

ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

6º AO 9º ANO



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Educação Física do 6º ao 9º ano

Cabe ao professor da disciplina lidar com as questões inerentes às transformações corporais dos adolescentes.



O ensino da Educação Física vai além da recreação e da cobrança pelo rendimento no esporte.

Os conteúdos da disciplina contemplam as produções de nossa cultura corporal: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta (conheça as expectativas de aprendizagem).

A disciplina deixou de lado a ênfase no rendimento padronizado que a caracterizava até a década de 1980 para rever o conceito de corpo e considerar a dimensão cultural simbólica a ele inerente.

Agora, considera o homem eminentemente cultural, contínuo construtor da cultura relacionada aos aspectos corporais. "Os documentos curriculares trouxeram para a Educação Física o universo do conhecimento cultural. O aluno continua praticando o esporte, mas vai além: entende seus contextos e sua criação", diz Caio Martins Costa, do Instituto Esporte e Educação, de São Paulo.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Trabalhando com corpos em fase de transformação

No Ensino Fundamental II, em plena puberdade, os jovens se aproximam. Iniciam-se os primeiros namoros e é importante que o professor esteja preparado para responder a questões que podem surgir. É nessa fase que aparecem tanto à vontade de exibir-se como a vergonha de expor seu corpo e seu desempenho.

"A sexualidade é um dos principais dilemas de nossa sociedade", afirma Caio. "O ideal é que boa parte das atividades seja praticada em conjunto, mas nem todas precisam ser misturadas. Há o momento em que os meninos vão querer jogar apenas com os meninos e as meninas com as meninas. Esses momentos também são importantes, embora a prática em conjunto seja essencial."

Outro ponto que pode surgir é o da participação de alunos com necessidades especiais. "O sistema educativo e os programas de ensino devem ser planejados e aplicados tendo em vista as diferenças, constituindo assim uma pedagogia centralizada no aluno, capaz de atender a qualquer tipo de necessidade de aprendizagem", explica Ricardo Jacó de Oliveira, da Universidade Católica de Brasília.

É papel do professor também localizar as competências corporais em que alguns alunos apresentam dificuldades e promover atividades para que eles possam progredir. Deve ainda ajudar os jovens a ganhar consciência da cultura do movimento - as diferentes formas de movimento do homem, desde as mais simples e naturais, como caminhar, correr e pular, até as mais complexas possibilidades, como a ioga, a capoeira, a dramatização, as danças, as ginásticas, as lutas, os esportes e assim por diante.

Veja a seguir quatro situações didáticas fundamentais para pensar o ensino de Educação Física para os alunos do 6º ao 9º ano.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

1. Leitura de práticas corporais



LEITURA CORPORAL:

Assistir a jogos desperta a reflexão sobre a prática e o desejo por ampliar o conhecimento. O que é Pesquisa em diferentes mídias para identificar o que os alunos sabem sobre distintas práticas corporais.

Quando propor:

No início de sequências ou projetos didáticos.

O que o aluno aprende:

A refletir sobre o que pratica, o que conhece, como aprendeu e estabelecer uma abertura para a ampliação de conhecimentos. Identificar as práticas mais veiculadas pela mídia.

Como propor:

Por meio de vídeos ou da ida a eventos. O professor elabora um registro do que foi levantado pelo grupo e identifica o que precisa ser pesquisado sobre a prática

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

em questão: origem, popularização, espaço ocupado na mídia e facilidade para a prática.

2. Fundamentos da fisiologia humana



FUNDAMENTOS Utilizando pôsteres e vídeos, a turma aprende sobre os efeitos do esporte no corpo.

O que é:

Conhecimento sobre as diversas capacidades e habilidades motoras, os exercícios que as desenvolvem e como funcionam os órgãos do corpo durante a prática da atividade física.

Quando propor:

Como parte de sequências ou projetos didáticos.

O que o aluno aprende:

A refletir sobre o efeito da prática esportiva no corpo e relacionar saúde com atividade física.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Como propor:

Com o uso de pôsteres, vídeos e outros materiais audiovisuais, o professor deve aumentar os conhecimentos dos estudantes sobre o próprio corpo. As atividades físicas devem indicar os músculos trabalhados, as características aeróbicas e anaeróbicas etc.

3. Atividades esportivas práticas e teóricas



ATIVIDADES PRÁTICAS Jogos desenvolvem o espírito esportivo, com valorização das partidas e não do resultado.

O que é Compreensão, análise e crítica de regras, técnicas e táticas de modalidades esportivas conforme definidas pelas federações internacionais, bem como o início da prática de diferentes modalidades.

Quando propor:

Como parte de sequências ou projetos didáticos.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

O que o aluno aprende:

A entender os processos históricos e socioculturais envolvidos no fenômeno esportivo e desenvolver o espírito esportivo, valorizando a competição e não o resultado.

Como propor:

Valendo-se de atividades coletivas e de acordo com os conteúdos que pretende desenvolver. Os alunos podem atuar em esquema de rodízio, executando diferentes atividades, experimentando diversas funções e assumindo distintos papéis. É preciso desenvolver a competição como um meio a ser utilizado para o aprendizado do respeito - tanto das regras quanto dos adversários -, para a valorização do trabalho em equipe, para a sociabilização e, principalmente, para adquirir humildade (a descoberta de que existem pessoas melhores em determinada prática) e autoestima (desenvolvimento contínuo, aprimoramento, sucesso e realização).

4. Pesquisa da cultura do movimento



PESQUISA DA CULTURA: Conhecer as expressões de movimento ajuda a estabelecer relações com a prática pessoal.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

O que é:

Investigação e interpretação do universo lúdico da cultura do corpo, das dimensões socioculturais do lazer, das políticas públicas de esporte, do sentido ético-estético do corpo e das manifestações dançantes da cultura brasileira.

Quando propor:

Como parte de sequências e projetos didáticos.

O que o aluno aprende:

A conhecer as expressões da cultura de movimento e relacionar as próprias experiências corporais com elas.

Como propor:

Buscar informações sobre a história de vida de cada um, suas vinculações socioculturais e seus desejos para estabelecer uma relação entre a cultura de movimento e seu repertório. A análise de festas comunitárias, a observação das pessoas em parques e praças e do meio como os estudantes se deslocam até a escola (a pé, de bicicleta, skate etc.) estimulam estudos e reflexões.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

■ Alongamento

Material

Aparelho de som, músicas pré-selecionadas

Formação

Alunos espalhados pelo espaço destinado à atividade.

Desenvolvimento

Ao som de uma música bem agitada, os alunos executam os movimentos citados e demonstrados pelo professor, auxiliam na contagem do tempo necessário de permanência em cada posição. Com as pernas unidas, alongar os braços para o alto (acima da cabeça), com as pernas afastadas, alongar os braços para frente, por trás da cabeça (um de cada vez), tocar o pé direito com o braço direito, etc.



