrita, oral e corporal. Contribuir ativamente com o processo de experimentação das práticas ginásticas propostas.
Danças	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana	(EF35EF09) (EF35EF10) (EF35EF11) (EF35EF12)	Experimentar e conhecer os movimentos, os sentidos e os significados das danças do Brasil e do mundo, inclusive das de matrizes africana e indígena. Reconhecer as diferenças e as semelhanças entre os elementos constitutivos das danças brasileiras e do mundo, inclusive das de matrizes indígena e africana. Valorizar as diferentes culturas manifestadas nas danças, desmistificando preconceitos em relação a sua prática. Elaborar estratégias para superar os desafios advindos dos diferentes movimentos, gestos e ritmos executados no espaço.
Lutas	Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana	(EF35EF13) (EF35EF14) (EF35EF15)	Experimentar jogos comunitários e regionais de lutas ou de oposição que envolvam agarrar, puxar, derrubar e imobilizar o oponente. Experimentar, fruir e valorizar as lutas de matrizes indígena e africana. Perceber as diferenças entre brigar e lutar. Desenvolver habilidades estratégicas envolvidas no lutar. Identificar os movimentos corporais presentes nas lutas e sua diferenciação em relação às demais práticas. Compreender a importância das práticas corporais para o desenvolvimento de um ambiente comunitário, em que haja respeito ao oponente e às regras de segurança.

5º ANO

Unidade temática	Objetos de conhecimento	Habilidades	Objetivos
Brincadeiras e jogos	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana	(EF35EF01) (EF35EF02) (EF35EF03) (EF35EF04)	Vivenciar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, entre eles, os de matrizes indígena e africana. Vivenciar e recriar brincadeiras e jogos regionais e comunitários, valorizando a diversidade cultural. Reconhecer a diversidade cultural brasileira, valorizando e respeitando o patrimônio cultural. Valorizar as práticas visando ao desenvolvimento físico e social dos estudantes. Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias na superação dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.
Esportes	Esportes de campo e taco Esportes de rede/parede Esportes de invasão	(EF35EF05) (EF35EF06)	Experimentar e fruir tipificações dos esportes das modalidades de campo e taco, de rede/parede e de invasão, compreendendo os elementos que distinguem essas modalidades esportivas. Elaborar estratégias e ações táticas individuais e coletivas nas modalidades esportivas, privilegiando o trabalho coletivo e o protagonismo. Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando suas manifestações. Refletir sobre os contextos sociais, históricos e culturais das modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
Ginásticas	Ginástica geral	(EF35EF07) (EF35EF08)	Elaborar breves coreografias com elementos da ginástica geral, utilizando estratégias para transpor os desafios decorrentes da prática corporal. Participar de uma coreografia de ginástica geral, envolvendo-se ativamente no processo de planejamento e de construção coletiva. Experimentar e fruir as práticas corporais da ginástica geral, produzindo registros escritos, orais e corporais. Respeitar as potencialidades e os limites do próprio corpo e os dos colegas. Cooperar com o cumprimento das regras de segurança.
Danças	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana	(EF35EF09) (EF35EF10) (EF35EF11) (EF35EF12)	Experimentar e fruir as danças do Brasil e do mundo, entre elas, as de matrizes africana e indígena. Perceber semelhanças e diferenças entre os elementos constitutivos das danças. Combater as formas de preconceito em relação às danças e a seus praticantes. Valorizar a diversidade cultural. Criar estratégias para transpor os desafios exigidos pelas danças.
Lutas	Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana	(EF35EF13) (EF35EF14) (EF35EF15)	Diferenciar o lutar e o brigar em situações de lutas comunitárias e regionais. Perceber, ao vivenciar movimentos típicos de lutas, como agarrar, puxar, derrubar, que é fundamental respeitar o oponente e as regras de segurança estabelecidas, a fim de criar um ambiente coletivo seguro. Identificar os movimentos e as estratégias característicos das lutas no âmbito regional e comunitário, percebendo suas semelhanças e diferenças em relação às outras práticas corporais. Experimentar, fruir e valorizar as lutas de matrizes indígena e africana, conhecendo e valorizando seu contexto histórico e cultural.

Espera-se que esta obra possa contribuir para 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 Tipos de frevo**. A seguir, as transcrições desses áudios.

UNIDADE 2

CLASSIFICAÇÃO DOS ESPORTES

[Locutor]: Classificação dos esportes

[Início de trilha musical]

[Locutor]: Você sabia que os esportes são classificados por categorias? Para falar sobre esse assunto, convidamos o professor de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, a UFG, Heitor de Andrade Rodrigues. Seja bem-vindo, professor! Vamos começar explicando: o que é a classificação de esportes?

[Heitor de Andrade Rodrigues]: A gente olha para os esportes e tenta identificar o que eles têm de parecido, aí a gente coloca esses esportes dentro de uma classificação: família de esportes. Quando a gente olha para o Currículo Nacional da Educação Física, vai identificar 7 categorias: os esportes de invasão, os esportes de campo e taco, os esportes de rede e parede, os esportes de marca e de precisão, e, ainda, os esportes técnico-combinatórios e os esportes de combate.

[Locutor]: Dê um exemplo de uma dessas categorias.

[Heitor de Andrade Rodrigues]: Os esportes de invasão, que são os mais conhecidos no Brasil: o futebol, o basquete, o handebol, eles têm uma característica muito particular: invadir o campo do adversário e tentar marcar um ponto.

[Locutor]: Qual a importância de aprendermos sobre as famílias de esportes?

[Heitor de Andrade Rodrigues]: Quando a gente olha para a cultura esportiva, percebe que tem muitos esportes, e que é impossível conhecer todos. Então, seria importante que a gente conhecesse algumas famílias. É uma oportunidade de você explorar outras manifestações do esporte. E, eu vou dar um exemplo: imagina que você já conheceu o futebol. Quando vai aprender handebol, que é da mesma família, pode transferir conhecimento. Você pode usar aquilo que já sabe do futebol no handebol. As habilidades são diferentes, mas o que a gente tem que fazer dentro do jogo para conseguir ganhar é muito parecido. Então, quando você estiver aprendendo um esporte da mesma família, lembra o que você já aprendeu e tenta utilizar esse conhecimento.

[Locutor]: Você pode nos dar um exemplo de um esporte conhecido no Brasil e outro nem tanto que são da mesma família?

[Heitor de Andrade Rodrigues]: Os esportes de rede têm um que a gente conhece muito no Brasil que é o voleibol. Mas, veja, a gente não conhece a peteca, o *badminton*, o tênis de campo, que são esportes dessa família que seria muito importante que a gente pudesse conhecer também.

[Locutor]: Muito obrigado pelas informações, professor! Encerramos por aqui. Fica uma dica para você: faça também a sua pesquisa e conheça novos esportes

[Fim da trilha musical]

Crédito:

TRILHA SONORA: "FARM" – KEVIN MACLEOD/CC BY 3.0/INCOMPETECH

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

A HISTÓRIA DA BOLA

[Locutor]: A história da bola

[Vinheta de abertura]

[Locutora]: Olá, pessoal! Já repararam que vários esportes usam a bola como objeto principal? No futebol, a bola deve entrar no gol do time adversário; no basquete, ela deve entrar na cesta; no vôlei, as equipes não podem deixá-la cair na sua quadra. Para cada esporte, a bola é utilizada de maneiras diferentes e possui características específicas, mas sempre que ela é bem jogada e um ponto é feito, a alegria é enorme.

[Efeito sonoro de torcida celebrando]

[Locutora]: Em Geometria, a bola é chamada de "esfera". Essa forma pode ser vista em muitos lugares. A Lua, por exemplo, tem a forma esférica. Na natureza encontramos muitas outras formas que lembram esferas: frutas, como a laranja, o melão, as uvas mais redondinhas, as pérolas, algumas sementes... E olha que interessante: quando a gente vê uma esfera perfeita, de qualquer ponto de vista que a gente olhe, ela será sempre igual. A esfera é uma forma especial que sempre fascinou as pessoas. Em desenhos muito antigos, descobertos em certas cavernas, já se viam figuras redondas desenhadas nas mãos das pessoas, o que demonstra que, provavelmente, havia a prática de jogos com o uso da bola como objeto! E o que podemos dizer sobre a bola nos esportes? Quais os tipos de bolas? Existem as bolas mais flexíveis. Em alguns esportes, como o vôlei de praia ou o handebol, os atletas têm muito contato físico com a bola, atingindo ou sendo atingidos por ela.

Para esse tipo de esporte, a bola é feita de materiais mais macios, elásticos e flexíveis para que os atletas não se machuquem. É por causa dessa flexibilidade que essas bolas quicam e pulam.

[Efeito sonoro de bola quicando]

[Locutora]: Há outros esportes em que a bola é dura. São geralmente aqueles em que o objetivo é fazer essa bola acertar outros objetos. É o caso do bilhar...

[Efeito sonoro de bola de bilhar]

e do boliche.

[Efeito sonora de bola de boliche]

[Locutora]: No antigo Egito, bolas eram usadas para malabarismos e jogos, como a bolinha de gude, que existe até hoje, e foi jogada também por gregos, italianos, boêmios e tantos outros povos, sendo feita de madeira, mármore, vidro e até porcelana, ao longo da História. As bolas esportivas já foram feitas de diversos tipos de material: de crina de cavalo, bexiga de boi, borracha vulcânica, cobertas de couro cru costurado. Hoje, algumas delas são fabricadas com resina bem dura, como as bolas do bilhar, ou materiais sintéticos muito resistentes e impermeáveis, para que não fiquem encharcadas se chover durante um jogo de futebol, por exemplo. Essa história toda é *show* de bola!

Tchau, pessoal!

[Vinheta de fechamento]

Créditos:

TRILHA SONORA: "BRIGHT LINE PIANO LOO" - RENTLESS/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 1: BLAUKREUZ/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 2: CRATERZOUNDS/CC BY 3.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 3: CAITLIN_100/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 4: SIEUAMTHANH/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: QUADRO VÍDEO + CONTEÚDO/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 4

DANÇAS POPULARES

[Locutor]: Danças populares

[Início de trilha musical]

[Locutor]: Nesta entrevista, conversaremos com a professora e pesquisadora Eleonora Gabriel. Ela é integrante da Companhia Folclórica do Rio, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, a UFRJ. Seja bem-vinda, professora! Começaremos explicando: o que são danças populares?

[Eleonora Gabriel]: A gente fica pensando: por que as pessoas dançam? E aí a gente começa a ver que nosso corpo precisa desse movimento, porque ele tem um monte de histórias! Se a gente for pesquisar nossa história, a gente vai chegar lá nas culturas populares e vai ver que tudo isso tem a ver com de onde você veio, de onde vieram seus pais, seus avós, seus bisavós. Como é que você foi morar aí nesse lugar, e esse lugar também já é um lugar dançante. O nosso país tem gente de vários lugares do mundo, de várias culturas. E aí a gente fica com uma coisa muito forte que se chama diversidade, que está muito presente nas danças populares. Tem a dança dos povos originários, que são os nossos indígenas. Tem a dança dos quilombolas, que são remanescentes, que são pessoas descendentes daqueles africanos que foram arrancados das suas terras. Tem dança dos imigrantes: portugueses, italianos, asiáticos.

[Locutor]: Qual a importância dessas danças?

[Eleonora Gabriel]: Através das danças, os povos defendem os seus direitos enquanto cidadãos. Os povos indígenas, através da dança, lutam pela demarcação das suas terras. Os povos africanos trouxeram nos seus corpos várias danças que se transformaram por todo o país em outros tipos de dança e também são forças de luta até hoje.

[Locutor]: Para a educação, para a escola, qual a sua importância?

[Eleonora Gabriel]: A cultura e a educação *têm que tá* bem juntinhas porque assim a gente começa a entender quem é a gente, e a gente pode ir de mãos dadas, cada um com a sua história, com toda essa diversidade brasileira, fazer uma grande roda bonita e se sentir cada vez mais brasileiro.

[Locutor]: Obrigado pela entrevista, Eleonora! Foi ótimo tê-la aqui. Encerramos por aqui esta entrevista.

[Fim de trilha musical]

Crédito:

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

CATIRA

[Locutor]: Catira

[Início de trilha musical]

[Locutor]: A catira é um ritmo musical e um estilo de dança do folclore brasileiro que mistura elementos das culturas portuguesa, africana, indígena e espanhola. Existem diferentes versões sobre sua origem. Uma delas é de que foi criada por tropeiros, antigos condutores de tropas de cavalos que atravessavam o Brasil transportando gado e mercadorias. A catira pode ter surgido nos momentos de

descanso e descontração desse grupo. Caracterizada pelo “bate-pé” e “bate-mão”, essa dança que é conduzida pela viola caipira está em todas as regiões do Brasil, especialmente em cidades interioranas do Sudeste e do Centro-Oeste. O grupo de catira é formado por dois violeiros e seis dançarinos, chamados de “catireiros”. Todos vestem calça, camisa, chapéu, lenço amarrado no pescoço e uma botina especial, que produz os sons das batidas dos pés.

[Fim da trilha musical]

[Locutor]: Para dançar a catira, são feitos alguns passos. Os violeiros começam com o “rasqueado”, que consiste em tocar de frente para os catireiros, enquanto estes fazem a “escova”, um rápido “bate-pé” e “bate-mão” com seis pulos.

[Som do bate-pé e do bate-mão, em uma apresentação de catira]

[Locutor]: Há, ainda, o movimento “serra acima”, em que os dançarinos alternam batidas das mãos e dos pés, rodando um atrás do outro, da esquerda para a direita. E também há o movimento recortado, quando os catireiros trocam de lugar, dando mais dinâmica aos movimentos.

[Início de trilha musical]

[Locutor]: Além disso, há um movimento que se chama “levante”, durante o qual os catireiros e os violeiros cantam juntos, como em um coro.

[Fim da trilha musical]

[Locutor]: A catira faz parte de nossa raiz cultural e conta um pouco de nossa história. É uma dança popular que depende da observação, da repetição e do ritmo. Além disso, sua prática é capaz de reunir diferentes pessoas, de todas as idades. Gostou de saber um pouco sobre esse ritmo? Que tal tentar praticá-lo?

[Breve trecho de trilha musical]

Créditos:

TRILHA MUSICAL: TRECHO DE “16 SOLOS DE PAGODE DO TIÃO CARREIRO QUE TODO VIOLEIRO DEVE SABER TOCAR!!!”, DE DANIEL VIOLA. BRASIL, 2018.

TRILHA MUSICAL: TRECHO DE “VIOLA, MINHA VIOLA - ESPECIAL CATIRA”, DE TIÃO MORENO E CAÇULINHA. TV CULTURA. BRASIL, 2018.

SOM DO BATE-PÉ E DO BATE-MÃO: TRECHO DE “CONHEÇA A CATIRA NESTE EPISÓDIO DO TRADIÇÕES DO INTERIOR”, DE NO RASTRO DA CATIRA. TV UNESP. BRASIL, 2015.

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 5

A CAPOEIRA É DANÇA, LUTA OU JOGO?

[Locutora]: A capoeira é dança, luta ou jogo?

[Início da trilha musical]

[Joana]: Oi, Fernanda! Vamos para a aula de capoeira hoje?

[Fernanda]: Claro, Joana! Estou gostando demais!

[Joana]: Eu faltei na última aula. Como foi?

[Fernanda]: Nós fizemos uma roda e a mestra contou um pouco da história da capoeira. Ela mencionou que a capoeira pode ser considerada herança banta.

[Joana]: Banta?

[Fernanda]: Sim, os bantos são um grupo de povos africanos que compartilham similaridades em sua língua, eu descobri recentemente que minha família tem origem banta. Muitos bantos foram trazidos à força para o Brasil, no período escravocrata, para trabalhar em atividades econômicas como o cultivo da cana-de-açúcar e café, e na mineração.

[Fernanda]: Manter o contato com as raízes ancestrais da África em forma de rezas, danças, rituais, jogos, lutas era uma forma dos grupos vindos da África preservarem sua cultura e resistirem àquele cotidiano de violência.

[Joana]: Ah, sim! Lembro que em uma aula foi citado que de acordo com o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, o Iphan, a capoeira se originou do convívio social entre os escravizados.

[Fernanda]: Alguns estudiosos indicam que a capoeira foi influenciada por danças africanas. Podemos observar esse aspecto em muitos dos movimentos que praticamos, como na ginga, em que os capoeiristas movem seus corpos ao ritmo do berimbau. Por isso, também na roda, existe tanta musicalidade, batemos palmas, cantamos, os instrumentistas tocam o berimbau, o atabaque, o pandeiro, entre outros itens. É muito bom saber que meus ancestrais criaram tanta cultura.

[Joana]: Também existem pesquisadores e praticantes que indicam que a dança era uma forma de camuflar as características de luta da capoeira, que era uma estratégia de resistência aos escravizadores. Por essa razão, a capoeira tem diversos golpes, como a cabeçada e a benção.

[Fernanda]: Verdade. E para outros praticantes, a capoeira é um jogo. Ou seja, uma ação realizada, muitas vezes, como forma de lazer, com regras estabelecidas entre os jogadores.

[Joana]: Do meu ponto de vista, a capoeira é tudo isso ao mesmo tempo, jogo, dança e luta.

[Fernanda]: Vamos levar essa discussão para a roda hoje?

[Joana]: Vamos!

[Fim da trilha musical]

Crédito:

TRILHA SONORA: "190921_0664_FR_CAPOEIRA" - KEVIN LUCE/CC BY 4.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 8

HABILIDADE MOTORAS

[Locutor]: Habilidades motoras

[Efeito sonoro musical]

[Som ambiente de ginásio de escola]

[Menina]: Professora, quase fiz uma cambalhota, mas tive medo e parei no meio...

[Professora]: Eu vi, Julia! Tenho uma dica importante: na cambalhota, deixe o queixo próximo do peito. Assim, você protege o pescoço, e o movimento fica mais fluido.

[Menina]: Tá, vou tentar de novo, com o queixo próximo do peito.

[Efeito sonoro de uma pessoa virando uma cambalhota]

[Menina]: Consegui!

[Professora]: Muito bom! E, ao final, seu equilíbrio estava melhor.

[Menina]: É mesmo. Acho que, com as aulas de ginástica, meu corpo aprende a fazer melhor certos movimentos.

[Professora]: Temos diversas habilidades, que chamamos de "habilidades motoras". Nas aulas de ginástica, a gente treina essas habilidades. Por exemplo, rolar e se equilibrar, como na cambalhota, são parte da habilidade motora chamada "estabilização".

[Menina]: Ah, entendi. E quando eu corro para fazer um salto, isso é parte de qual habilidade?

[Professora]: Nesse caso, é a "locomotoção", pois o corpo se impulsiona para mudar de lugar.

[Menina]: Hmm. E quando eu uso fitas nas aulas de ginástica? Posso fazer as fitas girarem, ou lançar para cima...

[Professora]: Realizar diferentes movimentos segurando objetos, como nas fitas ou malabares, são atividades de "manipulação".

[Menina]: Faz sentido. E olha que hoje sou boa nas fitas! Mas antes me atrapalhava toda.

[Professora]: É porque, praticando as habilidades de estabilização, locomoção e manipulação, a gente aprimora nossas capacidades físicas; adquirimos mais agilidade, flexibilidade, força e coordenação motora. Aliás, é isso que aconteceu com a sua cambalhota!

[Menina]: Verdade! E você, professora, já percebeu melhoras nas suas capacidades?

[Professora]: Sim! Eu não conseguia fazer malabarismos com três bolas. Mas depois de praticar bastante, agora consigo.

[Menina]: Já eu, tenho dificuldade de fazer estrelas. Se eu treinar bastante, será que eu consigo?

[Professora]: Sim, mas é importante treinar corretamente... O corpo tem seus limites, e precisamos reconhecê-los e respeitá-los. Além disso, depois de treinar, o corpo precisa descansar. Contudo, treinando corretamente, aprimoramos nossas habilidades motoras e capacidades físicas. As aulas de ginástica são ótimas para isso!

Créditos:

TRILHA SONORA: RHODESMAS/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 1: KINOTON/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 2: MWSFX/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: ARGILA PRODUÇÕES MUSICAIS/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 9

TIPOS DE FREVO

[Locutor]: Tipos de frevo

[Locutora]: Oi, pessoal!

[Trilha sonora de frevo de rua]

[Locutora]: O frevo é uma dança popular brasileira originada em Recife, no estado de Pernambuco, no século XIX. Ela é uma manifestação cultural importante do Nordeste. A palavra frevo vem do verbo ferver e, na pronúncia popular local, se diz "frever", isso porque o frevo tem ritmo de agitação e fervura. O frevo não parece com nenhum outro ritmo brasileiro nem de outro país, sendo muito original e característico.

No século XX, o frevo apresentava variações e foi subdividido em três tipos: frevo de rua, frevo de bloco e frevo-canção. Vamos conhecê-los e observar as variações?

[Trilha sonora de frevo de rua]

Este que você está ouvindo é o frevo de rua.

Seu ritmo é o mais rápido de todos. Ele não possui letra, é marcado por notas agudas e composto de uma orquestra com instrumentos de sopro, majoritariamente de metais, como trompetes, trombones e tubas. Ao som desse ritmo acelerado, o frevo é dançado livremente pelas ruas com passos gingados, misturados a rodopios, saltos e muito improviso. As roupas coloridas e as sombrinhas abertas nas mãos dos foliões são marcas desse gênero tão rico.

[Trilha sonora de frevo de bloco]

[Locutora]: Este que você está ouvindo é o frevo de bloco.

Tem sua origem em serenatas que aconteciam além dos carnavais de rua. É um frevo tocado pela chamada orquestra de pau e corda. Essa orquestra é composta de violões, banjos, cavaquinhos, bandolins e flautas. Seu ritmo é mais lento e suas canções são poéticas, com letras saudosas.

[*Trilha sonora de frevo-canção*]

[Locutora]: Este é o frevo-canção.

Seu ritmo é moderado e tem como principal característica ter um cantor. Os instrumentos utilizados são os mesmos de uma orquestra de frevo de rua, ou seja, instrumentos de sopro como trombones e trompetes. Possuem uma parte musical introdutória, outra cantada e finalizam sempre com os refrões.

A dança e a música, juntas, fazem do frevo uma das mais importantes expressões culturais do nosso país.

[*Trilha sonora de frevo*]

[Locutora]: Em 2012, o frevo foi reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas (Unesco).

Tchau, pessoal!

Créditos:

ÁUDIO: TRECHO DE “NINO O PERNAMBUQUINHO”, DE MAESTRO DUDA. FREVO RASGADO/NIKITA MUSIC. BRASIL, 2015.

ÁUDIO: TRECHO DE “FREVO E CIRANDA”, DE CAPIBA. FREVO RASGADO/NIKITA MUSIC. BRASIL, 2015.

ÁUDIO: TRECHO DE “HINO DA TROÇA”, DE MILTON BEZERRA. 20 SUPER SUCESSOS/POLYDISC. BRASIL, 2008.

ÁUDIO: TRECHO DE “ÚLTIMO DIA”, DE LEVINO FERREIRA. FREVO RASGADO. BRASIL, 2010.

ÁUDIO: TRECHO DE “DUDA NO FREVO”, DE SENÔ. FREVO RASGADO/NIKITA MUSIC. BRASIL, 2015.

ÁUDIO: TRECHO DE “LÁGRIMA DE FOLIÃO”, DE LEVINO FERREIRA. FREVO RASGADO/NIKITA MUSIC. BRASIL, 2015.

ÁUDIO: TRECHO DE “VALORES DO PASSADO”, DE EDGAR MORAES. 20 SUPER SUCESSOS: GRANDES CARNAVAIS/POLYDISC. BRASIL, 2001.

ÁUDIO: TRECHO DE “RELEMBRANDO O PASSADO”, DE JOÃO SANTIAGO. JOÃO SANTIAGO E OS 50 ANOS DO BLOCO BATUTAS DE SÃO JOSÉ. BRASIL, 2015.

ÁUDIO: TRECHO DE “BORBOLETA NÃO É AVE”, DE NELSON FERREIRA. 20 SUPER SUCESSOS: NELSON FERREIRA HISTÓRIA DO CARNAVAL/ROZENBLIT. BRASIL, 2014.

PRODUÇÃO: QUADRO VÍDEO + CONTEÚDO/ ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 10

O QUE SÃO LUTAS?

[Locutor]: O que são lutas?

[*Início de trilha musical*]

[Locutor]: As lutas são a oposição direta entre adversários, em ações de ataque e defesa. Existem muitos tipos de lutas. As artes marciais são sistemas de autodefesa que foram criados com finalidade bélica, ou seja, para defender um território ou comunidade em guerra. Ao longo do tempo, esse objetivo mudou.

As artes marciais passaram a focar no desenvolvimento humano, como meio para aliviar o estresse e fortalecer o corpo e a mente. Mas ainda mantêm a luta presente em suas técnicas. O kung fu e o caratê, por exemplo, incentivam o desenvolvimento da autodisciplina e do respeito pelo adversário.

A luta corporal também está presente em diversas artes marciais. O *huka-huka*, de origem indígena, e o sumô, de origem japonesa, são exemplos disso. No *huka-huka*, o objetivo é levantar e derrubar o adversário no chão; no sumô, é empurrar o oponente para fora do *dohyô*, um ringue circular, ou derrubá-lo.

Muitas lutas se tornaram modalidades de esporte, ou seja, seguem regras estabelecidas por um sistema de competição e são organizadas por instituições esportivas. O boxe, por exemplo, é um esporte de combate e possui regras como não dar golpes na nuca e abaixo da cintura, ou quando o oponente estiver no chão.

Toda luta é acompanhada por um médico, que avalia as condições físicas dos atletas, e por juizes, que avaliam se infrações foram cometidas e marcam a pontuação dos participantes.

Com regras e respeito ao adversário, a prática de lutas traz muitos benefícios para o corpo, pois incentiva o desenvolvimento da coordenação motora e das capacidades físicas, como força, resistência e velocidade. Além de ajudar na socialização e incentivar reflexões sobre disciplina e responsabilidade.

[*Fim de trilha musical*]

Crédito:

TRILHA SONORA: “BIG DRUMMING” – KEVIN MACLEOD/CC BY 3.0 /INCOMPETECH

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 13

QUAIS MOVIMENTOS MEU CORPO É CAPAZ DE REALIZAR

[Locutor]: Quais movimentos meu corpo é capaz de realizar?

[*Início de trilha musical*]

[Locutor]: Praticar atividades físicas é uma maneira saudável e divertida para cuidar de sua saúde, desenvolver amizades e se conhecer melhor. A ginástica e a acrobacia, por exemplo, podem proporcionar muitos desafios e realizações para o corpo, quando feitas com segurança e com o acompanhamento de um profissional da área.

Conheça mais um pouco sobre essa prática com Felipe Berty, dançarino e acrobata. Felipe é uma pessoa com deficiência física e incorporou a cadeira de rodas em suas acrobacias.

[Felipe]: Meu nome é Felipe Berty, eu tenho 27 anos. Eu pratico atividade física, esporte, como algo de reabilitação. Em 2013 foi onde eu conheci a dança, que foi onde eu me encontrei. Foi onde eu reabilitei o meu corpo ainda mais e a minha autoestima.

[Locutor]: Quais foram suas motivações para começar a praticar acrobacias?

[Felipe]: Depois que conheci a dança, eu comecei a me desafiar ainda mais com as coisas que eu via, com as possibilidades que eu via dentro da dança e que meu corpo permitia eu fazer. A minha área seria a dança com algumas acrobacias, algumas manobras com minha cadeira que eu acho legal de desenvolver. E mostrar que o que a pessoa faria com as pernas, eu consigo readaptar para a cadeira.

[Locutor]: Como é o processo de aprendizagem dos movimentos acrobáticos?

[Felipe]: É diário, é manter o corpo em movimento, em constante aprendizagem... Em constante conhecimento do corpo também. Não é simplesmente... "Ah, hoje eu aprendi a ficar de cabeça para baixo. Pronto! Já está bom". Não... Eu tenho que fortalecer o meu braço para mim conseguir ficar um tempo a mais de cabeça para baixo. Tem que dar a devida atenção ao risco, a segurança que você vai ter que ter para fazer aquele determinado exercício ou movimento.

[Locutor]: Quais são os exercícios importantes para essa prática?

[Felipe]: Eu acho que tudo que for trabalhar em acrobacia, eu acho que o ideal é você ter um fortalecimento do tronco, do seu quadril, membros inferiores e superiores. Acho que é um conjunto, né? A flexão de braço você pode trabalhar a sua força, para quem tem o movimento das pernas, o agachamento vai fortalecer suas pernas. Fora que o alongamento é muito importante também para você evitar a lesão na musculatura e ter também uma maior amplitude do movimento. Eu consigo ficar parado de cabeça para baixo, 3 minutos, 4 minutos, pelo equilíbrio e pela forma como eu conduzo a amplitude do movimento com as mãos.

[Locutor]: Agora que você conheceu a história de Felipe, treine com seu professor alguns movimentos acrobáticos!

[Fim da trilha musical]

Crédito:

TRILHA SONORA: "WHOLESOME" - KEVIN MACLEOD/CC BY 3.0/INCOMPETEC

PRODUÇÃO: DESENREDO/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 14

DANÇA DOS QUATRO ELEMENTOS

[Locutor]: Dança dos quatro elementos

[Início de trilha musical]

[Locutora]: Olá, pessoal! Eu sou a professora Luiza, e hoje vamos trabalhar a dança com base nos quatro elementos da natureza. Vocês sabem quais são eles? Água, fogo, terra e ar. Para os povos indígenas, a dança é uma prática que pode ser realizada com diferentes objetivos, inclusive como uma forma de agradecer e reverenciar a natureza. Durante suas cerimônias, eles agradecem à terra e às águas pelos alimentos, acendem o fogo como um gesto sagrado e valorizam o ar pela vida. É inspirado nos indígenas que vamos utilizar os quatro elementos para fazer a nossa dança, nos movendo pelo espaço, fazendo diferentes gestos e brincando com o ritmo. Vamos lá?

[Fim da trilha musical]

[Locutora]: Começaremos pela água!

[Efeito sonoro: som de água corrente]

[Locutora]: A água é um elemento fluido e que se adapta a qualquer forma, movimentando-se em muitas direções. Ela cai, corre e desvia dos obstáculos. Como as águas de um rio, vamos nos movimentar, explorando diferentes direções. Primeiro em linha reta, bem devagar, seguindo o ritmo.

[Locutora estala os dedos e bate palmas]

[Locutora]: Depois, fazendo uma curva. Ande para esquerda, depois para direita. Desvie de seus amigos. Sempre em um ritmo bem lento.

[Efeito sonoro: som de labaredas de fogo]

[Locutora]: O fogo é quente e imprevisível. Ele vai crescendo, crescendo, crescendo. Com o fogo, vamos acelerar um pouco. Comece pequeno e vá aumentando.

[Locutora bate em um tambor mantendo o ritmo]

[Locutora]: Para isso, abaixe e se deixe levar. Faça movimentos baixos, médios, altos.

[Locutora mantém o ritmo, mas acelera as batidas no tambor]

[Locutora]: Vá se movendo conforme o som vai indicando. Mantenha o ritmo moderado.

[Efeito sonoro: som de passos em solo arenoso]

[Locutora]: A terra é a parte sólida da superfície terrestre. Ela é firme. Com a mesma firmeza da terra, bata os pés no chão, agora o ritmo é acelerado.

[A locutora bate os pés no chão, em ritmo acelerado]

[Locutora]: Aos poucos vá desacelerando.

[A locutora bate os pés no chão, em ritmo lento]

[Locutora]: Bata um, bata dois, bata três.

[Efeito sonoro: som de vento soprando]

[Locutora]: Finalize com o ar, elemento invisível que pode ser intenso como um vendaval e leve como uma brisa.

[Som de “shiii” feito com a boca]

[Locutora]: Volte ao ritmo lento, agora como o vento. Gire em várias direções como se estivesse flutuando. Vá diminuindo até, enfim, ficar totalmente estático.

[Som de percussão corporal]

[Locutora]: E, assim, vamos terminando a *dança dos quatro elementos*. Crie também a sua coreografia, explore novos gestos, ritmos e dance em outros espaços.

Tchau, pessoal!

Créditos:

TRILHA SONORA: “RITE OF PASSAGE” – KEVIN MACLEOD/
CC BY 3.0/INCOMPETECH

EFEITO SONORO 1: BURGHRECORDS/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 2: NORTHERN87/CC0 1.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 3: INSPECTORJ/CC BY 3.0/FREESOUND

EFEITO SONORO 4: ASTOUNDED/CC BY 3.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: LOCATELLI E SILVA/ARQUIVO DA EDITORA

UNIDADE 15

LUTAS INDÍGENAS

[Locutor]: Lutas indígenas

[Efeito sonoro: som de apito]

[Locutora]: Há muitas formas de patrimônio cultural. As lutas são um exemplo disso, pois cada cultura pratica lutas de um jeito próprio. No Brasil, onde há diversos povos indígenas, cada povo tem suas próprias formas de lutar. Na cultura Guarani, por exemplo, existe uma luta chamada *xondaro*. Ela usa movimentos baseados nos animais.

[Início de trilha musical]

[Locutora]: No *xondaro*, a ênfase está no equilíbrio e, mais do que atacar, a atitude principal é a de “desviar-se”. Dizem que os mestres desta luta tinham tanta agilidade que conseguiam, até mesmo, agarrar uma flecha no ar!

Em certas situações, o *xondaro* é usado como dança e música, fazendo parte de diversos rituais guaranis. Praticar *xondaro* é, também, desenvolver o equilíbrio do corpo e da mente.

[Fim de trilha musical]

[Locutora]: Um outro exemplo de luta em culturas indígenas é a chamada *idjassú*, uma luta tradicional dos indígenas Karajá, que vivem nos estados de Goiás, Mato Grosso e Tocantins. No *idjassú*, dois oponentes ficam de pé, um de frente para o outro. Ambos andam em círculo e se aproximam, até que um agarra a cintura do outro, tentando derubá-lo. Quem levar o adversário primeiro ao chão, ganha.

[Efeito sonoro: som de combate idjassú]

[Locutora]: Este combate é sempre feito em um terreno de terra e, por conta disso, quem perde acaba ficando com mais terra sobre o corpo. O vencedor fica de braços abertos e realiza uma dança em volta do adversário, se movendo e cantando como uma ave. A *idjassú* é muito parecida com outra luta, chamada *huka-huka*, que faz parte da cultura dos povos Bakairi e Xingu, no estado do Mato Grosso.

[Efeito sonoro: som de combate huka-huka]

[Locutora]: A diferença é que, na *huka-huka*, os oponentes iniciam a luta ajoelhados. Inicialmente, se movem em círculo, encarando-se e, após se encontrarem, vence quem conseguir levantar o oponente e levá-lo ao chão.

[Efeito sonoro: som ambiente com pássaros]

[Locutora]: Há diferenças importantes entre lutar e brigar. Primeiramente, em uma luta, há regras estabelecidas e os oponentes devem sempre se respeitar. Além disso, na luta, o objetivo principal, mais do que vencer, é o de se aprimorar. Quanto às brigas, quando duas pessoas apenas querem se machucar, ninguém sai ganhando, pois a violência não traz nada de bom. Por isso, na luta, é preciso ter cuidado e respeito com os oponentes e sempre seguir as indicações de segurança dos professores.

Créditos:

ÁUDIO: TRECHO DE “OBJETOS DA FLORESTA: APITOS”, DE ANDREA BANDONI. BRASIL, 2012.

ÁUDIO: TRECHO DE “ÑANDE REKO ARANDU - MEMÓRIA VIVA GUARANI”, DE O PORTA LUZ. BRASIL, 2013.

ÁUDIO: TRECHO DE “KARAJÁ, O POVO QUE VEIO DO FUNDO DO RIO”, DE ROTAS DE MATO GROSSO - GENITO SANTOS. BRASIL, 2020.

ÁUDIO: TRECHO DE “ANDERSON SILVA LUTA COM OS ÍNDIOS - PARTE 2 - JIUJITSU VERSUS HUKA HUKA”, DE AMAZOO AÇAÍ. BRASIL, 2012.

EFEITO SONORO: JAYHU/CC0 1.0/FREESOUND

PRODUÇÃO: QUADRO VÍDEO + CONTEÚDO/ARQUIVO DA EDITORA



Crianças e jovens Kalapalo em jogo de corrida com um pé só. Parque Indígena do Xingu, Querência (MT), 2005.

OBJETIVOS

- Conhecer e experimentar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo os de matrizes indígena e africana.
- Valorizar as diferentes culturas das quais advêm brincadeiras e jogos.
- Reconhecer a influência das culturas indígenas e africanas na formação da cultura brasileira.
- Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias usadas para o alcance dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.

(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

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

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

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

Conversando sobre brincadeiras e jogos



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4 e 5

Esta unidade pode ser desenvolvida em conexão com História, em sua unidade temática “As pessoas e os grupos que compõem o município”, desenvolvendo os TCTs *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais Brasileiras* e *Diversidade Cultural*, em atenção ao ODS 4: *Educação de qualidade*, no que concerne à educação inclusiva, e em diálogo com o ODS 5: *Igualdade de gênero*. Também é possível realizar um trabalho interdisciplinar com Arte, pela apreciação e descrição de obra de arte.

A formação social do Brasil teve historicamente influência de vários povos. Viviam aqui originalmente povos indígenas. Depois, chegaram os portugueses, e, posteriormente, outros povos da Europa. Para cá foram trazidos povos de diferentes partes do continente africano, que chegaram na condição de escravizados. E vieram, ainda, diversos povos asiáticos. O povo brasileiro originou-se de um processo de miscigenação, que produziu um grande repertório de manifestações culturais.

A diversidade presente na formação da sociedade brasileira influenciou a música, as danças, a culinária e, claro, as brincadeiras e os jogos. Muitas das brincadeiras que praticamos atualmente têm como matriz as culturas indígenas, africanas, europeias ou asiáticas. Possibilitar a experimentação de diferentes práticas contribui para o processo de aprendizagem do estudante, fazendo também com que valorize e respeite diferentes culturas.

Existe uma grande variedade de etnias indígenas, com hábitos e costumes diversos. O mesmo vale para as culturas africanas. Quando os africanos foram trazidos ao Brasil na condição de escravizados durante o período da colonização, apesar de todo o sofrimento, eles lutaram para preservar sua identidade e suas origens. Seus hábitos, sua cultura, suas tradições, entre elas, jogos e brincadeiras, fundamentaram a cultura brasileira.

Segundo o artigo “O brincar das crianças Sateré-Mawé e suas relações interculturais com a educação escolar indígena”:

Observamos que historicamente desde o período colonial até os dias atuais o brincar entre as crianças indígenas se desenvolve através de duas características fundamentais: a tradicionalidade e a universalidade. As brincadeiras tradicionais que foram repassadas de geração em geração constituem a possibilidade de permanência de sua cultura, isto é, as crianças constroem, há muito tempo, seus próprios brinquedos confeccionados de madeira ou barro, como arcos e flechas, animais, e de outros instrumentos de pesca, destacando neste sentido a brincadeira de faz de conta enquanto uma forma de asseverar o seu mundo real e o mundo da imaginação (Barros *et al.*, 2014, p. 43).

Brincadeiras e jogos mostram-se, assim, como ferramentas essenciais para o trabalho com as crianças também pelo valor cultural que guardam.

Em especial no 3º ano do Ensino Fundamental, essa vivência se dará por meio de brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo os de matrizes indígena e africana e suas adaptações, contribuindo para o desenvolvimento pleno dos estudantes como cidadãos.

Praticando brincadeiras e jogos

Prática 1: HEINÉ KUPUTISU

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Heiné kuputisu, cuja tradução é “correr em um pé só”, também conhecida como corrida do equilíbrio ou corrida do saci, é uma prática e um jogo de resistência dos Kalapalo, indígenas de Mato Grosso. Nela, os participantes têm de saltar em um pé só pelo máximo de tempo que conseguirem, e vence aquele que chegar primeiro à linha demarcada.

Além do contato com essa cultura indígena, a brincadeira proporciona aos estudantes aprimorarem suas capacidades físicas e suas habilidades motoras.

É interessante incluir novos desafios ao longo da prática e incentivar os estudantes a superarem suas marcas gradativamente. Para ativar o conhecimento e a curiosidade dos estudantes, partindo dos interesses deles, faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem alguma brincadeira ou algum jogo de origem indígena?
- Quem consegue se equilibrar em um pé só por bastante tempo?
- De quais habilidades precisamos para correr em um pé só?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: giz e fita métrica.

Escolha com os estudantes um espaço adequado para a prática. Faça demarcações com giz dos pontos de largada e de chegada. De início, pode-se propor que todos partam em corrida em um pé só rumo à linha de chegada, não sendo permitido trocar os pés no percurso. Quem não conseguir alcançar a meta, deve tentar chegar o mais próximo possível dela.

Depois, pode-se propor a prática a cada dois estudantes, para que disputem quem consegue chegar primeiro à meta. Um modo de tornar a atividade mais cooperativa é formar duas grandes equipes, com um integrante de cada uma realizando o desafio em duplas. Os pontos ganhos nas duplas são somados para a equipe.

Também é possível, em um terceiro momento, aumentar o grau de dificuldade para alcançar a meta. Por exemplo, ampliando a distância a cada rodada, propondo aos estudantes

que pulem em um pé só com os braços imóveis atrás do corpo, que segurem com uma das mãos o pé que está suspenso para trás ou, ainda, que alternem a perna a ser usada em cada rodada. Desse modo, as fases da atividade passam a ser cada vez mais desafiadoras.

Incentive os estudantes a superarem suas marcas a cada vez, criando objetivos individuais para que todos possam se sentir incluídos na atividade. Para isso, podem-se marcar, com o uso de fita métrica, as distâncias alcançadas por eles a cada rodada. Nas situações em que houver disputa, garanta que ninguém seja excluído ou sofra constrangimentos.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, realize uma roda de conversa com os estudantes, retomando e ampliando as questões geradoras: Vocês já conheciam alguma brincadeira ou algum jogo indígena? Quem conseguiu se equilibrar por bastante tempo? Quem conseguiu superar as próprias marcas? Quem ficou muito cansado? Quais são as principais habilidades motoras e capacidades físicas mobilizadas na atividade? De que outras formas percebemos culturas indígenas em nosso dia a dia?

