GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA PEDAGÓGICA
DEPARTAMENTO DE DESENVOLVIMENTO CURRICULAR E DE GESTÃO PEDAGÓGICA
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Currículo em Ação

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS

1º AO 5º ANO
CADERNO DO(A) PROFESSOR(A)

VOLUME

2

*ESCOLA*_____

PROFESSOR(A): _____

ANO LETIVO / TURMA: _____

SÃO PAULO

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 1 23/05/2022 10:39:35

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 2 23/05/2022 10:39:35

Governo do Estado de São Paulo

Governador
Rodrigo Garcia

Secretária da Educação
Renilda Peres de Lima

Chefe de Gabinete
Victor Knöbl Moneo Chaves

Coordenadora da Coordenadoria Pedagógica
Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação
Nourival Pantano Junior

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 3 23/05/2022 10:39:35

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 4 23/05/2022 10:39:35

SUMÁRIO

1º Ano - 7
3° BIMESTRE 9
Ginástica geral 10
4° BIMESTRE 28
Esportes 28

2º Ano - 55
3° BIMESTRE 57
Ginástica geral 59
4° BIMESTRE 80
Esporte de marca e precisão 81

3º Ano - 101
3° BIMESTRE 103
Brincadeiras e jogos inclusivos 104
Você pode, todos podem! 118
4° BIMESTRE 131
Jogos pré-desportivos de campo e taco 131
Corpo, movimento e saúde 153

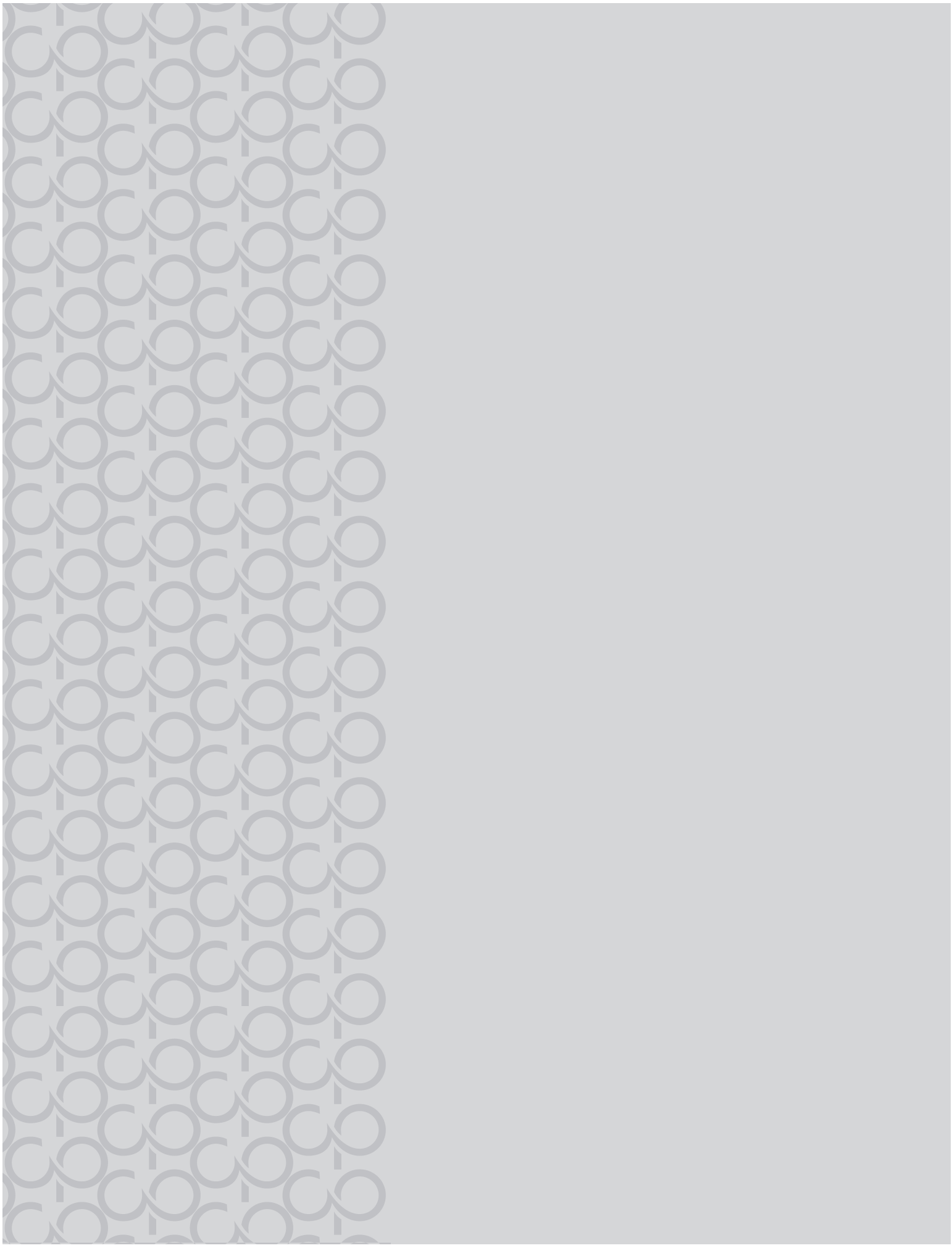
4º Ano - 161
3° BIMESTRE 165
Ginástica geral 165
Brincadeiras e jogos inclusivos 179
4° BIMESTRE 188
Habilidades motoras básicas 188
Jogos pré-desportivos de rede, parede e de invasão 198