Variações

- A atividade pode ser realizada sem música.
- A atividade pode ser dirigida como “imitar o mestre” e cada aluno pode sugerir uma forma de alongamento.
- Esta atividade poderá ser realizada em frente ao espelho, caso o espaço seja provido de um.

Observações

Os grupos musculares envolvidos nos exercícios de alongamento podem ser escolhidos de acordo com a atividade que será realizada posteriormente.

O professor deve estimular a criatividade dos alunos para a execução de movimentos diferenciados.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

— Vai-e-vem

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos dispostos sobre uma linha, em um dos lados da quadra.

Desenvolvimento

Ao sinal do professor, os alunos se deslocam de um lado ao outro da quadra, realizando movimentos previamente determinados pelo professor e (ou) pelos próprios alunos. Por exemplo: elevando os joelhos, elevando os calcanhares, deslocando-se lateralmente, saltitando, rastejando, andando na ponta dos pés, correndo.



Variações

- O último colocado pode pagar uma multa, como cantar uma música, imitar um animal, etc.
- Metade da turma sai de um lado e a outra metade sai do outro lado da quadra. Ao sinal, trocam de lado.
- A um sinal previamente combinado, todos devem parar imediatamente, ficando numa posição imóvel, só reiniciando a atividade após novo sinal.
- A atividade pode ser executada com músicas pré-selecionadas, das quais os deslocamentos devem acompanhar o ritmo.



— Ginástica ecológica

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos espalhados pela quadra.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

O professor sugere aos alunos que imitem vários animais, de preferência que se locomovam de formas bem diferenciadas. Por exemplo: jacaré, macaco, pássaro, elefante, leão, sapo, tartaruga, etc.



Variações

- Cada aluno pode sugerir movimentos a serem imitados pelos demais.
- Cada aluno pode escolher o animal que deseja representar e, ao mesmo tempo que representa, deve tentar adivinhar o animal que o colega está representando.
- Cada aluno recebe um cartão referente a um determinado animal para representar. Em seguida, todos os que pertencem ao grupo desse animal devem encontrar-se rapidamente, sem falar, apenas representando. Vence o grupo que se formar primeiro, com todos os elementos dele.
- Colar, na testa de cada aluno, um cartão referente a um animal, sem que o aluno saiba que animal é esse. Ao se aproximar do colega, o aluno deve representar o animal do cartão preso na testa desse colega, para que ele tente descobrir o animal. Retira o cartão da testa o aluno que conseguir acertar o animal representado em seu cartão.

Correndo pelos 4 cantos

Material

4 cones

Formação

Alunos dispostos em colunas.

Desenvolvimento

Ao sinal do professor, os dois primeiros alunos saem correndo (saltitando), em sentido contrário, e contornam o quadrado.



Variações

- O deslocamento pode ser cruzado, formando um "X".
- Durante o deslocamento, podem ser emitidos sinais preestabelecidos, com diferentes significados. Por exemplo: os alunos que estão no percurso devem mudar

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

o sentido, fazendo o caminho de volta; com outro sinal, pode-se avisar aos alunos para que toquem em um cone que está no centro da quadra; outro sinal avisa-os para tocar na mão do professor o mais rápido possível, sendo que este estará escondido entre os alunos.

- A atividade pode ser feita em forma de competição, com o estabelecimento de pontuação.
- No momento do encontro dos dois alunos no meio do percurso, eles devem cumprimentar-se, o que pode ser feito com as mãos ou com outras partes do corpo, como costas com costas, braços, joelhos, etc.
- No percurso podem existir áreas separadas por linhas ou materiais, para que haja modificação na forma de deslocamento. Por exemplo: até a primeira linha da área, o aluno deve correr de costas, dessa linha até a segunda linha, deve correr lateralmente, da segunda até a terceira linha, salta com os dois pés, etc.
- Cada vez que o aluno passa por um dos cantos da quadra, deve executar um exercício antes de prosseguir. Por exemplo: fazer um rolamento, subir e descer de uma escada, subir num banco inclinado no muro e saltar num colchão, etc.

Observação

A variação nos deslocamentos depende da faixa etária dos alunos.

— Pisa na ponte

Material

2 folhas de jornal para cada aluno

Formação

Cada aluno recebe duas folhas de jornal e permanece sobre a linha de um dos lados da quadra.

Desenvolvimento

Cada aluno coloca uma das folhas de jornal no chão, coloca-se sobre ela e posiciona a segunda folha no chão, passando de uma folha para a outra, até chegar ao outro lado da quadra (cuidando para não rasgar as folhas de jornal). Vence quem chegar ao outro lado da quadra primeiro e com as folhas de jornal inteiras.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Variações

- O jornal pode ser substituído por diferentes materiais: prato de papelão, arco, caixa de sapato, pedaço de tecido, etc.
- No percurso podem-se colocar obstáculos a serem ultrapassados (altura) e distâncias (saltos), sendo que o aluno deve saltar de um jornal a outro.
- Pode-se desenhar um percurso sinuoso no chão, o qual deve ser seguido pelos alunos.
- Saem dois alunos ao mesmo tempo, um mais à frente que o outro. O que sai atrás persegue o que está na frente. Invertem-se as posições no retorno.
- Dois alunos saem juntos, um de cada lado da quadra. Vence aquele que conseguir transpor o meio da quadra adversária primeiro.
- Contam-se os passos que o aluno deu para chegar à outra "margem". Observar quem consegue transpor a quadra com o maior número de passos e, em outro momento, quem consegue deslocar-se com o menor número de passos.
- A atividade pode ser feita em duplas: enquanto um se desloca, o outro posiciona as folhas de jornal.
- Ainda em duplas, o aluno que está se deslocando deve estar com os olhos vendados, enquanto o outro posiciona as folhas de jornal.

■ No apito, eu faço

Material

Apito, giz escolar

Formação

Alunos espalhados pela quadra.

Desenvolvimento

Os alunos ficam saltitando livremente pela quadra e, ao ouvir o apito, devem executar o que é sugerido pelo professor e (ou) pelos próprios alunos. Exemplos: 5 polichinelos, 10 saltitos num pé só, 5 saltitos, afastando e unindo as pernas, saltando com os pés unidos, etc.



Variações

- Sugerir deslocamentos relacionados a animais: 5 passos de formiga, 10 saltos de sapo, voo da borboleta, passo do elefante, etc.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

- Ao sinal, devem procurar uma "casinha" para fazer o movimento sugerido. O número total de casinhas, desenhadas com giz, deve ser inferior ao número total de alunos. Quem ficar sem casinha paga uma multa, tal como fazer um movimento estipulado até o próximo sinal do apito.
- Os alunos executam o movimento solicitado e, ao sinal, refugiam-se nas "casinhas". Quem não conseguir encontrar uma casinha paga uma multa. Por exemplo: imitar um aparelho eletrodoméstico (enceradeira, batedeira, liquidificador, etc.), representar uma história contada por um colega, etc.