Incentive os estudantes a exporem as próprias percepções e opiniões, exercitando a oralidade como forma de expressão e argumentação sobre o que foi vivenciado. Faça registros das respostas.

REGISTRANDO

Orienta os estudantes a fazerem uma pesquisa sobre a atividade realizada e a descreverem o que encontraram sobre o *heiné kuputisu*. Essa pesquisa também vai compor a avaliação.

Os estudantes devem descrever qual ou quais povos praticam a atividade; se há modos diferentes da prática; como é o local onde é praticada; se é utilizado algum material; se tanto meninos como meninas participam dela; qual é o significado dessa prática para a cultura indígena; e se eles conhecem outra brincadeira ou outro jogo que utiliza os mesmos movimentos.

AVALIAÇÃO

Para compor a avaliação, utilize suas observações e anotações realizadas durante a prática, as conversas com os estudantes e a pesquisa feita por eles.

Prática 2: NTSA E WOTSWANG LE LESAPO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Ntsa e wotswang le lesapo, traduzida como “cachorro que rouba o osso”, é um jogo de Botsuana, país do sul da África onde está a reserva do Kalahari Central, que abriga uma espécie selvagem da família dos cachorros.

As crianças dessa região brincam a fim de simular uma disputa entre os cachorros por um delicioso pedaço de osso. A atividade proporciona o desenvolvimento da atenção, da concentração, da velocidade de reação e da agilidade, além de promover diversão e socialização e estimular a cooperação entre os participantes.

Para ativar o conhecimento e a curiosidade dos estudantes, faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem alguma brincadeira ou algum jogo africano?
- Quais outras brincadeiras e jogos se pautam na imitação de ações do mundo animal?
- De quais habilidades precisamos para reagir o mais rápido possível?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: galhos ou objetos pequenos.

Para a prática, formam-se dois ou quatro grupos com a mesma quantidade de estudantes. Cada estudante recebe um número. O número se repete nos grupos (em cada grupo haverá um estudante número 1, 2, 3, e assim por diante). Os grupos ficam um de frente para o outro, a 2 ou 3 metros de distância. No meio, entre as equipes, é colocado um pedaço de galho ou qualquer outro objeto que simbolize o osso.

O coordenador do jogo, que pode ser você ou um estudante, deve chamar um número aleatório. Os participantes que têm o número chamado devem tentar pegar o osso o mais rápido possível. Quem pegar primeiro obtém um ponto para sua equipe. Vence a equipe com mais pontos ao final da disputa.

Estimule a cooperação entre os participantes de cada grupo. Eles vão incentivar e apoiar, mas também orientar os colegas que tentarão pegar o objeto que está no chão com dicas e elaboração de estratégias sobre que movimentos realizar e que trajetória seguir para chegar primeiro. Não permita que estudantes sejam excluídos ou constrangidos.



DOTTA2/ARQUIVO DO FOTÓGRAFO

Estudantes brincando de *ntsa e wotswang le lesapo*. São Paulo (SP), 2025.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, sente-se em roda com os estudantes e faça perguntas sobre os aprendizados que tiveram. Incentive-os a falar sobre as sensações experimentadas, sobre como puderam conhecer um pouco de uma cultura africana. Além disso, retome e amplie as questões geradoras: Vocês já conheciam alguma brincadeira ou algum jogo africano? Quais são as principais habilidades motoras e capacidades físicas exigidas na atividade? De que outras formas percebemos as culturas africanas em nosso dia a dia? Anote as respostas.

REGISTRANDO

Como registro, oriente os estudantes a fazerem uma pesquisa sobre a atividade realizada e a descreverem o que

encontraram sobre a cultura de Botsuana. Solicite também que pesquisem outros jogos com dinâmicas e habilidades parecidas.

AVALIAÇÃO

Para compor a avaliação, considere as observações e anotações realizadas durante a aula, assim como as conversas em roda com os estudantes. Utilize também as pesquisas realizadas por eles como forma de avaliar o processo.

Prática 3: CABRA-CEGA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Cabra-cega, também conhecida em algumas regiões como cobra-cega, é uma brincadeira praticada em grupo na qual um participante, com os olhos vendados, tenta encontrar os outros. Caso consiga tocar em alguém, livra-se da venda e passa-a para quem foi pego.

A brincadeira é conhecida em toda a Europa com diferentes nomes: mosca-cega, vaca-cega e outros. Bastante antiga, já foi inclusive representada em pinturas, como a de Francisco de Goya, *Cabra-cega*, do século XVIII.

Mostre o quadro aos estudantes e peça que observem os detalhes e descrevam o que está acontecendo na tela do pintor espanhol. Depois, faça perguntas aos estudantes como as que aparecem no box **Questões geradoras** a seguir,

para que, junto com observação da pintura, eles expressem os conhecimentos prévios que possuem sobre a brincadeira.

Caso já tenham brincado de cabra-cega, peça que notem se encontram semelhanças e diferenças entre o modo como as pessoas retratadas por Goya praticam a brincadeira e aquele que eles conhecem ou vão praticar.

Oriente-os a se expressarem e a darem opiniões respeitando os turnos de fala dos colegas, assim como as impressões e observações que cada um levantar e elaborar. Aproveite a ocasião para promover um registro coletivo das hipóteses e comentários da turma acerca da temática.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem a brincadeira cabra-cega?
- De quais habilidades precisamos quando estamos de olhos vendados?
- De quais estratégias precisamos para, de olhos vendados, conseguir encontrar os colegas?
- Somente crianças podem praticar dessa brincadeira?

É relevante que os estudantes percebam quão antiga é a brincadeira, como foi transmitida entre povos e gerações até os dias atuais e que ela possibilita brincar, divertir-se e interagir com os colegas.

FRANCISCO DE GOYA - MUSEU DO PRADO, MADRI



GOYA, Francisco José de. *Cabra-cega*. 1788-1789. Óleo sobre tela, 269 centímetros x 350 centímetros. Museu do Prado, Madri, Espanha.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: lenço ou venda.

Na atividade, um dos participantes deve ser a “cabra-cega” e ter os olhos vendados com um lenço ou uma venda.

A brincadeira inicia quando o estudante vendado dá três giros em torno de si mesmo antes de sair em busca dos outros. O objetivo é conseguir tocar em um colega e adivinhar quem ele é. Quem for pego deve dizer uma palavra, uma frase ou emitir algum som, para que a “cabra-cega” tente reconhecê-lo pela voz ou pelo tato. Caso a “cabra-cega” o reconheça, o colega pego toma o lugar dela. Do contrário, a “cabra-cega” continuará tentando pegar outro participante. Enquanto a “cabra-cega” estiver procurando os participantes, estes podem bater palmas, pronunciar o nome da “cabra-cega” ou outras palavras, para que ela se oriente pelo som em busca deles.

JOSÉ LUIZ JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA



Ilustração artística atual, sem proporção, para fins didáticos, de brincadeira de cabra-cega praticada por crianças.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experimentação, converse com os estudantes sobre aquilo de que mais gostaram na brincadeira e sobre o que foi mais difícil. É comum eles se sentirem inseguros durante a prática. Com esse espaço de fala, eles podem trocar experiências a respeito do que sentiram e ajudar você a propor adaptações na atividade, de acordo com as possibilidades, observando se as dificuldades foram superadas.

Incentive os estudantes a conversarem sobre as adaptações do corpo quando não se tem um dos sentidos, orientando-os a refletir sobre como é a vida de uma pessoa cega. Pergunte-lhes de quais adaptações eles precisariam para que continuassem interagindo com as pessoas. Caso haja algum estudante com deficiência visual, solicite que partilhe suas experiências com os colegas.

REGISTRANDO

Como resultado da reflexão, dê aos estudantes papéis e canetinhas e instrua-os a desenhar situações do cotidiano, do parque, da escola, de casa etc. em que eles precisariam fazer adaptações. Organize um “mural da inclusão” com os desenhos dos estudantes e possibilite que apreciem as produções uns dos outros, para que notem as situações percebidas pelos colegas, ampliando o repertório sobre o tema.

Sugira aos estudantes que façam um passeio pela escola observando em que lugares haveria necessidade de

adaptações estruturais para haver inclusão. Eles podem perguntar para as pessoas o que elas acham que poderia ser feito nesse sentido, envolvendo toda a comunidade escolar no projeto. Ao final, eles podem reunir as observações para acrescentá-las ao mural.

AValiação

Proceda aqui com uma avaliação por pares sobre as propostas realizadas. Antes da confecção do mural, solicite aos estudantes que partilhem os desenhos produzidos com um colega para que ele analise criticamente se o espaço ou a situação desenhada contempla a adaptação almejada. Incentive-os a refletir sobre as diversas situações que possam ser impeditivas para o acesso e a inclusão plena de pessoas com deficiência.



NÃO PARE POR AQUI

Esta unidade trouxe algumas sugestões de prática de brincadeiras e jogos que valorizam a cultura de diferentes povos. Você pode incluir outras experimentações, construindo os roteiros de aula com base nas dimensões do conhecimento da Educação Física. Outros materiais sobre brincadeiras e jogos podem ser encontrados em:

- BRINCADEIRAS e jogos africanos. **IBGE Educa**, [201-]. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/professores/educatividades/20780-jogos-e-brincadeiras-africanos-2.html>. Acesso em: 12 abr. 2025.

O site sugere uma atividade que compreende diferentes brincadeiras e jogos africanos.

- CARVALHO, Verônica M. de; MACIEL, Lucas da Costa. O quê e o como aprender: as crianças Kalapalo e algumas problematizações em torno do conhecimento. **R@U: Revista de @ntropologia da UFSCar**, São Carlos, v. 1, n. 11, p. 101-122, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://www.rau2.ufscar.br/index.php/rau/article/view/276/243>. Acesso em: 17 ago. 2025.

O artigo discute o processo de ensino-aprendizagem entre as crianças Kalapalo frente à tradição e ao mundo não indígena, enfatizando as brincadeiras como elemento fundamental de que as crianças se valem para “apreender repertórios distintos de conhecimentos”.

- CORRÊA, Denise Aparecida. Brincadeiras indígenas Kalapalo: a abordagem da diversidade etnocultural na Educação Física escolar. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 39, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd139/brincadeiras-indigenas-kalapalo-na-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 13 abr. 2025.

Estudo motivado pela observação da autora, em turmas dos Anos Iniciais, de um conhecimento estereotipado de culturas indígenas, o que a levou a vislumbrar na Educação Física um meio de estudar a cultura corporal dos Kalapalo da perspectiva da diversidade etnocultural.

TOM O'BRIEN/PA
IMAGES/GETTY IMAGES

Crianças jogando *tag rugby*, em festival escolar em Kirkwall, Escócia, 2010.

OBJETIVOS

- Conhecer os elementos comuns dos esportes de campo e taco.
- Conhecer os elementos comuns dos esportes de rede/parede.
- Conhecer os elementos comuns dos esportes de invasão.
- Elaborar ações estratégicas individuais e coletivas nas modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
- Comparar os elementos comuns dos esportes de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
- Conscientizar-se da importância do trabalho coletivo e do protagonismo nas práticas corporais.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

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

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

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

Conversando sobre esportes



CONEXÕES EM FOCO

Sugere-se que esta unidade seja desenvolvida em trabalho interdisciplinar com Língua Portuguesa, relativo à escrita de regras e à exposição de pesquisa com o apoio de recursos multissemióticos, e com Matemática, na tabulação de dados da pesquisa, podendo-se abordar o TCT *Direitos da Criança e do Adolescente*, com respeito à oferta de espaço público para as práticas corporais, e também o TCT *Trabalho*, pela discussão do impacto da profissionalização de modalidades esportivas no mundo do trabalho.

A BNCC (Brasil, 2018) prevê, para o 3º ano do Ensino Fundamental, a abordagem de um grupo de modalidades esportivas classificadas em esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, conforme segue.

Campo e taco: caracterizam-se por rebater o mais longe possível a bola lançada pelo adversário, visando percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre elas, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos. São exemplos o beisebol, o críquete e o softbol.

Rede/parede: são aquelas cujo objetivo é arremessar, lançar ou rebater a bola em direção ao espaço do adversário, de modo que ele seja incapaz de devolvê-la, ou seja, levado a cometer um erro ao fazê-lo. São exemplos o tênis, o tênis de mesa, o *badminton* e o voleibol.

Invasão: são aquelas cujo objetivo é levar um objeto até a meta adversária enquanto se defende a própria meta, ocupando o próprio campo e o campo adversário, simultaneamente, como no basquetebol, no futebol e no rúgbi.

Ao abordar o fenômeno esportivo nas aulas de Educação Física, faz-se necessário estimular experiências que se apoiem em critérios de cooperação, de relação com o oponente, de ação tática e de desempenho motor. É importante propor aos estudantes atividades compatíveis com seus níveis de desenvolvimento, uma vez que, gradativamente, eles vão se familiarizando com modalidades esportivas mais complexas. Pode-se verificar isso nos esportes coletivos, nos quais a interação com os companheiros de equipe e os oponentes possibilita novas experiências, diferentes daquelas que experimentaram em anos anteriores nas modalidades de marca e de precisão, mais centradas na individualidade, sem a ação direta com o oponente. Nas propostas desta unidade, a relação com o adversário é direta.

As modalidades esportivas apresentam regras institucionalizadas, ou seja, um órgão, como uma federação internacional, regulamenta sua prática, definindo as formas de disputa. Mas tais práticas podem ser reconstruídas de acordo com o sentido e o significado para quem as realiza, especialmente em um contexto de lazer ou de educação. Nesta unidade, propomos iniciar as práticas e as aprendizagens por meio dos esportes de campo e taco, passando aos de rede/parede e, por fim, aos de invasão.

Sugerimos que as práticas sejam organizadas com o objetivo principal de apropriação do novo conhecimento e do desenvolvimento motor, cognitivo e social que elas proporcionam, evitando-se o foco no desempenho. Nos momentos de disputa, não permita que estudantes sejam excluídos ou constrangidos.

Áudio Classificação dos esportes

Praticando esportes

Prática 1: TACOBOL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Nas modalidades de campo e taco, como o beisebol, o críquete e o softbol, sugerimos uma contextualização de suas características, ressaltando sua representatividade e sua importância mundial, embora no Brasil não sejam comuns.

Para a experimentação do tacobol – conhecido também como bets, bete ou becha, de acordo com o local de prática –, propomos a tipificação do críquete, que é um jogo disputado por duas equipes de 11 jogadores com a seguinte dinâmica.

1. A equipe atacante tem a posse dos tacos, com os quais defende o *wicket*, chamado no tacobol de “casinha”, objeto feito com três varetas.
2. No centro do campo, fica o *pitch*, onde se postam o arremessador e o rebatedor. Em cada extremidade do *pitch* fica um *wicket*.
3. A equipe oponente tem um arremessador que deve arremessar (ação chamada de *bowl*), e acertar o *wicket* do outro lado do campo; caso o acerte, o rebatedor é eliminado.
4. O rebatedor deve tentar rebater a bola o mais longe possível (ação chamada de *bat*) e trocar de bases enquanto a bola estiver longe; cada vez que corre e troca de lado, marca 1 ponto (chamado de *run*).



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês sabem quais materiais são necessários para jogar o tacobol?
- Quais são as diferenças entre o críquete e o tacobol?
- Quais ações são requisitadas no jogo?
- Qual é o espaço necessário?

Proponha os questionamentos a seguir antes da prática.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: tacos, giz, bola e tripé de madeira, ou latinha ou garrafa PET.

Inicialmente, proponha aos estudantes exercícios de lançamentos e rebatidas isolados para que se familiarizem com os gestos técnicos básicos dessa prática. Escolha uma bola com características que permitam que seja rebatida no espaço disponível e materiais para o taco e para a casinha. Se possível, faça minicampos para que mais de um grupo possa praticar o jogo ao mesmo tempo. Demarque com giz a área da casinha. Retome as regras, construindo adaptações com os estudantes, se necessário.

Regras do tacobol

1. O jogo é praticado por uma dupla de arremessadores e outra de rebatedores, que fica com os tacos.
2. Cada rebatedor se posiciona perto da área de uma casinha, marcada por uma circunferência de 60 centímetros de diâmetro.
3. O rebatedor deve manter o taco sempre apoiado no chão dentro da circunferência da casinha, protegendo-a. Ele não pode protegê-la com o corpo.
4. O arremessador, posicionado mais atrás da casinha, deve arremessar a bola de forma a derrubar a casinha do adversário. No entanto, se o rebatedor estiver com o taco fora da base, o arremessador pode derrubar a casinha que está no seu lado do campo e ganhar a posse dos tacos.
5. Quando a bola é rebatida, enquanto a dupla adversária corre atrás dela, a dupla que rebateu deve trocar de base quantas vezes forem possíveis, sempre batendo os tacos no meio do trajeto e encostando-os na circunferência da casinha, marcando 1 ponto a cada vez que fizerem isso.
6. Se a dupla que recuperou a bola derrubar uma das casinhas ou acertar a bola em um dos rebatedores (queimar) antes de eles voltarem a suas respectivas bases e apoiarem os tacos na área demarcada, essa dupla ganha a posse dos tacos.
7. O jogo se encerra quando uma das duplas soma o número de pontos combinado.



Cruzamento de tacos e troca de bases enquanto o adversário recupera a bola.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Retome e amplie as questões geradoras com os estudantes. Possibilite que verbalizem as próprias impressões. Conduza a conversa para que percebam as habilidades motoras solicitadas na prática, como correr, rebater, girar e lançar; as capacidades físicas de velocidade, potência, agilidade, entre outras; como foi deslocar-se pelos espaços e combinar as

estratégias entre as duplas; semelhanças e diferenças que notaram entre a modalidade oficial e o jogo tipificado.

Observe e registre as aprendizagens referidas pelos estudantes, intervindo quando julgar necessário. Reforce como as tipificações esportivas possibilitam a apropriação dos esportes e sua fruição em outros espaços e contextos para o lazer, a educação e a saúde.

REGISTRANDO

Oriente os estudantes a pesquisarem se o tacobol costumava ser uma prática vivenciada com frequência nas ruas. Proponha que entrevistem dez pessoas da comunidade. Sugerimos adiante um modelo para a entrevista.

MODELO DE FICHA

PESQUISA SOBRE A PRÁTICA DO TACOBOL/BETS/BETE/BECHA

Entrevista

1. Na infância, você costumava brincar de tacobol? (Registre quantas pessoas responderam "sim" e quantas responderam "não".)

Sim: Não:

2. Onde você costumava brincar de tacobol? Na escola, no clube, na rua ou em outro lugar? (Registre quantas pessoas responderam em cada item.)

Na escola: Na rua:

No clube: Em outro lugar:

Organização dos dados

Agora, você vai apresentar os dados da pesquisa graficamente. Pinte o número de quadradinhos correspondente às respostas.

1. Brincavam de tacobol?

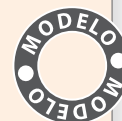
Sim. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Não. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Onde?

Na escola. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 No clube. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Na rua. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Em outro lugar. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Leitura dos dados

O que você pôde concluir sobre a prática do tacobol?



O MUNDO QUE QUEREMOS

Pergunte aos estudantes se costumam ser gentis ao pedir um favor a alguém e se agradecem depois. Lembre-os de solicitar a entrevista com gentileza e agradecer à pessoa mesmo que ela não possa atendê-los.

Sugere-se que os resultados das entrevistas sejam apresentados oralmente o que permite contribuir para um levantamento de lugares onde o tacobol pode ser jogado atualmente. Esta é uma boa oportunidade para se trabalhar interdisciplinarmente com Matemática, com a tabulação de dados e a construção de gráficos com base nos dados coletados nas entrevistas. Enfatize com os estudantes que as práticas corporais são um direito dos cidadãos, daí a necessidade de haver espaços públicos onde possam ser praticadas.

AVALIAÇÃO

Sugerimos uma autoavaliação dos estudantes, na qual eles devem relatar tudo o que aprenderam até aqui: as experimentações dos movimentos, a capacidade de adaptar os espaços, os procedimentos com as entrevistas, as interações com seu parceiro de dupla propondo estratégias para o jogo. Compile os registros. Proceda da mesma forma em relação às outras experimentações desta unidade para compor uma avaliação final do 3º ano das aprendizagens sobre os esportes e valores sociais que estes possibilitam desenvolver, como cooperação e respeito ao oponente, entre outros.

Áudio A história da bola

Prática 2: MINIVOLEIBOL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Nas modalidades de rede/parede, o jogador arremessa, lança ou rebate a bola a fim de dificultar ao adversário rebatê-la ou para tirar dele a condição de fazê-lo. Para esta vivência, sugerimos a prática de minivoleibol, uma tipificação do voleibol.

De acordo com Mezzaroba e Pires (2011), esse esporte surgiu nos Estados Unidos, no final do século XIX, quando as principais modalidades praticadas pelos jovens eram o basquete e o futebol americano. Buscando criar uma modalidade de menos contato físico, ao contrário do basquete e do futebol americano, para evitar lesões, o professor de Educação Física Willian Morgan inventou o voleibol, que, inicialmente, era mais praticado por homens de uma elite econômica entre 40 e 50 anos.

No Brasil, o voleibol chegou no início do século XX e, com o passar dos anos, foi se desenvolvendo, tendo obtido várias conquistas olímpicas nos times masculino e feminino. Comente com os estudantes que, além do voleibol de quadra, existe a prática do vôlei de praia, em contexto profissional ou como forma de lazer.

Explique aos estudantes a dinâmica do voleibol.

1. O esporte é praticado por duas equipes, que devem defender, cada uma, sua área, não permitindo que a bola caia no chão e tentando fazer com que atinja a área adversária.
2. A partida é iniciada com o saque de bola de um lado da quadra em direção à área da outra equipe.
3. A equipe que recebe a bola tem direito a três toques para devolvê-la à área do adversário, e um mesmo jogador não pode realizar dois toques seguidos.
4. O ponto é marcado se o adversário deixar a bola cair no chão, não conseguir rebatê-la ou cometer uma falta.
5. Se a equipe que fez o saque marcar o ponto, mantém o mesmo sacador. Caso contrário, deve executar uma movimentação de rodízio no sentido horário e a equipe adversária realiza o saque seguinte.

Ressalte aos estudantes que eles experimentarão uma prática tipificada do voleibol, o minivoleibol. A tipificação consiste em adaptar a modalidade ao número de jogadores e a altura da rede à estatura dos estudantes, além de disponibilizar bola com peso adequado aos participantes e modificar as regras de pontuação de acordo com uma definição prévia.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais habilidades são necessárias para passar a bola aos companheiros de equipe e para o outro lado da quadra?
- Como ajustar os próprios movimentos de acordo com a distância do companheiro e da rede?
- Em quais outros jogos necessitamos das capacidades e habilidades utilizadas nessa prática, e em quais situações do cotidiano elas estão presentes?
- Quais aspectos aproximam e distanciam a prática oficial e a tipificada?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: rede ou corda, bola e fita adesiva ou giz para a demarcação da quadra.

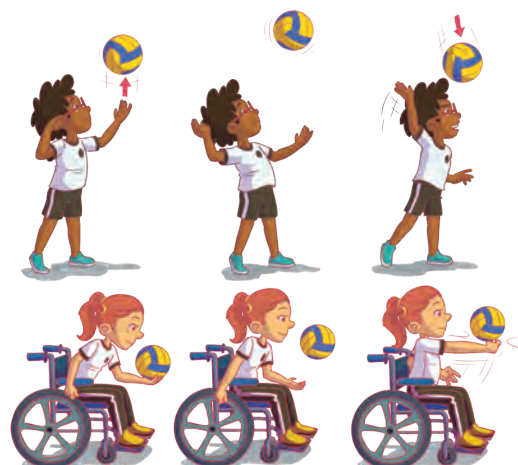
Mostre aos estudantes os principais movimentos do voleibol e proponha que os pratiquem em duplas, antes de experimentá-los em uma partida de minivoleibol.



Posição de manchete para rebater ou levantar a bola.



Levantamento de bola.



Tipos de saque de bola.



Posição de ataque e de bloqueio. (Imagem sem escala.)

Após a experimentação dos movimentos específicos, organize algumas partidas, definindo a formação de acordo com os materiais e espaços disponíveis. Com base na habilidade e nas características dos estudantes, reconstrua as regras, estabelecendo, por exemplo, se a bola poderá quicar no chão entre os passes, ou a possibilidade de segurá-la no ar ao receber um saque antes de passá-la ou atacá-la para o lado adversário.

A fim de fazê-los praticar mais alguns movimentos da modalidade e desenvolverem habilidades de cooperação entre si, proponha uma versão colaborativa do minivôleibol para os estudantes. Formam-se duas equipes de dois ou três jogadores para ocupar cada um dos lados da quadra. Dois estudantes comandam uma “rede móvel”, segurando uma corda (ou a própria rede solta) atravessada no espaço escolhido para a partida. Enquanto a partida ocorre, esses estudantes devem se movimentar pela quadra, mudando a posição da rede. Os jogadores das duas equipes devem trabalhar juntos para não deixar a bola cair no chão, passando-a para o outro lado da rede móvel somente depois que todos os jogadores da equipe tocarem na bola. O ponto é anotado quando todos tiverem tocado na bola depois de ela ter cruzado a rede móvel. O objetivo é fazer com que as duas equipes atuem juntas para pontuar. Defina com os estudantes qual deve ser a pontuação a ser alcançada.

A experimentação do minivôleibol é uma oportunidade para dialogar com os estudantes acerca da inclusão nos esportes, fazendo com que reflitam sobre as possibilidades de participação de colegas com deficiência física nas modalidades esportivas. Para isso, proponha uma prática de inclusão reversa com o vôleibol adaptado, uma modalidade em que os atletas jogam sentados.

O minivôleibol sentado é uma prática em que os estudantes sem deficiência é que devem se adaptar a regras e fazer uso de habilidades físicas – como sacar e defender sempre sentados – que são pensadas para pessoas com deficiências relacionadas à locomoção.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final, proceda com uma reflexão do mesmo modo que foi sugerido na atividade anterior. Os estudantes devem perceber as habilidades motoras solicitadas na prática; as capacidades físicas exigidas pelos movimentos; a relação com o ambiente físico no qual praticaram; como foi organizar a equipe para conseguir defender e enviar a bola para o outro lado; as diferenças entre as práticas formais, as adaptadas e as tipificadas. Pergunte a eles: Em relação à prática em equipe, respeito ao adversário e respeito às regras, vocês acham que fizeram um bom trabalho? O que acharam de praticar a atividade sentados? Além de jogar minivôleibol, que outros

esportes uma pessoa com deficiência pode praticar e de que outras atividades pode participar? Como tornar os esportes acessíveis e praticados por todos?

Observe e registre as aprendizagens referidas pelos estudantes, intervindo em suas colocações quando julgar necessário. É importante que valorizem a inclusão, utilizando as aprendizagens para adaptar as práticas a fim de que todos participem, independentemente das limitações. Isso também incentiva o combate ao preconceito em relação a padrões estéticos.

Lembre aos estudantes que as adaptações também são importantes para as práticas das modalidades em outros ambientes fora da escola, para o lazer, a saúde e a socialização.

REGISTRANDO

Oriente os estudantes a realizarem em duplas uma pesquisa dos principais movimentos do vôleibol e das diferenças entre o vôleibol de quadra, o vôleibol de areia e o vôleibol adaptado, com a apresentação desses dados em um relatório, que pode ser ilustrado. No final, eles devem sugerir alterações nas regras e/ou nos materiais para deixar a atividade mais prazerosa e justa. Oriente-os a sempre anotarem as fontes das informações pesquisadas e a apontá-las no relatório que fizerem.

AVALIAÇÃO

Proponha às duplas que troquem suas pesquisas umas com as outras. Cada uma anota à parte os dados que estão diferentes da sua e o que não entendeu. Em uma conversa com toda a turma, as duplas apresentam suas anotações, para que todos possam complementar ou mudar as informações e resolver dúvidas ou reescrever seu relatório para deixá-lo mais claro. Compile novamente os registros dos estudantes para compor uma avaliação final das aprendizagens do 3º ano sobre os esportes.

Infográfico clicável

Prática 3: TAG RUGBY

Bolas de alguns esportes de invasão

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Nos esportes de invasão, as equipes tentam invadir a área defendida pelos adversários para marcar pontos, gols e cestas, como no caso do futebol e do futsal. Apresente aos estudantes outras modalidades que fazem parte dessa categoria, como o basquetebol e o rúgbi.

Para a vivência dessa modalidade, sugerimos o *tag rugby*, que é uma tipificação do rúgbi.

O rúgbi é jogado com uma bola oval e seu objetivo é cruzá-la na linha final da defesa adversária e impedir que o adversário faça o mesmo. É uma modalidade muito praticada na Europa, na Oceania, na Argentina e na África do Sul, e vem crescendo no Brasil.

Conheça algumas regras do tipo mais conhecido, e também o mais antigo, de rúgbi, o *rugby XV*.

1. É praticado com 15 jogadores em cada equipe, os quais tentarão levar uma bola até a área do adversário para fazer o *try*, ou ensaio, que corresponde ao *touchdown* do futebol americano.
2. A equipe pode realizar o *tackle*, que é a derrubada do adversário para interromper um ataque, obter a posse de bola e contra-atacar.
3. Os passes só podem ser feitos para o lado e para trás.

4. Outra forma de pontuar é com o chute da bola para acertá-la entre os postes em forma de "H".

Você pode exibir um vídeo, buscando-o por palavras-chave em plataformas digitais, para que os estudantes entendam melhor a prática.

Proponha aos estudantes as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Como pode ser feita a organização da equipe para atacar e defender?
- Quais movimentos podem ser realizados durante o jogo?
- Quais são as principais capacidades físicas solicitadas?
- Quais são as diferenças entre os movimentos do esporte de invasão e os outros esportes que experimentaram?

Como dica, solicite aos estudantes que escrevam as palavras que não conhecem para compor uma pesquisa para os momentos de registro e avaliação.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bola oval (ou outra bola), fitas coloridas e fita adesiva ou giz.

Como exercício de aquecimento, disponha os estudantes enfileirados lado a lado e proponha que passem a bola para o lado ou para trás e depois avancem um ou dois passos para a frente até que todos tenham conseguido passar e receber a bola do modo correto. Organize equipes de mais ou menos cinco integrantes, ajustando-as de acordo com o número de estudantes e a disponibilidade de espaço.

Para diferenciar as equipes, prenda fitas de cores distintas nas laterais da cintura dos jogadores. As fitas precisam ser grandes e penduradas tanto do lado direito quanto do esquerdo porque, no *tag rugby*, em vez de derrubar o adversário, a ideia é que, ao se retirar a fita de um oponente, a ação seja equivalente a bloquear a jogada.

Para iniciar a experimentação, pontue com os estudantes algumas regras básicas, jogadas e objetivos do *tag rugby*.

Regras básicas do *tag rugby*

Duração do jogo: 10 minutos (5 minutos × 5 minutos, com 1 minuto de intervalo).

Pontuação: cada *try*, ou ensaio, vale 1 ponto.

Jogadores: cinco a sete por equipe.

Veja a seguir algumas jogadas do *tag rugby*.



Pontapé para o início do jogo.



Passe de bola.



Tag – retirada da fita para interromper a progressão do ataque adversário.

Caso haja disponibilidade de espaço para apenas duas equipes jogarem por vez, amplie o revezamento entre elas, diminuindo o tempo do jogo ou propondo aos estudantes que analisem os movimentos dos colegas para responder às questões geradoras.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Retome e amplie as questões geradoras, permitindo aos estudantes verbalizarem as próprias impressões. É importante que percebam as diferenças entre os esportes e que relatem as próprias preferências e o que precisam fazer para contribuir com o desenvolvimento do jogo, como o respeito às regras, ao adversário e à equipe. Indague-os sobre as adaptações de espaços e materiais que podem ser feitas.

REGISTRANDO

Como registro, oriente os estudantes a relatarem por escrito as impressões e sensações que tiveram em relação ao *tag rugby* e a compararem a esta com outras modalidades de esporte. Incentive-os a escreverem também sobre as relações estabelecidas com os colegas e sobre os valores aprendidos.

AValiação

A avaliação deve ser composta de suas anotações e das observações dos estudantes durante as práticas; das pesquisas e das entrevistas; dos relatórios de avaliação por pares; e do relato de comparações entre os esportes.



NÃO PARE POR AQUI

As atividades apresentadas são sugestões para as práticas esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão. Além dos *sites* com informações das modalidades estudadas nesta unidade, pode-se ter mais referências em:

- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte:** jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2020.

As obras possibilitam, respectivamente, entender as habilidades e o desenvolvimento motor da criança em idade escolar e acompanhar uma pedagogia esportiva voltada para o ensino-aprendizagem de jogos de invasão.



FUSE/CORBIS/GETTY IMAGES

Pirâmide humana composta de crianças.
Fotografia de 2006.

OBJETIVOS

- Experimentar e fruir diversos movimentos combinados das ginásticas.
- Criar coreografias, planejando e utilizando estratégias para as composições e as execuções.
- Praticar os movimentos das ginásticas, conhecendo e respeitando as regras de segurança.
- Desenvolver o senso de coletividade.
- Apreciar e valorizar diferentes práticas de ginásticas em grupo.

**HABILIDADES E COMPETÊNCIAS
MOBILIZADAS NESTA UNIDADE**

(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

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, 3, 4, 6, 7, 8, 10

Conversando sobre ginásticas

As ginásticas se desenvolveram de modo mais contundente na Grécia Antiga e, ao longo da história, ganharam diversos sentidos, dependendo das práticas às quais estivessem direcionadas: preparação ou recuperação físicas, condicionamento geral, relaxamento, lazer, saúde ou esporte.

Nos primeiros anos escolares, as práticas pedagógicas da ginástica têm foco na aprendizagem de movimentos como equilíbrios, saltos, giros e acrobacias, pois os estudantes estão ampliando seu repertório motor. À medida que crescem, ultrapassam a fase mais egocêntrica e heterônoma, expandindo sua percepção do mundo, sua independência e seu senso de alteridade. Sob esse prisma, as ginásticas, nessa etapa do Ensino Fundamental, enfatizam as formações coletivas e suas inúmeras possibilidades de combinações dos elementos gímnicos.

Dessa forma, no 3º ano do Ensino Fundamental, a unidade temática Ginásticas engloba a ginástica geral, também chamada de ginástica para todos, realizada de maneira, prioritariamente, coletiva e não competitiva. Assim, as produções dos estudantes serão em grupos, passando do conhecer e experimentar acrobacias para o criar variações e apresentar-se para os colegas. As pirâmides humanas e o malabarismo circense são possibilidades para experimentar tais aprendizagens.

No malabarismo, os indivíduos manuseiam com destreza objetos, como claves, bolas, chapéus e argolas, que são arremessados e recuperados sem cair no chão, provocando fascínio nos espectadores. O mesmo acontece nas formações de figuras acrobáticas, popularmente conhecidas como pirâmides humanas, acrobacias coletivas que envolvem o equilibrar-se sobre o outro e o unir forças para suportar o peso sobre si. O indivíduo que fica embaixo na pirâmide é chamado de **base**, enquanto os que sobem são os **intermediários** e os **volantes**. A interação, a cooperação e a confiança são fundamentais para a sustentação dessa formação.

As práticas de ginástica geral propostas contêm elementos para a construção de planos de aula que podem ser adaptados de acordo com cada realidade educacional.

Praticando ginásticas

Prática 1: PIRÂMIDES HUMANAS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Participar da prática corporal das pirâmides humanas proporciona uma possibilidade grande de aprendizagens passando pelo interagir, pelo criar e por ensinar o outro.

Nessa prática, os estudantes do 3º ano experimentarão elementos acrobáticos circenses realizados coletivamente, tendo a oportunidade de criar formações corporais com mais de um participante. Para essas atividades, é imprescindível estabelecer regras de segurança.

Incentivar os estudantes a ultrapassar barreiras e a vencer medos, mesmo que lhes falte experiência, é parte de sua tarefa. Além disso, é importante adequar o grau de dificuldade das práticas ginásticas sugeridas a fim de criar um ambiente de aprendizagem motivador para todos, não esquecendo o aspecto colaborativo entre os estudantes.

Sugere-se que sejam propostas as questões geradoras a seguir, para avaliar os conhecimentos prévios deles sobre as pirâmides humanas. Nessa reflexão, verifique se eles começam a identificar as acrobacias coletivas exibidas em alguma atividade que já tenham presenciado.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já tentaram subir nas costas de alguém ou carregaram um colega de “cavalinho”?
- Em quais lugares se pode presenciar pirâmides humanas?
- Como vocês se sentem ao pensar em demonstrar formações de figuras ginásticas realizadas em grupo para outros colegas da turma ou da escola?
- Quais habilidades são necessárias para realizar uma pirâmide humana?

No processo de escolha pelos estudantes de equipes de trabalho é importante que tenham liberdade, mas é preciso fazer mediações a fim de evitar acidentes. Interfira, se necessário, considerando diferentes biotipos e níveis de habilidade. Neste tópico, os aspectos sobre biotipos corporais e o respeito às individualidades vêm à tona e devem ser discutidos amplamente, em um esforço para uma reflexão contra preconceitos e *bullying*. É essencial antecipar e conduzir reflexões sobre o tema, reforçando aos estudantes que os corpos são diversos e que cada corpo é único, problematizando, assim, as noções de padrões estéticos hegemônicos.

Mostre aos estudantes a figura a seguir e apresente as funções dos participantes em uma pirâmide, permitindo que percebam qual função seria ideal para cada um.



Funções dos participantes em uma pirâmide humana.

Apresente, então, imagens como as seguintes, com acrobacias coletivas, e oriente-os a identificar em cada uma as funções de volante, intermediário e base para que os papéis fiquem evidentes.



Acrobacias em quarteto e quinteto.

Por razões biomecânicas, para estabilizar as pirâmides, o indivíduo da base é o mais pesado e forte, o intermediário tem versatilidade e equilíbrio, enquanto o volante é mais leve e tem relativa coragem para ficar no topo. No entanto, essas características não limitam a participação de todos na escola. Selecione as figuras mais simples e que permitam alternar papéis para que todos possam experimentar todas as funções.

Busque alguns vídeos de formação de pirâmides em meio digital para ilustrar e expandir os conhecimentos dos estudantes e para envolvê-los na cultura de cooperação, fortalecendo o grupo quanto ao cuidado consigo e com os outros.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

PIRÂMIDES EM TRIOS, QUARTETOS E QUINTETOS

Material: colchonetes ou tatames para forrar o chão; pode-se utilizar um gramado.

Em um espaço adequado, para iniciar a prática, proponha aos estudantes um aquecimento articular, especialmente focado em pescoço, punhos, ombros, quadril, joelhos e tornozelos. Proponha também um aquecimento muscular com agachamentos, flexões de braço e abdominais.

Inicie pela formação em trios com integrantes de estruturas físicas semelhantes para equilibrar os pesos e as forças. Proponha, primeiramente, que todos formem figuras experimentando a função de base, ou seja, todos devem permanecer no chão. Converse com a turma sobre modos de incluir os colegas com deficiência.

Depois, sugira um desafio: um dos integrantes do trio não poderá tocar mais o chão. Deixe que explorem todas as possibilidades de pirâmides. Recomende que alterem as funções dos participantes: base, intermediário e volante.

A montagem das pirâmides humanas tem duas fases: o monte e o desmonte. O subir chama-se monte, com o contato inicial com os participantes, e o desmonte é a descida, quando o volante perde esse contato. Se houver algum estudante cego na turma, estimule os outros estudantes a auxiliá-lo, guiando-o e oferecendo suporte quando ele estiver na posição de volante. Como prática de inclusão reversa, proponha aos estudantes sem deficiência que tentem formar as pirâmides com os olhos vendados. Oriente-os, nesse caso, a atuarem juntos, com um apoiando o outro nas movimentações.

Para garantir a segurança nessa prática corporal, procure:

- ficar perto dos estudantes nas primeiras tentativas, assegurando-se de que possam realizar a prática com autonomia;
- incentivá-los a executar todos os movimentos lentamente, para ganharem confiança e competência a cada tentativa;
- aumentar a complexidade ensinando as pegadas adequadas para cada figura montada;
- discutir os locais corretos para se apoiar nos colegas, evitando machucá-los, conforme indicação da figura a seguir.



Pegas de acrobacias: simples, de punho, entrelaçadas, pé/mão.

Usualmente, quanto maior o número de partes em contato com o chão a base tiver, mais fácil é realizar a pirâmide. Procure as formações que mais se adequem à realidade da turma. A seguir, há algumas sugestões de pirâmides mais apropriadas para estudantes de 3º ano pelo nível de dificuldade e pelas características biomecânicas.

Banquinho: dois estudantes como base fazem a pega nos punhos, entrelaçando-os, e o volante senta-se sobre esse apoio.



Banquinho.

Pirâmide em quatro apoios: as bases executam a posição de quatro apoios (mãos, joelhos e pés), e o volante faz o monte por trás, posicionando-se também em quatro apoios ou em pé. Deve-se realizar tudo lentamente e apoiar-se na região sacral (parte baixa da coluna vertebral), ou na escapular (próxima aos ombros). A base deve evitar fazer a hiperextensão da coluna lombar, e todos devem deixar o corpo bem firme pela contração muscular e o olhar fixo em um ponto à frente.



Pirâmide em quatro apoios.

Pirâmide de meia altura: as bases ficam em pé, com os joelhos levemente flexionados, e o volante fica entre as bases. Na fase do monte, o volante apoia um dos pés na coxa, próximo ao joelho de uma das bases, dá um impulso e estende quadril e joelhos, apoiando-se na outra base, em uma postura estendida. As bases entrelaçam os punhos atrás do volante para terem equilíbrio.



Pirâmide de meia altura.

Apresente aos estudantes variações de pirâmides em trios, quartetos e quintetos, respeitando os limites de cada um e enfatizando suas potencialidades para a inclusão de espacates, paradas de mãos e pontes.