5º Ano - 213
3° BIMESTRE 215
Ginástica geral 217
Capacidades físicas e movimentos 227
4° BIMESTRE 234
Esporte de taco e campo, de rede/parede 234
Esporte paralímpico 257

Educação Física

1º ano

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 7 23/05/2022 10:39:35



EDUCAÇÃO FÍSICA - 1 º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL - 3º BIMESTRE

Caro Professor, vamos conhecer um pouco mais sobre o que trataremos neste material?

Neste volume abordaremos as diversas práticas corporais que integram o universo da Ginástica Geral – GG (conhecida também como Ginástica Para Todos-GPT). Tal aprendizado possibilitará reconhecer e experimentar os benefícios dessas atividades.

Para iniciarmos este bimestre, é preciso observar que, em cada uma das Unidades Temáticas, existe um quadro que contempla "**Objeto de Conhecimento**" e as "**Habilidades**" a serem desenvolvidas. Esse quadro é uma referência para o desenvolvimento das aulas.

As "**Situações de Aprendizagem**" se desenvolverão a partir do levantamento dos conhecimentos que os estudantes já possuem (sondagem), da problematização, da contextualização, da sistematização, da aplicação do conhecimento, da recriação ou produção e da avaliação/recuperação, demonstrando o percurso de aprendizagem dos estudantes. É importante que o levantamento dos conhecimentos prévios e a roda de conversa ao final não sejam suprimidos da aula, pois possibilitarão ao professor uma avaliação adequada do estudante em relação ao próprio desenvolvimento e à aprendizagem.

UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS!

Professor, retomando o objetivo principal da Educação Física que busca propor a reflexão, análise e recriação das práticas corporais, lembramos da necessidade de buscar também uma Educação Física em que todos possam participar, uma Educação Física que seja inclusiva, mais especificamente a inclusão dos estudantes com deficiência, seja ela auditiva, física, visual, intelectual, com altas habilidades ou transtorno de espectro autista. Incluir significa mais do que colocar o estudante junto aos demais; significa preparação e elaboração de aulas baseadas no contexto da escola e no perfil de cada estudante. Retome o material do 1º semestre que apresenta conceitualmente o que são adaptações curriculares e oferece dicas de como proceder a adaptação das atividades em cada uma das deficiências supracitadas.

Bom trabalho!



GINÁSTICA GERAL (GG)

A Ginástica Geral (GG), hoje conhecida como Ginástica Para Todos (GPT), é uma modalidade de ginástica não competitiva que abrange diversas manifestações corporais, como danças, técnicas circenses, expressões folclóricas e jogos etc., agregando e ao mesmo tempo servindo de base para ginásticas.

A Federação Internacional de Ginástica FIG é a entidade que representa a Ginástica e suas modalidades competitivas a nível mundial. Segundo a Federação Internacional de Ginástica, a Ginástica Geral (GG) está orientada para o lazer, em que pessoas de todas as idades participam principalmente pelo prazer que sua prática proporciona. Desenvolve a saúde, a condição física e a interação social, contribuindo, dessa forma, para o bem-estar físico e psicológico de seus praticantes, respeitando sua individualidade, buscando sua superação pessoal, não limitando sua prática em relação às possibilidades de realização de movimentos, nem em relação aos elementos materiais, musicais e coreográficos. Oferece um vasto campo de atividades, respeitando as características, interesses e tradições de cada povo, expressados através da variedade e beleza do movimento corporal (FIG, 1993).