— Rodízio de estações

Material

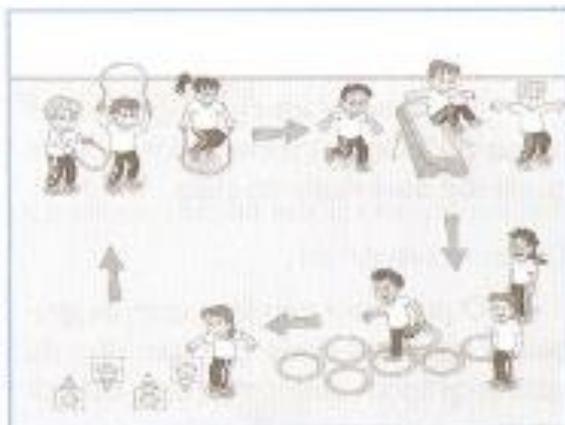
Cordas, plinto, arcos, cones

Formação

Alunos divididos em 4 grupos.

Desenvolvimento

Durante o tempo cronometrado pelo professor, o grupo de alunos posicionado na estação da corda deve pulá-la, da maneira que preferir; o grupo do plinto deve correr e saltá-lo; o grupo dos arcos deve pulá-los com um pé só; o grupo dos cones deve pulá-los com os pés unidos. Ao sinal, todos devem trocar de material.



Variações

- Instituir uma ordem em sentido horário para a troca de materiais.
- Cada aluno pode pegar o material que desejar, fazendo o movimento que melhor lhe convier.
- O primeiro aluno a chegar à estação de materiais define a execução do movimento a ser realizado por todos os demais. Por exemplo, o primeiro aluno que chegar à estação das cordas define o movimento que todos deverão fazer em seguida.
- Em cada estação há um número estipulado de repetições para cada movimento. Quem terminar primeiro marca um ponto (a competição é entre os alunos de cada grupo).

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

- Em cada estação há um pote com grãos de feijão preto e de feijão branco misturados. Ao terminarem de executar o número de repetições de cada movimento, até que haja novo sinal para a troca das estações, os alunos devem separar os grãos pretos dos grãos brancos. Vence o grupo que conseguir o maior número de grãos de feijão branco e de feijão preto separados.

Observações

Há uma infinidade de movimentos que podem ser executados com os materiais em questão, dependendo da criatividade do professor e de acordo com seus objetivos.

Outros materiais devem ser incluídos no circuito.

É uma atividade que pode ser repetida várias vezes e em contextos diferentes.

■ Vamos para lá e para cá

Material

Giz escolar ou fita crepe

Formação

Alunos separados em 2 grupos, em fileiras posicionadas sobre as linhas de um quadrado desenhado no chão.



Desenvolvimento

O professor combina com os grupos os seguintes sinais: com um silvo do apito, o grupo A desloca-se; com dois silvos do apito, o grupo B desloca-se; com três silvos do apito, ambos os grupos deslocam-se ao mesmo tempo (deve-se cuidar para que os alunos não se choquem). O deslocamento é sugerido pelo professor e (ou) pelos próprios alunos. Exemplos: rastejando, andando de costas, saltitando, pulando como sapo ou canguru, correndo, andando lateralmente, etc.

Variações

- No momento em que os grupos se cruzam, os alunos de um grupo devem cumprimentar os de outro utilizando diferentes partes do corpo, fazendo caretas, dando um grito de susto, etc.
- Ao tocar em um colega do outro grupo, o aluno deve retornar o mais rápido possível ao seu lugar. Vence o grupo que tiver todos os alunos sentados.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

- Ao chegar à outra "margem", os alunos devem ficar numa posição estipulada, por exemplo: deitados com as mãos na cabeça, sentados abraçando as pernas, etc.

— Pega-pega

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos separados em grupos de 4 ou 5 componentes; os grupos dispostos em colunas, sendo que o primeiro componente fica de frente para os demais.

Desenvolvimento

O aluno que está de frente para a coluna tenta pegar o último da coluna, o qual deve ser defendido pelos seus colegas, sem que a coluna se desfça, apenas deslocando-se uniformemente.

Observação

Para facilitar o deslocamento da coluna, pode-se solicitar aos alunos que apoiem as mãos no ombro do colega da frente.



— Jornal

Material

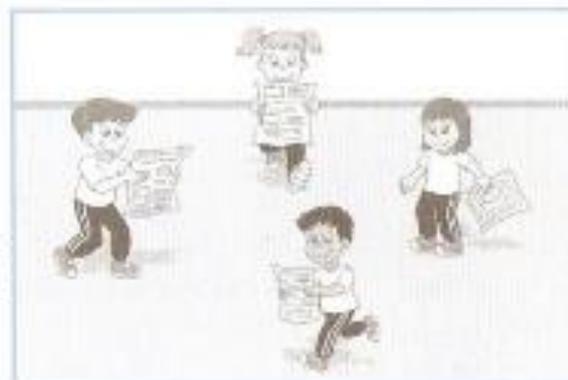
Jornais

Formação

Os alunos ficam dispersos pelo espaço da atividade e de posse de uma folha de jornal.

Desenvolvimento

Os alunos devem caminhar procurando observar sua folha de jornal. Quando encontrarem algo interessante, devem mostrar aos colegas. Quando encontrarem uma palavra determinada pelo professor, por exemplo, "como", "para", "hoje", "domingo", "rua", ou qualquer outra, devem sentar-se ou levar o jornal até o professor.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

■ Mesmo deitado, consigo realizar movimentos

Material

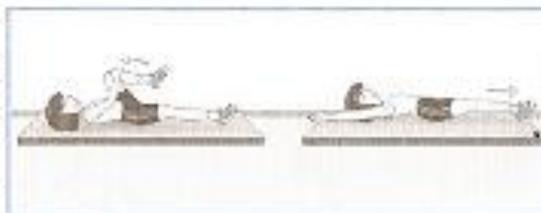
Som e músicas pré-selecionadas

Formação

Alunos espalhados por uma sala (de preferência, em um ambiente não muito claro).

Desenvolvimento

Ao som de uma música bem tranquila, os alunos executam os movimentos citados pelo professor. Por exemplo: de olhos fechados, fazer movimentos circulares com os pés, bem lentamente, alongar bem as pernas, como se estivessem espreguiçando-as, agora os ombros, etc.



Variações

- A atividade pode ser realizada sem música.
- Todos os alunos podem estar vendados.
- Os movimentos podem ser realizados com a utilização de algum tipo de material, como cordas ou bolas.
- O professor pode aproveitar o momento para contar uma história, provocando sensações presentes nela, como: medo, raiva, tranquilidade, felicidade, sono, etc.