Mostre a eles algumas figuras, como as apresentadas a seguir, para que tentem reproduzi-las.



Pirâmides em trios.



Pirâmide em quarteto.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experiências, reúna os estudantes para uma roda de conversa. Pergunte: Quais foram suas atividades preferidas? O que vocês sentiram nas acrobacias coletivas? Qual função vocês preferem nas pirâmides: a de base, a de intermediário ou a de volante? Quais capacidades físicas vocês utilizaram na função que assumiram? Como foi o trabalho em grupo? Notaram que cada pessoa tem uma importância de acordo com suas características? Qual é a importância da segurança e do cuidado consigo e com o outro durante a prática?

Refleta com os estudantes como cada um é importante e necessário, de acordo com suas características, reforçando a autoaceitação e a apreciação dos colegas. Incentive-os a verbalizar as próprias impressões, ressaltando o respeito às diferenças e ao gosto pessoal. O diálogo exercita a comunicação, a argumentação e a expressão oral.

REGISTRANDO

Como registro, proponha aos estudantes que, em grupos de três a cinco integrantes, elaborem uma coreografia composta de duas a três pirâmides humanas a serem realizadas em série. Para o planejamento, eles devem descrever e desenhar as pirâmides, indicando o papel de cada um na formação. Acompanhe os registros e as experimentações das pirâmides, verificando a segurança das propostas.

Valorize o processo de criação e recriação das coreografias coletivas, pois isso leva os estudantes a construírem o próprio conhecimento, a ampliarem seu repertório, a testarem possibilidades e a adquirirem autonomia em um grupo.

Ao final, sugira um dia de apresentações dos grupos proporcionando um momento de apreciação das produções dos colegas. Eles poderão escolher uma música para acompanhar as apresentações, as quais poderão ser gravadas, com as devidas autorizações, ou exibidas para a comunidade.

Procure fotografar, desde que com a autorização dos responsáveis, o processo de criação e as apresentações, construindo um portfólio que contenha o objetivo da prática, a fase inicial, o desenvolvimento e o resultado.

AVALIAÇÃO

Em posse do portfólio, faça as observações necessárias e dê um retorno por escrito aos estudantes. Possibilite que questionem e tirem dúvidas sobre o que você escreveu para que entendam a avaliação.

Prática 2: O CIRCO CHEGOU!

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Nesta atividade, são propostas práticas de malabarismo. A modalidade de manusear diferentes objetos no ar, utilizando partes variadas do corpo, não está somente vinculada ao circo, mas também a artistas de rua, ginastas, dançarinos e atores.

Os malabaristas demonstram muita habilidade porque, para manter os objetos no ar, necessitam praticar por muitas horas diárias e por muitos anos. Apresente essa tradição cultural do Egito Antigo aos estudantes, enfatizando a estética, o ritmo sincronizado dos movimentos e a possibilidade de diversão ao assistirem a apresentações ou ao praticarem o malabarismo.

São vários os tipos de malabares utilizados para a prática: bolas, argolas ou arcos, claves, diabolôs, bastões, lenços, chapéus, pratos, barangandões, entre outros.

ILUSTRAÇÕES: JOSÉ LUIZ JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA



Claves.



Diabolôs.

Para ilustrar a prática, busque, em meio digital, vídeos com espetáculos de malabarismo.

Sugerimos a divisão dessa prática em duas aulas: uma para a produção dos malabares e outra para experimentação. Inicie fazendo aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já estiveram em alguma apresentação de malabarismo? Onde?
- O que vocês sentiram ao apreciar essa apresentação?
- Vocês acham fácil manipular e equilibrar vários objetos ao mesmo tempo? De quais habilidades precisamos para isso?
- É possível reutilizar objetos em desuso para construir malabares? Que tipos de material poderiam ser empregados?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Para a construção de malabares com materiais recicláveis, não se esqueça de prepará-los ou solicitá-los aos estudantes com antecedência.



CONEXÕES EM FOCO

ODS 12

Esse momento é oportuno para desenvolver os TCTs *Educação Ambiental*, *Educação para o Consumo* e *Ciência e Tecnologia*, com a conscientização dos estudantes para o uso de materiais recicláveis, para o consumo consciente e para a discussão dos impactos sociais de inovações tecnológicas para reciclagem e triagem de materiais descartados em interdisciplinaridade com Geografia e Ciências da Natureza. Também é possível estabelecer relações com metas do ODS 12: *Consumo e produção responsáveis*.

A seguir, apresenta-se o passo a passo para algumas confecções.

BOLAS

Material: 2 balões de festa, tesoura com pontas arredondadas e sementes ou areia.

1. Corte a ponta de dois balões.
2. Encha um deles com sementes, até ficar com o formato de uma pequena bola. Encape a bola com o outro balão.

CLAVES

Material: garrafa PET de 500 mililitros, cano de PVC de aproximadamente 30 centímetros de comprimento, com largura suficiente para que entre pela boca da garrafa, e fita adesiva.

1. Insira o tubo de PVC na garrafa e fixe o bocal com fita adesiva.
2. Encaixe a tampinha da garrafa na extremidade do tubo que ficou para fora e fixe-a com fita adesiva. É opcional revestir com fita adesiva colorida.

Clave feita de material reutilizável.



ALEXANDRE BENITES/
ARQUIVO DA EDITORA

BARANGANDÕES

Material: papel crepom, tesoura com pontas arredondadas, folhas de revista ou jornal e barbante.

1. Corte a folha enrolada de papel crepom em rolinhos para fazer as tiras.
2. Dobre uma folha de jornal ao meio e vá dobrando cada metade em sanfona, até ficar pequena.
3. Ponha as tiras de crepom no meio do jornal fazendo um "sanduíche" com elas. Amarre bem o "sanduíche" com o barbante.



Barangandão.

ALEXANDRE BENITES/
ARQUIVO DA EDITORA

ARCOS

Material: papelão, tesoura com pontas arredondadas e fita adesiva.

1. Desenhe no papelão um círculo com 28 centímetros de diâmetro e, dentro dele, um círculo com diâmetro de 25 centímetros.
2. Recorte e encape o arco com fita adesiva colorida para dar-lhe firmeza.



Arco de material reutilizável.

Proponha um jogo colaborativo como forma de aquecimento e para estimular a cooperação e o trabalho em grupo.

Organize a turma em uma grande roda. Cada estudante deve receber um objeto comum às aulas de Educação Física (ou os que eles acabaram de confeccionar). Um estudante da roda inicia o jogo, que consiste em lançamentos sincronizados e simultâneos dos objetos que cada um recebeu para o colega ao lado. Iniciado o jogo, os estudantes não poderão ficar em posse de mais de um material, tendo que realizar o lançamento do objeto que têm em mãos para poder receber outro. O objetivo é o grupo fazer o maior número de rodadas sem que nenhum material caia no chão após ser lançado.

Distribua os objetos e atente para que os estudantes comecem a manipulá-los apenas com uma mão, jogando-os para cima e recuperando-os, aumentando a destreza. Depois, devem experimentar com a outra mão; treinar jogando de uma mão para a outra e, por fim, praticar com três objetos.

Antes de propor desafios aos estudantes, deixe-os explorar livremente tudo o que podem criar com os materiais. Sugira movimentos variados, como arremessos unilaterais, alternados, cruzamentos à frente do corpo de uma mão para outra, passadas por baixo da perna, giros nos dedos, lançamentos em duplas ou quartetos formando um "X" no ar, entre outros. É importante manter a postura do corpo ereta e os olhos em contato direto com os objetos, ajustando o ritmo, a força e a velocidade de lançamento.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao fim das experiências, retome e amplie as questões geradoras. Pergunte aos estudantes: Com qual mão foi mais fácil manusear o objeto? Qual objeto foi mais fácil de manusear? Quais habilidades foram requeridas? Quais sensações vocês experimentaram com a prática?

Pergunte ainda sobre a experiência de confeccionar os malabares: Como foi criar os próprios malabares? Vocês acreditam que muitas vezes compramos objetos prontos que poderíamos construir em casa com material que já temos? Como podemos analisar se precisamos comprar algo ou não? O consumismo prejudica o meio ambiente? O que podemos fazer para colaborar com a preservação do planeta?

Peça aos estudantes que, após a discussão, anatem as próprias respostas no caderno. Esse procedimento exercita a produção de texto.

REGISTRANDO

Proponha aos estudantes que ponham em prática o que aprenderam produzindo um espetáculo circense, no qual, individualmente ou em grupos, vão apresentar uma sequência de movimentos com os malabares construídos. A produção, sempre sob sua orientação e supervisão, com a autorização dos responsáveis e utilizando equipamentos disponíveis na escola, deve incluir outras tarefas, como tirar fotografias ou fazer vídeos; criar um roteiro de apresentação; escolher as músicas e as falas do apresentador; distribuir os materiais durante a execução da sequência coreográfica, entre outras.

Crie um ambiente colaborativo, enfatizando a importância de que cada um tenha uma função e, ao mesmo tempo, respeitando os limites e as potencialidades de cada indivíduo. Depois, organize uma exposição, que pode ser elaborada em conjunto com Arte, com as fotografias e com os malabares produzidos. Sugira aos estudantes que se autoavaliem durante o processo, registrando como foi o próprio empenho de acordo com as tarefas propostas, qual foi a contribuição de cada um para a produção do espetáculo, se pediram ajuda aos colegas e se ofereceram ajuda quando perceberam ser necessário.

AValiação

Componha a avaliação utilizando: os registros produzidos pelos estudantes, as observações que você fez e o relatório de autoavaliação deles. É importante que eles



NÃO PARE POR AQUI

De acordo com os recursos disponíveis na estrutura escolar, é possível ampliar ou adaptar as atividades sugeridas, a fim de assegurar oportunidades adequadas de aprendizagem para todos os estudantes, pensando nos processos de inclusão e cooperação. A seguir, alguns materiais de consulta.

- **AYOUB, Eliana. Ginástica geral e a Educação Física escolar.** 3. ed. Campinas: Ed. da Unicamp, 2018.

A obra discute as possibilidades de desenvolvimento da ginástica geral na escola em seus aspectos lúdico, criativo e participativo.

- **BORTOLETO, Marco Antonio Coelho.** A ginástica e as atividades circenses. In: GAIO, Roberta; GÓIS, Ana Angélica Freitas; BATISTA, José Carlos Freitas (org.). **A Ginástica em questão: Corpo e movimento.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p. 34-76.

O capítulo aborda as atividades circenses como possibilidades de práticas corporais das ginásticas.

- **NUNOMURA, Myrian (org.). Fundamentos das ginásticas.** 3. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2024.

A obra objetiva que os professores 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.



Crianças dançando. Fotografia de 2018.

OBJETIVOS

- Experimentar e comparar os elementos constitutivos das danças do Brasil e do mundo, incluindo as de matrizes africana e indígena.
- Perceber as diferenças e as semelhanças entre as danças brasileiras e do mundo, incluindo as de matrizes indígenas e africanas.
- Utilizar estratégias para a experimentação da dança, de modo a superar preconceitos em relação a sua prática.
- Elaborar estratégias em conjunto para resolver os desafios impostos pelas danças.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.

(EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

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

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

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

Conversando sobre danças



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4

Esta unidade pode ser desenvolvida interdisciplinarmente com Arte, com vistas à ampliação do repertório corporal dos estudantes, à apreciação de diferentes manifestações da dança e à criação individual e coletiva de movimentos de dança. Também permite um trabalho interdisciplinar com Geografia, pela pesquisa sobre tradições de diferentes regiões do país. A essa abordagem podem-se associar os TCTs *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais Brasileiras, Vida Familiar e Social, Educação em Direitos Humanos e Saúde*, assim como o ODS 4: *Educação de qualidade*, pela sua meta de valorização da diversidade cultural.

As danças são um patrimônio histórico-cultural da humanidade que atravessa os tempos e envolve as pessoas de maneira particular. Pensar no processo de construção das danças, onde surgiram e quais influências e modificações sofreram ao longo do tempo são reflexões essenciais para os estudantes desenvolverem no ambiente escolar.

Estudar, experimentar e valorizar as danças do Brasil e do mundo e refletir sobre elas constitui o eixo desta unidade, que apresenta aos estudantes os ritmos peculiares de algumas culturas. Não se trata de copiar movimentos prontos coreografados; pelo contrário, a ideia é conhecer e fruir diferentes ritmos, compreendendo o movimento como forma de expressão e de comunicação.

Ao conhecerem as danças de diferentes culturas, os estudantes têm a oportunidade de se conectar a essas culturas por meio dos gestos e dos movimentos corporais assimilados e modificá-los e ressignificá-los.

Quando os estudantes são desafiados a perceberem os movimentos de uma dança, é preciso que compreendam: em que momento e como acontecem, em que ordem aparecem, em quais velocidades, quais são as sequências que se repetem e, principalmente, o significado que têm para a cultura que pratica a dança. Experimentar os diversos movimentos de danças deve fazer parte da aprendizagem como elemento fundamental de vivência do dançar com significado, com reflexões e com respeito às diferentes formas de manifestação.

Antes de iniciar as práticas de dança, proponha uma atividade de livre brincar, pedindo aos estudantes que se movimentem pelo espaço da sala realizando movimentos livres. Lembre-se de garantir que todos os estudantes possam participar. Se houver estudantes com deficiência na turma, faça as adaptações nas atividades. Estudantes que possuem deficiência nos membros inferiores, podem explorar, improvisar e praticar movimentos em cadeiras de rodas. Para os estudantes surdos, nos momentos em que estiver fazendo uso de recursos audiovisuais, garanta que tais recursos contenham legenda e descrição de imagens. Lembre-os de que todos podem e devem participar das práticas, sem constrangimentos.

Áudio Danças populares

Praticando danças

Prática 1: O BRASIL TODO DANÇA! CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O Brasil é um país com dimensões continentais, plural e diverso. Cada região tem culturas e histórias particulares representadas em suas danças. Algumas regiões apresentam uma variedade de danças de acordo com as comunidades específicas que nelas habitam, e há também danças que são tradicionais em diferentes lugares.

Nesta proposta, vamos destacar uma dança de cada região brasileira.

Carimbó: dança da Região Norte, realizada em roda, aos pares. Seus movimentos são inspirados em tradições indígenas com influências africana e europeia. O nome *carimbó* tem origem na língua tupi e significa “pau que produz som”. A música é produzida com tambores, banjo e instrumentos de sopro. As mulheres usam saias longas e rodadas, e os homens vestem roupas coloridas.



Carimbó, em apresentação em Alter do Chão, Pará. Fotografia de 2019.

Pau de fita: dança coreografada, originária da Europa, presente na Região Sul do Brasil. Os participantes, em roda, seguram fitas presas no topo de um mastro, trançando-as ao som da música produzida por instrumentos como a sanfona, o violão e o pandeiro.

Xiba: dança da Região Sudeste, com formação circular, batidas de mãos e pés e elementos semelhantes à quadrilha. De origem rural, conta com movimentos de sapateado, acompanhados por viola e canto.

Catira: dança das Regiões Centro-Oeste e Sudeste, ligada essencialmente a modos de vida rurais, também conhecida como cateretê. Tem sua origem atribuída a boiadeiros do interior de São Paulo, tendo chegado a Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso e Goiás. A coreografia se desenvolve com os participantes em duas fileiras, sapateando e batendo palmas ritmadas ao som de viola. O violeiro canta nos intervalos da dança.

RUBENS CHAVES/PULSAR IMAGENS



Catira, em apresentação do Grupo Nunes, em Goiânia, Goiás. Fotografia de 2025.

Áudio Catira

Bumba meu boi: dança muito presente nas regiões Norte e Nordeste, combina elementos teatrais sobre a história de um boi que sabia dançar e foi roubado por um funcionário de uma fazenda para satisfazer o desejo de sua esposa, grávida. O fazendeiro encontra o animal morto, e este, com a ajuda de um pajé, volta a viver. Na dança, os participantes realizam movimentos típicos dos ritmos nordestinos, tendo “o boi” como dançarino.

Busque, em meio digital, vídeos sobre essas danças e mostre-os aos estudantes. Para integrar os estudantes ainda mais ao tema da aula, e partindo de seus interesses, faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês gostam de dançar?
- Todo mundo, independentemente da idade, pode dançar?
- Vocês conheciam alguma das danças apresentadas? Já dançaram alguma delas?
- Quais outras vocês conhecem?
- Sabem quais são as danças típicas de nossa região?
- Que movimentos com o corpo fazemos ao dançar?
- Vocês perceberam que as danças são diferentes?
- Vocês observaram que cada dança revela características da comunidade que representa?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

CATIRA DO PASSARINHO

Material: equipamento audiovisual.

Nesta prática, a proposta é que os estudantes experimentem a catira, coordenando os ritmos com movimentos do corpo, palmas e pisadas fortes como sugere a melodia da canção “Catira do passarinho”. Depois, apresente a eles um vídeo como o do Projeto “Vem dançar com a gente”, do Centro Pedagógico da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), disponível em meio digital.

Catira do passarinho

No pé da laranjeira
Tem um ninho de barro
Pode ser do João
João-de-barro

Sabiá-laranjeira

Tem o peito dourado
Voa a cantar canção
Pros namorados
(Batidas de mãos e pés)

Queria ser passarinho

Pra poder olhar pra baixo
Ver tudo pequenininho
Casa, cavalo e riacho
(Batidas de mãos e pés)

BAUMGRATZ, Jacqueline; PAN, Celso. **Rodas e brincadeiras cantadas**. Vargem Grande Paulista: Cidade Nova, 2012.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao fim da aula, explore as sensações dos estudantes ao praticar a dança. Pergunte: Foi fácil ou difícil? Gostaram? Quais foram as habilidades motoras envolvidas? (*Bater palmas e pés*). Quais são as capacidades físicas? (*Coordenação motora*). Que adaptações no espaço são necessárias para que o som das pisadas seja ouvido? Converse ainda sobre a diversidade cultural brasileira e as influências indígenas, africanas, europeias, entre outras, nas danças.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que, em grupos, pesquisem, cada um, uma das danças apresentadas. Eles devem pesquisar seu histórico, onde é praticada, quais são os principais movimentos dela e seu significado. As pesquisas podem culminar em uma apresentação coreográfica, que pode ser gravada e partilhada com outras turmas, com as devidas autorizações.

AVALIAÇÃO

Avalie a participação e o empenho de cada estudante nas atividades.

Prática 2: O MUNDO TODO DANÇA!

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Como bem sabemos, a dança e o conhecimento sobre ela não se restringem à cultura brasileira. É importante que os estudantes entendam que os ritmos, os sons e as danças estão presentes em outras culturas, de acordo com a história e os hábitos delas, compreendendo distintos contextos, semelhanças e diferenças no fruir das experiências culturais motoras.

Com o intuito de exemplificar os diferentes ritmos e as formas de dançar em todo o mundo, apresente aos estudantes vídeos de algumas danças bastante conhecidas.

A **salsa** é uma dança típica cubana, um ritmo que mistura chá-chá-chá, mambo, rumba e reggae.

O **tango**, dança argentina, é praticado em pares ao som de violão, flauta, violino, piano e bandoneon.

A **tarantela** é uma dança italiana animada e festiva, praticada aos pares, ao som de bandolim e pandeiro.

O **flamenco** é símbolo da dança e da cultura espanholas. Em alguns lugares, é dançada com sapateado, em outros, com castanholas ou, ainda, com os dois.

Quanto às percepções em relação às danças, faça aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais foram as sensações experimentadas com essas danças?
- Que semelhanças e diferenças há entre essas danças? Os movimentos, os ritmos e as vestimentas são os mesmos?
- Em relação às danças brasileiras, que semelhanças e diferenças podemos notar?
- Quem pode formar pares para dançar?

Convide os estudantes a experimentarem uma dança de outro país, como a que é proposta a seguir, para que ampliem seu repertório motor e valorizem outras expressões culturais.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

ALUNELUL

Material: equipamento com recurso de áudio. O uso de paus é opcional, de acordo com a versão adotada.

Para a experimentação, foi selecionada uma dança romena, o *alunelul*, que é característica da região da Oltenia e transmitida por gerações no continente europeu, com diferentes formas de dançar: em roda, com batida de paus e com braços entrelaçados. Apresente-a aos estudantes, buscando-a em plataformas de vídeo.



Alunelul com batida de paus.

Ao som do *alunelul*, oriente os estudantes a acompanharem o ritmo da música com deslocamentos, andares, saltitos, corridinhas, batidas de mãos, batidas de pés, batidas nas mãos uns dos outros ou qualquer outra forma que queiram. Lembre-os de que o movimento da dança é simétrico e sequencial, assim como a forma de deslocamento.

Volte-se para o fazer dos estudantes e perceba a ação de cada um; observe aqueles que têm mais facilidade e aqueles que têm mais dificuldade na execução do passo individualmente. Organize pares de trabalho dirigido, de modo que os que demonstram mais facilidade na execução ajudem aqueles com mais dificuldade.

Quando os estudantes já estiverem familiarizados com a execução, forme quartetos. Nessa etapa do trabalho, é fundamental dialogar com eles para perceber as dificuldades e as conquistas, abordando a possibilidade da junção de toda a turma. Proponha, então, que construam uma coreografia coletiva, combinando os passos, as formações e sentindo o prazer de dançar.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Após a experimentação, pergunte aos estudantes: Vocês conheciam essas danças? Conhecem os países de origem e sabem onde ficam? Quais são as principais habilidades motoras presentes nessas danças? Quais são as capacidades físicas solicitadas durante a prática? Quais são os espaços necessários para a prática? Como é a interação com o outro? Existem semelhanças entre essas danças e as danças brasileiras que experimentaram? De quais gostaram mais? O que sentiram quando dançaram?

Observe, principalmente, como os estudantes se comportam durante os diálogos: respeitam o turno de fala? Respeitam as diferenças de gosto pessoal? Valorizam a aquisição de movimentos? Procuram defender o próprio ponto de vista com argumentos plausíveis?

Faça um registro dessas observações.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que registrem as respostas das perguntas da seção anterior. Elas podem compor um relatório a ser entregue, para se somar à sua avaliação.

AValiação

Como subsídios para a avaliação, considere suas observações e anotações feitas nos momentos de diálogo entre vocês e entre eles, bem como naqueles em que interagiram nas atividades. Considere, ainda, os relatórios feitos pelos estudantes na atividade de registro.

Prática 3: BATE-PAU

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O bate-pau é uma dança dos Terena, povo indígena que vive em territórios de Mato Grosso do Sul.

Para os indígenas, a dança é como a tipificação de um ritual, podendo ser usada para homenagear os mortos, agradecer ou pedir algo à natureza, dramatizar lutas e conflitos que marcaram seu povo, preservar sua história, entre outras finalidades.

Na dança bate-pau, os participantes, organizados em dois grupos, simulam uma espécie de batalha, batendo bastões de forma cruzada, ou no chão, marcando o compasso e fazendo uma sonoridade parecida com a de batidas de pés.

Pesquise um vídeo da dança, em meio digital, e provoque reflexões iniciais sobre ela fazendo aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês perceberam alguma semelhança entre a dança bate-pau e as batidas de alguma outra dança que conheçam?
- Em relação ao ritmo, o que vocês perceberam?
- O que notaram sobre a forma de dançar, em comparação a outras danças conhecidas por vocês até o momento?
- E em relação às vestimentas utilizadas?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: Bastões.

Para iniciar a prática, dois grupos de estudantes devem ficar em fila, posicionados um ao lado do outro.

Os estudantes de cada grupo dão três passos laterais para fora, movimentando o bastão para fora, e três passos para dentro da formação, movimentando o bastão para dentro, quase encostando-o no bastão dos colegas do outro grupo, “seus adversários de batalha”.

Depois dão três passos para fora, batem o bastão no chão; dão três passos para dentro e batem o bastão no chão. Novamente, dão três passos para fora, batem o bastão no chão; três passos para dentro, batem o bastão no chão, então batem o bastão cruzado no do “adversário” (uma batida de dois tempos) e batem em cruzamento com o “adversário” três vezes (essas três batidas são mais rápidas, de um tempo cada uma).



Essa sequência de eventos pode ser repetida três vezes.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final, converse com os estudantes sobre a experimentação da dança indígena. Pergunte o que acham de uma dança como representação de uma batalha, para que percebam as diferentes manifestações das danças, desta vez como um ritual.

Explore as percepções corporais, perguntando a eles sobre: os movimentos realizados; as capacidades físicas e as regiões corporais envolvidas na dança; as próprias estratégias para acompanhar o ritmo da dança e combiná-la com uma sequência de eventos; a coordenação dos passos com a manipulação do bastão, incentivando-os a ativar a reflexão sobre o corpo, ampliando a consciência corporal.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que façam uma comparação dos movimentos das danças experimentadas até aqui, que será concluída após a atividade prática final.

AValiação

Para a avaliação desta unidade, sugerimos que peça aos estudantes que realizem uma pesquisa sobre as diversas formas de utilização das danças pelas culturas indígenas. Eles devem pesquisar uma dança, a respectiva etnia e sua localização, o nome dessa dança, como é dançada e o ritual que representa.

Solicite a eles que indiquem um [link](#) com um vídeo da dança para que todos observem e analisem sua manifestação ritualística.

É importante que você intervenha, em especial, pontuando a importância de respeitar e valorizar as diferentes manifestações culturais.

Os estudantes podem compor um mural com as danças pesquisadas, informando sua função ritual, e propor a experimentação de alguma delas.

Prática 4: SAMBA DE RODA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O samba de roda é uma dança de matriz africana que surgiu por volta dos anos 1860, na Bahia, nas festas de terreiro, como forma de os afrodescendentes manterem vivas suas culturas e honrar o legado do povo escravizado.

O samba de roda representa traços de culturas africanas pelos gestos, pela formação em roda, pelos instrumentos de percussão e pelos movimentos que misturam a dança e a religião.

Os movimentos livres, não coreografados, favorecem uma experiência natural do corpo e seu ajuste ao ritmo. No entanto, você pode ensinar alguns passos para que sejam executados ao som do samba de roda, a fim de exemplificar as expressões corporais de determinadas culturas africanas.

O samba de roda pode ser dançado com os pés descalços, em uma conexão direta entre o corpo e o solo, originalmente de chão batido.

Procure um vídeo em meio digital que exemplifique a dança e faça aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Fazendo uma comparação de ritmo com as danças experimentadas – catira, *alunelul* e bate-pau –, como vocês percebem o ritmo do samba de roda? É parecido ou diferente? É mais lento ou mais acelerado?
- E a forma de dançar, tem alguma semelhança?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: Equipamento com recurso de áudio.

Oriente os estudantes a ficarem descalços e a experimentarem o ritmo livremente; depois, proponha a prática de alguns passos em duplas. Organize, então, uma roda de samba. Antes, explique os rituais da dança.

1. Dois estudantes entram no centro da roda, enquanto os colegas batem palmas no ritmo da música para incentivá-los.
2. Quando algum estudante quiser entrar no centro da roda para dançar, deve executar os passos na direção do colega que quer substituir, ficando na frente dele. Outra forma de revezar os estudantes que estão no centro da roda é a dupla sair dançando, enquanto outros dois vão entrando.
3. A roda deve ficar sempre com apenas uma dupla em seu interior.

JOSÉ LUIS JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA



Samba de roda.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experiência, converse com os estudantes retomando e ampliando as questões geradoras: Como foi a experimentação do ritmo? Houve melhoria de coordenação conforme o avanço da prática? Peça-lhes que relatem as habilidades motoras requisitadas na prática e as comparem com as das danças anteriores. Converse sobre a timidez para dançar e possíveis preconceitos com a prática, reconhecendo e valorizando as tentativas e a disponibilidade de participação dos estudantes. Comente a influência de culturas africanas na dança e em outros aspectos da cultura brasileira.

Questione os estudantes quanto às percepções corporais nas vivências experimentadas na unidade, discutindo pontos em comum, estratégias de memorização de sequência, deslocamento no espaço, ritmo e coordenação.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que pesquisem a influência africana na dança brasileira e, em folha avulsa, escrevam o título da dança e desenhem ou façam uma colagem de figura/fotografia com uma breve descrição de como ela é praticada. Ao final, proponha a eles que complementem o mural com a documentação produzida durante as aprendizagens do 3º ano a respeito das danças.

AValiação

Considere as aprendizagens percebidas em suas observações, nos diálogos dos estudantes, em suas anotações e nos registros deles, para a avaliação final de danças do 3º ano.

O MUNDO QUE QUEREMOS

A diversidade é uma característica inerente às pessoas e uma condição de nossas sociedades. Reconhecer e respeitar as diferenças é nosso dever como cidadãos. Depois que conheceram diferentes manifestações corporais, converse com os estudantes sobre como todos devemos manter atitudes respeitadas com os outros, que implicam gestos para o acolhimento, o conhecimento e a escuta do outro.



NÃO PARE POR AQUI

As práticas sugeridas são possibilidades de conhecer e experimentar as danças do Brasil, do mundo, inclusive as de matrizes indígena e africana. Você pode, de acordo com sua realidade, selecionar outras danças para ampliar os significados da prática corporal. Busque, em meio digital, por palavras-chave para encontrar exemplos de danças. Consulte também:

- SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; CARAMASCHI, Sandro. A dança na escola: um sério problema a ser resolvido. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 496-505, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/fc170fae-8467-4f86-937e-b05067d5086b/content>. Acesso em: 25 ago. 2025.

A obra se ocupa da capacitação de professores para o ensino de dança, para atuação na prática escolar.

- TATIT, Ana; LOUREIRO, Maristela. **Festas e danças brasileiras**. São Paulo: Melhoramentos, 2016.

Com base em festas populares brasileiras, as autoras propõem canções e danças relacionadas a brincadeiras de crianças para os professores explorarem na escola.

- VERDERI, Erica. **Dança na escola**: uma proposta pedagógica. Várzea Paulista: Phorte, 2009.

Proposta que incentiva a consciência dos movimentos e o autoconhecimento.



ADRIANO KIRIHARA / PULSAR IMAGENS

Crianças do projeto social Tribo Mirim jogando capoeira na Praia da Concha, em Itacaré, Bahia. Fotografia de 2023.

OBJETIVOS

- Experimentar os movimentos das lutas regionais e comunitárias.
- Experimentar, fruir e valorizar os movimentos das lutas de origem indígena e africana, valorizando essas culturas.
- Utilizar estratégias básicas das lutas, diferenciando o lutar e o brigar nas práticas vivenciadas.
- Reconhecer a luta como um patrimônio cultural humano.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.

(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

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

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3

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

Conversando sobre lutas



CONEXÕES EM FOCO

ODS 5

Esta unidade poderá ser desenvolvida em projeto interdisciplinar com História, abordando as contribuições de diferentes povos para a diversidade cultural brasileira, relacionando a diáspora forçada de povos africanos, sua luta pela sobrevivência e seu legado cultural com os TCTs *Educação em Direitos Humanos*, *Trabalho*, podendo-se problematizar, junto à capoeira, como a exploração do trabalho forçado do sistema escravista era combatida pelos escravizados, *Diversidade Cultural e Educação Alimentar e nutricional*, pela discussão dos diferentes nomes que a mandioca recebe em regiões do país e pela valorização da agricultura familiar e das comunidades que cultivam esse alimento, possibilitando também aproximações com o ODS 5: *Igualdade de gênero*.

A luta é uma atividade ancestral de sobrevivência. O ser humano lutava contra animais ou contra grupos opositores para defender-se de diversas ameaças. Essa prática corporal é considerada uma das mais antigas do mundo, fazendo parte da história de vários povos, como babilônios, egípcios, chineses, japoneses, gregos, romanos e outros. O lutar é uma forma de expressão corporal presente nas sociedades do mundo todo, e, no 3º ano, os estudantes conhecerão as lutas regionais e comunitárias, bem como as pertencentes às matrizes indígena e africana, diferenciando o lutar e o brigar em contextos diversos.

Os jogos de luta regional e comunitária são brincadeiras de conteste, em que os estudantes, pelo agarrar, o puxar, o derrubar e o imobilizar, entre outros gestos, têm a oportunidade de usar com o oponente a força e o equilíbrio. As lutas indígenas, por sua vez, proporcionam aos estudantes a experimentação da cultura indígena em questão e do que a luta representa para ela, como rituais de passagem da adolescência para a fase adulta, agradecimento à natureza, recepção ou oposição a outras etnias, entre outros significados. As lutas de matriz africana apresentam diversos simbolismos, sendo algumas realizadas com a mescla de dança, religião e movimentos de ataque e defesa.

Praticando lutas

Prática 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A diferenciação entre os termos “lutar” e “brigar” é o ponto de partida desta unidade. Com base nas vivências dos estudantes, faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- O que é uma luta?
- O que é uma briga?
- Quais lutas vocês conhecem?
- Quais elementos diferenciam as lutas das brigas?

Proponha aos estudantes questões subjetivas, pois aquilo que pode ser classificado por um como violento pode não ser assim entendido por outro. Compreender a diferença entre luta e briga e entre luta e violência é fundamental. Lutar não é brigar, é uma prática corporal com regras combinadas, sem violência. Além de verificar os conhecimentos prévios deles, é importante pontuar que vão experimentar alguns movimentos das lutas e precisam assumir, para tanto, uma postura de cuidado e respeito com os colegas.

Nessa prática, apresentamos disputas individuais e grupais, experimentando os jogos de oposição e de aquecimento que envolvem as habilidades de puxar, empurrar e agarrar o colega.

Inicie as práticas quando estiver seguro de que os estudantes compreenderam a diferença entre luta e briga. Nessa perspectiva, estabeleça a dinâmica das ações e construa com eles as regras fundamentais para o bom andamento da atividade e o respeito mútuo entre os participantes, garantindo a segurança de todos. Nos jogos de oposição e nas lutas, havendo competição, garanta sempre que nenhum estudante seja excluído ou sofra qualquer tipo de constrangimento.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

GUERRA DE POLEGARES

É um jogo de luta tradicional entre dois oponentes que seguram a mão direita ou a esquerda um do outro, mantendo os polegares elevados. Dada a partida inicial, tentam agarrar o polegar do oponente prendendo-o embaixo do próprio dedo, não deixando o próprio polegar ser capturado. Não é permitido soltar as mãos. Recomenda-se trocar as duplas várias vezes para valorizar as relações sociais na comunidade escolar.

Peça aos estudantes que desafiem adultos e outras crianças em casa, resgatando a ludicidade dos jogos de oposição. Valorize os processos de ganhar e perder presentes nessa disputa, ensinando formas de enfrentamento das frustrações.



Guerra de polegares.

QUEDA DE BRAÇO

Aqui, novamente, é necessário formar duplas e variá-las ao máximo. Deixe que os estudantes se desafiem livremente, sugira duplas mistas e faça as mediações necessárias. Explique que essa é uma disputa bem antiga, com registros em diversas civilizações, por meio de estátuas, pinturas ou gravuras.

Dois oponentes, com os cotovelos apoiados em uma mesa, em um banco ou no chão, entrelaçam uma das mãos e tentam encostar o dorso da mão do adversário na superfície sem desencostar o próprio cotovelo.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Aproveite para reforçar os aprendizados e as percepções sobre o brigar e o lutar.

Peça aos estudantes que relatem aspectos relacionados às lutas nos jogos vivenciados, perguntando-lhes: O que vocês sentiram? Quais capacidades físicas e habilidades motoras estiveram presentes? Por que vocês acham que as regras são importantes?

Incentive que expressem as próprias impressões sobre as atividades, exercitando a oralidade, a argumentação e a comunicação.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que registrem as respostas no caderno e que façam um relato sobre o que acharam das práticas; como foi a interação com os colegas; o que podem sugerir para que a atividade seja igual para todos e o que entenderam a respeito da diferença entre brigas e lutas.

AValiação

Utilize os registros dos estudantes como avaliação. Forme uma roda e peça-lhes que compartilhem as próprias impressões a fim de que percebam as diferenças de afinidade com as lutas, pois se trata de uma prática que requer, na maioria das vezes, interação com o corpo do outro no sentido de subjugá-lo. Valorize questões importantes das práticas de lutas, como conhecimento pessoal, respeito ao outro e desenvolvimento das habilidades motoras e das capacidades físicas. Proponha que elaborem uma frase que corresponda à intenção da turma durante as práticas dos jogos de oposição, valorizando e respeitando as diferenças entre todos.

Prática 2: LUTA DE MARACÁ OU DERRUBA TOCO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Essa luta recebe nomes diferentes de acordo com a região onde é praticada. Entre os Tupinambá, na região costeira da Bahia, do Rio de Janeiro e de São Paulo, é conhecida como luta de maracá, enquanto os Pataxó, no extremo sul da Bahia e no norte de Minas Gerais, chamam-na de derruba toco.

Nessa luta, geralmente praticada após os casamentos, dois lutadores disputam para derrubar um toco de madeira usando uma parte do corpo do adversário.

Se possível, exiba para os estudantes um vídeo da prática realizada pelos indígenas.

Proponha aos estudantes as perguntas a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Será que as mulheres participam dessa luta?
- Vocês conseguem se imaginar experimentando essa luta indígena?
- É possível praticar essa luta aqui na escola?
- Que adaptações de regras, lugares, vestuário e participantes teríamos de fazer?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Faça um aquecimento com a brincadeira arranca mandioca para envolver os estudantes na temática das culturas indígenas. Atente para aqueles que não gostam de ser tocados ou abraçados.

ARRANCA MANDIOCA

Conhecida com esse nome entre os Guarani do Espírito Santo e de São Paulo, essa brincadeira é chamada, pelos Xavante de Mato Grosso, de tatu, pela semelhança com a dificuldade de se tirar esse animal da toca; e de *agu-kaká* pelos Kalapalo, de Mato Grosso.



MILA HORTÊNCIO/ARQUIVO DA EDITORA

Brincadeira indígena arranca mandioca.

Um estudante senta-se no chão e se agarra a um tronco de árvore, a uma coluna ou a uma trave de gol. Atrás dele, outros vão se abraçando e se enfileirando. Um estudante ficará de fora e será o coletor de mandiocas. Ele puxará o último da fila e tentará fazer com que se solte dos demais. Uma opção é fazer cócegas para facilitar a soltura. Quem for solto deve ajudar o coletor a tirar os outros, um por vez. Não é permitido puxar pela cabeça ou pelo pescoço, nem pela roupa.

Pode-se realizar a brincadeira com todos os estudantes, ou organizá-los em grupos ou com a turma toda. Estimule grupos mistos. Sugira a eles estratégias de como usar a força e o equilíbrio a seu favor no jogo.

LUTA DE MARACÁ OU DERRUBA TOCO

Material: giz, espaço de aproximadamente 3 metros x 3 metros forrado com tatames ou colchões, ou gramado, bola ou garrafa PET cheia com areia.

Nas aldeias indígenas, a luta se dá em um círculo de cerca de 8 metros de diâmetro, com um toco de árvore no centro. O objetivo é fazer o adversário derrubar o toco. Peça aos estudantes que levantem hipóteses sobre as adaptações necessárias para a prática dessa luta na escola e que combinem as regras. São algumas sugestões: reduzir o espaço da luta; meninos e meninas poderem disputar em igualdade; ter como objetivo impedir o adversário de derrubar o toco; substituir o toco de madeira por uma bola ou garrafa PET ou, ainda, uma marcação no chão/tatame.

Retome a importância de respeitar o oponente e de cuidar para que ele não se machuque.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Neste diálogo, valorize as questões ritualísticas das lutas, que estão muito presentes em culturas indígenas, questionando os estudantes sobre o que acham dos significados envolvidos nessas práticas. É importante perceberem que as lutas

são praticadas em muitas culturas, mas que os sentidos a elas atribuídos são diferentes. Em algumas, como na que experimentaram, a luta, além de reforçar a cultura e a identidade dos povos que a praticam, envolve um ritual de aproximação entre os jovens.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que façam um desenho sobre a luta de maracá que praticaram. Eles podem desenhar: os participantes; o vestuário; o espaço; os objetos; enfim, tudo o que julgarem significativo. Devem, ainda, registrar por escrito as capacidades físicas e as habilidades motoras envolvidas, as regiões corporais mais solicitadas, as possíveis estratégias para vencer a luta, além de comentar a questão ritualística para os povos indígenas.

AVALIAÇÃO

Reúna os estudantes em roda, retome e amplie as questões geradoras e compare as respostas. As hipóteses no início da prática foram as mesmas no final? O que mudou após a experimentação? O que acham de as mulheres participarem de lutas?

Possibilite aos estudantes que verbalizem as próprias impressões. Registre pontos das falas deles que julgar importantes. Faça a mediação entre possíveis momentos de discórdia, propondo-lhes que defendam seus argumentos. Valorize falas conciliadoras e de incentivo. Finalize pontuando suas observações sobre cada estudante de modo a incentivar seus avanços nas aprendizagens das práticas corporais propostas.

Prática 3: CAPOEIRA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Proponha aos estudantes as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quem já presenciou uma roda de capoeira?
- A capoeira é uma dança ou uma luta?
- Por quem a capoeira é praticada?

A capoeira é uma luta de matriz africana que surgiu como uma maneira de sobrevivência à opressão e à degradação da condição humana impostas aos afrodescendentes com a escravidão.

Confinados em condições impróprias, os povos escravizados trazidos da África ao Brasil e seus descendentes conseguiram reunir forças para relembrar os traços culturais de suas terras distantes, seus rituais religiosos, suas músicas, suas canções e suas danças.

Nesse contexto de violência sofrida pela vida de escravização no período colonial no Brasil, bem como de preservação das raízes africanas, e de ânsia pela dignidade e pela liberdade, surge a capoeira, uma espécie de jogo-dança-luta, que forma uma complexa atividade, repleta de significados.



SERGIO PEDREIRA/PULSAR IMAGENS

Integrantes do projeto social Capoeira Barro Vermelho do Garcia, Salvador, Bahia. Fotografia de 2023.

Por razões didáticas, a capoeira frequentemente é proposta na unidade de lutas, mas essa prática corporal é muito mais do que isso. Ela é uma mistura de dança, gingados, movimentos e golpes ao som de tambores. Os escravizados a praticavam em defesa de sua sobrevivência, camuflando a luta com ações de dança e jogo.