"[...] compreende a esfera da ginástica para o lazer e engloba programas de atividades no campo da ginástica (com ou sem aparelhos), danças e jogos, conforme as preferências nacionais e culturais. Eventos e competições também podem fazer parte da GG. Ela é em primeiro lugar uma atividade dentro de um contexto de entusiasmo e de jogo, e a participação é, sobretudo, determinada pelo prazer de praticar." (FEDERATION INTERNATIONAL GYMNASTIC, 1993).

É uma modalidade bastante abrangente que, fundamentada nas atividades ginásticas, como Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica e Ginástica de Trampolim, valendo-se também de vários tipos de manifestações, tais como danças, expressões folclóricas e jogos, expressos através de atividades livres e criativas, objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem-estar físico, psíquico e social aos praticantes.

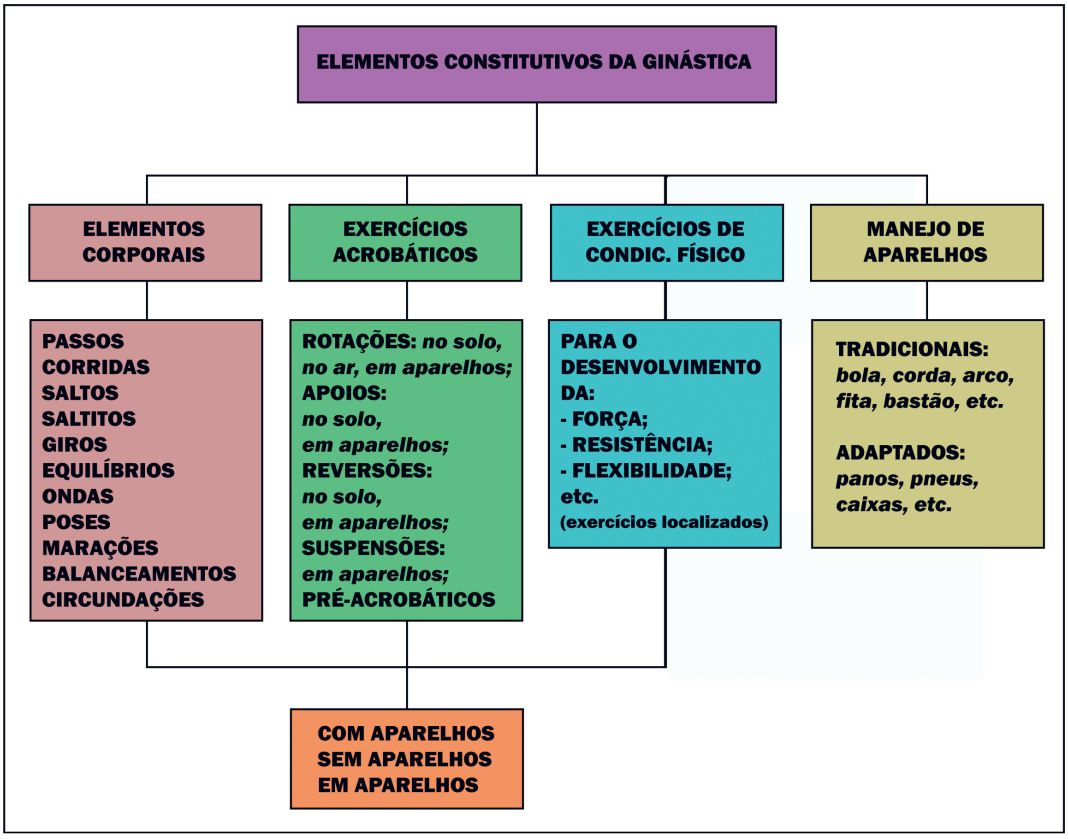
Fonte: **Confederação Brasileira de Ginástica. Perguntas frequentes**. Disponível em: **https://www.cbginastica.com.br/faq**. Acesso em: 14 dez. 2020.