■ Assim é gostoso

Material

Aparelho de som e músicas pré-selecionadas

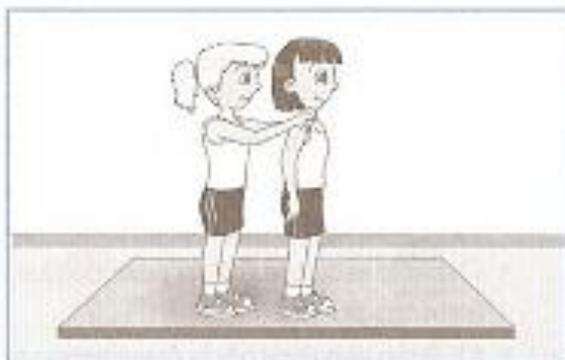
Formação

Alunos em círculo (de preferência, em um ambiente não muito claro).

ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

Ao som de uma música bem tranquila, o aluno massageia os ombros do colega à sua frente e, ao mesmo tempo, recebe a massagem do colega que está atrás. Em seguida, viram-se para o outro lado e repetem a atividade.



Variações

- A atividade pode ser realizada sem música.
- A atividade pode ser realizada em duplas, a diferença é que só um aluno faz a massagem.
- Os alunos podem estar sentados.

Sou um artista

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos espalhados pela quadra.

Desenvolvimento

Um aluno é o artista e o outro, a sua escultura (sua obra). O professor estipula um tempo (1 minuto) para que o artista apronte sua obra. Depois, invertem-se as posições, a escultura passa a ser o artista e o artista vira escultura.



Variações

- A estátua deve possuir um "botão" (uma parte do corpo) que faz com que o aluno moldado comece a movimentar-se por sua própria vontade. O escultor deve encontrar esse "botão" para continuar sua obra.
- A estátua deve possuir um "botão" (uma parte do corpo) que faz com que nenhuma parte do seu corpo movimente-se, por mais força que se empregue. Para continuar a escultura, é necessário encontrar o botão para desativá-lo.

ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

- Um grupo de alunos fica parado, disperso pelo espaço da atividade, numa posição estática. O outro grupo se desloca entre os alunos imóveis, modificando a posição do corpo de cada um, da forma que desejar. Ao sinal, trocam-se as funções: os alunos moldados serão os escultores e vice-versa.
- O aluno escultor não pode tocar no aluno que está sendo moldado, apenas fornece as instruções das posições em que este deve ficar.
- O aluno escultor fica na posição que desejar e deve ser imitado por sua escultura (o outro aluno).
- O aluno escultor pode fazer com que a sua escultura (o outro aluno) faça uso de diferentes materiais nas suas posições.

■ A bola desliza ou se equilibra

Material

1 bola para cada aluno

Formação

Alunos espalhados pela quadra, descalços.

Desenvolvimento

O professor sugere aos alunos que deslizem a bola pelo corpo, em pé, de uma mão até a outra (passando pelo ombro), pela barriga, de um lado para o outro, da cintura até os pés, dos pés até a cabeça; passar os pés sobre a bola com movimentos circulares e retilíneos; equilibrar a bola na cabeça, em uma das mãos, em um dos pés.



Variações

- Executar movimentos utilizando outros materiais, como corda, arco, bexiga, etc.
- Executar os movimentos ao som de músicas, variando sua intensidade conforme o ritmo empregado pela música escolhida.
- 2 a 2, um aluno massageia o colega rolando a bola sobre ele.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Caçador, tigre ou espingarda

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos divididos em duas ou três equipes.

Desenvolvimento

Os alunos devem escolher uma das três opções de personagem para dramatizar (com sonorização, se necessário). Ao sinal do professor as equipes se defrontam.



Variações

- Usar outros códigos, como tesoura, pedra e papel.
- Pedir a participação dos alunos na criação de novos papéis para a atividade.
- Permitir o confronto entre as equipes.

Observação

O professor combina com os alunos quais serão os movimentos que representarão a escolha da equipe.

Esta atividade pode ser utilizada para definir, por exemplo, qual equipe inicia uma atividade com bola com a posse desta, qual equipe deve usar o colete para identificação das equipes, etc.

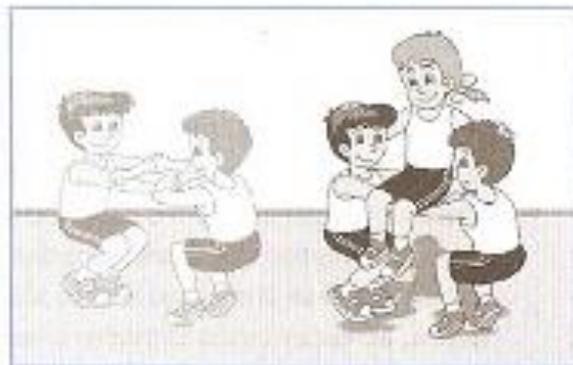
Cadeira voadora

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos em trios.



ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

Um aluno apóia seus braços nos braços do colega e o terceiro aluno senta-se na "cadeira voadora", iniciando um passeio. O apoio é feito da seguinte forma: o aluno posiciona sua mão direita segurando o seu braço esquerdo e a sua mão esquerda segura o antebraço direito do seu companheiro.

Variações

- Os alunos podem criar novas formas de locomoção em trios.
- O professor pode incluir a utilização de materiais para as movimentações, tais como: bastões, cadeiras, tábuas, pneus, cordas (uns puxando os outros), tapetes, etc.
- Aumentar o número de alunos para deslocamento e transporte.

■ "Gestofone" sem fio

Materiais

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos em pé, enfileirados, um ao lado do outro e de costas para o professor.

Desenvolvimento

O primeiro aluno vira-se para o professor, observa a seqüência de gestos que este faz, vira-se para o colega ao lado e repete esses gestos, e assim sucessivamente, até que o último aluno receba a "mensagem", vire-se para o professor e repita os gestos. Assim, o professor observa se a mensagem chegou a ele corretamente.



Variações

- Juntamente com a movimentação, o professor pode sussurrar uma frase, que deve ser repassada aos outros colegas.
- O professor faz apenas um movimento para o primeiro aluno, este repete e acrescenta mais um para o segundo aluno, que faz o movimento que o professor fez, o movimento que o primeiro aluno fez e acrescenta mais um, e assim sucessivamente, até se chegar ao último aluno, que repete os movimentos de todos os alunos, acrescentando também o seu. Ao término da atividade, todos os alunos

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

repetem todos os movimentos em série.

- Idem ao anterior, porém, concomitantemente à produção do movimento, cada aluno diz uma palavra, ou pronuncia seu nome, que deve ser repetido juntamente com a realização de cada gesto.
- A atividade pode ser realizada entre duas equipes, vencendo aquela que repassar a seqüência de movimentos mais próxima da seqüência inicial.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

— Rápido, galera!