Como prática social, a capoeira engloba fortemente o senso de pertencimento. A ideia de fazer parte de um grupo comunitário é uma possibilidade de trabalho no programa escolar. A escola como fonte de socialização secundária, responsável pela compreensão das diferenças e pela convivência pacífica em face delas, tem na capoeira uma grande oportunidade de trabalhar conceitos como formação comunitária, companheirismo, respeito, valores ligados ao coletivo e à inclusão.

Se houver estudantes quilombolas na turma que conheçam essa ou outra prática de matriz africana, peça que relatem sua experiência.

Áudio A capoeira é dança, luta ou jogo?
VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

MOVIMENTOS BÁSICOS DA CAPOEIRA

Os movimentos da capoeira são compostos de ginga, movimentos de defesa, ataque e deslocamentos. Alguns podem ser complexos para os estudantes, por isso lembre-se de que cada um tem seu tempo de aprendizagem e de que o objetivo principal é a experimentação. Portanto, não se deve exigir um movimento tecnicamente perfeito.

Ginga – Todos os golpes começam e terminam nela. A ginga é um movimento executado para trás, na contramão daquilo a que estamos acostumados, porque, a princípio, ela parece com o caminhar de marcha à ré. Conhecer a ginga é fundamental para compreender sua função na preparação para os golpes, que são executados com a propulsão da perna que está atrás.



Ginga.

JOSÉ LUIZ JUHAS/
ARQUIVO DA EDITORA

A posição do braço é um elemento fundamental da ginga, visto que ele protege a parte frontal do corpo, tórax e rosto. O braço precisa estar sempre colocado de maneira firme para receber o impacto de um golpe e proteger a região do coração e do cérebro, dois órgãos vitais do corpo humano.

Na ginga, a posição dos braços se altera a cada movimento de troca de posição das pernas. Assim, o balançar constante dos braços possibilita o acúmulo de energia para realizar um golpe. Pernas e braços opostos vão à frente, enfatizando um movimento contralateral. Uma forma interessante de realizar a aprendizagem da ginga é em duplas, de forma espelhada.

Cocorinha – É uma posição de defesa dos golpes do adversário. Na posição agachada, com as solas dos pés totalmente em contato com o piso, apoia-se uma das mãos no chão, ao lado do corpo, enquanto a outra protege o rosto.



Cocorinha.

Negativa – Trata-se de uma forma de se esquivar dos golpes. Uma perna é estendida à frente, com o calcanhar tocando o chão. O braço desse mesmo lado, estendido, apoia o corpo no chão, enquanto a outra perna se posiciona flexionada para trás e o outro braço protege o rosto.



Negativa.

Aú – Também conhecido popularmente como estrelinha, é o movimento inicial da roda de capoeira, usado também, estrategicamente, em deslocamentos, para fins tanto de defesa quanto de ataque.



Aú.

Ajude os estudantes a executarem esse movimento marcando o piso com uma corda ou traçando uma linha com giz. Peça-lhes, então, que se coloquem na posição inicial, com pernas e mãos apoiados no chão, com o desafio de sair de um lado da marcação e chegar ao outro transpondo primeiro as pernas pelo ar, como em uma estrela ou um salto lateral. À medida que vão ganhando confiança, acompanhe os estudantes para que haja uma elevação progressiva das pernas.

Meia-lua de frente – É um giro de perna à frente, utilizado como ataque. Para dar referência da altura da elevação das pernas, no primeiro momento de aprendizagem coloque os estudantes de frente para algum objeto que possa ser uma barreira física (cones, cadeira ou corda). Então, em um segundo momento, forme duplas frente a frente. Enquanto um executa o movimento da ginga combinado com o da meia-lua de frente, o parceiro se abaixa em uma das posições de defesa, como a cocorinha. Depois eles se alternam. Para reforçar a aprendizagem, troque as duplas.



Meia-lua de frente.

Martelo – Trata-se de um golpe de ataque, no qual, em pé, se mantém uma das pernas como base enquanto a outra, com o joelho elevado à altura do quadril, se estende para chutar, tentando atingir o adversário com o peito do pé.



Martelo.

DO INDIVIDUAL PARA O COLETIVO: A RODA DE CAPOEIRA

Material: aparelho de som com músicas de capoeira ou instrumentos, como o berimbau.

Depois de os estudantes experimentarem movimentos da capoeira, peça a eles que, em duplas, desenvolvam uma sequência de movimentos. É importante destacar que agora a aprendizagem se baseia em três pilares.

1. A escolha do movimento para elaborar a sequência de capoeira, de modo a fixar a ginga como elemento central.
2. A leitura corporal do parceiro para se escolher os movimentos adequados, pois o jogo é dinâmico, e a previsão e a escolha devem acontecer em fração de segundos.
3. A formação de uma identidade de grupo na roda para que os estudantes ganhem mais harmonia e eficiência na ação coletiva; mesmo com um pequeno repertório, é possível um ambiente harmonioso de prática de luta.

Para a prática da capoeira, dois elementos são fundamentais: a música e a roda. A **música** é caracterizada por elementos de culturas africanas. Durante todo o ciclo de aprendizagem dos movimentos, coloque músicas de capoeira. Você pode, ainda, conversar sobre os significados e a simbologia os cantos e dos instrumentos musicais. Na roda de capoeira são usados, comumente, o pandeiro, o atabaque e o berimbau. Já a **roda** tem um ritual que consiste em um conjunto de regras que ordenam o comportamento dos jogadores:

1. Dois capoeiristas entram na roda através de uma região conhecida como boca da roda.
2. Posicionam-se em cocorinha em frente aos instrumentos musicais, dão-se as mãos e, simultaneamente, realizam um aú.
3. Inicia-se o jogo, que deve se restringir ao espaço da roda.
4. Para entrar na roda, deve-se “comprar” o jogo. Um capoeirista posiciona-se na boca da roda de cócoras e, no momento oportuno, interrompe o jogo, colocando-se à frente daquele com quem deseja jogar.
5. A roda se encerra com cantos de despedida.

Após apresentar todo esse ritual aos estudantes, convide-os a fazer uma roda e jogar a capoeira em grupo. Faça as adaptações necessárias para estudantes com deficiência. Estudantes com deficiências nos membros superiores ou inferiores podem fazer os movimentos com pernas ou braços de acordo com suas possibilidades. Estudantes surdos ou com deficiência auditiva podem ser acompanhados por um estudante ouvinte que descreva para eles a paisagem sonora das músicas.

Infográfico clicável Capoeira: Patrimônio Cultural da Humanidade

O MUNDO QUE QUEREMOS

Nos espaços ritualizados das rodas de capoeira, práticas e valores como a solidariedade aos parceiros de roda são transmitidos. Converse com a turma sobre a importância de ser solidário, incentivando-os a se colocarem ao lado do outro para ajudá-lo e acompanhá-lo em situações de dificuldade.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experiências, pergunte aos estudantes: O que vocês aprenderam durante a prática da capoeira? Conseguiram melhorar os movimentos que exigiam mais esforço? Onde vocês podem praticar ou assistir a rodas de capoeira?

Reforce a importância da capoeira como elemento cultural, bem como sua representatividade na história do povo afrodescendente e, portanto, na história brasileira.

REGISTRANDO

Como a capoeira é uma expressão da cultura humana, fruto de um coletivo de autores, os registros e as avaliações precisam reproduzir essa característica de trabalho produzido de forma colaborativa. Desde o início da atividade, peça aos estudantes que registrem a evolução do trabalho da maneira que lhes convier: fazendo desenhos; escrevendo relatos ou poemas; trazendo informação de outras fontes, como jornais, revistas, depoimentos de familiares; fazendo pesquisas sobre os cantos de capoeira; entre outras possibilidades. Incentive cada um a descobrir sua principal habilidade de registro. Guarde os registros em uma pasta física e/ou virtual para preservar as memórias de aprendizagem.

Por fim, abra as pastas e faça uma grande apresentação dos registros, pedindo aos respectivos autores que se sintam livres para construir relatos da experiência com base nos arquivos cuidadosamente guardados. Na sequência, organize uma exposição de aprendizagem. Com os estudantes, escolha os arquivos mais significativos e decidam a forma da exposição, se permanecerá em local restrito à turma ou se será aberta a outros estudantes. Nesse caso, a comunidade escolar pode ser envolvida.

AVALIAÇÃO

Para a avaliação, considere suas observações e anotações feitas no decorrer da atividade, os registros da turma e os diálogos construídos em torno das aprendizagens.



NÃO PARE POR AQUI

De acordo com os recursos disponíveis na escola, é possível ampliar ou adaptar as atividades sugeridas. A seguir, são indicados alguns materiais de consulta.

- PROJETO de lutas na Educação Física - Prêmio Victor Civita 2010. [S. l.: s. n.], 28 out. 2010. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal Nova Escola. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ES5le9XI9kM>. Acesso em: 26 ago. 2025.

O trabalho de Joice Mayumi Nozaki, embora tenha sido para os Anos Finais do Ensino Fundamental, é um bom exemplo de trabalho com lutas.

- RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola:** possibilidades para a Educação Física. Porto Alegre: Penso, 2015.
- SANTOS, Sergio Luiz Carlos dos. **Jogos de oposição:** ensino de lutas na escola. São Paulo: Phorte, 2012.

As duas obras aqui referenciadas apresentam propostas de ensino de lutas nas escolas com exemplos de jogos para que sejam trabalhadas aquelas práticas.



GRADYREES/GETTY IMAGES

Crianças brincando de *jankenpon* em Minnesota, Estados Unidos (EUA). Fotografia de 2017.

OBJETIVOS

- Experimentar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, entre eles, os de matrizes indígena e africana.
- Vivenciar e recriar brincadeiras e jogos em suas recreações comunitárias e regionais, preservando a cultura e a diversidade cultural brasileira.
- Reconhecer a diversidade cultural brasileira, valorizando e respeitando o patrimônio cultural.
- Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias na superação dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico-cultural.

(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.

(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico-cultural na preservação das diferentes culturas.

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

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

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3

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

Conversando sobre brincadeiras e jogos



CONEXÕES EM FOCO

Esta unidade pode ser desenvolvida em projeto interdisciplinar com História, enfocando as contribuições históricas e sociais, para a sociedade brasileira, dos processos migratórios, bem como a identificação de territórios etnoculturais no Brasil, como o dos Tikuna, no Alto Solimões (AM), que tiveram o reconhecimento oficial de suas terras a partir dos anos 1990; com Geografia, analisando os impactos das atividades econômicas na vida dessa população; e com Ciências da Natureza, explorando os objetos de conhecimento Cadeias alimentares, por meio da brincadeira gavião e galinha, e Pontos cardeais. Esta unidade também possibilita um trabalho com os TCTs *Diversidade Cultural e Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais Brasileiras*.

Brincadeiras e jogos estão presentes no cotidiano dos seres humanos desde tempos muito antigos, contribuindo para a formação do indivíduo, tanto nos aspectos físicos quanto nos sociais. Por meio dessas práticas nos expressamos, nos relacionamos, conhecemos o outro, cultivamos e ressignificamos os costumes e a cultura de nosso e de outros grupos sociais.

A cultura brasileira foi formada pela influência de vários povos e nações, fazendo da diversidade um componente fundamental em nossa sociedade. Proporcionar aos estudantes a experiência do contato com diferentes expressões culturais, como jogos e brincadeiras, possibilita a eles não só conhecer novas culturas, como também valorizar o rico e diverso patrimônio cultural brasileiro.

Sobre a importância das brincadeiras e sua relação com a cultura, Pontes e Magalhães (2003, p. 120) sustentam:

Qualquer transmissão de um elemento cultural só pode ocorrer dentro de um contexto social. A cultura da brincadeira é um fenômeno de grupo. É só em um conjunto de sujeitos que mutuamente se regulam, com uma identificação própria e com um modo de organização típico, que uma brincadeira tradicional se mantém e é repassada. Nesse sentido, parte-se do pressuposto de que entender a organização social de um determinado grupo é um fator essencial para se estudar a transmissão da cultura.

Já Huizinga (2007, p. 33) define jogo como:

atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana.

Nessa perspectiva, podemos afirmar que brincadeiras e jogos são excelentes estratégias para se ter contato com culturas diversas, aprofundando os processos de aprendizagens. Por isso, é fundamental incentivar os estudantes a conhecerem, respeitarem e valorizarem hábitos e manifestações de sua cultura.

Em especial no 4º ano do Ensino Fundamental, essa vivência se dará por meio de brincadeiras e jogos do Brasil e do mundo – e suas adaptações para o contexto regional brasileiro –, entre eles, os de matrizes indígena e africana. Essas práticas trabalham a capacidade física e as habilidades motoras dos estudantes, mas também seu senso crítico e o respeito. Assim, nas situações em que houver alguma disputa, sempre garanta que nenhum estudante sofra exclusão ou constrangimento.

Praticando brincadeiras e jogos

Prática 1: O'TA / INYU (GAVIÃO E GALINHA)

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Em práticas lúdicas de matriz indígena, são frequentes brincadeiras que remetem à natureza, em que o animal mais “forte” caça o mais “fraco”, de acordo com a cadeia alimentar, por exemplo. Entre os Tikuna, que vivem às margens do Rio Solimões, no centro-oeste do Amazonas, conta-se uma história segundo a qual, certo dia, apareceu uma fera chamada *inyu*, representada pelo gavião. Ela vinha pegar crianças e idosos que não conseguiam se defender. A brincadeira gavião e galinha perpetua essa história, que as crianças Tikuna aprenderam com seus antepassados.

Gavião e galinha é uma espécie de jogo de pega-pega, em que se tem um pegador (gavião), os que são pegos (pintinhos) e a galinha para protegê-los. Essa brincadeira pode ter outros nomes, conforme a cultura em que está inserida.



Brincadeira gavião e galinha.

O povo Tikuna está distribuído em várias aldeias no curso do Rio Solimões. O Rio Solimões nasce fora do Brasil, no Peru. Alto Solimões é o trecho do rio com maior declividade, mais próximo da nascente. É no Alto Solimões que os Tikuna vivem em maior número. No Brasil, esse trecho fica no oeste do estado do Amazonas.



Mapa do Rio Amazonas e seus afluentes brasileiros
Fonte: IBGE. **Atlas geográfico escolar**. 9. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

Peça aos estudantes que, com base nessas informações, localizem o Solimões no mapa. Depois, mostre a eles que, da confluência do Solimões com o Rio Negro, forma-se o Rio Amazonas.

Para conectar os estudantes ainda mais com o tema da aula, proponha-lhes alguns questionamentos, como os que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- De quais habilidades o gavião precisa para conseguir passar pela galinha e chegar até os pintinhos?
- De quais habilidades a galinha precisa para proteger os pintinhos?
- Essa brincadeira tem semelhança com alguma outra que vocês conhecem?
- Em que contexto surgiu essa brincadeira?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Escolha um estudante para ser o gavião, ave que caça pintinhos. Outro participante será a galinha, que fica de braços abertos, tendo atrás de si todos os demais colegas, os pintinhos, que são seus filhotes. O gavião corre para tentar pegar um dos filhotes, mas ele só pode pegá-los pelos lados da galinha. Ela se posiciona à frente deles tentando impedir que o gavião se aproxime. Quem for pego por ele se torna o gavião, o qual se torna galinha, que, por sua vez, se torna um dos pintinhos, em uma dinâmica de rodízio entre os participantes.

Reforce as questões de segurança, principalmente entre o estudante que será o gavião e o que será a galinha, para que não machuquem um ao outro.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, converse sobre a experiência desenvolvida, identificando de que os estudantes mais gostaram na atividade. Pergunte a eles: Vocês preferiram brincar em qual papel: gavião, galinha ou pintinhos? Quais foram as sensações experimentadas? Como foi a experiência de conhecer uma brincadeira indígena? Quais habilidades motoras foram mobilizadas na atividade? Quais foram as capacidades físicas e as regiões corporais envolvidas? Como deve ser o espaço para praticar essa atividade? Possibilite aos estudantes que verbalizem as próprias impressões.

Refleta com eles sobre o discurso, muitas vezes presente na sociedade, do mais forte e do mais fraco problematizando-o por meio das estratégias utilizadas pela galinha e seus pintinhos para se fortalecerem como grupo e superar os desafios para se protegerem do gavião.

REGISTRANDO

Como registro, incentive os estudantes a recriarem a atividade. Pergunte-lhes se teriam alguma ideia a ser acrescentada na brincadeira, como os pintinhos se moverem ou a galinha dar voltas ao redor dos pintinhos, aumentando as possibilidades de pegar o gavião; ou, ainda, se recriariam outra brincadeira, com outros animais e dinâmicas.

Forme grupos de cinco estudantes, dê a eles papéis e canetas e permita que organizem as próprias ideias e façam os registros, atribuindo um nome à brincadeira que recriaram. Permita aos grupos que vivenciem as brincadeiras recriadas e troquem experiências entre si. Peça-lhes que façam uma pesquisa sobre outros jogos e brincadeiras de matriz indígena, identificando: o povo que a pratica, onde vive, o material necessário e as regras ou o modo de realizá-la.

AValiação

Utilize como avaliação seus registros de observação e o processo de produção dos estudantes.

Prática 2: PEGUE O BASTÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Pegue o bastão é um jogo de matriz africana muito popular no Egito, e que também está inserido na cultura brasileira. É fundamental ressaltar, nessa prática, quão presentes elementos de culturas africanas estão nos hábitos e nos costumes brasileiros.

Com regras bem simples, pegue o bastão pode ser jogado por vários estudantes. Essa prática é bastante interessante para desenvolver nos estudantes a cooperação, o trabalho em equipe, a agilidade, a noção de espaço e de tempo de reação.

Basicamente, o jogo consiste em equilibrar no chão um bastão e se deslocar em sentido horário, deixando o próprio bastão para pegar o de outro participante antes que ele caia. Proponha, então, aos estudantes alguns questionamentos sobre o jogo, como os que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem esse jogo ou algum parecido com ele?
- Quais habilidades motoras são mais utilizadas nesse jogo?
- Vocês conhecem outros jogos de origem africana?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bastões ou cabos de vassoura.

Organize os estudantes em uma roda. Com o bastão em mãos, cada estudante deve posicioná-lo à frente do corpo, em posição vertical, com uma das extremidades apoiada no chão. A seu sinal, ele deve: deixar o bastão equilibrado, apoiado no chão, deslocar-se em sentido horário e segurar o bastão do colega sem deixá-lo cair; se não conseguir, deverá sair da roda. Vence o último participante que restar.

Outra forma de jogar é contar quantas rodadas os estudantes trocam de posição sem deixar os bastões caírem. Essa variação pode ser jogada com um grande grupo, buscando o máximo de repetições, ou com pequenos grupos competindo entre si. Para aumentar o grau de dificuldade, pode-se pedir aos estudantes que se afastem mais, deixando a roda maior, ou que façam as trocas de forma mais rápida. Pode-se instruir mudanças no sentido com algum estímulo sonoro ou visual.



Pegue o bastão.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, retome e amplie as questões geradoras. Pergunte aos estudantes: Vocês já conheciam esse jogo? Gostaram de praticá-lo? Conhecem outras brincadeiras e jogos parecidos? Quais foram as habilidades motoras requisitadas nessa prática? São habilidades motoras que vocês utilizam em seu dia a dia? Quais capacidades físicas estiveram envolvidas nessa prática, como agilidade ou velocidade? Quais são as diferenças entre a atividade anterior, de matriz indígena, e essa, de matriz africana?

REGISTRANDO

Solicite aos estudantes que registrem as próprias respostas para compor a avaliação dessa prática. Esse procedimento exercita a produção oral e a produção escrita. Faça seu registro também, observando as respostas dos estudantes e intervindo quando julgar oportuno.

Retome as questões culturais envolvidas nas brincadeiras e nos jogos de matriz africana e como eles influenciam, ainda hoje, a cultura popular e regional, mesmo que as atividades sofram adaptações de acordo com a região e a cultura local. Peça aos estudantes que pesquisem outras brincadeiras e jogos de matriz africana. Eles podem, sob a sua orientação e supervisão, pesquisar em *sites* confiáveis da internet, em livros ou consultando os familiares. Como no registro da atividade anterior, sugira um breve roteiro: o nome do jogo, a origem ou onde é popular e a forma de jogar. Após a pesquisa, organize uma exposição dos trabalhos, que pode ser realizada como projeto interdisciplinar com História, e permita aos estudantes que vivenciem as atividades pesquisadas.

AValiação

Organize as produções dos estudantes e seu relatório de observação para compor a avaliação das brincadeiras e dos jogos de matriz africana. Um procedimento de avaliação interessante consiste em trocar as pesquisas entre os estudantes, solicitando-lhes que avaliem a produção dos colegas, fazendo a estes perguntas quando tiverem dúvidas. Essa ação valoriza a produção e a compreensão de texto, além da comunicação e da argumentação entre os estudantes.

Prática 3: CORRIDA JANKENPON

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O *jankenpon* é um jogo de mãos de origem chinesa, popularizado no Japão. Muito difundido no Brasil e no mundo, é conhecido aqui como pedra, papel e tesoura ou simplesmente jokenpô. Em alguns registros históricos japoneses, encontram-se referências como *sansukumi-ken*, em que *ken* significa “jogos de punho”, *san*, “três” e *sukumi*, “impasse”. O *sansukumi-ken* apresenta o conceito básico desse jogo: três elementos disputando entre si.

O *jankenpon* como conhecemos hoje seria uma versão mais moderna, criada em meados do século XIX, entre os períodos Edo e Meiji. Sua popularização para o mundo ocorreu após a abertura do Japão para o Ocidente. No *jankenpon* os jogadores devem conhecer os três gestos com as mãos:



Gestos do jankenpon.

1. Pedra: mão fechada – ganha da tesoura (amassando-a ou quebrando-a).
2. Tesoura: mão fechada e com os dedos indicador e médio estendidos – ganha do papel (cortando-o).
3. Papel: mão totalmente aberta – ganha da pedra (embrulhando-a).

Segundo Amino (2020), uma curiosidade não muito popular no restante do mundo, mas comum entre as crianças japonesas, é que, caso na primeira rodada ocorra empate, a partir da segunda, em vez de se falar *jankenpon*, deve-se dizer *aiko deshou*, que significa “foi empate, né?”. Deve-se, então, repetir a jogada até que um dos jogadores vença a rodada.

A contribuição do Japão à cultura brasileira se fez notar mais efetivamente com a chegada de imigrantes japoneses no início do século XX. É importante que os estudantes conheçam e valorizem as diferentes culturas, combatendo atitudes discriminatórias, sendo essas também posturas que previnem o *bullying*. Faça perguntas a eles, como as que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- O que vocês conhecem da cultura japonesa?
- Conhecem outros jogos e brincadeiras do Japão?
- Há alguma estratégia para vencer o *jankenpon*?

Por ser um jogo que envolve competição, os estudantes são incentivados a compreender questões sobre ganhar e perder. Além disso, como muitas vezes eles terão que contar com a sorte, compreenderão que nem sempre os supostamente “mais habilidosos” vencem a disputa. Se houver estudantes com deficiência na turma, garanta que todos possam participar. Para estudantes com deficiência nos membros superiores, por exemplo, é possível combinar sinais com outras partes do corpo. Estudantes com deficiência visual podem usar objetos ou materiais com texturas que representem cada gesto do jogo.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: cones, bambolês ou demarcadores do piso.

Organize a turma em duas equipes, posicionadas em colunas em lados opostos da quadra (pontos “A” e “B”). O campo de jogo é delimitado pelo circuito a ser percorrido pelos

participantes. Próximo ao local de início de cada uma das equipes, estabeleça a zona de pontuação dos adversários. Ao sinal de início, o primeiro estudante de cada equipe deve percorrer o circuito em direção à zona de pontuação do adversário até que ambos se encontrem frente a frente. Nesse momento, uma rápida partida de *jankenpon* é, então, disputada. Os estudantes devem gritar “*jankenpon*” e fazer imediatamente um dos gestos com as mãos: pedra, papel ou tesoura. Para saber quem ganhou, basta comparar os símbolos.

Quem perde retorna para seu lado, no final da fila. Já o vencedor continua o circuito, em direção à outra equipe, até encontrar o segundo oponente (que também virá correndo em sua direção) para, novamente, disputar uma partida de *jankenpon*. Quando um dos integrantes chegar até a zona de pontuação e ali ganhar uma partida de *jankenpon*, será marcado 1 ponto para sua equipe. Pode-se variar e enriquecer o percurso da corrida, por exemplo, com obstáculos ou curvas.



Corrida jankenpon.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da prática, pergunte aos estudantes o que acharam do jogo: Vocês já conheciam esse jogo? Gostaram de praticá-lo? Conhecem outras brincadeiras e outros jogos parecidos? Quais são os movimentos requeridos pela prática?

Retome as questões culturais envolvidas nas brincadeiras e nos jogos e sua influência na cultura local.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que criem outras formas de disputa envolvendo o *jankenpon*. Organize um momento para que vivenciem as atividades que criaram. Solicite a eles uma pesquisa sobre jogos e brincadeiras de outros povos seguindo o mesmo roteiro proposto na atividade de registro das práticas anteriores.

AVALIAÇÃO

Compile as pesquisas e seu relatório de observação dos estudantes durante a prática. Faça um painel com as pesquisas feitas e peça aos estudantes que leiam as brincadeiras e os jogos pesquisados pelos colegas, e anatem os que conhecem. Faça, depois, uma reflexão coletiva sobre a origem em diferentes culturas das brincadeiras e dos jogos que praticamos.

Prática 4: ALERTA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Alerta é um jogo muito popular em todo o Brasil, especialmente na Região Sudeste. O jogo tem regras bem simples,

necessita apenas de uma bola e pode ser praticado por um grande número de participantes.

Basicamente, o jogo acontece com uma bola lançada para cima e, enquanto um jogador é convocado para correr em direção a ela para pegá-la, os demais fogem, pois serão alvos daquele que estiver com a posse da bola.

Proponha aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem esse jogo ou outro parecido?
- Quais habilidades são utilizadas nesse jogo?
- O que é mais difícil: arremessar a bola, segurá-la ou desviar-se dela?

É possível que os estudantes conheçam esse jogo com outro nome. Na Colômbia, por exemplo, é conhecido como pare. Converse com os estudantes sobre a grande diversidade de povos que vivem no Brasil e como a valorização dessa mistura étnica contribui para que as pessoas convivam em harmonia.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bolas de borracha ou macias.

Organize os estudantes em roda, voltados para o centro. No meio da roda, um participante deve jogar a bola para o alto e chamar o nome de um dos colegas. Este deve tentar segurá-la o mais rapidamente possível, enquanto os demais correm o mais distante possível.

Se conseguir segurar a bola, o jogador deve gritar bem alto “Alerta!”. Nesse momento, os colegas devem parar imediatamente no local em que estão. O participante com a posse da bola deve, então, tentar acertá-la em alguém. Caso consiga, ele marca 1 ponto, e inicia-se uma nova partida.

Para aumentar o grau de dificuldade, pode-se combinar apenas uma região do corpo (pernas, por exemplo) para acertar; ou, ainda, permitir ao jogador que estiver parado tentar desviar da bola sem tirar os pés do chão.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, faça alguns questionamentos à turma: Como foi realizar os movimentos solicitados? Os movimentos eram fáceis ou difíceis? Quais foram as principais dificuldades encontradas? O que é preciso fazer para superá-las? Quais capacidades físicas vocês acreditam serem as mais importantes nessa prática? Perceberam se algum colega não seguiu as regras, como parar no momento em que gritaram “Alerta!”? Pararam no momento em que ouviram o grito?

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que anotem as aprendizagens desta aula, respondendo por escrito aos questionamentos feitos no diálogo sobre a prática. Solicite também que elaborem uma frase respondendo à questão: De que modo respeitar as regras de um jogo pode contribuir para a diversão?

AVALIAÇÃO

Recolha os registros e distribua-os aleatoriamente. Os estudantes devem ler e registrar: os pontos de que discordam (uma capacidade física citada, por exemplo); os pontos que faltam; as dúvidas sobre as descrições das dificuldades; e os pontos que observaram dos colegas durante a prática. Crie um momento em que os responsáveis pelos registros expliquem os pontos levantados, esclarecendo e argumentando sobre o que escreveram. É importante comparar o que os estudantes escreveram com o que você observou, criando um ambiente no qual eles se sintam amparados e tratados de maneira imparcial.



NÃO PARE POR AQUI

Você pode adaptar os jogos e brincadeiras sugeridos nesta unidade, lembrando-se sempre de construir seu roteiro de aula com base nas dimensões do conhecimento, bem como nas habilidades e competências gerais e específicas de Educação Física preconizadas pela BNCC.

Outros materiais sobre brincadeiras e jogos podem ser encontrados em:

- CUNHA, Débora Alfaia da; FREITAS, Cláudio Lopes de. **Apostila de jogos infantis africanos e afro-brasileiros**. Cametá: UFPA, 2010. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2015/11/Apostila-Jogos-infantis-africanos-e-afro-brasileiros.pdf>. Acesso em: 1º maio 2025.

Apostila com brincadeiras diversas – de correr, de saltar, de atenção e outras – que oferece aos professores material para trabalho sobre diversidade étnico-racial.

- GRANDO, Beleni Saléte; XAVANTE, Severiá Idioriê; CAMPOS, Neide da Silva. **Jogos/brincadeiras indígenas: a memória lúdica de adultos e idosos de dezoito grupos étnicos**. In: GRANDO, Beleni Saléte (org.). **Jogos e culturas indígenas**: possibilidades para a educação intercultural na escola. Cuiabá: EdUFMT, 2010. Disponível em: <http://observatorioedhemfoc.hospedagemdesites.ws/observatorio/wp-content/uploads/2017/12/JogosBrincadeirasInd%C3%ADgenas.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2025.

Trabalho realizado com a compilação de dados por professores indígenas para a composição de material pedagógico de educação intercultural para práticas corporais lúdicas.

- IBGE EDUCA. **Brincadeiras do mundo**. [S. l.; s. n.], 2024. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/professores/educatividades/17600-brincadeiras-do-mundo.html>. Acesso em: 1º maio 2025.

Plano de aula, com uma brincadeira de cada continente.

- SILVEIRA, Luciene. **Os jogos e as brincadeiras tradicionais como expressão cultural**: um estudo comparativo entre Portugal e Brasil. 2011. Dissertação (Mestrado em Estudos da Criança) – Universidade do Minho, Braga, Portugal, 2011. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/20175/1/Luciene%20Silveira.pdf>. Acesso em: 1º maio 2025.

No recorte que faz em seu estudo de jogos e brincadeiras, a autora aponta, entre outros aspectos, que no jogo a criança “busca respostas para todas as suas inquietações”, procurando sentir-se parte do meio em que vive.



Estudantes praticando críquete, Birmingham, Inglaterra, 2019.

OBJETIVOS

- Compreender os elementos comuns que distinguem as modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
- Experimentar e fruir os esportes das modalidades de campo e taco, de rede/parede e de invasão, diferenciando o esporte profissional das práticas tipificadas por meio da recriação dos esportes para a apropriação comunitária e para o lazer.
- Ampliar o acervo motor e cognitivo por meio das tipificações das modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.
- Incentivar o trabalho coletivo e o protagonismo nas práticas das tipificações esportivas.
- Elaborar estratégias individuais e coletivas nas modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo.

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

Competências gerais da Educação Básica:
1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10

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

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

Conversando sobre esportes



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4, 5, 12

Esta unidade poderá ser trabalhada interdisciplinarmente com Geografia, no que diz respeito a consumo consciente, desenvolvendo-se os TCTs *Educação Ambiental* e *Educação Financeira*, com a possibilidade de discutir sobre planejamento financeiro para a compra de produtos, prevenindo o desperdício de itens que não serão utilizados, e o ODS 12: *Consumo e produção responsáveis*; bem como com História, pelas transformações culturais que se observam pelas práticas de esportes e com o ODS 4: *Educação de qualidade*, quanto a inclusão, e o ODS 5: *Igualdade de gênero*.

Para este ano escolar, daremos continuidade aos estudos dos esportes de campo e taco, rede/parede e invasão. De acordo com Medeiros *et al.* (2004), a ideia é que, por meio das tipificações dos esportes, se amplie a exigência gradativamente, não apenas dificultando as tarefas motoras mas também diversificando-as, para assim propiciar o incremento das habilidades motoras e a ampliação cognitiva e socioafetiva.

Vale ressaltar aqui a diferenciação entre esporte e jogo: o primeiro é de natureza institucional, regido pelas regras de diversas instituições, como comitês, ligas, federações e confederações, enquanto o segundo é a prática tipificada do esporte. Essa apropriação possibilita a prática esportiva pela comunidade para fins de lazer, com regras construídas pelos participantes.

No caso da prática escolar, ou seja, não profissionalizada, o jogo é considerado objeto de diversos aprendizados, como a resolução de problemas de acordo com as adversidades impostas pela situação, o que exige soluções cognitivas que os estudantes criam com base em experiências anteriores. A aprendizagem das modalidades esportivas não pode, portanto, estar centrada nos fundamentos técnicos, mas, sim, na compreensão do esporte a fim de tipificá-lo, e, por meio de sua prática, ampliar as estratégias motoras para lidar com os eventos do jogo (Sadi *et al.*, 2010).

Entre as características das modalidades previstas para o 4º ano, destaca-se o confronto com os oponentes. As modalidades de campo e taco apresentam uma ação importante, principalmente na rebatida, que deverá ser feita com a maior potência possível. Nas modalidades de rede/parede, as ações são individuais ou em duplas, sendo a ação tática individual muito importante. Por último, nas modalidades de invasão, a ação tática coletiva exigida é bastante complexa, pois é necessário preencher espaços enquanto se conduz a bola.

Observa-se, portanto, que o centro do processo de aprendizagem é o estudante, e todas as ações necessitam estar voltadas para ele. Garganta (1995) e Reverdito e Scaglia (2020) concordam que a abordagem deve promover o desenvolvimento integral da criança, objetivando não apenas a aquisição de habilidades motoras, mas também o incremento cognitivo, o lidar com as emoções e a formação de valores éticos fundamentais para o viver em sociedade.

Esta unidade visa construir práticas tipificadas de esportes por meio de ajustes, conforme as necessidades dos estudantes na faixa etária e os objetivos de aprendizagem, promovendo, assim, seu desenvolvimento integral. Nas práticas em que houver disputas, garanta que nenhum estudante seja excluído, constituindo um ambiente acolhedor e de integração. Todos podem e devem participar.

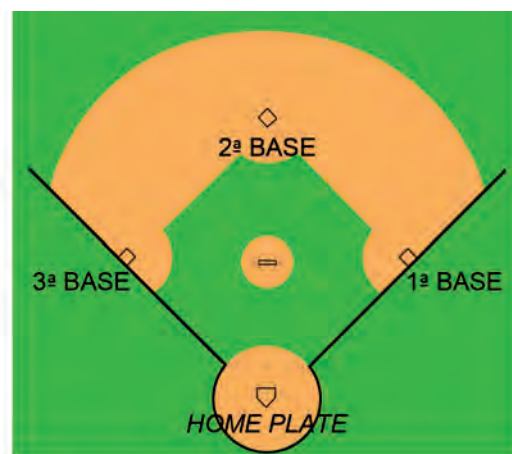
Praticando esportes

Prática 1: SOFTBOL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O softbol é uma modalidade de campo e taco criada em Illinois, Chicago, Estados Unidos, a qual se espalhou rapidamente por esse país e pelo Canadá. Para a prática do softbol, deve-se observar o que segue, quanto ao **campo**.

1. Tem o formato de um triângulo, com um lado arredondado, semelhante ao de beisebol, porém menor. Divide-se em campo externo e interno e tem quatro bases. Em uma delas, chamada *home plate*, fica o rebatedor; as outras três marcam os cantos da área chamada diamante.
2. No meio do diamante, em um pequeno monte, fica o arremessador.



JOSÉ LUIZ JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA

Representação de campo de softbol.

Quanto ao **jogo**:

1. Há duas equipes: a que arremessa a bola (defesa) e a que rebate (ataque). No softbol, a bola deve ser arremessada por baixo, diferentemente do beisebol.
2. O objetivo da equipe atacante é mandar a bola o mais longe possível para marcar pontos percorrendo as bases, enquanto a outra equipe tenta recuperá-la.
3. O objetivo da equipe que arremessa a bola é fazer com que a equipe atacante perca a chance de obter pontos ou tenha de entregar o taco, trocando de posição com ela.

Busque em meios digitais um vídeo que explique o que é e como se joga softbol para exibir aos estudantes.

O softbol é similar ao beisebol, diferindo deste, entre outros aspectos, na técnica de arremesso (por baixo no softbol e por cima no beisebol). É possível que os estudantes já

conheçam o beisebol; pergunte se percebem semelhança entre esse esporte e o softbol, bem como entre este e o tacobol, modalidade que devem ter conhecido no 3º ano.

Aqui há uma oportunidade para a reflexão acerca da democratização das práticas esportivas, desmistificando-se preconceitos, como os que reservam o beisebol à prática masculina, e o softbol, à feminina. Discuta com os estudantes, a partir das vivências deles, questões geradoras como as que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais esportes de campo e taco vocês conhecem? Já praticaram algum?
- Qual é a melhor forma de bater a bola com o taco?
- Existe uma forma correta de arremessar a bola?
- Quais aspectos da atividade podem ser alterados para

Infográfico clicável Equipamentos de alguns esportes de campo e taco

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: tacos, bola e giz/fita/cones para demarcação.

Reforce que a prática constitui uma tipificação do softbol, vivenciada em uma atividade simplificada da modalidade.

Caso não haja tacos disponíveis, pode-se construí-los unindo-se dois cabos de vassoura com fita adesiva. É importante que se verifique com antecedência a necessidade de confecção de materiais.

Apresentam-se a seguir alguns movimentos do softbol.



Arremesso.



Rebatida.

FABIO ELI SIRASUMA/ARQUIVO DA EDITORA

JOSÉ LUIS JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA

Construa com os estudantes uma forma simplificada de jogar o softbol na escola. A seguir, sugere-se possíveis adaptações. Realize os ajustes da maneira que lhe convier. Pode-se chamar o jogo de minisssoftbol.

1. Identifique no campo as quatro bases (com giz, fita ou cones), sinalizando a principal (casinha), onde o rebatedor fica posicionado no início do jogo. Cada vez que as bases forem percorridas e o rebatedor chegar de volta à casinha, marca-se 1 ponto.
2. Organize a turma em duas equipes, a que arremessa e a que rebate.
3. Na equipe de defesa, posicione um jogador em cada base e um ao centro (arremessador). E, na equipe de ataque, posicione um rebatedor na casinha.
4. Os jogadores que estiverem nas bases têm a missão de recuperar a bola rebatida, evitando que o rebatedor faça pontos percorrendo as bases. Aquele que estiver mais próximo de onde a bola foi lançada deve resgatá-la e atirá-la ao arremessador para o próximo lançamento à base à qual o rebatedor conseguiu chegar.
5. Se o rebatedor falhar em três tentativas de rebatida, deverá ser substituído por outro jogador de sua equipe.
6. Se a equipe de defesa recuperar a bola antes de o rebatedor chegar à base seguinte, ou se lançar a bola em direção à base e a bola tocá-la antes de ele lá chegar, ou, ainda, se a bola “queimar” o rebatedor, as equipes trocam de função.
7. A partida termina quando uma das equipes fizer 5 pontos.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experiência, retome e amplie as questões geradoras: Quais habilidades motoras foram necessárias para arremessar? E para rebater? Como foi a experimentação das partidas? Do que vocês mais gostaram? Do que não gostaram? Quais foram as principais capacidades físicas utilizadas? Quais regiões do corpo foram solicitadas? Como foi adaptar os espaços e os materiais para a prática? Há outros espaços aos quais vocês teriam acesso para a prática? Há outras práticas em que podemos adaptar materiais utilizando itens reaproveitáveis?

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que registrem as respostas dadas.

A seguir, organize a turma em seis grupos e entregue-lhes cartolina para uma produção coletiva de cartazes sobre o minisssoftbol. Distribua os temas da seguinte maneira: *Grupo 1/Cartaz 1:* Desenho do campo de minisssoftbol (bases e posição dos jogadores). *Grupo 2/Cartaz 2:* Regras básicas do minisssoftbol. *Grupo 3/Cartaz 3:* Materiais utilizados no jogo. *Grupo 4/Cartaz 4:* Funções do arremessador, do rebatedor e dos defensores das bases. *Grupo 5/Cartaz 5:* Capacidades físicas utilizadas no minisssoftbol. *Grupo 6/Cartaz 6:* O que aprendemos com o minisssoftbol.

Organize com os estudantes uma exposição no espaço escolar para divulgar o minisssoftbol.

AVALIAÇÃO

Compile as produções dos estudantes para compor um material final dos esportes do 4º ano.

Prática 2: BADMINTON

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

As modalidades de rede/parede têm como característica o ato de o jogador rebater, lançar ou arremessar um objeto, de modo que o adversário não seja capaz de alcançá-lo ou não consiga devolvê-lo.

Alguns esportes são praticados com as mãos, como a peteca, o voleibol e o voleibol de praia, enquanto outros necessitam da raquete para golpear um determinado objeto, como o tênis, o *badminton* e o *squash*.

Apresente aos estudantes alguns atletas brasileiros praticantes desses esportes.



Badminton. Juliana Viana Vieira durante os Jogos Olímpicos de Paris, 2024.



Squash. Diego Gobbi, atleta brasileiro que, em 2025, estava entre os 100 melhores do mundo na modalidade. Fotografia de 2024.

Para esta vivência de esporte de rede/parede, sugerimos a prática do *badminton*.

O *badminton* é jogado com raquetes, mas, ao contrário das modalidades que têm a bola como objeto, joga-se com uma peteca. É um esporte bastante praticado no Sudeste Asiático, mas ainda pouco praticado no Brasil.

Apesar de ter se originado na Índia com o nome de *poona*, uma nova versão foi jogada, no fim do século XIX, na Inglaterra, na propriedade Badminton, fato que deu o nome ao esporte. Em 1934, ainda na Inglaterra, foi fundada a Federação Internacional de Badminton (IBF).