A Ginástica Geral tem como pressuposto a valorização e o respeito às tradições e à cultura dos povos, ampliando ilimitadamente as expressões possíveis nessa área. Cada cultura tem suas próprias características, "portanto seria um grave erro rejeitar gestos, músicas ou aspectos estéticos que não são conhecidos por nós ou esperar que o gosto seja universal." (FIG, 1994, p. 20).

A GG, de acordo com o General Gymnastics Manual (FIG, 1993) compreende as seguintes atividades:

- Ginástica e Dança: Dança teatro, Dança Moderna, Dança Aeróbica; Ballet, Folclore, Ginástica Jazz, Ginástica rítmica, Ginástica de Solo, Ginástica Aeróbica, *Rock'n Roll*, Condicionamento Físico;
- Exercício com aparelhos: Ginástica com aparelhos de grande porte (cavalo, paralelas etc.), Ginástica com aparelhos manuais (bolas, fitas, arcos etc.), Ginástica com aparelhos não convencionais (caixas, galões de água, bambus, dentre outros), *Tumbling*, Trampolim, Rodas, Acrobacias;

Jogos: Pequenos Jogos, Jogos de Condicionamento Físico, Jogos Sociais, Jogos Esportivos, Jogos de Reação. Abaixo apresentamos algumas possibilidades de elementos que podem ser desenvolvidos na prática da ginástica geral:



Fonte: Souza (1997) Quadro diagramado por Marcelo Ortega Amorim,2021

Segundo Ayoub (2003), a GG possui alguns pilares fundamentais que a sustentam: não possui finalidade competitiva e está situada num plano diferente das modalidades gímnicas competitivas, num plano básico, com a abertura para o divertimento, o prazer, o simples, o diferente, para a participação de todos. Ou seja, é irrestrita.

O principal alvo é a pessoa que pratica, visando promover a integração das pessoas e grupos e o desenvolvimento da ginástica com prazer e criatividade. Portanto, a ludicidade e a expressão criativa são pontos fundamentais.

Não possui regras rígidas preestabelecidas, pois estimula a amplitude e diversidade, abrindo um leque de possibilidades para a prática da atividade corporal, sem distinção de idade, gênero, número e condição física ou técnica dos praticantes, música ou vestuário, favorecendo ampla participação e criatividade.

Fonte: AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Unicamp, 2003. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). General Gymnastics manual. Moutier: 1993.

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICA

Habilidades:

(EF01EF07) Experimentar e fruir elementos básicos da ginástica e da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros e rotações, com e sem materiais) de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF01EF08) Utilizar estratégias para execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos.

(EF01EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças individuais e o desempenho corporal.

(EF01EF10) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual) as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

ATIVIDADE 1 – BRINCADEIRAS E JOGOS, DANÇA E GINÁSTICA GERAL SERÁ QUE ROLA?

Etapa 1 - Relembrando as brincadeiras e jogos.

Professor, durante o primeiro bimestre, os estudantes vivenciaram algumas brincadeiras e jogos do contexto familiar e comunitário. Relembre com os estudantes as brincadeiras e jogos vivenciados e proponha a experimentação de algumas, dentre elas: pega-pega, pula sela, adoletá, babalu, amarelinha, vivo ou morto etc.

Esta etapa é muito importante, pois o tema da coreografia de Ginástica Geral será brincadeiras e jogos.

Etapa 2 - Relembrando as brincadeiras rítmicas e expressivas e as rodas cantadas.

Durante o segundo bimestre, os estudantes vivenciaram algumas das brincadeiras rítmicas e expressivas e rodas cantadas do contexto familiar e comunitário. Relembre com os estudantes as atividades vivenciadas e proponha-lhes a experimentação de algumas. Dentre elas: cabeça, ombro, joelho e pé, geleia maluca, homem da cola, dona aranha, caranguejo não é peixe etc.
Esta etapa será importante para que os estudantes retomem o ritmo dentro da música.

Etapa 3 - Elementos gímnicos e brincadeiras e jogos.

Professor, nesta etapa, retome as brincadeiras e jogos experimentados na etapa 1 e identifique com os estudantes alguns movimentos realizados, como, por exemplo:

Pega-pega: correr.
Pega-pega linha: andar.
Amarelinha: pular em um pé só.
Pula cela: saltar.

A ideia é que os estudantes identifiquem esses movimentos para incorporar outros movimentos.

No pega-pega, a gente corre. Será que dá para correr de outra maneira? Como? Os estudantes podem falar, correr e realizar um salto, por exemplo.