Material

Giz escolar ou fita crepe

Formação

Alunos divididos em três grupos; um aluno ("pegador") no centro da quadra.

Desenvolvimento

Os alunos tentam passar de um grupo ("QG") para outro sem ser capturados pelo aluno "pegador". Aquele que for capturado passará a ser o "pegador".



Variações

- Os alunos podem escolher nomes para seus grupos e a turma escolhe uma denominação para o "pegador". *
- Os alunos devem escolher nomes de animais e deslocar-se como os animais escolhidos.
- Os grupos podem ser formados com figuras geométricas e ainda podem ter guardiões.
- A atividade pode acontecer sem o "pegador", apenas com a troca de um grupo para o outro, sendo que o professor deve sugerir quem deve trocar de lugar.

— Caminho certo

Material

1 colchão, 10 arcos, 2 bancos suecos, cones, 2 cordas, 6 tarugos, 2 bastões (achatados)

Formação

Alunos em fila.



ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

Os alunos devem passar pelo caminho previamente montado pelo professor, realizando os exercícios solicitados: fazer cambalhotas no colchão, pular com um pé só nos arcos enfileirados, pular com os dois pés nos arcos duplos, andar sobre o banco virado, andar na ponta dos pés sobre o banco (na posição normal), saltar pela primeira corda, passar por baixo da segunda, fazer um ziguezague entre os cones com um pé só, etc.

Variações

- Os alunos podem percorrer o caminho de costas.
- Os alunos podem percorrer o caminho segurando um copo (de plástico) vazio (nesse caso, elimina-se a etapa da cambalhota).
- Os alunos podem percorrer o caminho segurando um copo cheio de água (nesse caso, elimina-se a etapa da cambalhota).

Observação

O professor pode utilizar outros materiais de que a escola disponha.

— Corrente pegadora

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos espalhados pelo espaço destinado à atividade.

Desenvolvimento

Um aluno é escolhido para iniciar a atividade e os demais fogem dele. Quem for pego junta-se ao "pegador".

Variação

- O aluno que inicia a atividade pode perseguir seus amigos de olhos vendados, e cada um que for pego deverá ser vendado também.



— Pega-pega

Material

A atividade não requer o uso de material.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Formação

Alunos sobre a linha, em uma das extremidades da quadra.



Desenvolvimento

O primeiro aluno sai correndo e, quando estiver mais ou menos no meio da quadra, o segundo aluno sai para pegá-lo. Da mesma forma, quando o segundo estiver praticamente no meio da quadra, o terceiro sai para pegá-lo, e assim sucessivamente, até chegar a vez do último aluno.

Variações

Os alunos podem deslocar-se:

- pulando num pé só;
- afastando e unindo as pernas;
- em quatro apoios;
- imitando um animal;
- rastejando;
- em seis apoios;
- elevando os joelhos;
- elevando os calcanhares;
- lateralmente.

Transporte em massa

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos dois a dois sobre a linha lateral da quadra.

Desenvolvimento

Um aluno deve carregar seu colega até a lateral oposta da quadra. Na volta invertem-se as posições. Em seguida, dois alunos transportam um terceiro e, na sequência, os três carregam um quarto, esses quatro carregam um quinto, depois, esses cinco carregam um sexto e, por fim, esses seis carregam um sétimo aluno.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Variação

- A atividade pode ser realizada com música cujo ritmo os alunos devem respeitar.

Contornando o cone

Material

3 ou 4 cones

Formação

Alunos divididos em três ou quatro grupos, posicionados atrás da linha de fundo da quadra.

Desenvolvimento

Um aluno corre em direção ao cone, contorna-o e volta, quando então dois alunos do seu grupo devem correr juntos até o cone, fazer o contorno e voltar, para que três alunos do grupo façam o mesmo, numa escala crescente, até que todos os componentes da equipe realizem a atividade.



Variações

- Os alunos podem deslocar-se;
- pulando num pé só;
 - ligados por uma corda amarrada em seus pés;
 - de costas;
 - em quatro apoios;
 - com os braços entrelaçados;
 - com os pés bem próximos;
 - com os pés bem afastados.

Quem rouba mais rabos

Material

"Rabinhos" de jornal

Formação

Alunos espalhados pelo espaço destinado à atividade com um "rabo" preso na calça (na altura da cintura).

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

Ao sinal do professor, os alunos devem tentar roubar o maior número de "rabos" dos colegas e evitar que roubem o seu.

Variações

Os alunos podem deslocar-se:

- como caranguejos (colocando o jornal como "gravata");
- em seis apoios;
- em quatro apoios.



Seja rápido!

Material

Arcos (um para cada aluno), apito

Formação

Alunos espalhados pelo espaço *destinado à atividade.

Desenvolvimento

Os alunos, espalhados, saltitam livremente e, ao som do apito, devem tentar se posicionar dentro de um arco, na posição citada pelo professor (avião, ponta dos pés, perna elevada à frente). De início, há um arco para cada aluno, depois de duas rodadas (mais ou menos), o professor começa a retirar os arcos.



Variações

- A atividade pode ser realizada com música, substituindo-se o silvo do apito por pausas como sinal para os alunos.
- O aluno que ficar fora do arco deverá pagar uma multa, como realizar um exercício ou cantar uma música.
- Os alunos que ficarem fora do arco deverão *entrar* no arco com algum colega.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

— Abaixar-se, amigo!

Material

Arcos

Formação

Alunos em coluna

De-envolvimento

O primeiro aluno se abaixa, o segundo pula por cima dele e também se abaixa, o terceiro pula por sobre os dois e fica na mesma posição, e assim sucessivamente, até que todos os alunos tenham pulado por sobre os amigos.



Variações

- A atividade pode ser complementada pela brincadeira "Balança caixão", em que, após os pulos, todos se escondem, e o primeiro da coluna sai para procurá-los.
- O primeiro aluno pula uma amarelinha e se abaixa, o segundo pula a amarelinha, pula o aluno que está abaixado e se abaixa, e assim sucessivamente.
- O primeiro aluno pula uma amarelinha, pula por cima de um banco sueco e se abaixa, e todos o seguem (até o último aluno).
- O primeiro aluno pula uma amarelinha, pula por cima de um banco sueco, salta a corda e se abaixa, e todos o seguem (até o último aluno).

Observação

O professor pode aumentar o trajeto colocando outros materiais de que a escola disponha.

— Atenção!