No jogo, o objetivo é não deixar a peteca cair no solo do próprio lado da quadra, diferentemente do tênis e do tênis de mesa, nos quais o quicar da bola faz parte das jogadas.

Em linhas gerais, a dinâmica do *badminton* é a exposta a seguir.

1. A modalidade é praticada individualmente ou em duplas em uma quadra dividida por uma rede.
2. A disputa é iniciada com o saque, realizado na diagonal, com o golpeio da peteca de baixo para cima.
3. Cada jogador deve rebater a peteca diretamente na quadra adversária.
4. O jogo é composto de melhor de três *sets*, e vence o *set* quem conquistar 21 pontos.
5. O jogador que fizer ponto realiza o saque seguinte.

Incentive os estudantes a refletirem sobre as possibilidades de recriação do jogo, propondo-lhes as questões geradoras a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Que movimento podemos realizar para passar a peteca para a quadra adversária?
- Como saber se a peteca ficará mais perto da rede ou do fundo da quadra?
- Quais são as possibilidades de rebater a peteca?
- Como podemos nos deslocar mais rapidamente para alcançar a peteca?
- Quais atitudes devemos ter nas vitórias e nas derrotas?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: rede ou corda, peteca e raquetes.

Se a escola não dispuser de peteca e raquetes, é possível confeccioná-las com material reutilizável, como cabide de arame e meia-calça, para a raquete, e tampinha de garrafa PET e folha de jornal, para a peteca.

Mostre aos estudantes alguns aspectos sobre a demarcação do espaço no qual o jogo deve acontecer, bem como as regras e os movimentos do *badminton*, não para estabelecer um padrão, mas como um ponto de partida para recriações ou, até mesmo, para a adoção de movimentos que sejam ideais para lançar e rebater. Por exemplo, a percepção de que o ajuste da angulação no saque é fundamental de acordo com a distância em relação à rede, como também a noção espacial e a de direção.



Posição de saque.



Formas de rebater a peteca.

Realize em duplas a experimentação das jogadas específicas com propósitos educativos; depois, estabeleça as partidas, definindo os jogadores na proporção individual ou em duplas. Caso haja pouco espaço, forme trios ou quartetos nas miniquadras, que devem ter o tamanho redimensionado em relação tanto às necessidades dos estudantes quanto à divisão do ambiente para a prática de todos. Ajuste também a altura da rede ou da corda e as pontuações.

Não se prenda às maneiras corretas de sacar e rebater. Deixe que os estudantes experimentem livremente esses movimentos, elegendo o que lhes parecer mais adequado, pois a essência está nas capacidades, habilidades e potencialidades que a prática proporciona.

Para incrementar a complexidade, os estudantes podem jogar em cadeiras ou mesmo sentados no chão. Essa é uma oportunidade para refletir sobre a inclusão, na prática esportiva, de pessoas com deficiência e desmistificar estereótipos e padrões preestabelecidos, garantindo as adaptações necessárias. Faça os estudantes refletirem sobre o assunto por meio de alguns questionamentos: Uma pessoa sem o movimento das pernas pode jogar *badminton*? Para que isso seja possível, o que pode ser feito? Esclareça que o *badminton* e o tênis são modalidades presentes nos Jogos Paralímpicos e, portanto, adaptadas para atletas com deficiências.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das atividades, leve os estudantes a refletirem sobre as experiências, retomando e ampliando as questões geradoras: Quais são as possibilidades de rebater a peteca? Como podemos nos deslocar mais rapidamente para alcançar a peteca? Quais atitudes devemos ter nas vitórias e nas derrotas? Quais habilidades motoras estiveram presentes nas práticas realizadas? Quais capacidades físicas foram estimuladas? Quais foram as principais regiões corporais requisitadas? Como foi adaptar os espaços? Vocês acham que uma pessoa com deficiência pode praticar *badminton* como lazer, assim como participar de outras atividades da vida cotidiana? Em quais espaços seria possível praticar *badminton* como lazer?

Questione os estudantes sobre as diferenças entre a prática das modalidades de campo e taco e de rede/parede. Permita que verbalizem as próprias impressões.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que escrevam as respostas às questões feitas. Solicite também que pesquisem em *sites* confiáveis outras modalidades de rede/parede e preparem uma apresentação oral sobre as diferenças entre o esporte pesquisado e o *badminton*. Oriente-os a falar sobre aspectos que influenciam as situações de jogo, como piso, objetos (bola e peteca), raquetes, condições ambientais, biotipo, capacidades físicas (força, velocidade, resistência, agilidade) e regras. Você pode organizar essas informações por grupos ou solicitar uma produção escrita.

Ao final das apresentações, é interessante que os estudantes experimentem as modalidades pesquisadas.

AVALIAÇÃO

Organize os materiais de registro produzidos pelos estudantes para compor a avaliação final desta unidade.

Prática 3: BASQUETE 3 x 3

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Nas modalidades esportivas de invasão, o objetivo de uma equipe é invadir a área adversária para marcar cestas, pontos ou gols. São exemplos as modalidades coletivas basquetebol, futsal e handebol. Apresente aos estudantes modalidades que contenham essa característica e sua sistemática de jogo, como o basquete 3 x 3 e o handebol.



Basquete 3 x 3. Espanha e Canadá disputam as quartas de final da Copa do Mundo de basquete 3 x 3 feminino, em Ulaanbaatar, Mongólia, 2025.



Handebol. Egito e Cabo Verde em jogo do Campeonato Mundial de Handebol Masculino de 2025, em Zagreb, Croácia.

A prática de modalidade esportiva de invasão a ser vivenciada nesta unidade é o basquete 3 × 3. Mais simples do que o basquetebol, demanda um espaço menor, ajustando-se melhor à vivência escolar.

O basquete 3 × 3, como diz o nome, é jogado por três participantes em cada equipe, os quais dividem uma mesma quadra, com apenas uma cesta. O objetivo é estar em situação de ataque para poder arremessar e marcar pontos.

Também conhecido como basquete de rua, por ser, geralmente, praticado nesse local, o basquete 3 × 3 começou a se tornar profissional em meados dos anos 1980 e foi incluído como esporte olímpico nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

Conheça a seguir algumas regras básicas desse esporte.

1. O jogo é disputado em uma quadra com metade do tamanho da oficial e com apenas uma cesta.
2. As partidas finalizam quando uma das equipes atinge 21 pontos ou quando concluem 10 minutos de jogo, vencendo quem estiver com maior pontuação nesse momento. No caso de prorrogação, vence quem fizer 2 pontos primeiro.
3. Cada equipe tem 12 segundos de posse de bola, devendo finalizar o ataque nesse tempo.
4. No lance livre e dentro da linha demarcada (área do arco), a cesta vale 1 ponto, e, fora da área, 2 pontos.
5. Ao recuperar a bola, a equipe defensora deverá sair do arco na linha de 2 pontos, para que seja considerada atacante.

Com base nas regras, os jogadores devem estabelecer ações táticas para chegar à cesta e para defendê-la no ataque adversário.

Para auxiliar os estudantes a entenderem a modalidade, busque, em plataformas de vídeos, algum que você considere adequado para explicá-la.

Proponha a eles as questões geradoras a seguir para a prática.



QUESTÕES GERADORAS

- Como equipe, de que maneira podemos nos organizar para atacar e defender?
- Quais movimentos utilizamos nesse jogo?
- O biotipo influencia no sucesso nesse jogo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bolas, giz e arcos, se necessário.

Inicie a aula com a prática de alguns fundamentos como: quicar, conduzir, passar, receber e arremessar a bola. Organize equipes de três estudantes e divida a quadra em duas miniquadras, para que dois jogos aconteçam simultaneamente.

O mais importante na demarcação da quadra para a prática tipificada é estabelecer uma divisão de ambiente considerando um espaço dentro e fora da área para validar pontuações.

Antes de iniciar a atividade, incentive o protagonismo e combine, com a participação dos estudantes, as regras do jogo. A seguir estão algumas sugestões.

1. Combine como pode ser feita a diferenciação das equipes.
2. Limite a relação com a bola, estabelecendo regras para o drible (deslocar-se quicando a bola), como não andar segurando a bola; e, se julgar necessário, regras para, em um primeiro momento, diminuir o contato físico.
3. Defina pontuações e duração de jogo com adaptações das regras oficiais.

A seguir, são ilustrados alguns movimentos do basquete 3 × 3.



Arremesso. (Imagem sem escala.)



Passe.



Ação defensiva. (Imagem sem escala.)

Sugere-se que a atividade seja registrada em vídeo, mediante autorização dos responsáveis e da gestão escolar.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Retome e amplie as questões geradoras e aprofunde a discussão sobre a relação do biotipo com a prática esportiva de invasão do basquete, identificando quais são as vantagens e as desvantagens de cada biotipo, além de como jogar com base nessas informações.

Em relação às capacidades físicas, discuta com os estudantes quando se deve ser mais rápido; se o aumento da velocidade diminui a precisão das ações; se a potência do salto pode ajudar no arremesso para ficar mais alto e superar o adversário como obstáculo etc. Discuta também quais são as possibilidades de movimentos com a bola: para arremessar, para passar e para driblar; bem como para ações sem a bola: deslocar-se para recebê-la, bloquear e ocupar os espaços da quadra. Enfatize as diversas possibilidades que as situações de jogo apresentam e como são inúmeras as opções de respostas requeridas, reforçando com os estudantes como as ações são acompanhadas de reflexão sobre a decisão tática a ser tomada.

Você pode enriquecer essa reflexão com suas anotações feitas durante as partidas, direcionando a discussão sobre como os movimentos foram executados e quais foram os resultados, bem como envolvendo as causas e as consequências das decisões tomadas. Por fim, aborde os aspectos socioafetivos envolvidos no jogo, reforçando valores, atitudes e habilidades sociais requeridos na prática, de modo que os estudantes percebam como a vivência contribuiu para as aprendizagens aplicáveis à vida cotidiana.

REGISTRANDO

Sob sua orientação e supervisão, como registro, sugere-se que os estudantes, em duplas, façam um áudio de, no máximo, 3 minutos, com a narração esportiva de um trecho do vídeo realizado anteriormente. Um deles narra enquanto o outro grava. Eles poderão escrever e ensaiar a forma de narrar, antes de fazer o áudio, um trabalho que pode ser feito interdisciplinarmente com Língua Portuguesa.

Pode-se buscar em meio digital um programa que possibilite juntar vídeo e áudio, para uma posterior apresentação aos colegas, inclusive de outras turmas, envolvendo toda a comunidade escolar.

AVALIAÇÃO

Componha um portfólio com as produções dos estudantes para a avaliação final. Utilize também seus registros sobre o que observou durante as práticas e as atividades propostas.

Solicite aos estudantes uma autoavaliação em que poderão se expressar sobre as próprias preferências; sobre as modalidades praticadas; sobre o que aprenderam a respeito dos esportes neste ano e como acreditam que poderiam contribuir com os colegas durante as práticas das modalidades e em outras situações nas aulas de Educação Física.



NÃO PARE POR AQUI

De acordo com a estrutura física escolar, a disponibilidade de materiais e a diversidade dos estudantes, utilize outras atividades que abordem os esportes estudados, enfatizando práticas que estimulem o envolvimento e o desenvolvimento dos estudantes. Para exemplos de atividades de esportes de invasão, e para ter acesso a reflexões metodológicas sobre o ensino dessas práticas, encontre mais em:

- GARGANTA, Julio. **Para uma teoria dos jogos coletivos:** o ensino dos jogos desportivos. 2. ed. Porto: Universidade do Porto, 1995.
- MEDEIROS, Mara *et al.* **Dimensões pedagógicas do esporte.** Brasília, DF: UnB: Cead. v. 1, p. 6-53, 2004.
- REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte:** jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2020.
- SADI, Renato Sampaio *et al.* **Pedagogia do esporte:** descobrindo novos caminhos. São Paulo: Ícone, 2010.



Criança realizando “estrela”. Fotografia de 2019.

OBJETIVOS

- Elaborar breves coreografias com elementos ginásticos, em grupos, com e sem materiais.
- Participar de práticas corporais da ginástica, respeitando as regras de segurança.
- Perceber as potencialidades e as limitações corporais.
- Apreciar e valorizar as coreografias apresentadas pelos colegas.
- Identificar diferentes manifestações da cultura corporal de movimento presentes no cotidiano, escolhendo elementos básicos para as composições coreográficas.
- Registrar as produções nas formas escrita, oral e corporal.
- Contribuir ativamente com o processo de experimentação das práticas ginásticas propostas.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

Competências gerais da Educação Básica:
1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10

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

Competências específicas de Educação Física:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Conversando sobre ginásticas



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4 e 5

Nesta unidade é possível desenvolver os TCTs *Saúde*, ao abordar os benefícios propiciados pela ginástica geral; *Cidadania e Cívismo* ao tratar de integração e convívio; e *Educação Ambiental*, ao propor o reúso de materiais descartados; além do ODS 4: *Educação de qualidade*, pelas metas de inclusão e de valorização da diversidade, e do ODS 5: *Igualdade de gênero*.

Nesta unidade, propõe-se revisitar alguns movimentos vivenciados em anos anteriores, como a roda ou estrela, experimentar outros elementos básicos de solo da ginástica e combiná-los em sequências autorais. Os estudantes terão a missão de elaborar o conjunto de rolamentos, apoios invertidos, giros, rotações e equilíbrios no solo em uma série protagonizada por eles.

Respeitando o caráter não competitivo da ginástica geral, elegemos elementos da ginástica artística, modalidade do esporte técnico-combinatório, como referência para uma das práticas, por incluir movimentos de solo. Usaremos ainda elementos da ginástica rítmica, modalidade esportiva que também utiliza o solo como apoio, com manuseio de aparelhos como arco, fita, bola e maças.

Com essa composição de elementos gímnicos de outras modalidades, na ginástica geral os estudantes terão a oportunidade de criar coreografias livremente, construindo elaborações individuais e em grupos, usando materiais de forma independente. Segundo a BNCC (Brasil, 2018), os estudantes devem ser incentivados a planejar estratégias para a resolução de desafios corporais. Para a elaboração da sequência de movimentos, terão de enfrentar vários desafios, como saber fazer alguns movimentos, organizá-los em ordem e memorizar essa ordem e escolher o espaço para praticar a sequência.

Praticando ginásticas

Prática 1: SÉRIE DE GINÁSTICA DE SOLO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A ginástica geral caracteriza-se como uma atividade gímica inclusiva, democrática e não competitiva, da qual podem participar pessoas de gênero, idade, condição física ou técnica variadas. Engloba vários fundamentos das ginásticas, assim como outras formas de expressão corporal, como a dança, o teatro, o circo etc. Sua prática, de caráter participativo, livre e criativo, pode ser desenvolvida formal ou informalmente, enaltecendo novas e enriquecedoras experiências de movimento e expressão para seus praticantes,

proporcionando-lhes, ainda, bem-estar físico, psíquico e social. Problematize a temática com os questionamentos a seguir, considerando a vivência dos estudantes.



QUESTÕES GERADORAS

- Na região em que vocês vivem há locais onde é possível praticar a ginástica geral?
- Quais elementos ginásticos se aprendem primeiro? Por quê?
- O que é uma série de movimentos ginásticos?
- Meninos e meninas podem praticar a ginástica geral? E adultos?
- Quais outros públicos podem participar da ginástica geral?

Para essa prática, foram escolhidos o aparelho solo e os movimentos ginásticos básicos apropriados ao 4º ano: rolamento para a frente, vela, ponte, rotações, saltos, estrela, rodante, reversões, entre outros.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: forrar o chão com colchonetes ou tatames é opcional para proporcionar mais conforto, mas qualquer piso plano ou gramado funciona bem.

Escolha um espaço adequado e faça preparações corporais antes da prática. Há muitas opções de aquecimentos, como mobilizações articulares e alongamentos variados das partes do corpo mais utilizadas, como pescoço, punhos, coluna vertebral, tornozelos e joelhos. Organize os estudantes em trios ou quartetos. Coloque uma música que os induza a explorar movimentos livremente; pode ser instrumental ou sugerida pela turma. Garanta que o ambiente seja inclusivo, acolhedor e respeitoso, promovendo as adaptações necessárias. Estudantes surdos, por exemplo, podem receber descrições das paisagens sonoras das músicas e instigados a relacionarem o que foi descrito a características que possam ser percebidas com outros sentidos, para experimentarem movimentos.

Retome alguns movimentos acrobáticos de solo utilizando imagens ou vídeos. Relembre os nomes dos movimentos e como executá-los. Faça uma seleção simples de elementos. A seguir, algumas sugestões.

Áudio Habilidades motoras



Rolamento para a frente.



Vela.



Saltos.



Ponte.



Equilíbrios.



Espacate.

Peça aos estudantes que façam movimentos individuais de ginástica de acordo com suas habilidades e compartilhem

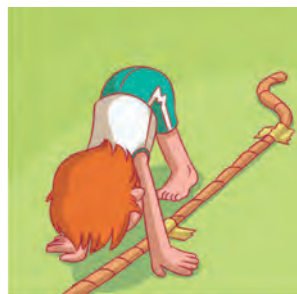
as demonstrações com os colegas. Auxilie-os com dicas verbais e, dependendo do contexto, ajuda física, tomando todas as precauções para que não se machuquem.

É recomendado realizar alguns educativos ou exercícios preparatórios antes de executar a estrela. Demonstre para os estudantes o movimento completo da estrela para que o compreendam.

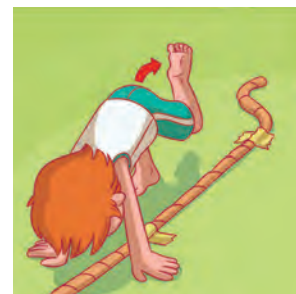
Monte estações para a realização dos educativos, conforme as sugestões a seguir.

Educativo 1 – Fixar uma corda no chão; posicionar uma mão de cada lado da corda; apoiar o peso do corpo sobre as duas mãos, sem tirá-las do chão; jogar as duas pernas juntas para o lado esquerdo da corda e depois para o direito.

Educativo 2 – Apoiar o peso do corpo sobre as duas mãos; colocar os dois pés juntos de um dos lados da corda, sem tirar as mãos do chão; passar uma perna de cada vez para o outro lado.



Educativo 1.



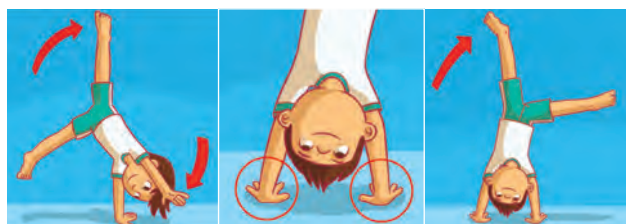
Educativo 2.

Educativo 3 – Girar à meia altura, rotacionando primeiro um lado do corpo, depois o outro, com as pernas elevadas à altura do quadril.



Educativo 3.

Agora, convide os estudantes a experimentarem o movimento completo, auxiliando os que precisem de mais ajuda.



Passo 1.

Passo 2.

Passo 3.

Os grupos de estudantes comumente são bem heterogêneos. Você observará alguns estudantes que chegam à prática realizando a estrela completa, e outros que nunca experimentaram sustentar o corpo sobre as mãos. É preciso, assim, variar os estímulos, propondo dinâmicas adequadas a todos os níveis para motivar toda a turma.

É importante dialogar com os estudantes sobre as experiências prévias desse elemento ginástico e sobre o respeito aos diferentes níveis de desempenho dos colegas, afinal o que conta é o testar-se, persistir com determinação e sentir-se satisfeito pelo esforço, não somente com o resultado.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experimentações, faça com que os estudantes reflitam sobre a prática. Pergunte a eles: Como foi retomar movimentos ginásticos que vocês já haviam realizado antes? Vocês acham que hoje estão mais competentes em relação ao equilíbrio e à força para realizar esses movimentos?

Como foi a experiência da estrela? Vocês acham que tanto meninas quanto meninos podem praticar os movimentos da ginástica, como saltar, “virar estrela”, dar piruetas? Quais regiões corporais foram mais solicitadas durante a prática?

Incentive-os a responder a suas perguntas, exercitando, assim, a produção oral. Faça as anotações que julgar interessantes para compor a avaliação. Registre também o que observou durante as experimentações.

REGISTRANDO

Como registro, organize duplas para que façam movimentos ginásticos sincronizados. Entregue às duplas uma ficha de planejamento da sequência de movimentos a serem realizados, como no exemplo adiante.

Depois da fase de planejamento, vem a execução. Os estudantes vão praticar a sequência elaborada por eles, pela memorização. Tanto o registro quanto a execução dos movimentos serão em duplas.

Movimentos ginásticos				
Nomes dos integrantes do grupo: _____				
Data: _____		Turma: _____		
SÉRIE DE GINÁSTICA GERAL: elementos de solo				
ENTRADA	ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	SAÍDA
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



Modelo de ficha de planejamento de movimentos ginásticos.

AValiação

Faça uma avaliação da produção coreográfica dos estudantes sem objetivar a análise do “fazer” cada elemento, mas levando em conta o processo do planejamento, das estratégias utilizadas e do enfrentamento dos desafios para a conclusão da proposta.

Organize os resultados para compor uma avaliação ao fim dos estudos das ginásticas propostos para o 4º ano.

Prática 2: COREOGRAFIA DE GINÁSTICA GERAL COM MATERIAIS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Usando, na ginástica geral, elementos da modalidade esportiva ginástica rítmica, pode-se propor aos estudantes

a elaboração de uma coreografia coletiva com manejo de materiais simples, seguindo um ritmo musical e combinando elementos básicos de solo (saltos, equilíbrios e rotações) individualmente ou em grupos.

Os aparelhos podem ser: fita, arco, bola ou maçãs. A ginástica rítmica, modalidade esportiva que usa esses aparelhos, é praticada, principalmente, por meninas, em sua forma competitiva. No entanto, os meninos podem e devem desmistificar esse paradigma. Como esse tema aparece frequentemente nessa prática, pergunte aos estudantes: Quem pode praticar ginástica rítmica? Meninas podem jogar futebol e meninos podem fazer balé? Anote as respostas e observe o comportamento dos estudantes em relação a qualquer tipo de resistência e preconceito. Faça as intervenções e mediações necessárias para refletirem sobre o processo de formação de estereótipos em nossa sociedade.

Com base nas experiências dos estudantes, proponha os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já conheciam a ginástica com aparelhos?
- Qual aparelho vocês acham que será o mais desafiador para manipular?
- Que tipo de música vocês gostariam de utilizar em uma coreografia?
- Vocês sabiam que em alguns países existem grupos de adultos praticantes da ginástica geral que se apresentam em festivais?

A seguir, há uma proposta didática generalista e abrangente que pode ser replicada ou adaptada de acordo com as necessidades de cada contexto. Considere os materiais disponíveis na escola, o desejo dos estudantes e o tempo disponível para desenvolver a prática pedagógica.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Serão apresentados os movimentos básicos de cada aparelho e possibilidades de manuseio. É possível escolher os aparelhos conforme o tempo, os materiais disponíveis ou a dificuldade em confeccioná-los.

FITA

Material: fitas oficiais ou varetas (25 centímetros a 30 centímetros) e fitas de cetim (5 centímetros x 5 metros) para a confecção; equipamento de áudio.

Há tutoriais em plataformas de vídeo para a confecção das fitas. Coloque uma seleção de músicas com variados ritmos e deixe que os estudantes explorem livremente, fruindo e estimulando a expressão e a consciência corporais. Atente para as orientações de segurança. Mantenha os estudantes a um distanciamento relativo para que a vareta não atinja ninguém. Garanta que todos, estudantes com ou sem deficiência, possam participar. Destaque que o objetivo é conhecer as possibilidades do próprio corpo, e que cada corpo é único.

Inicie a prática individualmente para depois os estudantes interajam de forma livre. Isso possibilita que pensem em deslocamentos no espaço. A seguir, alguns movimentos.



Espiral.



Circundação.

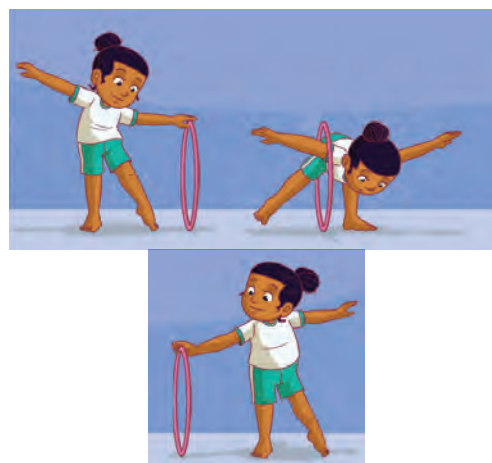
ARCO

Material: o arco é o famoso bambolê, um material bem comum nas escolas. Caso não esteja disponível, é possível utilizar mangueiras com conectores plásticos ou conduítes formando arcos de 70 centímetros a 90 centímetros de diâmetro.

Deixe que os estudantes se movimentem livremente e explorem todas as possibilidades, sozinhos e em grupos. Depois, apresente alguns movimentos básicos, como os que seguem.



Lançamento e recuperação.



Passagem através do arco.

BOLA

Material: bolas plásticas ou de borracha lisas ou ásperas. É importante que sejam leves e quiquem no chão.

Deixe que os estudantes usem as possibilidades que trazem como repertório e criem os próprios movimentos espontaneamente no início da proposta. Depois, introduza movimentos diferentes com a bola, buscando o aprofundamento dessa experimentação. Nas imagens a seguir, são mostradas algumas possibilidades.



Equilíbrios.

MAÇAS

Material: um par de maçãs de madeira, plástico ou acrílico, ou, para construí-las, garrafa plástica com tampinha, tesoura, fita adesiva e jornal.

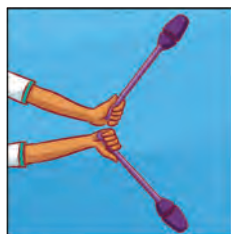
Inicialmente, deixe que os estudantes explorem movimentos com manipulação das maçãs. Depois, mostre outras formas de manipular o equipamento individualmente e em duplas ou grupos. A seguir é mostrado um movimento ginástico com maçãs.



Passo 1.



Passo 2.



Passo 3.

Molinete.

USE A CRIATIVIDADE: É SUA VEZ!

Material: aparelhos oficiais ou construídos (fita, maçãs, bola ou arco).

Organize a turma em grupos mistos de três a seis participantes. Todos poderão utilizar o mesmo material ou materiais diferentes. Oriente os estudantes a elaborarem coreografias criativas, com temáticas do cotidiano, utilizando os movimentos ginásticos que conhecem e o aparelho ou os aparelhos selecionados, conforme o que segue.

1. Seleção da música (ritmo).
2. Opções de movimentos (manipulação e acrobacias de solo).
3. Formação de diferentes configurações no espaço: em linha reta ou curva, na vertical ou em zigue-zague etc.
4. Memorização das sequências dos elementos ginásticos.

Com as devidas autorizações dos responsáveis e da direção da escola, grave em vídeo as apresentações dos estudantes. No laboratório de informática da escola, ou em outro espaço apropriado, ajude os estudantes a editarem o vídeo. Há aplicativos gratuitos que podem ser usados para isso.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao encerrar as experimentações, organize uma roda de conversa, retomando e ampliando as questões geradoras: Qual foi o aparelho mais desafiador? Qual foi o movimento mais desafiador de fazer com um aparelho? Vocês se sentiram mais satisfeitos ao manipular os aparelhos sozinhos ou em grupos? Quais foram as habilidades motoras requisitadas no manuseio do aparelho ou dos aparelhos? Quais foram as capacidades físicas utilizadas durante as práticas? Quais foram as principais regiões corporais solicitadas?

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que registrem as respostas às questões do tópico anterior em uma folha a ser entregue a você. Também devem registrar as sensações experimentadas. Peça que escrevam um breve relato sobre a apresentação ginástica de cada grupo. Proponha um meio de divulgação dessa experiência, como a exposição no espaço escolar ou a publicação em *website* da escola.

AVALIAÇÃO

Compile os materiais produzidos pelos estudantes. Dê a eles um retorno individual sobre sua avaliação, para que possam conhecer sua percepção acerca dos avanços deles nas aprendizagens. Possibilite que lhe tragam dúvidas sobre sua avaliação.



NÃO PARE POR AQUI

De acordo com os recursos disponíveis na estrutura escolar, amplie ou adapte as atividades sugeridas a fim de assegurar oportunidades de aprendizagem para todos.

A seguir, há sugestões de materiais para consulta.

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e a Educação Física escolar**. 3. ed. Campinas, SP: Ed. da Unicamp, 2014.

A obra tem como pressuposto a ginástica que considera o ser humano como sujeito de sua cultura e os movimentos corporais como linguagem.

- NUNOMURA, Myrian. **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

Elaborada por pesquisadores da área, a obra contém bastantes propostas de atividades para o ensino de ginástica nas escolas.



Menina dançando frevo em Recife, Pernambuco.
Fotografia de 2018.

OBJETIVOS

- Experimentar e conhecer os movimentos, os sentidos e os significados das danças do Brasil e do mundo, inclusive das de matrizes africana e indígena.
- Reconhecer as diferenças e as semelhanças entre os elementos constitutivos das danças brasileiras e do mundo, inclusive das de matrizes indígena e africana.
- Valorizar as diferentes culturas manifestadas nas danças, desmistificando preconceitos em relação a sua prática.
- Elaborar estratégias para superar os desafios advindos dos diferentes movimentos, gestos e ritmos executados no espaço.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.

(EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

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

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

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

Conversando sobre danças



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4 e 5

Esta unidade apresenta possibilidades de trabalho interdisciplinar com Arte ("Dança"), Geografia ("O sujeito e seu lugar no mundo") e História ("Transformações e permanências nas trajetórias dos grupos humanos"), podendo-se destacar a situação da população quilombola e seu acesso a serviços públicos, o preconceito em relação à produção artística dos povos afrodescendentes ou outro aspecto da realidade social em que a escola está inserida, relacionando os TCTs da macroárea *Multiculturalismo*, o ODS 4: *Educação de qualidade*, ressaltando-se a inclusão, e o ODS 5: *Igualdade de gênero*.

O movimento é o elemento principal das práticas corporais e, por meio dele, podemos compreender as brincadeiras, os jogos, os esportes, as lutas e as danças. É fundamental que os estudantes aprendam a se relacionar com o movimento de maneira significativa e saudável e, especificamente no caso das danças, a reconhecer e se apropriar dos elementos que as constituem: gestos, ritmo e espaço.

Gestos: os movimentos são a expressão da dança pelo corpo, que pode molejar; saltitar; andar; deslocar-se ou não; mover-se de maneira ondulada ou retilínea e em diferentes direções, planos e formações; fazer sons, usando ou não objetos.

Ritmo: compreender a pulsação é importante para ordenar os movimentos de acordo com as marcações de tempo, conforme o encadeamento – lento, moderado ou rápido.

Espaço: um aspecto básico da dança é preencher o espaço de maneira dinâmica e harmoniosa, de modo individual ou coletivo. No espaço, há as direções para cima, para baixo, para o lado, para a frente, para trás e nas diagonais; os níveis baixo, médio e alto; as dimensões pequeno, médio e grande; e as extensões perto, médio e longe.

Experimentar os elementos constitutivos das danças de origens diversas possibilita aos estudantes, além de aprofundar seu conhecimento das habilidades e das capacidades do próprio corpo, reconhecer o corpo humano como meio de expressão de diferentes culturas, conectando-se a elas por gestos e movimentos corporais.

Conforme orientação da BNCC, esta unidade visa possibilitar aos estudantes vivências corporais nas quais possam experimentar os elementos constitutivos das danças, compreendendo seus significados e sentidos.

[...] a unidade temática **Danças** 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).

Praticando danças

Prática 1: AS EXPRESSÕES DO BRASIL CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Dada a extensão do território brasileiro, há uma vasta diversidade de danças regionais e comunitárias, que surgiram pelas mais diversas razões.

Algumas têm raízes em manifestações dos imigrantes europeus, que tentavam preservar sua cultura de origem. Mas, em contato com outros imigrantes, indígenas e afrodescendentes, essas danças sofreram alterações, o que as tornou tipicamente brasileiras.

Outras foram criadas como formas de distração e diversão, com ritmos e letras marcados por instrumentos musicais, objetos e vestimentas de determinadas regiões.

Outras, ainda, emergiram durante o labor, com os trabalhadores cantando e fazendo movimentos que acabaram sendo característicos dessas danças. Transmitidas ao longo de gerações, tornaram-se tradicionais em determinadas localidades.

Há também aquelas trazidas ou criadas pelos escravizados para defesa, que podiam ser transmutadas em dança, como provável disfarce para sua sobrevivência. Essas lutas-danças tornaram-se, assim, marca da identidade de grupos, principalmente afrodescendentes, que as mantêm ainda hoje.

Independentemente do modo como surgiram, todas essas danças se tornaram expressões da cultura, da história e da maneira de viver de cada comunidade, mesmo estando em constante transformação, conforme o contexto em que estão inseridas.

A seguir, são apresentadas algumas danças praticadas em diferentes regiões brasileiras. Se achar conveniente, mostre-as aos estudantes, buscando-as em plataformas de vídeo.

Chula: dança tradicional da Região Sul, é representada por um desafio entre dois participantes, que realizam uma sequência de passos ao redor de um bastão.

Cana-verde: dança da Região Sudeste, conhecida como caninha-verde no Nordeste, apresenta coreografia com diversas variações, como formação em fileiras ou circular, meia-volta, troca de pares, sapateios, gingados e balanceios.

Maçarico: praticada na Região Norte e conhecida também como maçariquinho, é dançada em duplas de casais, e seus versos são cantados pelos próprios dançantes. A coreografia alterna troca de casais, passadas, roda, balanceios e batidas de mãos.

Siriri: dança da Região Centro-Oeste, utiliza instrumentos musicais característicos e é marcada por alternância de ritmos, coreografia das mulheres, com suas saias rodadas, e dos homens, com seus chapéus, dançando aos pares soltos, com movimentos em fileiras e rodas.

Frevo: da Região Nordeste, é uma dança carnavalesca de rua, na qual os participantes realizam uma coreografia acrobática, portando, muitas vezes, um pequeno guarda-chuva.

O MUNDO QUE QUEREMOS

O frevo é um Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil. Tais patrimônios são transmitidos de geração a geração, criando um sentimento de identidade e de valorização da cultura de uma comunidade. Incentive em sua turma a valorização das formas de expressão locais e a postura de perguntar e manter-se curioso sobre as memórias de suas comunidades junto aos mais velhos e dentro da própria escola, respeitando sempre a memória e a história de outros grupos.

Para ampliar o engajamento dos estudantes ao tema, proponha a eles os questionamentos a seguir.

Infográfico clicável Danças populares brasileiras



QUESTÕES GERADORAS

- Todas as danças são dançadas aos pares?
- Todas elas têm o mesmo ritmo?
- Despertam as mesmas sensações?
- Há movimentos que são comuns entre as danças?
- O que vocês perceberam em relação à ocupação do espaço nas danças apresentadas?
- Vocês sabem dançar alguma dança tradicional brasileira?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Para a experimentação de uma das danças regionais apresentadas, selecionamos o frevo.

FREVO

Áudio

Tipos de frevo

Material: equipamento audiovisual, minissombrinha ou flor de crepom.

Se necessário, mostre aos estudantes um vídeo de apresentação de frevo, orientando-os a atentar aos movimentos da dança. Depois, com a música de fundo, peça que pratiquem, com calma, alguns movimentos básicos. Durante a prática, incentive-os a compartilhar estratégias para o enfrentamento dos desafios da combinação do ritmo e dos gestos no espaço.

Passo 1 – Saltitar na ponta do pé, fazendo o movimento para dentro e para fora com um pé e, posteriormente, com o outro.

Passo 2 – Saltitar na ponta do pé e com o calcanhar de um lado e depois do outro.

Passo 3 – Saltitar chutando com uma perna de cada vez para a frente.

Passo 4 – Saltitar fazendo uma tesoura com as pernas, cruzando-as, e chutando ao descruzá-las.



Passo 1.



Passo 2.



Passo 3.



Passo 4.

Ilustração de passos de frevo com crianças com vestimentas usadas em apresentações da dança.

Permita que os estudantes dancem livremente e improvisem ao ritmo do frevo. Se houver estudantes com deficiência na turma, promova as adaptações necessárias. Estudantes com deficiência nos membros inferiores, por exemplo, podem explorar movimentos com a sombrinha de diferentes maneiras com as mãos e com os braços.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experiência, pergunte aos estudantes: O que vocês acharam da experiência de combinar ritmo e movimentos no espaço? Peça que relatem as próprias percepções acerca da ocupação do espaço, do ritmo e dos gestos vivenciados no frevo.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que, em duplas, escolham uma dança da própria região ou pesquisem alguma outra tradicional e, em uma folha, registrem o nome da dança e a forma de dançar e descrevam como são a ocupação do espaço, o ritmo e os gestos que a constituem. Pode-se mostrar aos estudantes um vídeo da dança buscado em meio digital. Depois, eles devem juntar as folhas em um “Registro de danças regionais” e experimentar cada uma.

AVALIAÇÃO

Como avaliação, privilegie aprendizagens, superações e avanços ocorridos durante o processo relacionados à participação, ao interesse e à disponibilidade dos estudantes.

Prática 2: MACULELÊ

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Não se conhece exatamente a origem do maculelê. Diz uma história que, em uma região da África, dois povos se defrontavam com bastões: o povo malês, que esperava os “macua a lelê” para lutar. “Lelê” seria o pau usado na luta. Daí teria vindo o nome “maculelê”. A prática no Brasil, recuperada no século XIX, na Bahia, com elementos indígenas incorporados, e recriada no século XX, expressa na dança movimentos de luta, combinando deslocamentos, giros e outros gestos, realizados com intensidade.

Exiba aos estudantes um vídeo que considere mais adequado que mostre a dança e seus elementos constitutivos. Então, proponha uma reflexão sobre as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Qual é o sentido da dança maculelê e que significado ela tem para seus praticantes?
- Quais são os instrumentos que ditam o ritmo da música?
- O ritmo, os gestos e a ocupação do espaço na dança maculelê têm semelhança com alguma outra dança que vocês conhecem ou que já tenham experimentado nas aulas?
- Quais habilidades motoras vocês percebem na dança maculelê?

Converse com os estudantes sobre a intensidade presente na dança maculelê e peça-lhes que observem as habilidades motoras durante a execução dos movimentos no espaço, de acordo com a pulsação e suas expressões. Faça com que percebam as diversas possibilidades de ocupação do espaço. A ginga, coerente com o compasso marcado pelo ritmo, e a expressão corporal manifestam-se com o sentido e o significado atribuídos à dança. Cuide para identificar qualquer resistência ou preconceito em relação à prática corporal proposta.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bastões ou garrafas PET.

Converse com os estudantes sobre a importância da música na relação com os movimentos realizados. Além de narrar histórias, as canções e os instrumentos dão o tom para o movimento.

Se achar necessário, reapresente aos estudantes o vídeo de sua escolha com a dança maculelê e auxilie-os a criar formas de deslocamentos, como o andar, o saltitar e a ginga da cintura, buscando organizar movimentos em uma sequência, cuidando para que todos possam se apropriar da experiência.

Mostre aos estudantes que a habilidade de estabilização é essencial para o sucesso de uma sequência de passos da dança maculelê. A manipulação poderá ser feita, a princípio, usando-se garrafas PET ou outro objeto que possa ser batido pelos estudantes. Explore as batidas no chão e em diferentes posições do plano baixo, depois no plano médio e termine com saltos e batidas no plano alto.

Comece com a experimentação individual de batidas cruzadas; depois, aos pares; e, então, passe para a coletiva, com formação em linha ou em roda.



JOSÉ LUIS JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA

Ilustração de crianças com vestimentas usadas em apresentações da dança maculelê. Batidas individuais com formação em linha.

Não se esqueça da intensidade dos movimentos para expressar corporalmente o sentido e o significado da dança em seus gestos.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Converse com os estudantes sobre a vasta possibilidade de exploração da dança maculelê, questionando-os e incentivando que relatem as aprendizagens sobre o sentido e o significado dessa dança para seus praticantes; sobre o ritmo, os gestos e a ocupação do espaço; e sobre as habilidades motoras presentes no maculelê, como saltar, andar, girar.

REGISTRANDO

Como registro, oriente os estudantes a identificarem uma dança que guarde semelhanças com o maculelê, seja pelo simbolismo, seja por outro aspecto, como habilidades, ritmo, gestos ou formas de ocupação do espaço.

AVALIAÇÃO

Utilize os registros dos estudantes e as anotações que você fez sobre os diferentes momentos de aprendizagens (contextualização, experimentação e diálogo) para compor a avaliação.

Prática 3: JACUNDÁ

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Jacundá é uma dança bastante comum no Amazonas e no Pará, estado onde se localiza o município hoje chamado Jacundá, inicialmente habitado pelos indígenas Paracatejê.

As manifestações de culturas indígenas estão fortemente relacionadas à natureza, e, neste caso, a dança simboliza a pesca do peixe jacundá. Dançada com formação em roda, aos pares, com um par ao centro, mistura dança e brincadeira. Os integrantes da roda, de mãos dadas, devem impedir que o casal ao centro, que representa os peixes, escape.

Proponha alguns questionamentos aos estudantes, como a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- O que a dança jacundá representa para os indígenas?
- Quais desafios encontramos nas danças circulares para coordenar nossos movimentos com os do grupo?
- De quais estratégias e habilidades precisamos para escapar do centro de uma roda?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento de áudio.

Peça aos estudantes que formem uma roda, constituindo pares. Escolha dois participantes para ocupar o centro da roda e coloque a música (que pode ser encontrada em meio digital) para marcar o ritmo dos passos.

Os integrantes da roda, ao ritmo da música, de mãos dadas, devem dar dois passos para a direita, depois dois passos para a esquerda, e assim sucessivamente. O par do centro da roda deve tentar escapar. A dupla que não conseguir impedi-lo entra na roda em seu lugar.