No pula sela, a gente pula com as pernas afastadas. Será que dá para saltar de outra maneira? Por exemplo, os estudantes podem falar com as pernas juntas.

Aproveite este momento para apresentar algumas Posturas Básicas, que é a denominação dada às posições que o corpo assume na realização dos exercícios.
São cinco, essas posturas básicas: Estendido, Grupado, Carpado, Afastado e Selado.

- **Estendido** é a postura na qual os segmentos corporais encontram-se alinhados;
- **Grupado** é a postura na qual acontece a flexão do quadril simultaneamente à flexão dos joelhos, com a aproximação destes ao tronco ou do tronco àqueles;
- **Carpado** é a postura na qual acontece a flexão do quadril com a aproximação simultânea das pernas estendidas ao tronco ou do tronco das pernas;
- **Afastado** é a postura na qual acontece o afastamento das pernas, de forma lateral ou longitudinal, com os joelhos estendidos, podendo haver, ou não, a flexão do quadril;
- **Selado** é a postura na qual acontece a hiperextensão da coluna. Habitualmente essa não é uma postura estática desejada na Ginástica Artística.

Em seguida, **proponha** a brincadeira a seguir, que tem como objetivo levar para a prática essas posturas básicas. Ela funciona na mesma dinâmica da brincadeira “morto ou vivo”.

Peça aos estudantes que se sentem no chão da quadra, espalhados, de modo a manter uma distância segura uns dos outros. Você chamará qualquer uma dessas posturas básicas. Caso algum estudante não esteja conseguindo realizar algum movimento, ele poderá ser auxiliado por um colega. Você também poderá separar em duplas, sendo que, quando um realiza, o outro auxilia. Depois, trocam de lugar para que cada um consiga vivenciar as duas situações.

Para realização desta atividade, você poderá utilizar colchonetes, tatames ou espalhar caixas de papelão pela quadra.

Após a realização desta atividade, oriente os estudantes a realizarem diferentes saltos, como saltar e afastar as pernas, saltar e grupar as pernas, saltar com as pernas estendidas à frente e mãos nos pés. Explore também outras formas de saltar.

Etapa 4 - Colocando em prática!

No espaço da quadra, crie “estações de movimentos” utilizando diversos materiais para as vivências do saltar, correr, equilibrar, rolar e com as posições básicas da ginástica. Monte um circuito de atividades com os materiais disponíveis em sua escola (arcos, cones, bastões, cordas, caixas de papelão, pneus etc.).

Você poderá criar um circuito geral ou criar estações para execução, por exemplo:

- **Estação 1** - Manipulação de objetos como corda, bola e arco; lançar e recuperar esses materiais;
- **Estação 2** - Saltar de diferentes formas as caixas de papelão: saltar com as pernas afastadas, saltar com as pernas juntas, saltar com um pé, saltar com os dois pés, saltar e agachar;
- **Estação 3** - Equilibrar-se: ficar em diferentes posições de equilíbrio por um tempo: avião, vela, prancha, sentar-se com o bumbum no chão sem encostar os pés ou as mãos;
- **Estação 4** - Andar de diferentes formas entre os cones: Andar nas pontas dos pés com os braços estendidos e abertos na lateral; andar nas pontas dos pés com os braços estendidos acima da cabeça;
- **Estação 5** - Rolar nos colchonetes: realizar diferentes rolamentos para frente, para trás e na lateral.

Você poderá utilizar materiais que tenha à sua disposição, assim como pode coletar sugestões dos estudantes sobre outras atividades que poderão ser realizadas. Permita-lhes que criem outras Estações ou Circuitos.