Material

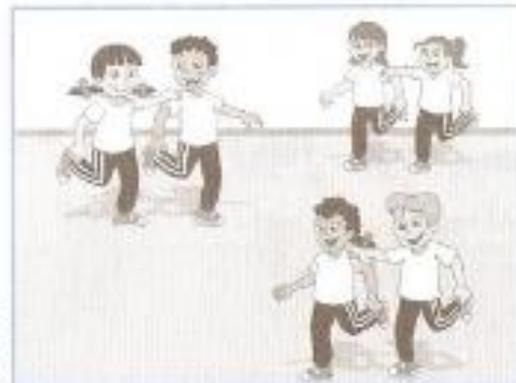
Apito

Formação

Alunos em duplas

De-envolvimento

As duplas de alunos correm livremente e, ao sinal do professor, devem assumir a posição predeterminada: 1 silvo = num pé só;



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

ver a bola com fita crepe. Com a bola pronta, inicia-se a atividade: jogar a bola somente com a mão (direita / esquerda / ambas), somente com os pés (direito / esquerdo), só com a coxa, de uma mão para a outra, só com a cabeça.

Variações

O professor pode trabalhar:

- arremessos em diferentes alvos;
- chutes em diferentes alvos;
- com grupos: sem deixar que a bola caia no chão; 2 a 2, 3 a 3, 4 a 4, 5 a 5, etc;
- cronometrar o tempo de cada grupo, sendo vencedor o grupo que permanecer por mais tempo jogando a bola sem que esta caia no chão.

■ Procurar o calçado

Material

Calçados dos alunos

Formação

Alunos sentados em círculo (bem grande) no local destinado à atividade.

Desenvolvimento

Os alunos devem retirar seus calçados e colocá-los no centro da quadra. O professor mistura todos e, ao seu sinal, cada aluno deve procurar seu par de calçados e calçá-lo.



Varição

- Esta atividade pode ser realizada em forma de competição, entre duas ou mais equipes.

Observação

Caso algum aluno não saiba amarrar seu par de calçados, ele pode receber a ajuda de seus colegas.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Ler para fazer

Material

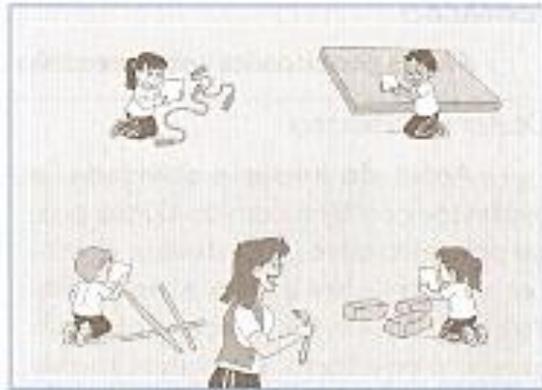
Fichas com tarefas escritas, apito

Formação

Alunos separados em grupos

Desenvolvimento

Os alunos devem dirigir-se às estações, ler as tarefas e executá-las (pular corda, acertar o alvo, chutar o tarugo, virar cambalhota, equilibrar o bastão, rolar no colchão, etc.). Em seguida, ao sinal do professor, os alunos devem trocar de estação.



Atenção ao número de silvos!

Material

Apito

Formação

Alunos espalhados pelo local destinado à atividade.

Desenvolvimento

Alunos saltitando livremente e atentos aos sinais previamente combinados com o professor. Ao sinal, os alunos devem parar: 1 silvo = apenas um dos pés no chão; 2 silvos = um dos pés e uma das mãos no chão; 3 silvos = um dos pés e as duas mãos no chão; 4 silvos = os dois pés e as duas mãos no chão.



Variações

- O professor pode desenhar figuras no chão e os alunos devem parar somente sobre elas.
- Os alunos podem realizar a atividade em duplas, trios, etc.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

— Esta linha é perigosa!

Material

Giz escolar ou fita crepe, apito

Formação

Alunos posicionados sobre uma linha desenhada no espaço destinado à atividade.

Desenvolvimento

Antes de iniciar a atividade, o professor combina com os alunos que, no primeiro silvo, eles devem começar a andar sobre a linha e, no segundo silvo, devem parar sobre ela, sem perder o equilíbrio. Os alunos andam e correm de frente e de costas.



Variações

- Andar só na ponta do pé, sobre o calcanhar.
- Parar na ponta do pé, sobre o calcanhar, com joelho elevado, segurando o calcanhar, aviãozinho, etc.

— Som na caixa

Material

Aparelho de som, CDs ou fitas, giz escolar ou fita crepe

Formação

Alunos em pé, entre duas linhas paralelas desenhadas no chão.

Desenvolvimento

Os alunos dançam ao som da música e, durante as pausas, devem colocar-se sobre uma das linhas e de acordo com a posição solicitada pelo professor (na ponta dos pés, com um pé só, em três apoios, em quatro apoios, sentados, deitados em decúbito ventral ou dorsal, ajoelhados).

Variação

- Os alunos podem sugerir outras posições.



ESCOLA: _____
ALUNO: _____ TURMA: _____
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

— A linha é o limite

Material

Giz escolar ou fita crepe

Formação

Alunos em dois grupos, um em pé e o outro sentado.

Desenvolvimento

O professor desenha no chão três linhas paralelas, com uma determinada distância entre elas. Sobre a primeira linha ele posiciona um grupo de alunos em pé e, sobre a segunda, outro grupo de alunos, sentados. Ao seu sinal, os alunos da primeira linha tentam pegar os da segunda linha, que se levantam e fogem em direção à linha-limite – os alunos "pegadores" têm de pegar os alunos "fugitivos" antes que estes ultrapassem a linha-limite. Depois, invertem-se as posições.



Variações

- Todos iniciam sentados, todos iniciam em pé.
- Um grupo deitado, o outro sentado.
- Ambos se deslocam em 4 ou 6 apoios.

— Salta e não cai

Material

Corda, giz escolar, fita crepe ou arco

Formação

Alunos em pé, formando três colunas

Desenvolvimento

Os alunos devem correr até a corda, saltá-la e manter o equilíbrio na queda. O professor pode sugerir diferentes formas de queda: com os dois pés, com as pernas afastadas, com as pernas unidas, em quatro apoios, num pé só (direito ou esquerdo).



Variações

- Os alunos podem sugerir diferentes formas de queda.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Um guia, por favor!

Material

Vendas, arcos

Formação

Alunos em pé, dispostos em três colunas.

Desenvolvimento

O primeiro aluno de cada coluna tem seus olhos vendados e seus colegas devem guiá-lo até o arco, e assim sucessivamente, até que todos da coluna tenham sido guiados.



Variação

- Os alunos podem girar (rodar) no lugar antes de iniciar a "caminhada".