Proponha aos estudantes variações na execução dos passos, como dar dois passos para a esquerda, dar um saltito, e, então, dois passos à direita; e/ou variações em relação a quem está no centro, como ter de dançar no compasso da música, mantendo as mãos dadas, mesmo durante a fuga.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final, retome com os estudantes as questões geradoras. Converse sobre as percepções que tiveram em relação à experimentação. Questione-os sobre os desafios de dançar de mãos dadas em roda; as dificuldades encontradas ao tentar escapar do centro da roda; as habilidades e as capacidades presentes na dança; os movimentos, o compasso, os deslocamentos e as formações no espaço. Conversem, ainda, sobre os elementos culturais indígenas presentes na dança jacundá, e proponha aos estudantes que relatem como percebem a importância das culturas indígenas na formação cultural brasileira.

REGISTRANDO

Como registro, oriente os estudantes a identificarem diferenças e semelhanças em relação aos gestos, ao ritmo e ao espaço entre as danças jacundá e maculelê, respectivamente de matriz indígena e africana. Oriente-os a montar dois quadros. Em um, eles devem identificar os elementos constitutivos da dança jacundá e, no outro, os da dança maculelê. É importante que percebam diferenças e semelhanças entre formações, deslocamentos, gestos, compasso, sentido e significado cultural.

AVALIAÇÃO

Proponha aos estudantes que comparem as próprias percepções com as dos colegas e atentem aos detalhes percebidos por cada um, a fim de que compreendam os diferentes pontos de vista, percepções e argumentações.

Com base em suas observações e anotações e no registro feito pelos estudantes, faça uma avaliação e lhes dê um retorno sobre as aprendizagens dos elementos constitutivos das danças como parâmetro para a análise e o reconhecimento de diferenças e semelhanças entre as danças em geral.

Prática 4: TROIKA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Os russos são referência em dança especialmente por sua excelência no balé. Mas têm também uma diversidade grande de danças populares que remetem à vida no campo e seus costumes, como a *troika*, palavra que significa “três cavalos amarrados”. A dança é inspirada em uma carruagem ou trenó puxado por três cavalos, e, nela, os participantes imitam o galope dos equinos.

É dançada de forma coletiva, com divisão de grupos compostos de um homem e duas mulheres. O homem posiciona-se entre as mulheres e, juntos, de mãos dadas, realizam movimentos de galope, caminhada, roda, batidas de pés e volteios por baixo dos braços uns dos outros.

Busque, em plataformas digitais, algum vídeo que possa ser exibido aos estudantes para que conheçam a *troika*.

Faça questionamentos aos estudantes, como os propostos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais são os gestos presentes na *troika*? Como vocês os interpretam?
- De quais estratégias precisamos para dançar em trio, harmonizando nossa ocupação no espaço e realizando gestos no ritmo da música?
- Vocês conhecem outras danças inspiradas em situações presentes no cotidiano, seja para expressar, seja para remeter à natureza, ao trabalho ou aos costumes de uma comunidade?
- O que vocês conhecem sobre a cultura russa?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento de áudio.

Organize os estudantes em trios e, ao som de música da *troika* (disponível em plataformas digitais), possibilite que sintam e experimentem ritmo, gestos e deslocamentos livres no espaço. Posteriormente, apresente-lhes alguns passos dessa dança, como o galope, o giro por baixo do braço do parceiro e a roda.

JOSÉ LUIS JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA



Ilustração de menino iniciando o giro por baixo dos braços de uma das meninas. As crianças estão representadas com vestimentas usadas em algumas apresentações da dança.

Com base no repertório de experimentações já vivenciadas, converse com os estudantes sobre as possibilidades de acrescentar novos elementos ao ritmo e ao espaço dessa dança, como o movimento de tesoura do frevo e/ou seus saltitos com chutes à frente.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experiência com a dança russa *troika*, reúna os estudantes em roda, e conversem sobre os desafios encontrados na experimentação dos movimentos e do ritmo e sobre as estratégias usadas para superá-los. Questione-os sobre as sensações percebidas, as capacidades físicas e as habilidades motoras presentes, bem como as regiões corporais requisitadas. Questione-os também sobre as impressões que tiveram em relação às danças de modo geral e sobre como elas expressam a história e o contexto das comunidades que representam.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que escolham uma dança, seja brasileira, seja de outras partes do mundo, podendo ser de matriz indígena ou africana, para que identifiquem elementos como: sentido e significado da dança, ou o elemento em que é inspirada; gestos, movimentos e ritmos; se existem situações de preconceito em relação a sua prática. Monte uma exposição com as produções dos estudantes, possibilitando que apreciem os trabalhos uns dos outros, e peça-lhes que elejam algumas dessas danças para experimentação.

AValiação

Organize todo o material produzido pelos estudantes nesta unidade, para que percebam quanto puderam aprender

sobre as danças. Sugerimos dar-lhes um retorno por escrito, de forma individual, para que leiam e reconheçam os próprios avanços e os pontos que precisam aprimorar.



NÃO PARE POR AQUI

Você pode encontrar materiais de apoio em:

- COMO dançar o maculelê - Capoeira na escola - Minuto Educação. Osasco, 13 jan. 2021. 1 vídeo (4 min). Publicado pelo canal Planneta Educação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vdexZYQjyek>. Acesso em: 22 ago. 2025.

No vídeo, uma professora ensina didaticamente passos que podem ser executados para se dançar o Maculelê.

- FLOR Ribeirinha - Siriri - Teatro UFMT. Mato Grosso, 28 ago. 2017. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal ComunicArte - FCA - UFMT. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=z_M2lkqr-G8. Acesso em: 22 ago. 2025.

O vídeo contém um trecho da apresentação do grupo Flor Ribeirinha, da Comunidade São Gonçalo Beira Rio, no estado do Mato Grosso. Nele, é possível observar passos da dança popular Siriri.

Para ler:

- INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. Dossiê Iphan 14 - Frevo. Brasília, DF: Iphan, 2007. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/dossieiphan14_frevo_web.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

Nesse dossiê do Iphan, é possível conhecer mais sobre o frevo, obter referência visuais da dança, e observar como foi seu processo de registro como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil.

LABAN, Rudolf. **Dança educativa moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

A obra afirma a importância de cada um, com base na própria experiência, criar arranjos e possibilidades pessoais para dançar que expressem o fluxo do movimento humano.

- MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2012.

O livro propõe que o ensino de dança nas escolas considere essa prática criticamente, trabalhando as relações entre indivíduo, escola, sociedade e práticas corporais.

- OLIVEIRA, Marilza. **Danças indígenas e afro-brasileiras**. Salvador: Ed. da UFBA, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/28065/1/eBook_Dan%c3%a7as_Ind%c3%adgenas_e_Afrobrasileiras_UFBA.pdf. Acesso em: 14 maio 2025.

A obra propõe atividades como a criação de danças com base em narrativas indígenas. Trata das danças e dos ritmos afro-brasileiros e da forma como se firmaram na Bahia contra todo o racismo vigente.

- VERDERI, Érica Beatriz. **Dança na escola**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

A obra possibilita compreender vários aspectos pedagógicos da dança como prática corporal.



Jogo de oposição: queda de braço. Fotografia de 2011.

OBJETIVOS

- Experimentar jogos comunitários e regionais de lutas ou de oposição que envolvam agarrar, puxar, derrubar e imobilizar o oponente.
- Experimentar, fruir e valorizar as lutas de matrizes indígena e africana.
- Perceber as diferenças entre brigar e lutar.
- Desenvolver habilidades estratégicas envolvidas no lutar.
- Identificar os movimentos corporais presentes nas lutas e sua diferenciação em relação às demais práticas.
- Compreender a importância das práticas corporais para o desenvolvimento de um ambiente comunitário em que haja respeito ao oponente e às regras de segurança.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.

(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

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

Competências específicas de Linguagens: 1, 2, 3

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

Conversando sobre lutas

Lutar é uma prática cuja origem está diretamente ligada à sobrevivência, como caçar animais para conseguir alimento ou defender-se de ataques de predadores. Nos primórdios da humanidade, o uso de ferramentas de madeira, como varas e tacapes, ou de pedra lascada era um recurso para ajudar na luta pela vida.

Com a revolução agrícola (Revolução Neolítica) e a formação de povoados, houve a necessidade de proteção da terra e da produção, o que pressupõe o uso de técnicas de atacar e defender. Nas sociedades contemporâneas, além desse aspecto instrumental e funcional das lutas, essa prática corporal segue ocupando papéis relacionados à saúde e ao lazer, ou seja, as pessoas praticam as lutas porque querem e porque sentem prazer lutando. É justamente a partir dessa prática, que se diversifica ao longo do tempo, que se compõe uma vasta cultura de lutas.

Segundo Rufino e Darido (2015), há certa resistência de alguns professores de Educação Física a trabalhar com lutas, com o argumento de que pode ser uma prática violenta ou de que faltam espaço, materiais ou mesmo conhecimento técnico sobre a temática. Obviamente, há uma lacuna de alguns tópicos relacionados às lutas na formação docente; mas, mesmo sem dominar todos os conhecimentos teóricos e práticos, é possível abordar essa prática corporal presente na cultura e levar os estudantes a experimentarem seus fundamentos e valores. No entanto, a luta não pode entrar no ambiente escolar sem que antes seja muito bem caracterizada e entendida. Na escola não se pretende ensinar a lutar, mas a experimentar as lutas, ou seja, a vivenciar os gestos corporais, a conhecer o contexto histórico-cultural de algumas modalidades, selecionadas nos âmbitos comunitário e regional, bem como as de matrizes indígena e africana, e a transferir esses conhecimentos e valores para a vida cotidiana, ampliando as relações com o mundo.

Alguns jogos de disputas são possibilidades pertencentes às lutas comunitárias para praticar o enfrentamento de oponentes pela percepção de potencialidades e limitações, a abordagem da frustração do perder e do saber comemorar a vitória, bem como para se refletir sobre estratégias de combate ao *bullying*, ao enfatizar-se a noção de que o autocuidado e o cuidado com o outro sempre devem estar juntos em jogos de luta. Nessas práticas, quando um participante tenta tirar um objeto do oponente ou desequilibrá-lo, busca recursos diversos e consegue discernir que a luta não é briga, mas uma prática corporal, com regras combinadas e sem violência.

Neste material, escolhemos cuidadosamente tipificar lutas que possam contribuir para a capacidade humana de movimentar-se, de modo que os estudantes, conhecendo-as, possam aprofundar o olhar sobre a história e a cultura humanas. Neste contato com o tema lutas, no 4º ano, é fundamental reforçar que lutar não é brigar e que todos devem colaborar para a criação de um espaço seguro de aprendizagem. Garanta que, nos jogos de oposição e outros que envolverem disputas, nenhum estudante seja constrangido ou excluído.

Áudio O que são lutas?

Praticando lutas

Prática 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

As lutas regionais e comunitárias pertencem a determinada população e são transmitidas por gerações. São realizadas em duplas ou grupos de pessoas para testar força e habilidade.

Neste momento, é fundamental definir o alcance do trabalho realizando uma avaliação diagnóstica sobre o que os estudantes têm como conhecimento da temática. Para isso, proponha a eles os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Para vocês, o que são lutas?
- Como vocês imaginam que vai ser a aula com esse tema em Educação Física?
- Quais lutas vocês já observaram em sua comunidade?
- Como as lutas podem ajudar a desenvolver a valorização e o cuidado com o outro, fornecendo estratégias de combate ao *bullying*?

Anote no quadro de giz, em um cartaz ou em um painel, todas as ideias dos estudantes. Tente elaborar uma definição com base nos relatos deles. Esse momento é fundamental para o desenvolvimento do trabalho, pois podem aparecer vieses ligados a narrativas vinculadas a violência, a briga de rua, a confusão, a medo de participar das aulas. Lembre-se de discutir todos esses assuntos antes das experiências corporais.

A figura a seguir apresenta os assuntos a serem abordados para a construção de um conceito básico sobre a temática.



Assuntos para discussão na contextualização de lutas.

Após o levantamento de hipóteses sobre lutas na escola e a nomeação dos termos comuns a essa prática corporal, é o momento de conhecer algumas lutas do contexto regional e comunitário.

Apresente aos estudantes a imagem a seguir e pergunte a eles o que os personagens estão fazendo. Incentive que exponham as próprias ideias. Com base nas sugestões que aparecerem, faça a contextualização do tema da unidade.



Disputa por bola.

Na sequência, pergunte aos estudantes: Os personagens estão brigando ou lutando? Vocês já participaram desse tipo de jogo de luta? Por que é necessário combinar as regras dos jogos? Como devemos agir para evitar que o colega se machuque nos jogos de oposição? Vocês conhecem outros jogos de disputa que exigem força e agilidade que possam ser realizados na escola?

As questões sociais aparecem fortemente nas práticas de jogos de lutas. Por isso, converse com os estudantes sobre a necessidade de respeito aos colegas durante as experiências. Explique-lhes que haverá confrontos entre dois ou mais estudantes, porém o foco é o processo de aprendizagem ao atacar e ao se defender com a mediação do professor, e não quem vai ganhar ou perder.

Informe a eles que qualquer ação fora dos objetivos deixa de ser luta e passa a ser briga. Traçar essa linha tênue no início do trabalho é fundamental para o desenvolvimento harmonioso da sequência do processo de aprendizagem.

Relembre, então, aos estudantes o conceito de jogos de oposição e que esses jogos podem ser compreendidos como lutas conforme os princípios que os regem, como: impor-se fisicamente ao oponente; ter o objetivo de vencê-lo; manter o respeito às regras e ao oponente, visando à segurança; divertir-se. Um exemplo desses jogos é a queda de braço.

DICAS

É bastante comum os estudantes sentirem-se em um ringue de lutas durante algumas práticas. No entanto, mostre-lhes que a aula é um laboratório para experimentação e aprendizagem. Não permita torcidas a favor de um estudante em detrimento de outro, evite o clima competitivo e eleja a participação e a diversão como elementos principais.

Uma forma de reforçar o respeito envolvido na prática de lutas é apresentar a importância e o significado das saudações de início e fim delas, que demonstram respeito às regras e aos oponentes.

Sugira aos estudantes que criem uma saudação para um pacto de respeito e cordialidade.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

ARRANCA-RABO

Material: pedaços de fitas, panos ou sacolas plásticas para pendurar na cintura e giz para traçar o espaço da luta.

Dê a cada estudante um objeto para pendurar na cintura de modo que fique na parte de trás do corpo, com comprimento próximo à altura do joelho, assemelhando-se à cauda de um animal. É possível colocar dois objetos, se a intenção for aumentar o grau de dificuldade.

O objetivo é proteger o próprio objeto sem segurá-lo com as mãos, fazendo deslocamentos, giros, esquivas e dribles para fugir do oponente que tenta arrancar-lhe o “rabo”, e, ao mesmo tempo, tentar arrancar o dele.

Forme duplas e desenhe ou marque o piso onde a prática vai acontecer, delimitando um espaço mínimo de 2 metros x 2 metros. Desenhe outros espaços para que mais de uma dupla possa praticar a atividade simultaneamente. Depois de um tempo, faça rodízios de duplas para que os estudantes experimentem a prática com outros colegas.

Essa vivência aproxima a brincadeira de uma situação de luta.

ESSA BOLA É MINHA!

Material: bolas médias ou outro objeto que estiver disponível.

Mantenha a estrutura de ação da experiência anterior: uma dupla por espaço delimitado, uma bola ou outro material de disputa que mantenha a segurança dos participantes.

Os oponentes devem sentar-se sobre as pernas, com os corpos encaixados, e disputar a posse de um objeto. Eles vão agarrar o objeto para protegê-lo, e cada um vai tentar puxá-lo para obtê-lo para si. Ao conseguir trazer o objeto para si, o colega deve tentar recuperá-lo da mesma forma, agarrando-o e puxando-o.

Depois de um tempo, faça um rodízio entre as duplas. Como variação, dificulte o jogo pedindo aos participantes que fiquem de cócoras ou sentados no chão.



Disputa por bola.

PÉ COM PÉ

Em duplas, sentados no chão, frente a frente, os estudantes vão erguer ligeiramente as pernas e encostar os pés um nos do outro, sem apoiar as mãos no solo, apenas os glúteos. A seu sinal, devem empurrar-se estendendo os joelhos e equilibrar-se a fim de não encostar nenhuma outra parte do corpo no chão. Trata-se de uma disputa que exige força, equilíbrio e concentração. Alterne as duplas para que experimentem as habilidades com outros oponentes.

JOSÉ LUIS JUHAS/APQUIVO DA EDITORA



Jogo de oposição pé com pé.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Inicialmente, peça aos estudantes que exponham as próprias sensações corporais. Pergunte a eles: Quais foram as principais regiões corporais solicitadas? Quais capacidades físicas estavam presentes nas experimentações? Quais habilidades motoras foram requisitadas? Como deve ser o local de prática? Deve haver alguma segurança? As lutas envolvem uma série de interações que nem sempre são agradáveis aos estudantes. Tome por base as reflexões sobre as sensações corporais e aprofunde os diálogos pedindo aos estudantes que comentem as próprias impressões. Registre as falas que julgar importantes, para compor sua avaliação.

Retome outras reflexões sobre a prática: Quais são as diferenças entre lutar e brigar? E entre oponente e inimigo? Por que é necessário combinar as regras dos jogos? Como se deve agir para evitar que o oponente se machuque nos jogos de oposição? As práticas vivenciadas mudaram sua percepção sobre lutas? Como a ideia de cultivar o reconhecimento e o cuidado com o outro, também presente em outras práticas, pode ajudar a prevenir ações de *bullying*?

REGISTRANDO

Nas experiências motoras, é muito comum não computar à aprendizagem o saber fazer. No contexto escolar, à medida que os estudantes praticam, existe uma aprendizagem em diferentes níveis de habilidades. No entanto, a avaliação dos aspectos corporais é acompanhada por meio da observação processual em relação ao empenho e à participação. Por isso, com fins de registro, dê aos estudantes uma folha avulsa e oriente-os a fazer individualmente uma autorreflexão e produzir uma frase sobre o que mais cada um aprendeu com a prática de lutas. A frase pode ser acompanhada de uma ilustração de livre escolha do estudante. Faça um varal no pátio da escola para a exposição das produções.

AValiação

Para compor a avaliação, utilize suas anotações e observações quanto à assimilação da proposta de aprendizagens nas atividades desenvolvidas.

Prática 2: LUTA MARAJOARA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A luta marajoara, também conhecida como agarrada marajoara, é uma luta de combate corpo a corpo muito praticada no Norte do Brasil, mais especificamente na Ilha de Marajó.

Sobre seu surgimento, de acordo com Freitas *et al.* (2020), a luta marajoara é uma criação com elementos socioculturais dos afrodescendentes e dos indígenas difundida através de gerações até os tempos atuais, como resultado do entrelaçamento cultural desses povos ocorrido em solos marajoaras.

EDU LYRA/PULSAR IMAGENS



Luta marajoara.
Cachoeira do
Arari, Pará, 2019.

Já Salles (2004) pontua que, além de elementos socio-culturais dos afrodescendentes e dos indígenas que viviam na região, há indícios de que tenha surgido inspirada na briga entre búfalos, animais comuns na região. A luta marajoara é praticada, em geral, por diversão: ganhar ou perder faz parte desse jogo, algo que é inerente também a outros jogos de luta apresentados neste volume. Os nomes populares de técnicas usadas nessa prática remetem a ludicidade: lambuzada, derrubada, cabeçada, entre outros.

Um ritual bem peculiar compõe essa luta tão cheia de significados na Ilha de Marajó. No verão, as chuvas são muito aguardadas; por isso, lambuzar-se na lama formada pela água seria uma forma de agradecer por essa dádiva.

A luta marajoara ganhou nome oficial e regras e foi reconhecida pelo estado do Pará na década de 1990. Conquistou destaque internacional com os irmãos marajoaras Iuri Alcântara e Ildemar Marajó. Eles utilizaram as derrubadas típicas dessa luta nos combates de Ultimate Fighting Championship (UFC). O objetivo da luta marajoara é projetar o oponente com as costas ao chão e imobilizá-lo, recorrendo a gestos como agarrar ao mesmo tempo que se é agarrado. Trata-se de uma luta considerada leve, com golpes suaves, sem violência e para todas as idades. Só é permitido agarrar o adversário, tentar desequilibrá-lo e lançá-lo de costas ao chão. Socos, joelhadas, cotoveladas e chutes são proibidos.

Partindo do conhecimento e interesse dos estudantes, faça os questionamentos a seguir.

Enfatize que o ritual dessa prática corporal, assim como o de tantas outras, é relacionado à tradição e aos costumes locais. É uma especificidade de cada povo; não há como ter as mesmas sensações. No entanto, o respeito e a apreciação fazem parte dessa experimentação.



QUESTÕES GERADORAS

- Por que a luta marajoara é realizada sem camiseta, assim como outras lutas com raízes indígenas e africanas?
- Qual é a simbologia presente na luta?
- Como se pode projetar o oponente com as costas ao chão sem machucá-lo?
- Quais são os maiores desafios nessa luta?
- As mulheres podem participar também?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Antes de experimentar a luta marajoara, faça alguns aquecimentos com jogos de oposição. Os dois jogos a seguir, de raízes indígenas, ajudam no preparo das duplas. São disputas cujo objetivo é aquecer o corpo e desequilibrar o oponente, estratégia presente na luta marajoara. Garanta as adaptações necessárias para estudantes com deficiência. Aqueles com paralisia nos membros inferiores, por exemplo, podem experimentar os jogos de oposição sentados no chão.

BRIGA DE GALO E LUTA DO SACI: JOGOS DE LUTA INDÍGENAS

Briga de galo: de mãos unidas e posição de cócoras, os participantes devem empurrar um ao outro e, simultaneamente, equilibrar-se. Perde quem cair primeiro ou encostar no chão glúteos, joelhos, mãos ou cotovelos. Apesar de o nome popular carregar o termo “briga”, é um jogo de oposição com regras simples e seguras.

Altere as duplas sempre que possível para uma variação de estímulos e relações sociais. Aproveite para reforçar as diferenças entre os conceitos de briga e luta.



Jogo de oposição briga de galo.

Luta do saci: é inspirada na brincadeira da corrida do saci. Em duplas, os oponentes devem, com uma mão, segurar um dos pés para trás e, com a outra, segurar a mão do adversário. A ideia é, com apoio unipodal, manter o equilíbrio e empurrar e puxar o adversário para desequilibrá-lo. Quem apoiar o pé suspenso no chão ou cair perde o jogo.

Altere as duplas sempre que possível.



Jogo de oposição luta do saci.

LUTA MARAJOARA

Material: giz ou fita adesiva para demarcar a área da disputa e tatames para amortecer possíveis quedas.

Apresente aos estudantes as regras da luta e reconstruam-nas para o ambiente escolar. Conversem sobre quais adaptações serão necessárias, por exemplo: Teremos duplas mistas (meninos e meninas) nas disputas? Como demarcaremos o espaço da luta? Como tornamos a prática mais segura? Antes de começar, reforce as regras acordadas, assim como a importância dos combinados de segurança da atividade.

Marque o espaço de luta no chão ou no tatame com um círculo. Dependendo do número de estudantes, pode haver dois espaços separados para uma experimentação maior em número de disputas. Os espectadores ficam ao redor do círculo.

Faça o ritual completo.

1. Forma-se a roda e uma dupla de oponentes fica no centro.
2. Escolhe-se uma postura para iniciar – há quatro variações:
 - a) oponentes em pé com as mãos espalmadas encostadas;
 - b) oponentes agachados frente a frente;
 - c) oponentes agachados e com os joelhos opostos unidos (“joelho casado”);
 - d) como o anterior, acrescentando “braços casados”.
3. O objetivo da luta é agarrar o oponente e projetá-lo de costas ao chão, sem sair do círculo traçado.

A luta acaba quando um lutador: alcança o objetivo; desiste; ou, terminado o tempo, se sai melhor em três partidas.

Na escola, sugere-se que o tempo seja de cerca de 2 minutos. Observe quanto os estudantes suportam e se mantêm motivados. Troque as duplas, deixando-os desafiar-se livremente e com sua mediação.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Reúna os estudantes em uma roda e converse sobre as experiências. Peça-lhes que descrevam os movimentos e as sensações corporais envolvidos, citando as habilidades motoras, como agarrar, empurrar, rolar, agachar e equilibrar-se, e as capacidades físicas, como força, agilidade, resistência e equilíbrio. Questione-os sobre as estratégias, os movimentos de ataque e de defesa, os cuidados com o adversário e as dificuldades encontradas. Comente que as lutas são importantes para conhecermos a nós mesmos, pois nos permitem perceber os movimentos de nosso corpo, as sensações provocadas pelo toque do adversário na tentativa de se defender ou de atacar, bem como o autocontrole para não machucarmos o oponente e a nós mesmos.

Converse, ainda, sobre a participação feminina nas lutas, indagando como meninas e meninos se sentiram em relação a isso, buscando quebrar paradigmas e conceitos preestabelecidos que levem à discriminação dos participantes. Promova a inclusão de todos nas práticas, adaptando os materiais, os espaços e as regras sempre que necessário.

REGISTRANDO

Como registro, proponha à turma a elaboração de uma obra coletiva. Abra no chão um papel *kraft* ou emende

cartolinas no sentido horizontal em uma metragem em que todos os estudantes possam, sentados no chão, expressar por escrito, com palavras, frases ou desenhos, suas percepções do que aprenderam sobre a luta marajoara, tanto em relação aos princípios guardados por ela quanto sobre o próprio corpo. Se possível, coloque algumas imagens dos estudantes nessa experimentação. A ideia é deixar esse cartaz exposto no ambiente escolar, em um lugar de passagem, para a divulgação dessa luta brasileira, que guarda em sua essência elementos culturais das matrizes indígena e africana.

AVALIAÇÃO

Peça aos estudantes que façam uma autoavaliação escrita sobre as aprendizagens: o que as lutas possibilitam desenvolver em aspectos físicos, como força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e resistência, e em outros aspectos, como o autoconhecimento, a empatia, o respeito às regras, o autocontrole, a valorização de diferentes culturas e a percepção dos preconceitos em relação às práticas corporais.

Dê uma devolutiva por escrito a cada um. Parabenize atitudes positivas, observe se conseguem perceber as possibilidades de aprendizagens com a prática das lutas e comente e dê sugestões de como podem avançar em suas aprendizagens.



NÃO PARE POR AQUI

Lembre-se de que é possível selecionar outras práticas que façam mais sentido para sua unidade escolar e para sua localidade, organizando-as de acordo com as competências gerais da Educação Básica e das específicas de Linguagens e de Educação Física.

A seguir, alguns materiais de consulta que podem ampliar as opções de aprendizagens.

- PASQUALOTO, Bruno Bohm; FREITAS, Fernando Paulo Rosa de; METZNER, Andreia Cristina; DRIGO, Alexandre Janotta (org.). **Trabalhando com lutas na escola:** perspectivas autobiográficas de professores de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2018. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/e27a39ab1de77da4c8c71dad443b8f24.pdf>. Acesso em: 17 maio 2025.

Como o título já indica, a obra apresenta narrativas autobiográficas de professores de Educação Física sobre aspectos relativos ao ensino das lutas na escola, como uma contribuição para a formação docente.

- RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola:** possibilidades para a Educação Física. Porto Alegre: Penso, 2015.

Livro com fundamentação teórica e sugestão de atividades para se trabalhar as lutas nas escolas.

- SANTOS, Sergio Luiz Carlos dos. **Jogos de oposição:** ensino de lutas na escola. São Paulo: Phorte, 2012.

O livro apresenta uma reflexão metodológica sobre o ensino de lutas nas escolas, oferecendo subsídios aos professores de Educação Física para que essas práticas sejam trabalhadas de forma segura nas aulas.



Menina jogando *dodgeball*. Fotografia de 2014.

OBJETIVOS

- Vivenciar brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, entre eles, os de matrizes indígena e africana.
- Vivenciar e recriar brincadeiras e jogos regionais e comunitários, valorizando a diversidade cultural.
- Reconhecer a diversidade cultural brasileira, valorizando e respeitando o patrimônio cultural.
- Valorizar as práticas visando ao desenvolvimento físico e social dos estudantes.
- Ampliar a consciência corporal, o planejamento e as estratégias na superação dos objetivos propostos em brincadeiras e jogos.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os alunos em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.

(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10

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

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

Conversando sobre brincadeiras e jogos



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4, 5, 12

Esta unidade pode ser desenvolvida em trabalho interdisciplinar com Geografia, no que diz respeito às dinâmicas populacionais e à oferta de espaços públicos para as práticas corporais de crianças e jovens; e com História, na abordagem das unidades temáticas “Povos e culturas” e “Registros da história”, com o trabalho dos TCTs *Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras*, *Educação para o consumo*, *Educação financeira*, com base no reuso de materiais descartáveis, *Direitos da criança e do adolescente*, *Vida social e familiar*, atendendo ao ODS 4: *Educação de qualidade*, em sua meta pela inclusão, ao ODS 5: *Igualdade de gênero* e ao ODS 12: *Consumo e produção responsáveis*.

As brincadeiras e os jogos são atividades muito importantes para o desenvolvimento de cada indivíduo. Contribuem para o aprimoramento das capacidades físicas e cognitivas, das habilidades motoras, das relações sociais e para a formação do caráter. Por meio deles, também é possível conhecer as culturas de várias regiões e países do mundo e reconhecer a formação cultural brasileira como fruto da influência de diferentes nações e povos.

As brincadeiras possibilitam a interação social, bem como a diversão e o lazer. Já os jogos, apesar de muitas vezes incluírem esses aspectos, trazem a competição e a cooperação, que possibilitam desenvolver valores como respeito, esforço, dedicação, superação, entre outros. Darido (2013) afirma que os jogos, pela flexibilidade que, diferentemente do esporte, lhes permite manifestarem-se de formas diversas – competitiva, cooperativa ou recreativa –, constituem uma excelente estratégia para desenvolver nos estudantes tanto os aspectos motores quanto aqueles que dizem respeito a valores éticos.

Assim, as brincadeiras e os jogos podem ser utilizados como ferramentas para contemplar diferentes dimensões do desenvolvimento das crianças, sempre respeitando suas características e individualidades. É natural que, em uma fase inicial, a criança demonstre características egocêntricas, mas, aos poucos, aprenda a dividir, a construir relações, a entender os fracassos e a celebrar as vitórias. De acordo com Alves e Bianchin (2010, p. 283),

o jogo como instrumento de aprendizagem é um recurso de extremo interesse aos educadores, uma vez que sua importância está diretamente ligada ao desenvolvimento do ser humano em uma perspectiva social, criativa, afetiva, histórica e cultural.

É essencial que as aulas de Educação Física na escola possibilitem aos estudantes vivenciarem atividades com essas intencionalidades, desenvolvendo seu caráter, sua criatividade e construindo valores importantes para seu desenvolvimento integral como cidadãos. Segundo Makiguchi (2002, p. 23),

A criação de valores é, na realidade, a essência da natureza humana. Quando elogiamos pessoas por sua “força de caráter”, estamos, na verdade, reconhecendo sua capacidade superior de criar valores.

No 5º ano do Ensino Fundamental, por meio das brincadeiras e dos jogos do Brasil e do mundo, inclusive os de matrizes indígena e africana, em suas adaptações para o contexto regional e escolar, além de trabalhar as capacidades físicas e motoras e as questões históricas, culturais e sociais, objetiva-se contribuir para a formação de valores com vistas ao desenvolvimento pleno do indivíduo como ser social.

Praticando brincadeiras e jogos

Prática 1: SALTANDO O FEIJÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Saltando o feijão é um jogo de corda de matriz africana, bastante popular na Nigéria e conhecido no Brasil como reloginho ou pega canela. Com regras bem simples, pode ser jogado por vários estudantes ao mesmo tempo. Faça, então, os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Você conhece o jogo saltando o feijão?
- Sabem em que país ele é bastante popular?
- Conseguem pular se a corda girar bem rápido?
- Preferem girar ou pular a corda?

Retome com os estudantes como é significativa a presença africana nos hábitos e nos costumes brasileiros. Além de sua importância cultural, o jogo saltando o feijão é interessante para desenvolver nos estudantes tempo de reação, agilidade e percepção espaço-temporal.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: corda, sacola plástica e uma bola pequena.

Coloque a bola dentro da sacola e amarre-a em uma das extremidades da corda, formando, assim, o “feijão”. Organize a turma em roda. Um estudante, ao centro, deve girar a corda com o feijão rente ao solo. Os demais devem pular para não serem atingidos pelo feijão. Permita que todos experimentem a função de girar o feijão. Quem for acertado pode perder pontos ou ser eliminado, até que se tenha um vencedor. Nesse momento, atue para que ninguém da turma seja excluído ou constrangido, promovendo sempre a interação respeitosa entre os estudantes.

Pode-se propor uma versão cooperativa: dispostos em roda, os estudantes devem tentar executar o maior número de voltas com a corda enquanto os demais saltam sem errar.



Jogo saltando o feijão.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da prática, pergunte aos estudantes o que acharam. Já a conheciam? Gostaram? Foi mais fácil pular ou girar o feijão? Em que espaços públicos no bairro em que moram é possível praticar esse jogo? Retome as questões culturais envolvidas nas brincadeiras e nos jogos de matriz africana e reforce como eles estão presentes em nossa cultura e como, de modo geral, a formação cultural brasileira apresenta inúmeros elementos das culturas africanas.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que pesquisem outras brincadeiras e jogos de matriz africana e os apresentem para a turma. Eles podem, sob sua orientação, pesquisar em *sites* confiáveis, em livros ou com os familiares. Organize uma exposição dos trabalhos e oriente que os estudantes vivenciem as atividades pesquisadas.

AValiação

Em sua avaliação, considere a participação e o empenho dos estudantes na atividade e a colaboração com os colegas, inclusive na montagem da exposição.

Prática 2: CABO DE GUERRA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O cabo de guerra, também conhecido como cabo de força, é um jogo muito antigo e presente em várias culturas. Há registros históricos que revelam a presença dos jogos de tração e de puxar cordas em alguns rituais e cultos de diversas civilizações africanas, asiáticas e das Américas.

Entre 1900 e 1920, o cabo de guerra era uma das modalidades que faziam parte dos Jogos Olímpicos. Também está presente nas culturas indígenas, como atividade para medir a força entre os membros de diferentes comunidades. Apesar de, atualmente, existir uma confederação internacional da modalidade, no Brasil é mais comum observar esse jogo em atividades recreativas. A atividade estimula o trabalho em equipe, além de desenvolver a força muscular.

Proponha aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já conhecem esse jogo?
- Como uma atividade pode percorrer várias culturas?
- De quais habilidades e capacidades precisamos para vencer nesse jogo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: corda grande e marcadores.

Organize os estudantes em duas equipes. Atente para que ambas tenham equilíbrio numérico e técnico. Mantenha os estudantes alinhados ao longo da corda e peça que a segurem com as duas mãos. Faça uma marca no meio da corda

e outra no chão. As equipes devem puxar a corda, fazendo com que a marca central ultrapasse a marca do chão. Oriente os estudantes para que não se machuquem.

Mediante os resultados, mescle as equipes, proporcionando situações passíveis de reflexão, como meninos contra meninas, maiores contra menores e equipes com número diferente de jogadores. Garanta sempre um ambiente seguro e acolhedor, para que nenhum estudante seja constrangido ou excluído.



Jogo cabo de guerra.

JOSÉ LUIS JUHAS/
ARQUIVO DA EDITORA

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da prática, pergunte aos estudantes: Gostaram da atividade? Acharam fácil ou difícil? Quais habilidades motoras mais usaram? Quais capacidades físicas e quais regiões corporais foram solicitadas?

Refleta com os estudantes sobre os resultados das rodadas e como foram os desempenhos. Será que as alterações nas equipes surtiram efeito? Existe diferença de força entre meninos e meninas? E entre pessoas com biotipos diferentes? Reforce, sobre as diferenças de desempenho, como o trabalho em conjunto pode tornar os indivíduos mais fortes. Relembre que as capacidades físicas e as habilidades motoras podem ser aprimoradas, sempre respeitando as diferenças individuais.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que registrem o que sentiram durante a atividade e escrevam sobre o respeito às diferenças e a importância do trabalho em equipe.

AValiação

Utilize os registros dos estudantes como avaliação. Peça que os compartilhem para que todos possam compreender o que se entende por respeito às diferenças e qual é a importância do trabalho em equipe. Em geral, surgem opiniões bem interessantes. Peça a um ou dois estudantes que registrem em uma cartolina, em papel *kraft* ou na lousa as opiniões da turma, de modo que todos possam observá-las. Quem tiver alguma dúvida pode questionar o próprio autor. Sistematize esses registros fazendo com que os estudantes percebam que existem sempre diferentes pontos de vista sobre um mesmo assunto e que devem buscar o diálogo para compreender o outro, ainda que o entendimento deste seja diferente do deles.

Prática 3: PETECA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A peteca é um jogo que se popularizou através dos tempos. Já presente nas culturas indígenas quando os

portugueses chegaram ao Brasil, a peteca era utilizada como forma de recreação. O nome “peteca” é de origem tupi e significa “bater com a mão”. Com o passar dos anos, o jogo se espalhou pelo mundo todo, ganhando vários adeptos, e tornou-se um esporte competitivo. Algumas modalidades, como o *badminton*, foram inspiradas na peteca.

De forma recreativa ou competitiva, a peteca é uma excelente atividade para estimular a noção espacial e o trabalho em grupo, além de desenvolver as capacidades físicas e as habilidades motoras. Questione os estudantes sobre suas experiências acerca dessa atividade.



QUESTÕES GERADORAS

- Quem já jogou peteca?
- Vocês jogaram de forma competitiva ou recreativa?
- Quais dificuldades encontraram?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: petecas ou folhas de jornal e fita adesiva para confeccioná-las.

Para jogar peteca de forma recreativa e cooperativa, organize os estudantes em pequenos grupos e posicione-os em círculos. Eles devem rebatê-la para o alto, sem deixá-la cair, golpeando-a por baixo, com a palma da mão voltada para cima.

A forma competitiva se assemelha ao vôlei ou ao *badminton*. Organizados em duas equipes separadas por uma rede, os estudantes devem fazer com que a peteca caia no campo adversário, rebatendo-a por cima da rede. Vence a equipe que marcar mais pontos. Para aumentar o nível de dificuldade, organize com os estudantes as regras para a quantidade de toques seguidos, a possibilidade de rebater direto e outras. Lembre-se de garantir que nenhum estudante sofra constrangimentos ou seja excluído durante a prática.

Incentive-os a confeccionar as próprias petecas para que se sintam mais envolvidos com a prática. Basta fazer uma bola com uma folha de jornal, amassando-a bem, posicioná-la no centro de outra folha, juntar as pontas, fazer uma cinta na base com fita adesiva e cortar o excesso de papel das pontas.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da prática, reúna os estudantes para uma roda de conversa. Questione quais sensações tiveram: Acharam fácil ou difícil? Conseguiram manter a peteca no ar? Preferem jogar de forma recreativa ou competitiva? Conseguiram controlar os movimentos ao rebater? Como foi o processo de confeccionar a própria peteca?

Aproveite a oportunidade para conversar sobre o uso de materiais reutilizáveis na construção de brinquedos para as práticas de jogos em situações de lazer.

REGISTRANDO

Como registro, peça aos estudantes que, em duplas, façam um manual com o passo a passo de como fazer uma peteca

e com as regras que criaram para o jogo, ilustrando-o com desenhos. Peça que conversem com familiares ou pessoas próximas para saber se jogavam peteca, em que espaço e se havia regras para jogar. Oriente-os a propor o jogo às pessoas que já o conhecem. Lembre-os de que a prática corporal é um direito de todo cidadão.

AVALIAÇÃO

Dê um retorno individual por escrito aos estudantes. O relatório deve valorizar a criatividade, a participação e o envolvimento com o processo, não o resultado.

Prática 4: DODGEBALL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O *dodgeball*, jogo bastante popular nos Estados Unidos, é muito semelhante à queimada. Não se conhece sua origem. O que se sabe é que ganhou suas primeiras regras oficiais no início do século XIX. Atualmente faz parte de competições oficiais.

Essa prática propicia aos estudantes aprimorarem as capacidades físicas, como a potência e a agilidade; as habilidades motoras, como lançar e segurar; e as habilidades de locomoção e precisão; além de estimular o trabalho em equipe e, por seu caráter competitivo, trazer à tona as questões sobre ganhar e perder. Faça aos estudantes os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem o jogo de queimada? E o *dodgeball*?
- Como costumam jogar esses jogos?
- Preferem “queimar” ou se esquivar?
- Conhecem variações desses jogos?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bolas leves e macias.

Escolha com os estudantes um espaço adequado para a realização do jogo. Em duas equipes com número igual de participantes (em geral, seis), eles devem acertar com a bola todos os jogadores da equipe adversária. Durante a prática, sempre garanta que nenhum estudante seja excluído ou sofra constrangimentos.

Coloque, em uma linha no meio da quadra, bolas em número correspondente ao de jogadores das equipes. Cada equipe deve ficar em um extremo da quadra. Ao seu sinal, ambas devem correr para pegar uma bola e “queimar” um jogador da equipe adversária. Só vale queimar abaixo da linha dos ombros. O jogador que for queimado sai do jogo e só poderá voltar se um jogador de sua equipe apanhar uma bola arremessada sem deixá-la cair no chão. Nesse caso, o arremessador é eliminado.

Defina as regras com a turma. Por exemplo, as mãos podem ser usadas para se defender – incentivando, assim, a tentativa de segurar a bola. As regras podem variar para tornar o jogo mais cooperativo.



Jogo *dodgeball*. (Imagem sem escala.)

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da aula, realize uma roda de conversa e retome e amplie as questões geradoras: Vocês conheciam o jogo *dodgeball*? Acham mais fácil queimar ou se esquivar? Conhecem variações desse jogo? Quais foram as principais dificuldades durante a prática? Quais foram as principais capacidades físicas apresentadas? Quais foram as principais habilidades motoras requeridas? O jogo pode ser praticado por todos?