Só direita ou só esquerda

Material

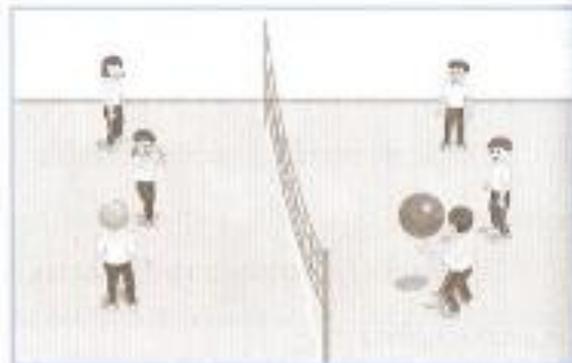
1 rede ou 1 corda elástica, 1 bola de plástico grande

Formação

Alunos em duas equipes, uma em cada metade da quadra.

Desenvolvimento

Os alunos devem passar a bola para o grupo da quadra oposta tocando apenas com uma das mãos na bola, sem deixá-la cair no chão.



Variações

- Os alunos podem ficar em dois círculos, devendo passar a bola para o colega do lado, sem deixar que ela caia no chão (há a possibilidade de o professor cronometrar o tempo que cada grupo demora para passar a bola entre os componentes).
- A bola poderá quicar uma vez a cada toque.
- Limitar o número de toques por equipe.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

No meio do caminho

Material

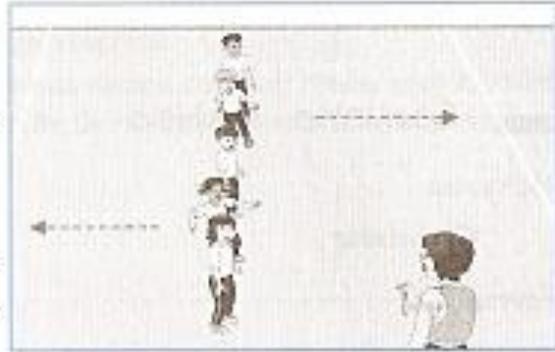
Fita crepe, giz escolar

Formação

Alunos sobre a linha do meio, entre outras duas linhas paralelas.

Desenvolvimento

O professor diz "direita" ou "esquerda" e os alunos devem deslocar-se rapidamente para a linha indicada.



Variação:

- Dividir a turma em dois grupos, cada qual sobre uma linha paralela à outra. O professor diz "direita" e os alunos deste grupo fogem enquanto os alunos da esquerda correm atrás deles tentando pegá-los.

Observação

Caso os alunos tenham dúvidas entre esquerda e direita, o professor poderá desenhar ou carimbar nas mãos deles algo para indicar os lados.

Vou lá em cima

Material

2 cadeiras, 2 bolas

Formação

Alunos em duas colunas, uma cadeira em frente a cada coluna e um aluno sobre ela segurando uma bola.

Desenvolvimento

Ao sinal, os primeiros alunos de cada coluna devem ir correndo até a cadeira, saltar e tentar tocar a bola.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Variações

- Os alunos tentam pegar a bola de quem a segura.
- Os alunos que chegam até a cadeira assumem o lugar de quem estava nela e quem estava nela vai para a fila.

■ Caminho maluco

Material

Giz escolar

Formação

Alunos dispostos em uma coluna

Desenvolvimento

Os alunos devem ler as tarefas escritas em cada espaço no chão e realizá-las.



Variações

- O professor pode fazer dois ou três caminhos e o aluno escolhe em que ordem prefere percorrê-los.
- Os alunos podem escolher tarefas.
- O professor combina um sinal e, ao anunciá-lo, cada aluno deve parar na posição estipulada pela tarefa mais próxima.

■ Ativo-círculo

Material

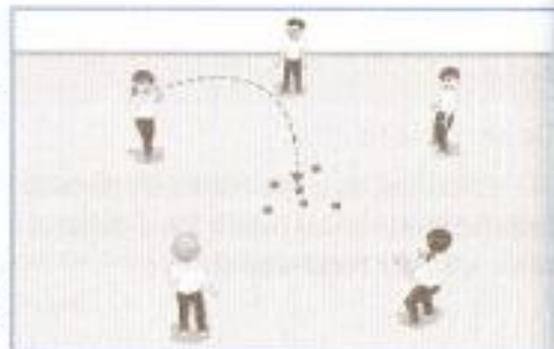
Giz escolar, tampinhas de garrafa

Formação

Alunos dispostos em um ou dois círculos, com uma determinada distância, de um círculo desenhado no chão (mais ou menos 3 metros).

Desenvolvimento

Cada aluno deve tentar colocar, por meio de arremessos, as 5 tampinhas de que dispõe dentro do círculo desenhado no chão.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Variações

- Com os alunos dispostos em dois círculos (dois grupos), ao sinal, um aluno de cada vez deve colocar sua tampinha sobre a linha da figura, a atividade prossegue até que todos façam o mesmo.
- Pode ser desenhada qualquer figura geométrica.
- A tampinha pode ser empurrada com os dedos; com um chute; com as mãos, estando o aluno de costas para o círculo; de costas para o círculo lançar a tampinha por sobre a cabeça, etc.

— Nunca sozinho

Material

Apito

Formação

Alunos espalhados pelo espaço destinado à atividade.

Desenvolvimento

Os alunos, saltitando, devem prestar atenção no sinal e na "ordem" dados pelo professor e rapidamente formar os grupos solicitados por ele: 2 a 2, 3 a 3, 4 a 4, 5 a 5, etc.



Variações

- Com uma corda estendida na quadra, depois de formados os grupos, os alunos devem pular a corda sem se soltar dos colegas.
- Completando a variação acima, podem ser desenhadas figuras próximo à corda e os alunos devem cair sobre elas (de escolha livre ou uma escolha previamente feita).

— Na figura certa

Material

Cartazes com figuras geométricas desenhadas, giz escolar ou fita crepe

Formação

Alunos separados em cinco grupos, cada grupo posicionado dentro de uma figura geométrica desenhada no chão.

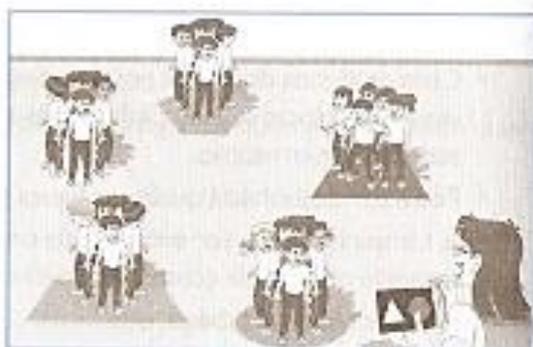
ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Desenvolvimento

Cada grupo posiciona-se dentro de uma figura geométrica desenhada no chão, o professor mostra os cartazes com as trocas que devem ser feitas e os alunos trocam de lugar.



Variações

- Desenhar figuras iguais e pintá-las com cores diferentes; o professor deve solicitar aos alunos que se posicionem na figura de determinada cor.
- Cada aluno recebe uma figura e, ao sinal, deve posicionar-se na figura que corresponde à que ele recebeu (o professor pode verificar qual grupo se forma primeiro).
- Cada aluno recebe várias figuras iguais a uma das que estão desenhadas no chão, formam-se colunas em frente a cada figura e, ao sinal, o aluno, na sua vez, deve correr, cobrir a linha da figura no chão com seus papéis e voltar para a coluna, e assim sucessivamente, até que todos participem.