Peça aos estudantes que identifiquem em quais espaços a prática pode ser realizada.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Incentive os estudantes a terem atitudes de cooperação, mostrando como eles podem ser prestativos, zelosos e ter boa vontade e atenção na interação não só com os colegas da turma, mas com todas as pessoas de seu convívio. Promover e estimular o cuidado e o zelo com o outro também é uma maneira de prevenir o *bullying* e difundir a cultura de paz entre os estudantes.

REGISTRANDO

Como atividade de registro, peça aos estudantes que, em grupos, proponham diferentes maneiras de praticar o *dodgeball*. Depois de cada grupo apresentar sua proposta, organize com a turma uma experimentação de que todos participem.

Ao final, cada grupo deve fazer uma avaliação da própria proposta: Funcionou? Se não funcionou, o que deu errado? O que fazer para solucionar o que deu errado? Todos conseguiram praticar igualmente ou a atividade proposta beneficiou os mais aptos? Se isso ocorreu, que modificações podem ser feitas para equilibrar as atividades incluindo todos de maneira justa?

Esse procedimento possibilita aos estudantes produzir, experimentar, avaliar e reproduzir as próprias ideias. É importante

que tenham uma ação flexível, adaptando-se às necessidades do grupo, e não valorizando apenas alguns colegas.

AVALIAÇÃO

Utilize os registros dos estudantes e as anotações feitas durante as demais práticas para compor sua avaliação.

Peça aos estudantes que façam um relatório comparando as atividades praticadas nesta unidade, apontando: a atividade de que mais gostaram; a que acharam mais fácil; a que acharam mais difícil; e aquelas que poderiam adaptar para a prática fora da escola.

Esse relatório deve compor o portfólio final de avaliação desta unidade.



NÃO PARE POR AQUI

Incentive os estudantes a conhecerem, por meio de jogos e brincadeiras, as diferentes culturas existentes no mundo e a valorizarem a identidade de sua comunidade e de seu contexto regional, reconhecendo a prática corporal como parte de sua construção histórica, social e cultural. Estimule as manifestações de atitudes de respeito e empatia, combatendo quaisquer ações discriminatórias em relação a outros costumes e hábitos. Essa também é uma estratégia de prevenção ao *bullying*.

A seguir, materiais sobre brincadeiras e jogos:

- CORREIA, Marcos M. Jogos cooperativos e Educação Física escolar: possibilidades e desafios. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 12, n. 107, abr. 2007. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd107/jogos-cooperativos-e-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 17 jul. 2025.

O artigo defende transformar o “paradigma da competição” de nossa sociedade em um “paradigma da cooperação” por meio de um projeto político-pedagógico que pode se desenvolver em Educação Física.

- CUNHA, Débora Alfaia da. **Brincadeiras africanas para a educação cultural**. Castanhal: Ed. do Autor, 2016.

O livro descreve brincadeiras e jogos africanos e seus significados para os povos que os praticam, com *links* de vídeos que mostram as práticas realizadas por crianças de diferentes países da África, além de fatos e personalidades ligados à história afro-brasileira.

- HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 1980.

Obra seminal que trata o jogo como fenômeno cultural e a própria cultura como detentora de aspectos lúdicos.

- IBGE EDUCA. **Brincadeiras e jogos africanos**. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/professores/educatividades/20780-jogos-e-brincadeiras-africanos-2.html>. Acesso em: 17 jul. 2025.

O *site* traz um mapa-múndi para a localização dos países dos quais se originam as brincadeiras e os jogos propostos e um plano de aula a ser desenvolvido em etapas.



Crianças jogando futebol. Fotografia de 2017.

OBJETIVOS

- Experimentar e fruir tipificações dos esportes das modalidades de campo e taco, de rede/parede e de invasão, compreendendo os elementos que distinguem essas modalidades esportivas.
- Elaborar estratégias e ações táticas individuais e coletivas nas modalidades esportivas, privilegiando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando suas manifestações.
- Refletir sobre os contextos sociais, históricos e culturais das modalidades esportivas de campo e taco, de rede/parede e de invasão.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

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

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

Conversando sobre esportes



CONEXÕES EM FOCO

ODS 4, 5

Nesta unidade, a abordagem dos assuntos contribui para o desenvolvimento do *ODS 4: Educação de qualidade*, pela garantia da inclusão, e do *ODS 5: Igualdade de gênero*.

A BNCC sugere para o 5º ano do Ensino Fundamental, na unidade temática “Esportes”, a continuação da abordagem das modalidades de campo e taco, rede/parede e invasão. De forma sucinta, o principal objetivo nas modalidades de campo e taco é rebater para longe a bola lançada pelo adversário, a fim de que se tenha oportunidade de pontuar; nas modalidades de rede/parede, é marcar pontos ao lançar o objeto no campo adversário, impossibilitando a defesa ou o contra-ataque; e, nas modalidades de invasão, é invadir o campo do adversário para marcar ponto em seu território.

Na abordagem das modalidades, a BNCC se apoia em uma sequência lógica, iniciando com modalidades de habilidades e competências mais simples e ampliando para modalidades que apresentam a combinação de habilidades motoras e ações táticas que exigem decisões com maior número de elementos a considerar. A imprevisibilidade e a complexidade da ação são características dessas modalidades que as tornam sem um padrão fixo de resposta, proporcionando inúmeras possibilidades de estratégias e ações individuais e coletivas para superar as diversas situações que surgem em um jogo.

Nas abordagens das modalidades, é fundamental que se diferenciem as manifestações dos esportes, ou seja, é importante distinguir esporte de jogo. O primeiro é normatizado por meio das federações e associações responsáveis em âmbito estadual, nacional e mundial e visa prioritariamente à competição; no caso do esporte profissional, visa também ao retorno financeiro. Já o jogo é a apropriação do esporte pela comunidade para fins de lazer, mantendo a essência de suas características, porém ajustando as regras e os elementos de acordo com os interesses dos participantes.

Para Garganta (1995), Reverdito e Scaglia (2020), experimentar as tipificações do esporte não deve se limitar a saber como jogar, mas, sim, usufruir delas como oportunidades de desenvolvimento integral, úteis às atribuições da vida cotidiana. O esporte, visto como um fenômeno da cultura corporal, deve ainda ser abordado em seus aspectos antropológicos e socioculturais, o que lhe dá sentido e significado para a compreensão do lugar que ele ocupa na sociedade.

Praticando esportes

Prática 1: BEISEBOL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O beisebol é um esporte bastante praticado em países como Estados Unidos, Japão e Coreia do Sul, e menos comum no Brasil.

Retome os aspectos principais do grupo das modalidades esportivas de campo e taco e apresente a dinâmica do beisebol, que, de modo geral, funciona como apresentado a seguir.

Campo: o campo de beisebol tem formato triangular, com um lado arredondado, assim como o campo de softbol, parecendo um diamante. No centro, fica a área do arremessador.



JOSÉ LUIS JUHAS/ARQUIVO DA EDITORA

Representação de campo de beisebol. Estão numeradas as bases e posições no jogo.

Jogo

1. O arremessador lança a bola visando à zona de *strike*, onde o bastão está posicionado.
2. O rebatedor tem três chances de rebater a bola, sendo substituído por outro se não tiver êxito.
3. Se o rebatedor acertar a bola, deve correr, conquistando o maior número de bases até chegar ao *home plate* (última base). Cada vez que todas as bases forem conquistadas, a equipe marca um ponto.
4. A defesa deve impedir o avanço do rebatedor recuperando a bola e fazendo-a chegar ao *catcher* (receptor), posicionado em uma das bases.

Explique aos estudantes que eles vão praticar uma tipificação do beisebol com base nas regras oficiais da modalidade. Proponha a eles as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já viram um jogo de beisebol?
- Que características desse jogo vocês observaram?
- Essa modalidade é popular no Brasil?
- Como podemos simplificar as regras para a prática?
- Que materiais deverão ser utilizados para que o jogo aconteça?

Adapte com os estudantes as regras oficiais da modalidade de acordo com as características da turma e peça a eles que as registrem em uma cartolina. Deve ser definido inclusive como serão as luvas, os tacos e as bolas.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: tacos, luvas, bolas e fita adesiva para demarcação. Todos os materiais podem ser adaptados para a prática escolar.

Durante a vivência, os estudantes poderão modificar as regras criadas, alterar os equipamentos ou adaptar os espaços.

A seguir, são mostrados alguns movimentos básicos do beisebol.

JOESAPHOTOS/SHUTTERSTOCK



Arremesso. Fotografia de 2018.

ZSOLT_UVEGES/SHUTTERSTOCK



Rebatida.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Retome e amplie as questões geradoras para que os estudantes reflitam sobre as experiências. Questione-os sobre as diferenças entre o jogo e o esporte: Se o beisebol tivesse obrigatoriamente de ser praticado como um esporte, e não como um jogo, seria possível realizar essa prática na escola?

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que realizem e registrem uma pesquisa sobre: a história do beisebol; sua origem; principais países onde é praticado; como a modalidade chegou ao Brasil; se existem outros esportes semelhantes a ele, além do

softbol; como são os materiais utilizados na prática, incluindo a roupa dos praticantes; quais são os principais movimentos corporais; quais são as capacidades físicas presentes; quais são as principais regiões corporais solicitadas; se existe algum local no município com um campo de beisebol que possa ser visitado.

AValiação

Utilize a pesquisa dos estudantes como instrumento de avaliação. Eles devem compartilhar as pesquisas entre si para que avaliem uns aos outros quanto à clareza e à presença de todas as informações solicitadas. Caso surja alguma dúvida durante a avaliação, eles devem esclarecê-la com os colegas autores do texto.

Prática 2: MINITÊNIS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A principal característica das modalidades de rede está na divisão da quadra por uma rede, em que o objetivo é passar um objeto para o outro lado, marcando o ponto e/ou forçando o erro adversário.

Inicie a abordagem com esse conceito, apresentando aos estudantes algumas modalidades de rede/parede. Peça a eles que falem sobre os esportes apresentados ou outros que conheçam, incentivando-os a verbalizar as explicações com base no conceito, garantindo que compreendam a definição desse grupo esportivo.

Depois, diversifique os tipos de esportes da modalidade e apresente algumas características próprias de cada prática, por exemplo: se o jogo é individual, em dupla ou em equipe; se é jogado com bola ou peteca; se demanda o uso apenas das mãos ou da raquete; se a bola é passada para o campo adversário com apenas um toque ou se pode passar por outros membros da equipe. Leve-os a perceber que um grupo de esportes diferentes pertence a uma mesma modalidade esportiva pela existência de elementos comuns entre eles, como são os casos do tênis, tênis de mesa, voleibol, voleibol sentado, entre outros.

Infográfico clicável Vôlei sentado



ATSUSHI TOMURA/GETTY IMAGES

Voleibol sentado. Seleções de Canadá e Ruanda em partida durante os Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro (RJ), em 2016.

Apresente, então, o tênis como a modalidade a ser abordada, especificando suas características básicas, como a utilização de raquetes, de bola e de uma quadra; a forma de jogar, individual ou em dupla, bem como a possibilidade de se golpear a bola, tanto após quicar quanto de voleio (sem deixar que a bola quique).

Na sequência, mostre a dinâmica do tênis em linhas gerais, como segue.

1. A modalidade é jogada por confronto individual ou em duplas, em que cada jogador ou dupla defende uma quadra, separada da outra por uma rede.
2. A partida é dividida em *sets*, cada um composto de vários *games*. Um *set* é finalizado com seis *games* vencidos por um dos lados, com diferença mínima de dois *games* (6-4). Havendo empate em 5-5, o *set* continua até um desempate em 7-5.
3. O *game* é definido a favor de quem completar 4 pontos primeiro, mantendo-se o mesmo sacador até seu final. Seis *games* de um mesmo jogador definem o *set*.
4. *Tie break* é o *game* de desempate ao final do *set* (6-6), em que cada saque bom vale 1 ponto. O primeiro jogador faz o saque nos 1º, 4º e 5º pontos. O segundo saca nos 2º, 3º, 6º e 7º pontos, e assim sucessivamente. Vence o *game* quem acumular 7 pontos primeiro com uma vantagem de 2 pontos, 7-5.

O tênis tem um intrincado sistema de pontuação, que subdivide o jogo em *games*/jogos e *sets*/partidas.

Motive os estudantes a sempre criarem novas possibilidades para o jogo, instigando-os a refletirem sobre questões como as que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- Que movimentos podemos realizar para rebater a bola para a quadra adversária?
- Como golpear a bola quicando? E de voleio?
- Onde colocar a bola: próximo ou longe da rede, à direita, no meio ou à esquerda do adversário?
- Quais emoções, geralmente, estão envolvidas no jogo e como lidamos com elas?

Para o estabelecimento de um ambiente positivo para as experimentações, reforce que as atividades serão tipificações do tênis, nas quais os estudantes assumirão o protagonismo da prática, cujo ambiente representa um laboratório para a experimentação do jogo. Comente as emoções presentes no jogo, como confiança/medo, pensamentos negativos/pensamentos positivos e ansiedade/calma.

Sugere-se iniciar com um jogo cooperativo: em duas fileiras, os estudantes trocam o maior número de rebatidas possível passando a bola por cima da rede. Cada um deve realizar uma rebatida, passar a raquete para o próximo e correr para o final da fila.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: rede ou corda, bolas e raquetes.

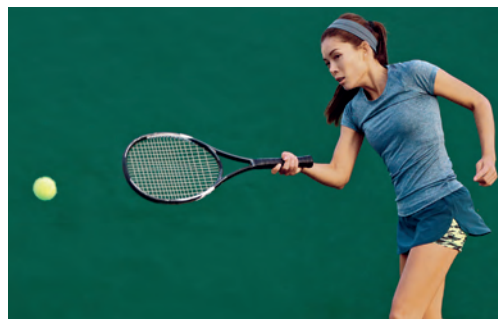
Mostre aos estudantes alguns movimentos do tênis e acrescente termos técnicos simples do jogo, como *forehand* (frente de mão) e *backhand* (costas da mão). Faça-os pensar de que lado usarão a raquete de acordo com a posição da mão.

Infográfico clicável Equipamentos de alguns esportes de rede



HOKA PICS/SHUTTERSTOCK

Saque. Fotografia de 2018.



MARIDAV/SHUTTERSTOCK

Forehand – golpe com a frente da raquete. Fotografia de 2010.



MARIDAV/SHUTTERSTOCK

Backhand – golpe com as costas da raquete. Fotografia de 2011.

Antes de iniciar os jogos, é interessante que os estudantes pratiquem algumas rebatidas, golpeando a bola sem ela tocar no chão e depois de ela nele quicar. Deixe que percebam a força e a angulação para defender a bola, conforme sua relação com a rede, e as noções de direção, espaço e tempo. Pode-se usar uma parede para a prática inicial.

Conversem sobre as adaptações: a quantidade de jogadores nas miniquadras; a forma de revezamento entre os participantes; a simplificação da contagem de pontos, com a pontuação comum; a ordem de saque, entre outras.

Construam os materiais, se necessário. Avalie com antecedência essa necessidade. É possível fazer as raquetes com arame e meia-calça ou com papelão. Evite bolas oficiais, pois, quanto maior for a bola, mais êxito os estudantes terão na prática, o que pode aumentar o engajamento deles nas atividades.

Converse com os estudantes acerca das emoções envolvidas no jogo, como raiva quando se erra, medo de errar, e como eles podem lidar com essas emoções para que a experimentação seja agradável. Garanta sempre que nenhum estudante sofra qualquer tipo de constrangimento.

Durante as atividades, assim que estiverem com mais domínio dos movimentos, proponha que pratiquem o minitênis, em uma versão adaptada, sentados em cadeiras, e conversem sobre a prática de esportes por pessoas com deficiência, a fim de incentivar a empatia e a desmistificação em relação à participação delas nas práticas corporais.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das atividades, converse com os estudantes sobre como lidaram com as diversas emoções nas experimentações dos jogos, fazendo-os refletir sobre as próprias atitudes.

REGISTRANDO

Sob sua orientação e supervisão, peça aos estudantes que façam e registrem uma pesquisa na internet nos mesmos moldes da realizada sobre o beisebol. A pesquisa deve ser complementada com uma comparação entre essas modalidades, fazendo-se referência aos elementos comuns.

AVALIAÇÃO

Distribua as pesquisas entre os estudantes para que procedam com a avaliação, assim como realizaram na modalidade de beisebol. Recolha as pesquisas e as correções realizadas pelos estudantes, a fim de compor a avaliação final dos esportes para o 5º ano com a prática final.

Prática 3: FUTEBOL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Conforme vimos, as modalidades esportivas de invasão têm por objetivo fazer gols ou pontos na meta adversária, compartilhando o mesmo espaço no campo, seja no de defesa, seja no de ataque, como acontece no futebol de areia, no rúgbi e no hóquei de grama, por exemplo.

Inicie a contextualização apresentando essas modalidades com suas características e descreva os sete elementos que compõem um jogo de invasão: uma meta para atacar, uma meta para defender, companheiros, adversários, campo de jogo compartilhado, um objeto e regras específicas.

Para abordar o futebol, apresente derivações, como o futsal e o futebol de areia, ambas praticadas, inicialmente, de maneira informal e, posteriormente, transformadas em modalidades esportivas, o que ressalta a importância de se ter experiências nas tipificações do esporte.



SPORT/FOOTARENA

Futebol de areia. O brasileiro Igor Melo, ao centro, no jogo entre Argentina e Brasil pela final da Copa América de Futebol de Areia, em Rosário, Argentina, 2023.

O futebol, oficialmente, é jogado entre duas equipes com 11 jogadores cada, dez de linha e um goleiro. As equipes dividem um campo com duas traves, cada uma defendida por um goleiro. O objetivo é colocar a bola após a linha da meta adversária, realizando, assim, o gol. A equipe que tiver mais gols vence a partida. No futebol, pode haver empate, ao contrário do basquetebol. A seguir, são apresentadas algumas regras básicas do futebol.

1. Os jogadores de linha não podem tocar as mãos na bola.
2. Ao sair do campo de jogo, a bola pode ser repostada com tiro de meta, tiro de canto (escanteio) ou arremesso lateral (a única reposição feita com as mãos).
3. O jogo é comandado por um árbitro e seus auxiliares.
4. As partidas têm duração de dois tempos de 45 minutos e é acrescido um tempo correspondente ao das paralisações feitas no jogo.

O futebol, como forte elemento da cultura corporal, apresenta diversas formas de se jogar, com tipificações bem populares. Para esta unidade, como sugestão, serão abordadas duas: o gol a gol e o golzinho.

Planeje com antecedência todos os passos, a segurança do espaço de práticas, verificando se as traves estão bem fixas, se as paredes ou cercas estão suficientemente afastadas, prevenindo acidentes. Como protagonistas, possibilite aos estudantes que proponham adaptações às práticas, auxiliando-os a ter bom senso em cada decisão. Se houver estudantes com deficiência na turma, promova as adaptações necessárias. Para estudantes com deficiência visual, a bola utilizada pode conter um guizo, o que ajudará a orientá-los pelo som. Prosiga com reflexões como as que seguem.



QUESTÕES GERADORAS

- O que devemos fazer, no jogo, para atacar e defender, sozinhos e com os companheiros?
- Quais movimentos utilizamos com os pés para jogar melhor?
- Todos podem praticar o futebol, independentemente de gênero ou biotipo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bolas, cones e giz ou fitas demarcatórias.

Como dito anteriormente, as tipificações do futebol sugeridas para esta unidade são o gol a gol e o golzinho. Antes de praticá-las, realize algumas atividades preparatórias com os pés. Você pode praticar o toque de bola entre dois estudantes; alinhar os estudantes para que disputem quem leva a bola primeiro ao gol com o uso dos pés; praticar chutes a gol.

É possível também fazer uma altinha cooperativa: em roda, os estudantes devem trocar o maior número de passes no ar sem que a bola toque no chão. Cada estudante pode dar apenas um toque com os pés. Lembre-se de garantir que, nas situações que houver alguma disputa, nenhum estudante seja excluído ou sofra constrangimentos.

GOL A GOL

Inicie perguntando aos estudantes se têm o hábito de praticar gol a gol e quais regras utilizam, auxiliando-os a ajustarem-nas, caso necessário. Demarque minicampos para a prática. Estabeleça a mesma quantidade de jogadores em cada minicampo, colocando uma meta em cada lado, com uma distância compatível com o nível de habilidade da turma. Para fazer a meta, utilize cones, giz ou fitas demarcatórias e inicie sem goleiro. Determine com os estudantes a que distância do gol pode ser feita a finalização do ataque, incite-os a criar regras sobre chutar com o pé direito ou com o esquerdo e sobre o número de toques antes de chutar, por exemplo.

Em um segundo momento, inclua um goleiro e ajuste as regras. Verifique se as bolas não são pesadas e adéque a distância dos chutes. Caso considere necessário, pratique alguns fundamentos de defesa, como segurar e espalmar bolas altas e baixas. Peça aos estudantes que comparem o jogo do gol a gol com e sem goleiro.

GOLZINHO

O golzinho, conhecido também como barrinha ou travinha, é um jogo de futebol geralmente praticado por equipes com número de jogadores no formato 2 × 2 ou 3 × 3. Ajuste com os estudantes a quantidade de jogadores de cada equipe, combinando as regras, o campo de jogo, a finalização por tempo ou quantidade de gols, e estabeleça uma forma de revezamento entre as equipes. Lembre-os de que equipes do mesmo nível deixam a disputa mais motivadora.

Se o espaço não comportar várias miniquadras, aumente o número de participantes nas equipes e faça jogos mais rápidos. Sugere-se colocar jogadores nas linhas laterais para envolver mais estudantes nas atividades.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

A prática das tipificações de futebol, golzinho e gol a gol, permite um novo olhar para atividades que muitos estudantes já vivenciam. Por meio da reformulação dessas práticas, foque no processo integral, nas dimensões procedimentais, cognitivas e socioafetivas. Retome as questões geradoras, possibilitando aos estudantes que relatem a própria experiência, exercitando a oralidade e a argumentação.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que façam e registrem uma pesquisa sobre as práticas experimentadas, tomando como referência as pesquisas realizadas anteriormente. Eles devem fazer a comparação entre aquelas modalidades e as práticas experimentadas nesta atividade, finalizando com um breve relato sobre as próprias experiências: dizer de quais práticas gostaram mais; em quais tiveram mais dificuldade; quais são as modalidades preferidas e por quê; como foi adaptar os espaços para realizar as práticas; se estão motivados a praticar essas atividades em outros lugares fora da escola.

AValiação

Utilize o registro dos estudantes como avaliação e, mais uma vez, peça a eles que avaliem os registros dos colegas, fazendo perguntas quando julgarem necessário.

Compile as avaliações dos estudantes com suas observações durante o desenvolvimento dos temas desta unidade. Sugerimos que retorne aos estudantes o resultado da avaliação por meio de um texto, mostrando a eles os avanços que tiveram e os pontos que podem ser melhorados.



NÃO PARE POR AQUI

Procure organizar roteiros de aula nos quais os estudantes percebam de que modo as práticas corporais dialogam com outras áreas do conhecimento. Sugestões de materiais:

- ESTÚDIO Univesp Especial: Futebol. [S. l.: s. n.], 12 jun. 2014. 1 vídeo (46 min). Publicado pelo canal Univesp. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=FZWWhoBQ_R-Y. Acesso em: 26 ago. 2025.

Programa com o debate de pesquisadores sobre as relações entre o futebol e a sociedade.

- GINCIENE, Guy; IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. Possibilidades pedagógicas para o ensino do tênis na escola. **Conexões**, Campinas, SP, v. 15, n. 4, p. 505-521, 2018. DOI: 10.20396/conex.v15i4.8649663. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8649663>. Acesso em: 26 ago. 2025.

Artigo com propostas de atividades para o ensino do tênis nas escolas, que podem ser adaptadas para diferentes anos do Ensino Fundamental.

- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Porto Alegre: AMGH, 2013.

O livro apresenta teorias e pesquisas contemporâneas importantes sobre o desenvolvimento motor da criança.

- REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte**: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2020.

O livro reúne textos de pesquisadores da pedagogia do esporte com discussões teóricas e metodológicas para o ensino dos jogos de invasão.



MGSTUDIOY ROB LEWINE/TETRA IMAGES RF/GETTY IMAGES

Crianças praticando movimentos de ginástica com bambolês. Antália, Turquia, 2018.

OBJETIVOS

- Elaborar breves coreografias com elementos da ginástica geral, utilizando estratégias para transpor os desafios decorrentes da prática corporal.
- Participar de uma coreografia de ginástica geral, envolvendo-se ativamente no processo de planejamento e construção coletiva.
- Experimentar e fruir as práticas corporais da ginástica geral, produzindo registros escritos, orais e corporais.
- Respeitar as potencialidades e os limites do próprio corpo e os dos colegas.
- Cooperar com o cumprimento das regras de segurança.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10

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

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

Conversando sobre ginásticas



CONEXÕES EM FOCO

Esta unidade pode ser desenvolvida em interdisciplinaridade com Arte, explorando o TCT *Saúde, Diversidade Cultural, Vida Familiar e Social*, pela integração e conhecimento de práticas disponíveis na comunidade, e *Direitos da Criança e do Adolescente*, pela discussão do direito à saúde e bem-estar para todos.

Em geral, o termo “ginástica” é utilizado, popularmente, para diversas práticas individuais e em grupo, voltadas ao lazer ou à saúde, como caminhada, corrida, musculação, alongamento, *CrossFit*, pilates, ioga, entre outras. Na perspectiva ocidental, os gregos foram os primeiros a utilizar o termo “ginástica”, que significava, para eles, “arte de exercitar o corpo nu”. Essa arte trazia consigo a ideia do simples, do livre, do desprovido de maldade. Grande parte dos exercícios que hoje conhecemos, como o atletismo e as lutas, têm sua origem na ginástica (Oliveira, 2007), que, com o passar do tempo, foi sendo redefinida, subdividindo-se em diferentes modalidades.

Para o desenvolvimento desta unidade, vamos utilizar a modalidade ginástica geral, também conhecida como ginástica para todos, que não tem finalidade competitiva.

O objetivo é que os estudantes elaborem movimentos de ginástica organizados em coreografias com o uso de seus conhecimentos prévios sobre a prática: os movimentos que aprenderam e desenvolveram em anos anteriores; os cuidados com a segurança pessoal e dos colegas; a organização de sequências de movimentos que podem ser integrados e compor uma apresentação; a participação de todos de acordo com suas potencialidades.

Essa é uma grande oportunidade para observar as competências dos estudantes em relação a efetivar tudo o que aprenderam sobre a prática corporal: a empatia, ao considerar as possibilidades de movimento de todos para compor as coreografias; a comunicação e a argumentação, para a escolha das sequências, dos temas e das músicas; o conhecimento sobre as práticas utilizadas; a diversidade cultural presente na escola e no cotidiano dos estudantes, que pode se tornar tema das coreografias; o uso de ferramentas digitais para pesquisas sobre movimentos e temas.

Áudio Quais movimentos meu corpo é capaz de realizar?

Praticando ginásticas

Prática 1: GINÁSTICA GERAL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Inicie com um levantamento do que os estudantes aprenderam sobre as ginásticas. Retome alguns movimentos para que voltem a experimentá-los, sempre de modo autoral e respeitando a segurança de todos. Possibilite que relatem como se sentem ao voltar a experimentá-los.

Questione-os sobre o conhecimento deles em relação à expressão “ginástica geral”. Observe se a confundem com outras atividades físicas. Instigue-os a fazer algumas reflexões de acordo com as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- O que devemos considerar para a escolha de um tema e de uma música para uma coreografia de ginástica?
- Como dividir e organizar as partes da apresentação?
- Qual critério utilizar para a divisão dos grupos?
- Quais materiais utilizar na coreografia?

Ajude os estudantes na escolha do tema para a coreografia e de como representá-lo. Por exemplo, o tema Diversidade pode ser representado pelo uso de fitas ou arcos de cores diversas e até pela diversidade física dos estudantes. A música pode ser a mesma para todos ou mais de uma. Na composição da coreografia, os estudantes devem usar os movimentos que já conhecem ou que tenham incorporado a seu acervo motor no último ano. Oriente-os a compor e a ensaiar os movimentos, individualmente ou em grupo, de acordo com a música. Diga-lhes que priorizem a simplicidade na seleção de movimentos e que atentem à duração da coreografia, levando em conta suas capacidades.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento audiovisual.

Esse é um momento importante de criação e experimentação. Por isso, para a elaboração da coreografia sob sua supervisão e orientação, os estudantes podem pesquisar em *sites* confiáveis, visitar centros de práticas disponíveis na comunidade, entre outras possibilidades, além de contar com a colaboração do professor de Arte. Observe que a proposta é que os estudantes encontrem soluções diante de situações-problema. Portanto, embora sua orientação seja extremamente importante, considere que, em situações reais do dia a dia, você não estará presente, e, por isso, os estudantes devem tentar resolver o desafio sozinhos, recorrendo a você nos momentos que julgarem necessário. Acompanhe e registre todo o processo.

Retome os movimentos de ginástica que os estudantes aprenderam e proponha que os tomem como base para a criação da coreografia. Questione-os: O que cada um de vocês consegue fazer para contribuir para a coreografia? Vocês conseguem ajudar os colegas com os movimentos que aprenderam? Como poderiam adaptar esses movimentos para compor a coreografia de acordo com as habilidades de cada um?

Proponha que preencham uma ficha de organização do projeto, como a do modelo a seguir, que poderá servir também de roteiro de avaliação desta unidade. A coluna da direita apenas exemplifica o que pode ser proposto.

MODELO DE FICHA DE ORGANIZAÇÃO DO PROJETO DE COREOGRAFIA

Tema da apresentação: <input type="text"/>	
Música: <input type="text"/>	
Número de partes em que será(ão) dividida(s) a(s) música(s)	<i>Cinco partes.</i>
Número de grupos	<i>Três grupos.</i>
Divisão da coreografia	<i>1ª parte – todos os estudantes 2ª parte – grupo 1 3ª parte – todos os estudantes etc.</i>
Integrantes dos grupos	<i>Nomes dos integrantes dos grupos 1, 2 e 3.</i>
Movimentos da parte 1	<i>Todos os estudantes com um arco girando e passando de uma mão para a outra, enquanto andam em círculo.</i>
Movimentos da parte 2	<i>Cinco estudantes fazem uma pirâmide.</i>
Movimentos da parte 3	<i>Todos os estudantes em duplas: um deles faz uma vela e o outro segura suas pernas. Depois, alternam as posições.</i>
Movimentos da parte 4	<i>Dez estudantes organizados em duplas...</i>
Materiais necessários	<i>Fitas, arcos e colchonetes.</i>



Deixe os estudantes livres para criar. Você pode mediar o processo ajudando-os na adequação dos movimentos eleitos e sugerindo movimentos para a composição da sequência. Incentive-os com *feedback* positivo em relação à resolução de conflitos, ao esforço coletivo e à liderança observada. Encoraje-os a se apresentarem e a vencerem a timidez.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experimentações, possibilite um espaço de diálogo para que os estudantes relatem como foram as experiências: de criação da coreografia; de divisão de tarefas; de escolha do tema, da música e dos movimentos; de trabalho em equipe. Instigue-os a falar sobre os próprios sentimentos, positivos e negativos, em relação às experiências, auxiliando-os a lidarem com conflitos e frustrações.

REGISTRANDO

Solicite aos estudantes que componham um relatório sobre as experiências: como foi voltar a experimentar os movimentos, compor as coreografias, auxiliar os colegas, adaptar as práticas às características de todos; se notou a própria evolução; se precisou superar desafios; o que achou de ser autor do processo de produção.

AValiação

Recolha o relatório de experiências dos estudantes para que, ao final desta unidade, seja anexado à produção da próxima prática para compor a avaliação final.

Prática 2: APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA PARA TODOS

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A ginástica geral, a partir de 2007, passou a ser denominada **ginástica para todos** pela Federação Internacional de Ginástica, como forma de abranger, com o nome, as diversas manifestações da cultura corporal que integram a modalidade, e esta ser assim entendida por todas as nações, com suas diferentes características culturais. Trata-se de uma modalidade de apresentação que usa elementos de outras manifestações ginásticas, bem como das danças, dos jogos, das brincadeiras e da tradição popular, expressos em uma coreografia única. Os festivais dessa modalidade não competitiva são chamados Gymnaestrada Mundial.



Apresentação de ginástica para todos no Gymnaestrada Mundial, em Amsterdã, Holanda, 2023.

As coreografias são praticadas por pessoas de todos os gêneros, de várias idades, com diferentes níveis de habilidade, com uso ou não de materiais. Os equipamentos podem ser oficiais, como arcos, bolas, fitas etc., ou não estruturados, como tecidos grandes, lenços ou garrafas plásticas. Os movimentos podem ser os das ginásticas, como pirâmides e rolamentos, ou outros, criados pelos participantes.

Uma característica da ginástica para todos é que os integrantes do grupo podem realizar movimentos idênticos ou sincronizados e têm também a liberdade de participações individuais com o destaque de algum elemento mais complexo.

A ginástica para todos é uma ferramenta educativa, inclusiva e motivacional, tanto para envolvimento da comunidade escolar quanto para colocar em evidência a ginástica e sua importância histórica e cultural:

Quando não existe a competição, a comparação e o enaltecimento de um participante em detrimento do outro, todos podem participar dentro de suas possibilidades, seus limites, suas vivências, suas potencialidades, e seus ideais (Toledo; Tsukamoto; Carbinatto, 2016 *apud* Nunomura, 2016).

Aproveite para enfatizar a importância das práticas corporais para a promoção da saúde e do bem-estar e que o acesso a elas é um direito de todos os cidadãos. Se possível, compartilhe com os estudantes vídeos de ginástica para todos, buscando-os em plataformas digitais.

Proponha aos estudantes uma apresentação, agora de maior complexidade. Para isso, a partir dos elementos já construídos e experimentados na prática anterior, organize com eles uma apresentação para a comunidade escolar. Aguce o interesse deles com os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- O que podemos fazer para deixar a apresentação anterior ainda mais rica?
- Que movimentos, elementos ou materiais podemos incluir?
- O que precisamos ajustar na ficha de planejamento do projeto?
- Onde e como podemos divulgar ou apresentar a coreografia de ginástica para todos?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento de áudio e itens opcionais, como malabares, vestuário, acessórios para manipulação.

O planejamento é fundamental para que tudo funcione não só no dia da apresentação, mas durante todo o processo. Lembre-se de fazer rodas de conversa e anotar as sugestões dos estudantes, que devem ser os protagonistas.

Algumas decisões e mediações são necessárias: listar as ideias dos estudantes; auxiliá-los a reconstruir o planejamento; mediar os conflitos; disponibilizar os equipamentos e os materiais escolhidos; otimizar o uso de elementos ginásticos; ajudar na segurança do ambiente físico; favorecer a não competitividade e a inclusão; exaltar o prazer em fazer ginástica e valorizar cada contribuição. Todos os estudantes, sem exceção, devem estar presentes.

Decisões coletivas sobre as quais os estudantes precisam conversar: Haverá passos de dança na apresentação? Quais elementos ginásticos estarão presentes? Todos os participantes farão as práticas corporais sincronizadas ou haverá um momento livre em que cada um poderá mostrar suas potencialidades? A música permanecerá a mesma ou será um *pot-pourri* musical? Haverá um vestuário semelhante ou os participantes usarão as roupas de costume? Será usado algum material ou adereço? Quais serão as funções de cada participante?

Estimule os estudantes a ampliarem os movimentos da ginástica, pois aqui vale tudo o que o corpo e a imaginação criarem. Para isso, garanta que o ambiente de apresentação seja seguro e, se possível, forrado por colchonetes ou tatames.

Com tudo bem ensaiado, promova uma apresentação leve, prazerosa em um ápice de divulgação coletiva da ginástica, que é para todos e foi idealizada por todos!

Não se esqueça de fazer, com a autorização dos responsáveis, fotografias e filmagens; registros por desenhos, e pesquisa de avaliação dos espectadores, para eternizar esses momentos de aprendizagem.

FABIO ELUI SIRASUMA/
ARQUIVO DA EDITORA



Ilustração de apresentação de ginástica para todos.
(Imagem sem escala.)

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Após a apresentação, mostre aos estudantes os registros e peça que comentem o processo em todas as suas etapas. Valorize o processo, e não o resultado estético das apresentações. Ajude os estudantes a perceberem que não só conseguiram avançar em relação aos próprios movimentos, mas, principalmente, foram capazes de criar uma apresentação por meio do próprio esforço e da capacidade coletiva.

Combine com os estudantes um modo de divulgar ou publicar a apresentação, incluindo falas deles. Considere a possibilidade de produzir um documentário que possa ser exposto em alguma das mídias sociais ou no *site* da escola.

REGISTRANDO

Em uma folha avulsa, peça aos estudantes que façam uma autoavaliação em relação à produção: Como foi sua participação na sugestão de temas de música ou de movimentos para a coreografia? Esforçou-se para realizar e praticar os movimentos na coreografia? Auxiliou na escolha dos materiais? Procurou ajudar os colegas com dificuldades? Pediu ajuda aos colegas ou ao professor quando teve dificuldade?

AVALIAÇÃO

Una a avaliação dos estudantes ao registro da atividade anterior para compor a avaliação final. Dê um retorno por escrito a eles acerca da produção e da autoavaliação.



NÃO PARE POR AQUI

Com as suas turmas, amplie ou adapte as atividades sugeridas. Materiais para consulta:

- AYOUNB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

A obra discute as possibilidades de desenvolvimento da ginástica geral na Educação Física em seus aspectos lúdico, criativo e participativo.

- CRIAÇÃO para culminância de ginástica geral. [S. l.: s. n.], 8 dez. 2024. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal Caryton Domingos - Jogos, Brincadeiras e Cia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-PhEqxx6CA8>. Acesso em: 26 ago. 2025.

Nesse vídeo, crianças e jovens ensaiam movimentos de ginástica geral para uma apresentação em uma escola.

- OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 27-35, 2007. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art02_edfis6n1.pdf. Acesso em: 30 maio 2025.

Destaca a capacidade da ginástica para todos de promover acesso democrático à cultura corporal e ao lazer.



CESAR DINIZ/PULSAR IMAGENS

Crianças, junto com adultos no grupo Fandango de Cuitelo, dançam o Fandango de Tamanco, cujos passos remetem a modos de vida rurais de municípios do estado de São Paulo. São Paulo (SP), 2018.

OBJETIVOS

- Experimentar e fruir as danças do Brasil e do mundo, entre elas, as de matrizes africana e indígena.
- Perceber semelhanças e diferenças entre os elementos constitutivos das danças.
- Combater as formas de preconceito em relação às danças e a seus praticantes.
- Valorizar a diversidade cultural.
- Criar estratégias para transpor os desafios exigidos pelas danças.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.

(EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena e africana.

(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

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

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

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

Conversando sobre danças



CONEXÕES EM FOCO

Esta unidade poderá ser desenvolvida interdisciplinarmente com Arte, com Geografia ("O sujeito e seu lugar no mundo") e com História, explorando os TCTs *Vida Familiar e Social*, *Educação em Direitos Humanos e Trabalho*, pela compreensão do contexto de surgimento de danças como a do samba de coco, que se origina como música de trabalho, além dos TCTs da macroárea *Multiculturalismo*.

Dançar é uma forma de expressão corporal por meio da qual manifestamos sentidos e significados culturais. A ocupação dos espaços e os deslocamentos são movimentos que podem ser tanto os coreografados quanto aqueles usados em nossa vida cotidiana. Quando realizados nas danças, os movimentos são livres do ato utilitário, fato que liberta a criatividade e a possibilidade de se movimentar, ocupar os espaços e se deslocar. Toda criança precisa conhecer as potencialidades referentes à compreensão da relação existente entre o deslocamento do corpo no espaço e o tempo necessário para essa ação se concretizar. Na conexão entre ambos, insere-se o conceito de ritmo.

Para dançar, é necessário um controle cognitivo para a organização da sequência de movimentos no tempo e no espaço, pois, sem essa capacidade, o resultado da dança fica comprometido tanto em sua proposição quanto esteticamente. Na verdade, esse controle está presente na vida cotidiana por meio de outras práticas corporais, mas o dançar potencializa o desenvolvimento da estrutura espaço-temporal, pois nele há uma correlação direta e momentânea de interdependência das ações, em que qualquer equívoco, por menor que seja, compromete a ação em sua totalidade.

Assim, é fundamental que os estudantes, ao dançarem, possam compreender a importância do desenvolvimento da relação espaço-temporal e do controle corporal para garantir a progressão e a estética do fazer coletivo.

No âmbito cultural, viver essa experiência por meio da compreensão dos gestos que representam as diferentes culturas visitadas nesta unidade possibilita a conexão com elas e a (res)significação da expressão corporal por meio dos movimentos que caracterizam suas danças, bem como dos traços culturais dos povos que as praticam.

Se houver estudantes com deficiência na turma, garanta as adaptações necessárias. Caso algum estudante tenha restrição para praticar as danças, incentive a sua colaboração em outras etapas, como as pesquisas e a confecção dos materiais, engajando-o nas práticas.

Áudio Dança dos quatro elementos

Praticando danças

Prática 1: DANÇAS DO BRASIL

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Apresente aos estudantes algumas danças praticadas no Brasil, conforme as sugestões a seguir. Se possível, mostre vídeos de cada uma, buscando-os em meio digital.

Balaio: para essa dança da Região Sul, os participantes formam duas rodas concêntricas, uma de homens e outra de mulheres, executando movimentos circulares e sapateado.

Mineiro-pau: dança da Região Sudeste, com formação em roda e em fileira, executada com batida de bastões no chão e entre os participantes.

Camaleão: dança encontrada na Região Norte, praticada aos pares, com formação em roda e troca de lugares, bem como execução de passos laterais e requebrados, acompanhados de palmas.

Vilão: dança da Região Centro-Oeste, praticada em grupo, com execução de passos e batidas de bastões marcados pelo apito do regente.

Coco: dança da Região Nordeste, marcada por melodia com refrão responsivo e movimentos em roda, em fileiras, em pares e solos.