Minha vez!

Materiais

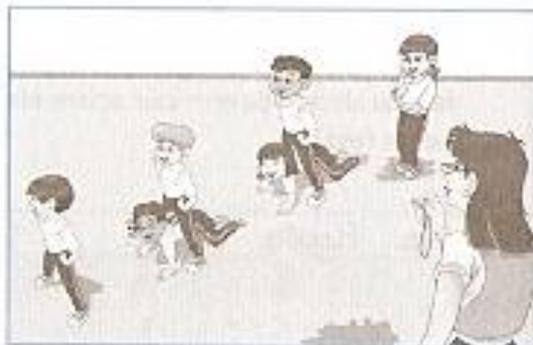
Apito

Formação

Alunos espalhados pelo local destinado à atividade.

Desenvolvimento

Com os alunos saltitando ou correndo livremente, ao sinal (previamente combinado: um silvo para as meninas, dois silvos para os meninos), eles devem parar e afastar as pernas para que o outro grupo passe por baixo.



Variações

- O professor pode dar o seguinte comando (por exemplo): "Meninas, braço direito!" Elas elevam o braço direito e os meninos devem passar por baixo.

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

- O professor pode combinar o número de silvos e posições com os alunos: 1 silvo, braço direito; 2 silvos, braço esquerdo; 3 silvos, afasta as pernas; 4 silvos, 4 apoios; etc.

Ops, está diminuindo!

Material

Giz escolar

Formação

Alunos dentro de um círculo desenhado no chão.

Desenvolvimento

Os alunos devem andar ou correr dentro do círculo, sem esbarrar nos colegas. Aos poucos, o professor vai diminuindo o círculo, até que ninguém possa se mover.



Eu salto tudo

Material

Corda

Formação

Alunos em colunas, com uma corda estendida diante deles.

Desenvolvimento

O primeiro aluno de cada coluna deve saltar por sobre a corda, posicionada a uma distância aproximada de 3 metros, e assumir uma posição que permita que seus colegas saltem por sobre seu corpo. Em seguida, o segundo salta a corda e por sobre seu companheiro e assume uma posição diferente da de seu colega, e assim sucessivamente, até que todos façam o mesmo.



ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Figuras voadoras

Material

Figuras geométricas confeccionadas com jornal

Formação

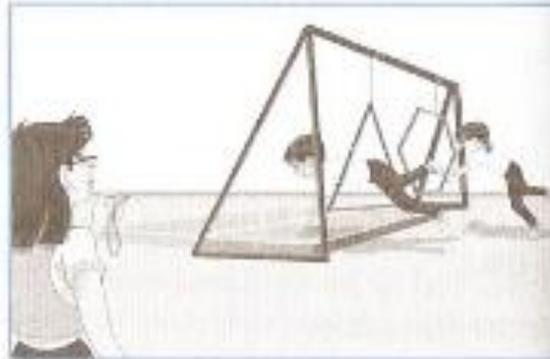
Alunos dispostos em quatro ou cinco colunas.

Desenvolvimento

Os alunos devem passar pela figura geométrica pendurada na trave, sem encostar nessa figura.

Observação

As figuras são vazadas.



Daqui você não sai!

Material

A atividade não requer o uso de material.

Formação

Alunos formam um círculo, com um aluno "preso" no centro dele.

Desenvolvimento

O aluno preso tenta, de todas as formas, escapar do círculo, sendo impedido pelos colegas. A atividade pode ter um tempo cronometrado para a troca do "preso".



Sete "velas"

Material

Bolas (se possível, uma para cada aluno)

ESCOLA: _____

ALUNO: _____ TURMA: _____

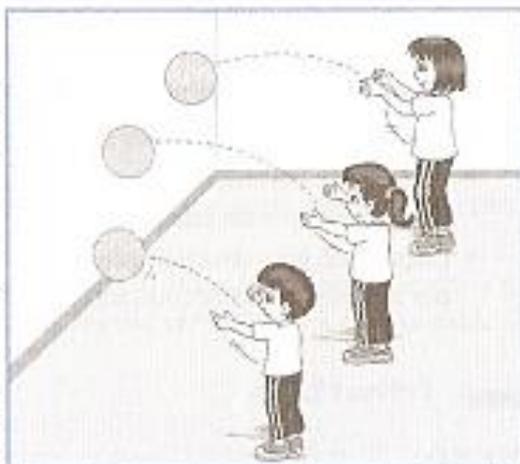
PROFESSOR(A): _____ DATA: ____/____/____

Formação

Alunos em frente à parede do local destinado à atividade (alunos divididos de acordo com o número de bolas disponíveis).

Desenvolvimento

A atividade deve ser realizada em contagem decrescente: jogar a bola na parede e pegá-la antes que caia no chão – 7 repetições; jogar a bola na parede, esperar que ela quique no chão uma vez e pegá-la – 6 repetições; – driblar a bola e passar a perna sobre ela sem parar o dribble – 5 repetições; jogar a bola na parede, esperar que ela quique no chão uma vez, rebatê-la contra a parede e pegá-la antes que caia no chão – 4 repetições; jogar a bola no chão, esperar que ela quique e rebatê-la contra a parede, pegando-a antes que caia no chão – 3 repetições; jogar a bola para cima e bater duas palmas – 2 repetições; jogar a bola contra a parede, dar um giro e pegar a bola antes que ela caia no chão – 1 vez.



Bexiga ao alto

Material

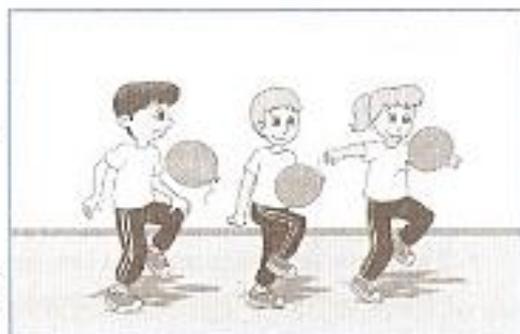
Bexigas (uma para cada aluno)

Formação

Alunos espalhados pelo local destinado à atividade.

Desenvolvimento

O aluno deve percorrer um trajeto previamente estipulado, batendo a bexiga no joelho.



Variações

- 2 a 2: um aluno tenta roubar a bexiga do outro utilizando somente os pés.
- Equilibrar a bexiga nas várias partes do corpo: cabeça, barriga, ombro, pé.
- 2 a 2: dança da bexiga (laranja).
- 2 a 2: percorrer um caminho estipulado com a bexiga presa nas costas.