Para ampliar o engajamento dos estudantes ao tema faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês conhecem alguma dessas danças?
- Quais semelhanças e diferenças podemos perceber entre elas em relação ao ritmo, aos movimentos e ao espaço?
- Quais danças temos em nossa região?
- Vocês conhecem alguém que pratica algum tipo de dança? Quem? É homem? É mulher? É criança?

Com base nas respostas, é possível construir um quadro sociocultural da relação entre a dança e a comunidade, evidenciando-a como uma manifestação da expressão coletiva e incentivando a valorização da diversidade e das vivências culturais. Durante a reflexão, esteja atento a qualquer demonstração de preconceito em relação tanto à prática das danças quanto às culturas que representam e a seus praticantes.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

DANÇA DO COCO

Material: equipamento audiovisual.

Para experimentação, nesta unidade, vamos considerar a dança do coco. Sua origem na Região Nordeste, mais especificamente nos estados de Pernambuco, de Alagoas e da Paraíba, está relacionada aos engenhos de açúcar operados por escravizados que trabalhavam como coqueiros ou quebradores de coco. A dança é marcada por tambores e cantos que retratavam a vida dos trabalhadores e manifestações do coletivo de participantes.

A origem e o senso comunitário da dança precisam ser contextualizados, pois impulsionarão os estudantes a conversarem e a refletirem sobre posturas preconceituosas e injustiças em temas como racismo e sexismo, vislumbrando nas discussões a construção de ideias alinhadas à consciência crítica, à democracia, ao respeito às diferenças e ao exercício da cidadania.



Dança do coco. Apresentação de Samba de Coco da Quilombola da Comunidade Mundo Novo, Buíque, Pernambuco, em 2023.

O coco não demanda um grande local para a prática e permite aos dançarinos a criação de passos. Começando pelo passo-base, é possível criar uma infinidade de outros usando habilidades motoras combinadas com movimentos de braços, pernas e tronco.

Coloque uma música de coco – que pode ser pesquisada em meio digital – para que os estudantes experimentem livremente o ritmo da dança. Posteriormente, oriente-os a executar uma breve apresentação. Com sua mediação, auxilie-os a organizar a formação para os passos iniciais, as dinâmicas coletivas, em pares, e para a estruturação e os movimentos de encerramento.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Converse com os estudantes sobre as sensações deles ao dançarem; como foi a experiência de expressão corporal da dança do coco, levando em consideração seu significado cultural; se houve algum preconceito ou resistência em relação à prática; se houve alguma dificuldade em relação ao ritmo e aos movimentos.

Faça com que os estudantes reflitam sobre a preservação cultural e as narrativas históricas e cotidianas mantidas vivas pelas danças ao longo do tempo.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que façam uma pesquisa na própria comunidade sobre as danças que representam a cultura local; os sentidos e os significados que elas guardam sobre a história da região e da comunidade; se as pessoas consultadas as praticam. Eles devem escrever um relatório sobre o que encontraram e, ao final, registrar a própria opinião sobre a preservação das manifestações culturais.

Reserve espaço para as experimentações das danças da própria região pesquisadas.

AValiação

Como avaliação, considere suas observações e anotações sobre a valorização das origens das danças, seus sentidos e significados; a construção de diálogos que reforcem uma postura democrática e de combate a preconceitos; as percepções sobre ritmo, gestos e espaço; e as estratégias utilizadas para superar os desafios dos elementos constitutivos das danças.

Prática 2: DANÇA DO DRAGÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Dada a notoriedade da China no cenário mundial e o número de imigrantes chineses no Brasil, é interessante promover a experimentação de uma dança daquele país. Assim como outros elementos da cultura chinesa, a dança tem se tornado presente em manifestações culturais no Brasil e no mundo.

Símbolo da cultura nacional, o dragão chinês é uma combinação de olhos de coelho, chifres de veado, garras de tigre, orelhas de touro e escamas de peixe no corpo de uma longa serpente. Na tradição chinesa, ele representa sorte, poder e dignidade.



Dança do dragão. Cerimônia anual em homenagem ao antigo imperador Huangdi, China, 2021.

Representar várias espécies de animais explica os movimentos ondulados, ao ritmo de batidas de tambor, que simulam ações na água e na terra, como mergulhar e rastejar, seguindo uma bola, a pérola do dragão.

Se possível, apresente um vídeo da dança aos estudantes e proponha os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Como são os gestos, o ritmo e o espaço da dança do dragão?
- Quais habilidades motoras e capacidades físicas estão presentes nessa dança?
- Você conhece alguma outra dança em que os dançarinos manipulam um objeto que tenha algum sentido ou significado cultural para determinado povo?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: tambores, tecido TNT, caixas de papelão, bastões ou bambolês, tintas guache, pincéis, barbante e cola. Opcionais: tampinhas de garrafa, papel crepom e papelão.

Na dança, o dragão persegue uma bola (pérola), simulando que está brincando com ela. O participante que a conduz dirige todo o grupo e orienta o movimento da cabeça do dragão, que se reflete nos movimentos de todo o corpo até a cauda.

Para a vivência, será necessário confeccionar o dragão; planejar os movimentos que serão realizados; escolher quem vai conduzir a bola, quem estará na cabeça, quem ficará com o movimento do corpo, quem ficará na cauda, e quem tocará o tambor.

Sugerimos que se reserve um tempo para a confecção do dragão, que pode ter como cabeça uma caixa de papelão ornamentada com colagens e pinturas. O corpo pode ser feito com TNT preso a bastões (de madeira ou PVC) ou bambolês (ou arcos feitos com papelão), com as escamas pintadas com tinta guache e outros ornamentos.

Ensaie com os estudantes a coreografia criada por eles. Se possível, peça que apresentem circulando pelos espaços da escola.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Reúna os estudantes e converse com eles sobre as aprendizagens proporcionadas pela prática. Pergunte quais habilidades motoras estiveram presentes; quais estratégias cada participante utilizou para conduzir o grupo, acompanhar a bola, harmonizar o corpo com a cabeça, acompanhar o ritmo do tambor, tocar o tambor e se deslocar no espaço. Questione-os sobre as fases dessa experimentação e sobre quais aprendizados extraem dela, culturais, motores ou atitudinais.

Ressalte a importância do planejamento, do trabalho em equipe e da cooperação.

REGISTRANDO

Como registro, sob sua orientação, solicite aos estudantes que pesquisem na internet e anotem elementos da cultura chinesa presentes no Brasil.

Acerca dos elementos constitutivos das danças, peça aos estudantes que reflitam sobre a dança do dragão e a dança do coco e construam um quadro com as seguintes observações sobre características, semelhanças e diferenças entre elas: sentido e significado da dança; características do espaço; tipos de formação; gestos livres ou coreografados; ritmo; dança coletiva, de par ou solo.

AValiação

Para compor a avaliação dos estudantes, utilize suas observações e anotações, bem como os registros feitos e observe as aprendizagens que se referem aos elementos constitutivos das danças, a capacidade dos estudantes de compará-los entre as diversas manifestações culturais e as estratégias utilizadas para superar o desafio de executá-los.

Prática 3: TORÉ

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O toré é uma prática presente entre alguns povos indígenas do Nordeste brasileiro, como os Tupinambá, Xucuru-Kariri, Kariri-Xocó, Tumbalalá, Pankararu e Pataxó-Hãhãhãe. Sua dança tem variações de acordo com o grupo que a pratica, apresentando versões como dança circular, em fila ou em pares, acompanhada por canto e maracás. Vídeos da dança podem ser encontrados em meio digital.

Em seu contexto original, a prática é realizada como um ritual aos seres espirituais, que, para os indígenas, correspondem a elementos da natureza. A pulsação é marcada pelos maracás, que simbolizam o pulsar da vida.



RENATO SOARES/PULSAR/IMAGENS

Toré. Indígenas da etnia Pankararu, Festa do Menino do Rancho, Pernambuco, 2014.

Proponha aos estudantes as questões a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais são o sentido e o significado do toré para os indígenas?
- Como vocês percebem os elementos ritmo, espaço e gestos nessa dança?
- Se pudéssemos recriar a dança, mantendo a reverência à natureza, quais gestos e movimentos poderíamos incluir?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento de áudio, garrafa PET pequena e grãos de feijão.

Como vivência, proponha aos estudantes a recriação do toré. Desafie-os a, ao ritmo dela, organizar outros deslocamentos e gestos que remetam ao respeito à natureza, ora realizando os movimentos coletivamente, ora individualmente ou em pares. Eles podem simbolizar, por meio dos gestos, a chuva, a terra, o Sol, a Lua, as plantas, os animais, como um conjunto de elementos que compõem a harmonia do todo, de modo que sejam sensibilizados pelas noções indígenas de preservação da natureza.

Reserve um momento para a confecção dos objetos que vão representar os maracás (instrumentos feitos de uma cabaça seca e oca, com sementes em seu interior). Você pode sugerir aos estudantes que pintem parte do corpo ou criem outros adereços, conforme o desejo de experimentação deles. Se possível, fotografe essa experiência.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Reúna os estudantes em roda e converse com eles sobre as situações de aprendizagem contidas nessa prática. Peça que relatem as próprias percepções a respeito desse aspecto das culturas indígenas em questão e observe o que trazem no relato. Faça questionamentos como: Quais foram os desafios encontrados ao recriar a dança? Quais estratégias e soluções foram usadas para superá-los? Como foi experimentar tais elementos culturais indígenas? Quais outros aspectos culturais indígenas vocês conhecem?

REGISTRANDO

Como registro, disponibilize cartolinas, canetinhas e fotografias da prática vivenciada. Proponha aos estudantes a construção de um painel coletivo no qual devem juntar as cartolinas, colar

as fotografias e/ou criar desenhos, elaborar um título e escrever um relato pessoal sobre a experiência. O aspecto trazido pelo depoimento dos estudantes é livre. Eles podem escrever sobre a cultura indígena em questão, as características dos elementos da dança, as aprendizagens pessoais, entre outros.

AVALIAÇÃO

Para compor a avaliação, considere suas anotações e o material de registro, observando a aplicação dos elementos constitutivos na recriação do toré; a valorização e o respeito ao multiculturalismo; a reflexão sobre os sentidos e os significados da dança; as estratégias de enfrentamento aos desafios advindos da prática.

Prática 4: JONGO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Jongo é uma manifestação afro-brasileira especialmente presente na região Sudeste. Não se sabe, ao certo, se teve origem no Brasil ou se era praticado na África e foi trazido para cá pelos escravizados. A dança é praticada em roda, tendo ao centro dois participantes, que executam movimentos de aproximação e separação, chamados umbigada, ao som de tambores, palmas e versos cantados.

LUCIANA WHITAKER/PULSAR IMAGENS



Jongo. Apresentação do grupo de jongo Caxambu do Salgueiro, Rio de Janeiro (RJ), em 2025.

Mostre aos estudantes vídeos da dança, disponíveis em meio digital. Então, proponha os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Quais gestos estão presentes na dança do jongo?
- Os elementos do jongo têm alguma similaridade com alguma das danças vistas nesta unidade? Qual ou quais?

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: equipamento de áudio.

Ao som de canções afro-brasileiras para dançar jongo, possibilite aos estudantes que experimentem, naturalmente, o ritmo marcado pelas batidas de tambores. Depois, peça a eles que se organizem em duplas para experimentar a execução de alguns passos, executando movimentos de aproximação e

separação, de levantamento ou afastamento dos braços, adequando as expressões corporais ao ritmo e aos deslocamentos.

Então, peça que formem uma roda de jongo, acompanhando o ritmo com palmas e experimentando passos em dupla ao centro. Encoraje-os a incluir outras formas de se deslocar.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final da experiência, reúna os estudantes e converse com eles sobre a experimentação do jongo. Lembre-os de que a dança foi uma forma de resistir ao sofrimento causado pela escravidão, como manifestação que guardava traços culturais de origem africana. Comente que, atualmente, os afrodescendentes continuam a cultivar, além da dança, a religião e outras práticas e costumes relacionados a suas raízes.

REGISTRANDO

Dada a semelhança entre as danças do coco e jongo, solicite aos estudantes que observem nelas aspectos que as distinguem. Depois, proponha que experimentem dançar jongo com uma música de coco e que observem se os gestos podem ser feitos sem necessidade de adaptação ao ritmo. Peça que escrevam um relatório sobre as próprias percepções e descobertas. Em duplas, cada um deverá ler o relatório do colega, verificando se as observações apontadas foram as mesmas que as suas, e conversar sobre os pontos de discordância.

AVALIAÇÃO

Além de considerar as aprendizagens específicas desta prática para compor a avaliação, faça um balanço de todas as práticas realizadas na unidade e privilegie o progresso dos estudantes quanto à valorização do multiculturalismo, às percepções em relação aos elementos constitutivos das danças, e às estratégias criadas para superar os desafios encontrados.



NÃO PARE POR AQUI

As práticas aqui apresentadas são algumas possibilidades, entre outras que você pode realizar, de acordo com a realidade de sua escola. São materiais de apoio:

- ALMEIDA, Magdalena. **Samba de coco em Pernambuco**: os brincantes e alguns conceitos de cultura. Brasília, DF: Fundação Cultural Palmares, 2014.

Esse livro é um instrumento importante para a reflexão sobre afro-brasilidade.

- MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2012.

A obra propõe uma reflexão crítica sobre o papel do ensino da dança na escola, livre de preconceitos.

- SILVA, Marilza Oliveira da. **Danças indígenas e afro-brasileiras**. Salvador: Ed. UFBA, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/28065/1/eBook_Dan%c3%a7as_Ind%c3%adgenas_e_Afrobrasileiras_UFBA.pdf. Acesso em 19 ago. 2025.

Com base nos rituais e nas danças de povos indígenas e afro-brasileiros, a obra estuda seus aspectos histórico-culturais.

- SILVA, René Marc da Costa (org.). **Cultura popular e educação**: salto para o futuro. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2008.

A obra critica a hierarquização entre as expressões da cultura popular e as da dita cultura dominante, defendendo uma escola em que possam “vicejar múltiplas linguagens”.



Crianças Kamaiurá treinando *huka-huka*, Gaúcha do Norte (MT). Fotografia de 2012.

RENATO SOARES/PULSAR IMAGENS

OBJETIVOS

- Diferenciar o lutar e o brigar em situações de lutas comunitárias e regionais.
- Perceber, ao vivenciar movimentos típicos de lutas, como agarrar, puxar, derrubar, que é fundamental respeitar o oponente e as regras de segurança estabelecidas, a fim de criar um ambiente coletivo seguro.
- Identificar os movimentos e as estratégias característicos das lutas no âmbito regional e comunitário, percebendo suas semelhanças e diferenças em relação às outras práticas corporais.
- Experimentar, fruir e valorizar as lutas de matrizes indígena e africana, conhecendo e valorizando seu contexto histórico e cultural.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS MOBILIZADAS NESTA UNIDADE

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.

(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

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

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

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

Conversando sobre lutas



CONEXÕES EM FOCO

Esta unidade possibilita o trabalho interdisciplinar com Geografia (“O sujeito e seu lugar no mundo”), com História (“Povos e culturas: meu lugar no mundo e meu grupo social”) e com Ciências da Natureza (“Propriedade física dos materiais” e “Hábitos alimentares”), com a exploração dos TCTs *Diversidade Cultural* e *Educação alimentar e nutricional*, na comparação de hábitos da própria comunidade com os de outras populações.

Antigamente, os seres humanos lutavam contra animais ou agrupamentos inimigos. Com o passar do tempo, esses combates recrudesceram com as guerras entre civilizações. Na sociedade moderna, essas práticas corporais de embate adquiriram também características de disputas com caráter lúdico, recreativo e competitivo.

A proposta de contemplar as lutas no currículo de Educação Física fundamenta-se no resgate desse repertório no contexto regional e comunitário para ampliá-lo, por meio de um aprofundamento de olhares em relação a essas práticas corporais, apresentando outros contextos e objetivos em sua realização.

Os jogos de oposição com regras simplificadas são experiências que extrapolam a realização de gestos corporais típicos. Envolvem a possibilidade de você mediar a aprendizagem de habilidades presentes nessas dinâmicas, como: respeitar o adversário, elaborar estratégias para vencer a disputa, criar adaptações para as regras e interagir de modo seguro com o oponente. Nesta unidade, por sua representatividade e possibilidades ímpares de aprendizagens, as lutas *huka-huka* e *nguni*, de origem indígena e africana, respectivamente, são tomadas para experimentação. Essas lutas têm grande potencial para envolver os estudantes, propondo um mergulho nesse universo tão rico e pleno de valores extrínsecos e intrínsecos, por meio da experimentação de seus rituais e significados.

Nos jogos propostos nesta unidade, garanta que, em todos eles, nenhum estudante seja excluído ou sofra constrangimentos.

Praticando lutas

Prática 1: JOGOS DE OPOSIÇÃO

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

Os jogos de oposição englobam pequenos embates corporais em duplas, trios ou grupos, que utilizam gestos de enfrentamento, como puxar, agarrar, empurrar, imobilizar, projetar e equilibrar-se.

É notável a variedade de possibilidades de aprender com esses jogos: respeitar as regras; testar potencialidades e limites do corpo; enfrentar o insucesso ao ser derrotado; saber vencer e respeitar o oponente; elaborar regras para simplificar ou dificultar essas disputas, recriando um ambiente seguro e justo, diferenciando o lutar e o brigar; e outras tantas que podem ser planejadas ou aparecer no percurso.

Antes de experimentar os gestos tipificados de lutas, reforce as diferenças entre lutar e brigar. Lutar não envolve violência, e é uma prática que segue regras e o cuidado com o oponente.



QUESTÕES GERADORAS

- Vocês já participaram de alguma luta? Onde?
- Quais são as diferenças entre lutar e brigar?
- O que devemos fazer para evitar que uma luta se torne uma briga?

Faça aos estudantes os questionamentos a seguir. Anote os relatos dos estudantes e auxilie-os nas reflexões acerca das diferenças entre lutar e brigar. Cabe a você desconstruir esse processo de luta que vira briga, que parece natural, para construir o real valor da coletividade relacionado à luta como fenômeno humano, pois aí reside a diferença fundamental entre lutar e brigar. Outro aspecto importante é orientar os estudantes a não agirem de forma deliberadamente violenta para ferir o oponente.

Ressalte que a luta envolve relações sociais fundamentais para estabelecer ações e estratégias durante sua prática. Não é possível lutar sem um adversário. O adversário é que possibilita a experiência da luta, e é nesse sentido que merece respeito, em uma dinâmica de cooperação mútua. Um ambiente físico seguro é elemento essencial para a prática das lutas, especialmente para realizar uma adaptação. Se necessário, forre o chão com tatames ou colchões para amortecer quedas e prevenir acidentes.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

LUTA DOS PREGADORES

Material: pregadores/prendedores de roupa.

O jogo ocorre em duplas, cada integrante com o mesmo número de pregadores presos na roupa. Pode-se estabelecer onde prendê-los (na manga, na barra e/ou na gola da camiseta) ou deixar que os estudantes elaborem estratégias de locais mais desafiadores. A seu sinal, os integrantes da dupla devem tentar tirar os pregadores do oponente e, ao mesmo tempo, impedir que os seus sejam extraídos. Vence quem retirar primeiro todos os pregadores.

Elabore variações de acordo com o interesse da turma e os objetivos pretendidos.



Luta dos pregadores.

QUERO FICAR E QUERO SAIR

Material: giz, corda ou bambolê para marcar o círculo no chão.

Demarque uma área com aproximadamente 1 metro de diâmetro. Nesse jogo, os oponentes terão objetivos opostos.

Quero ficar: um praticante tem como meta ficar na roda, enquanto o outro o empurra ou puxa para tirá-lo do espaço.

Quero sair: enquanto um participante tenta sair da roda, o outro agarra-o impedindo sua saída.

Coletivamente, construa as regras principais e faça as adaptações necessárias baseando-se no espaço físico e no envolvimento dos estudantes.



Quero ficar.



Quero sair.

O MUNDO QUE QUEREMOS

Motive os estudantes a valorizarem e a cultivarem o convívio e a amizade, sempre respeitando e mantendo-se atentos à vontade e aos limites do outro.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Em roda, escute as impressões dos estudantes sobre a participação nessas práticas corporais. Faça a mediação de discussões que abordem questões de gênero, respeito ao adversário e estratégias biomecânicas para vencer. Pergunte: Quais partes do corpo não podemos tocar ao empurrar ou agarrar o oponente? Meninos e meninas podem participar juntos? Quais são as melhores estratégias para tirar os pregadores do oponente e não permitir que ele retire os seus?

Incentive todos os estudantes a se expressarem.

REGISTRANDO

Peça aos estudantes que escrevam e ilustrem as práticas das lutas que acharam mais interessantes e a razão de considerá-las práticas de luta e não briga.

AVALIAÇÃO

O registro feito pelos estudantes pode ser usado como avaliação individual e coletiva. Novamente em roda, apresente aos estudantes pontos comuns e divergentes em cada questão abordada por eles. Compartilhe dados relevantes observados nesses indicadores.

Infográfico clicável Outros jogos de luta e oposição

Prática 2: HUKA-HUKA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

A *huka-huka* é uma luta praticada por povos indígenas do Xingu e pelos povos Bakairi, ambos em Mato Grosso.

Para essas populações, a luta tem caráter ritualístico e disciplinar. Como ritual, a *huka-huka* é praticada durante o Quarup, em homenagem aos mortos ilustres da etnia. Como luta disciplinar, apresenta o simbolismo de testar a força dos jovens.

Em dupla, os lutadores do sexo masculino iniciam a luta ajoelhados, um de frente para o outro. Em seguida, giram em sentido horário e emitem alguns sons. O objetivo é levantar o oponente e levá-lo ao chão ou agarrar seu joelho e puxá-lo. As mulheres, ao lutar, não giram nem fazem sons antes da luta, já começam frente a frente, agarrando-se, utilizando os mesmos critérios dos homens para vencer. Não se usam golpes, como socos, chutes, pontapés ou estrangulamentos.

O espaço físico em que a luta acontece são pisos de areia ou terra. Para a experimentação da *huka-huka* na escola, deve-se procurar superfícies seguras que amortecem a queda, como areia, tatame ou colchões, em local livre de grades, pilares, cercas ou muretas.

Considerando a ação desafiadora de manter-se em pé e desequilibrar o adversário, os estudantes elaborarão estratégias alternando turnos de movimentos ofensivos e defensivos para vencer. As capacidades motoras utilizadas nessa luta são agilidade, força, resistência, flexibilidade e coordenação.

Para aguçar a curiosidade dos estudantes sobre a *huka-huka* e os costumes indígenas que a envolvem, coloque-os em roda e faça os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- As mulheres das etnias participam da *huka-huka*?
- É possível praticar essa luta na aula de Educação Física?
- Que adaptações de regras, lugares, vestuário e participantes teríamos de fazer para viabilizá-la?

A *huka-huka* é uma prática corporal com bastante contato físico. Portanto, é fundamental reforçar com os estudantes a

necessidade de respeitar o adversário, para que a experiência seja segura e harmoniosa.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Sugerimos a exibição de um vídeo para familiarizar os estudantes com a prática corporal. Converse com eles sobre aspectos referentes a modos de vida dos indígenas que praticam a *huka-huka*, levantando questões como alimentação, moradia, costumes e visão de mundo. Observe se percebem diferenças e semelhanças em relação ao próprio modo de vida ou ao da comunidade. Se houver estudantes indígenas das etnias mencionadas na turma, peça a eles que comentem que diferenças e semelhanças notam entre os modos de vida que aprenderam em suas comunidades e fora dali. Aproveite para desconstruir estereótipos e representações caricatas sobre as populações indígenas.

Apresente as regras e os significados dessa luta indígena e elabore coletivamente as adaptações necessárias para a prática. Auxilie os estudantes a pensarem sobre o espaço da luta, o piso disponível mais adequado, como será a divisão das duplas, o tempo de cada combate, o papel dos lutadores, dos espectadores e do dono da luta (espécie de juiz ou orientador). Inicie com as regras do *ikindene* e depois avance para uma aproximação da *huka-huka*.

IKINDENE

Similar à *huka-huka*, nessa luta tocar na perna do adversário leva à vitória. Presente entre os Kalapalo no Xingu, o *ikindene* exige menor contato físico e não tem quedas. Os homens lutam no ritual Quarup, e as mulheres, na festa *Jamugikumalu* (espécie de ameaça aos homens que não cumprem seus deveres).

HUKA-HUKA

Organize os estudantes em trios: serão dois lutadores e um dono da luta. Nessa prática, a plateia forma uma roda em volta dos lutadores e do dono da luta para apreciá-la. Pode-se demarcar a roda com uma corda, com os tênis dos participantes, com um risco sobre a areia ou com o próprio tatame. São indicados 2 a 3 metros de diâmetro e 1 minuto por luta para dar dinâmica a essa prática. Nessa etapa, se houver consenso, ganha a luta quem derrubar o adversário, salvos os critérios de segurança e peculiaridades da turma. Por ser uma tipificação dos gestos da luta *huka-huka*, meninos e meninas podem enfrentar-se e escolher os rituais para iniciá-la.

Se houver estudantes com deficiência com restrições para a prática, incentive-os a colaborarem ativamente como “donos da luta” e nas elaborações das pesquisas.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Valorize as questões ritualísticas presentes na *huka-huka*, motivando os estudantes a refletirem sobre os sentidos dessa luta. Auxilie-os a compararem os significados das lutas em outras culturas identificando semelhanças e diferenças entre elas.

Outro aspecto interessante a abordar é a estranheza ou a familiaridade sentida ao experimentar essa luta indígena. Houve algum desconforto? Como lidar com as lutas que diferem do regional e do cotidiano e valorizá-las?

Proponha uma reflexão sobre a participação feminina na luta para identificar e dialogar sobre qualquer tipo de preconceito em relação aos participantes da prática corporal e sobre a formação de estereótipos e padrões que causem discriminação.

REGISTRANDO

Na etapa de registro, sugerimos que os estudantes utilizem os recursos de linguagem oral e escrita. Solicite a eles que, por escrito, reconheçam na *huka-huka* as estratégias utilizadas para vencer o oponente e comparem-nas com as práticas corporais de outras lutas ou jogos de oposição. Peça que relatem as principais atitudes que tiveram para preservar o sentido da luta, distanciando-a de qualquer similaridade com o que seria uma briga.

AVALIAÇÃO

Faça uma roda e compartilhe os registros em forma de entrevistas. Cada estudante pode questionar o colega e relatar as próprias observações. Valorize a participação, especialmente nos pontos desafiadores, como organização, dedicação e domínio da timidez. Retome o passo a passo dos estudantes nas etapas dessa prática corporal e como a construíram de maneira colaborativa.

Áudio Lutas indígenas

Prática 3: NGUNI OU INTONGA

CONHECENDO A PRÁTICA CORPORAL

O *nguni* é uma luta de origem africana, assim denominada pelos sul-africanos, especialmente os zulus. É também conhecida como *intonga*. Trata-se de uma luta ancestral, em que os oponentes se enfrentam com força e agilidade, segurando bastões de madeira: um para ataque, buscando atingir diversas partes do corpo do adversário, e outro para defesa.

Para aguçar a curiosidade dos estudantes, proponha os questionamentos a seguir.



QUESTÕES GERADORAS

- Onde se localiza a África do Sul?
- Quais lutas de origem africana vocês conhecem?
- Vocês conhecem alguma luta com bastões?

Se possível, exiba um vídeo demonstrativo da luta.

Atualmente, o *nguni* é um esporte com regras e equipamentos mais elaborados. Utilizam-se capacete, bastões um pouco menores e menos rígidos, além de um escudo para proteção dos golpes do adversário. Durante o tempo da luta, o árbitro contabiliza os pontos de acordo com o número de partes do corpo do adversário que o lutador atinge. Alternam-se turnos de ataque e de defesa, utilizando-se as mãos direita e esquerda, uma para cada função.

VIVENCIANDO A PRÁTICA CORPORAL

Material: bastões de madeira, espaguete de piscina e balões de festa.

Os movimentos do *nguni* ou *intonga* utilizam bastões de madeira. Portanto, é interessante explorar as possibilidades de gestos corporais na manipulação de tais objetos.

Para maior segurança, busque um espaço amplo no qual os estudantes consigam manter-se a certa distância uns dos outros, evitando acidentes.

Inicialmente, entregue um bastão a cada estudante e proponha-lhes:

- equilibrar o bastão na palma da mão e, depois, no peito do pé, evoluindo para o equilíbrio em deslocamento;
- deixar o bastão com uma das extremidades apoiada no chão, girar o corpo 360 graus e pegá-lo de volta, sem deixá-lo cair por completo no chão.

Em seguida, peça que criem movimentos de ataque e defesa.

Depois, se possível, entregue dois bastões para cada estudante e solicite novas possibilidades de giros, torções, pequenos arremessos e equilíbrios. Proponha, então, algumas disputas que se aproximem da luta *nguni*, tipificando sua experimentação.

GANGORRA

Sentados frente a frente, com pés unidos e joelhos esticados ou semiflexionados, os dois participantes seguram um único bastão. Peça-lhes que tentem tirar o oponente da posição em que está.



Gangorra.

ESTOURE AS BOLAS

Em duplas, um participante solta os balões enquanto o oponente tenta rebatê-los no ar, antes que caiam no chão. Depois, trocam de função.



Estoure as bolas.

NGUNI ADAPTADO

Em duplas, oriente os estudantes a simularem um combate *nguni* utilizando espaguete de piscina para realizar os golpes de ataque e defesa. Relembre a importância do respeito e do cuidado com o colega.

DIALOGANDO SOBRE A PRÁTICA

Ao final das experiências, proponha aos estudantes algumas questões: O que vocês aprenderam sobre o *nguni*? Já tinham manuseado um bastão de madeira? Conhecem outras práticas corporais de origem africana?

REGISTRANDO

A ideia é utilizar uma série de produções sobre o *nguni* e fazer uma exposição na comunidade escolar. A exposição pode conter: desenhos e pinturas com tintas; reproduções de adesivos, como bastões e escudos; pequenos textos explicativos sobre essa luta africana; fotografias com legendas; relatos sobre as sensações de participar dessa luta; relatos sobre as semelhanças entre o *nguni* e outras práticas corporais, identificando pontos em comum, como acessórios, movimentos, habilidades, capacidades, sentidos, significados etc.

AValiação

Sugerimos que seja feita uma avaliação intrínseca sobre o *nguni* em duas etapas:

1. **Autoavaliação:** pequeno relato no caderno, ou oralmente, em roda, sobre as próprias sensações ao participar da luta, as contribuições positivas e os desafios durante a prática. Também é possível apontar algo que poderia ter sido feito de forma diferente.
2. **Observação processual individual e coletiva:** suas anotações durante a prática.



NÃO PARE POR AQUI

As práticas trazidas nesta unidade são sugestões para a vivência de jogos regionais e comunitários e de lutas de matrizes indígena e africana. Outras práticas podem ser usadas, aprofundando ideias e conceitos.

Seguem sugestões de materiais de apoio.

- GARCIA, Leandro Fernandes. **As lutas como conteúdo escolar:** o desafio é ensinar! Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (Unesp), São Paulo. Disponível em: https://www.fc.unesp.br/Home/ensino/pos-graduacao/programas/mestradoprofissionalemducaciaparaeducacaobasica/produtoeducacionalleandro_final20.pdf. Acesso em: 7 jun. 2025.

Com uma perspectiva multiculturalista crítica, traz sugestões para a prática de lutas na escola.

- OLIVIER, Jean-Claude. **Das brigas aos jogos com regras.** Porto Alegre: Artmed, 2000.
Apresenta sugestões de atividades que não requerem conhecimento especializado em lutas.
- RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola:** possibilidades para a Educação Física. Porto Alegre: Penso, 2015.
- SANTOS, Sergio Luiz Carlos dos. **Jogos de oposição:** ensino de lutas na escola. São Paulo: Phorte, 2012.

As duas últimas obras aqui referenciadas trazem propostas de jogos para o ensino de lutas nas escolas.

Referências comentadas

ALMEIDA, Cássio José Silva *et al.* História do cricket no Brasil: aspectos da pedagogia e psicologia do esporte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 27, abr. 2024. DOI: 10.5216/rpp.v27.74720. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/74720/41206>. Acesso em: 24 ago. 2025.

O artigo apresenta informações resumidas da história do críquete, como a implantação de algumas regras e sua chegada, difusão e desenvolvimento no Brasil, além de discutir os impactos que a prática desse esporte teve em jovens em ambientes de vulnerabilidade.

ALVES, Luciana; BIANCHIN, Maysa Alahmar. O jogo como recurso de aprendizagem. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 27, n. 83, 2010. Disponível em: <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/210/o-jogo-como-recurso-de-aprendizagem>. Acesso em: 2 jun. 2025.

O artigo de Luciana Alves e Maysa Bianchin demonstra a função do jogo como recurso para facilitar o processo de aprendizagem, sendo uma importante ferramenta pedagógica para o desenvolvimento do estudante tanto intelectual quanto socialmente.

AMINO, Célio. *Jankenpon*: Conheça a História do Famoso Jogo “Pedra-Papel-Tesoura”. **JHSP Online**, São Paulo, jun. 2020. Disponível em: <https://japanhouseesp.com.br/jhsponline/jankenpon-conheca-a-historia-do-famosos-jogo/>. Acesso em: 2 jun. 2025.

Célio Amino é formado em Física pela USP. Descendente de japoneses, seu artigo apresenta a história do famoso jogo *jankenpon* e como ocorreu sua popularização por todo o mundo.

BARROS, João Luiz da Costa *et al.* O brincar das crianças Sateré-Mawé e suas relações interculturais com a educação escolar indígena. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Manaus, n. 1, p. 26-48, 2014. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-1/02.pdf. Acesso em: 5 jun. 2025.

Com base em um estudo de caso e com foco nas brincadeiras das crianças Sateré-Mawé tanto na escola como na comunidade indígena, os autores tentam entender como se formam as relações interculturais na educação escolar.

BLACK, Paul J. *et al.* Working inside the Black Box: Assessment for Learning in the Classroom. **Phi Delta Kappan**, [s. l.], v. 86, n. 1, p. 9-21, 2004.

Sequência de um texto anterior, “Inside the Black Box”, no qual os autores demonstraram que a melhora 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 mudarem sua prática e os estudantes a mudarem seu comportamento no compartilhamento de responsabilidade pela aprendizagem deles.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Presidência da República, [2023]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 15 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, há 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: 11 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 06 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília: 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: 11 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 no contexto da Educação Básica.

BRASIL. Ministério da Educação. TV do MEC. **Educação inclusiva**. Série Inclusão pra Valer, mar. 2025.

Os episódios apresentam debates sobre diferentes aspectos da inclusão escolar de pessoas com deficiência. Um deles trata do direito à Assistência Escolar Especializada (AEE), serviço que traz recursos de tecnologia assistiva para o estudante com deficiência.

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 uma proposta de mudar o objetivo competitivo dos jogos, substituindo-o pela cooperação, buscando a melhoria das relações pessoais e sociais.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira. **Para ensinar educação física**: possibilidades de intervenção na escola. 7. ed. Campinas: Papirus, 2013.

Na presente obra, os autores, Suraya Darido e Osmar Souza Júnior, reúnem diversos exemplos de práticas e sequências pedagógicas, abordando os conteúdos de diversas formas na Educação Física escolar, não se limitando aos esportes tradicionais. Sem dúvida, a obra auxilia os profissionais da disciplina a melhorar a qualidade de suas aulas nas escolas de todo o país.

FREITAS, Rogério Gonçalves *et al.* Luta marajoara: lugar ou não lugar no currículo de uma IES pública do estado do Pará. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 1-24, jan./mar. 2020. DOI: 10.5007/2175-8042.2020e65668. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e65668>. Acesso em: 27 ago. 2025.

Os autores investigaram a legitimidade da luta marajoara nas disciplinas de formação inicial em Educação Física no estado do Pará. Por meio de entrevistas com docentes responsáveis pelos conteúdos curriculares com o tema “Fundamentos e métodos das lutas”, os autores desse artigo aferiram que, apesar de os docentes reconhecerem a luta marajoara como um patrimônio cultural, não enxergam relevância acadêmica para compor as matrizes de seus cursos.

GARGANTA, Julio. **Para uma teoria dos jogos coletivos**: o ensino dos jogos desportivos. 2. ed. Porto: Universidade do Porto, 1995.

O autor é um dos precursores de uma nova pedagogia do esporte em língua portuguesa, principalmente nas modalidades coletivas de invasão. Nessa obra, há uma quebra do tradicionalismo do ensino do esporte, com a proposta de uma pedagogia muito mais voltada ao jogo do que aos movimentos técnicos.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 2007.

Johan Huizinga, historiador e linguista holandês, é um dos pensadores mais influentes da história da cultura moderna. Sua obra *Homo ludens* é uma referência importante, pois interpreta o jogo como um dos aspectos fundamentais e fundantes da cultura humana.

MAKIGUCHI, Tsunessaburo. **Educação para uma vida criativa**. 5. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

A obra apresenta as propostas de reformas educacionais de Tsunessaburo Makiguchi divulgadas na década de 1930. Escritas ao longo de mais de 30 anos sob a forma de apontamentos, as ideias do educador japonês estavam muito à frente do seu tempo. Em sua visão, a educação deveria ser centrada no desenvolvimento do indivíduo, proporcionando a ele alegria e felicidade ao se desenvolver, criando valor para si e para a comunidade. Essa é uma obra de valor histórico e contemporâneo, visto que atualmente a educação busca o caminho das metodologias ativas e do protagonismo do estudante, temas que Makiguchi aborda há muito tempo.

MEDEIROS, Mara *et al.* Didática do esporte. In: Comissão de Especialistas de Educação Física; Ministério do esporte (org.). **Dimensões pedagógicas do esporte**. Brasília, DF: Universidade de Brasília/CEAD, 2004. v. 2, unidade 2, p. 54-102.

O volume é composto da contribuição de vários autores sobre a pedagogia do esporte, fazendo um apanhado de tendências do ensino dos esportes, além de apresentar atividades para várias modalidades esportivas. A unidade 2 trata da didática do ensino de esportes nas escolas.

MEGALE, Tiago de Souza. **Rúgbi nas aulas de Educação Física escolar**: análise de uma proposta de ensino a partir da BNCC. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física escolar) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/207be3a0-e481-4f4d-94bc-e398d187bfb8/content>. Acesso em: 27 ago. 2025.

Nessa dissertação, o pesquisador analisa o processo de ensino do rúgbi para uma turma do Ensino Fundamental de uma escola pública de Rio Claro (SP), interior do

estado de São Paulo. O autor discute a implantação das práticas do esporte em questão à luz da BNCC e procura debater a aplicação de métodos que reforcem o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao desenvolvimento global dos estudantes.

MEZZAROBBA, C.; PIRES, G. de L. Breve panorama histórico do voleibol: do seu surgimento à espetacularização esportiva. **Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida**: Revista de Educação Física, Manaus, v. 2, n. 2, p. 3-19, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/11629>. Acesso em: 26 ago. 2025.

No artigo, os autores traçam um breve histórico do surgimento do vôlei e destacam aspectos culturais e sociais relacionados à sua difusão, assim como apontam discussões para possibilidades de trabalho com essa modalidade na formação inicial de Educação Física.

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: 11 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.

NUNOMURA, Myrian. **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016.

A organizadora dessa obra reuniu especialistas de cada manifestação ginástica (artística, aeróbica, rítmica, de trampolim, acrobática, volteio e para todos) apresentada como possibilidade pedagógica escolar e não escolar, além de suas histórias e suas regras oficiais, considerando as possibilidades reais de aplicabilidade em Educação Física para quem nunca teve contato com elas.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. 27-35, 2007. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art02_edfis6n1.pdf. Acesso em: 28 ago. 2025.

Em uma possibilidade de focar a prática corporal ginástica mais inclusiva e não competitiva, a autora ilustra a ginástica para todos, percorrendo sua contextualização, suas principais características e alguns caminhos para incluí-la como manifestação corporal no cotidiano das pessoas, em um passo a passo acessível que objetiva dar suporte aos professores de Educação Física para adotá-la em suas escolhas curriculares.

PONTES, Fernando Augusto Ramos; MAGALHÃES, Celina Maria Colino. A transmissão da cultura da brincadeira: algumas

possibilidades de investigação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 117-124, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/cm9v5LBqjhCbzKjvgmbpGC/H/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 3 abr. 2021.

O artigo dos autores Fernando Augusto Ramos Pontes e Celina Maria Colino Magalhães retrata as relações sociais sobre o brincar e como a cultura das brincadeiras é transmitida, influenciando os processos de aprendizagem e socialização das crianças.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte**: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2020.

Os autores descrevem, nesse livro, uma pedagogia esportiva voltada exclusivamente para modalidades coletivas de invasão. Baseados nas competências dessas modalidades, propõem um aprendizado voltado ao jogo, com uma pedagogia recente acerca das modalidades de invasão. Os autores são referência em aprendizagem pelas competências desse jogo.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola**: possibilidades para a Educação Física. Porto Alegre: Penso, 2015.

Trata-se de um livro colaborativo entre muitos professores de Educação Física que, cuidadosamente, contribuíram para que fossem elaboradas práticas corporais de lutas possíveis de ressignificações nas escolas brasileiras. A ideia não é ensinar artes marciais, mas sim ampliar os conhecimentos sobre seus elementos culturais e seu poder de linguagem.

SADI, Renato Sampaio *et al.* **Pedagogia do esporte**: descobrindo novos caminhos. São Paulo: Ícone, 2010.

Nesse livro, o autor apresenta o ensino das modalidades esportivas, utilizando-se de classificações similares às da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Nele são apresentadas diversas atividades para as modalidades e suas tipificações, com um referencial pedagógico atual e bastante apropriado para o esporte. Nessa obra, as modalidades estão divididas em taco e rebatida, rede/parede e coletivos de invasão.

SALLES, Vicente. **O negro na formação da sociedade paraense**: textos reunidos. Belém: Paka-Tatu, 2004.

Rica em detalhes e cheia de significados, essa obra, elaborada pelo historiador paraense Vicente Salles, contém imagens e textos em seus nove capítulos referentes às heranças dos povos afrodescendentes na Amazônia e no Pará.

ISBN 978-85-16-14341-1



9 788516 143411