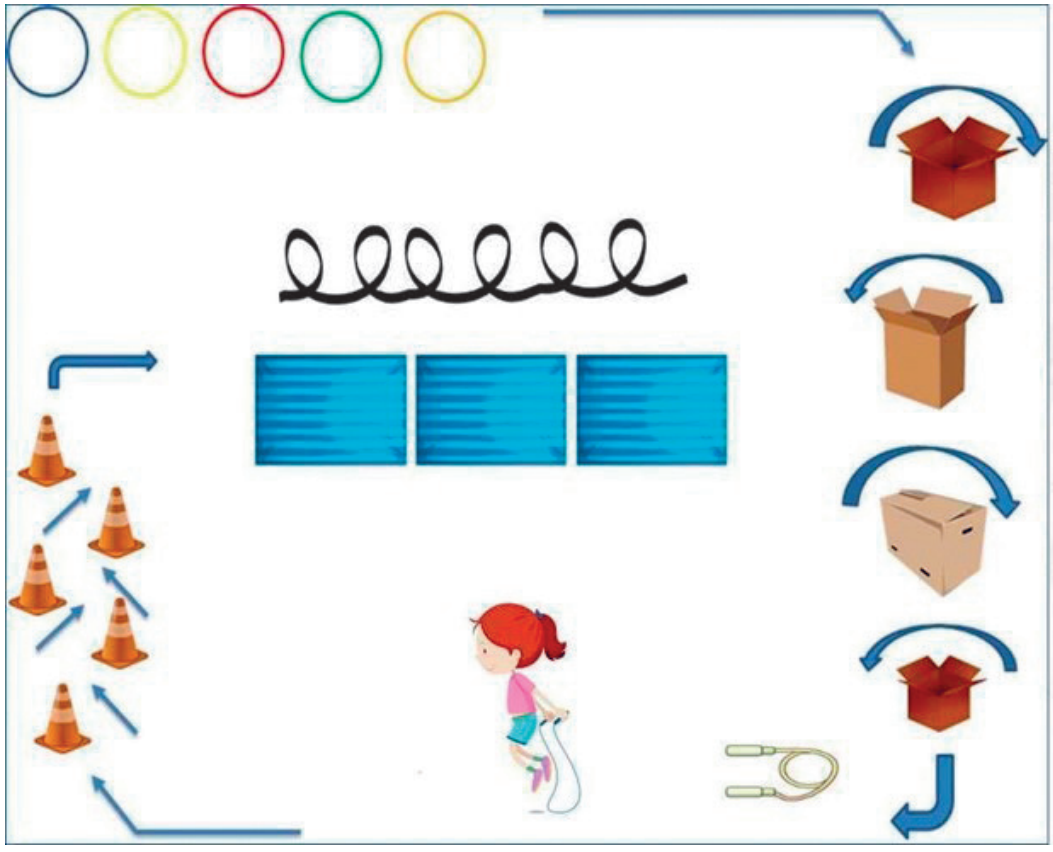


Imagem: Joice Simões & Erika Drigo, 2019

Etapa 5 - Tudo junto e misturado.

Professor, nesta etapa os estudantes estarão organizados em grupos de no máximo três pessoas e deverão escolher uma música das brincadeiras rítmicas e expressivas e/ou rodas cantadas, bem como alguns movimentos das brincadeiras e jogos realizados na etapa 1 e alguns movimentos de saltar. A proposta é que eles criem uma sequência de movimentos das brincadeiras e jogos, incluindo os saltos no ritmo da música escolhida. Acompanhe a elaboração dos grupos e dê-lhes suporte caso seja necessário. Ao final desta situação de aprendizagem, os estudantes irão elaborar uma coreografia. A coreografia deve respeitar a individualidade de cada um. Não necessariamente, todos devem realizar o mesmo movimento, desafiando-se em reunir os movimentos distintos que cada estudante possui facilidade. Esse ponto é muito importante, pois, se tentarmos uniformizar a realização dos movimentos, podemos descaracterizar a ginástica geral.

ATIVIDADE 2 – MOVIMENTOS GÍMNICOS

Professor, nesta atividade os estudantes terão contato com alguns movimentos gímnicos. Para iniciar, proponha-lhes a atividade abaixo:

Etapa 1 - Brinquedo cantado: "Floresta dos animais".

Professor, proponha aos estudantes que vivenciem a atividade "Floresta dos Animais", muito utilizada como aquecimento e que permite a realização de movimentos relacionados às ginásticas.

Para saber mais sobre esse tema, assista ao vídeo:
Rio 2016. *Aprenda a ensinar: Ginástica Artística - Transforma Rio 2016.* Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=_Z-jjO0Pumw**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Floresta dos Animais	Orientações de movimentos
Estava na floresta a passear	Dispostos em círculo, elevar os braços e abaixar ao longo do corpo, marchar no lugar
Olhei para um lado, olhei para o outro	Girar a cabeça (rotação) para a esquerda e para a direita
Olhei para cima e vi um avião	Extensão da cabeça e depois realizar a posição de equilíbrio do avião
Não sei quem era, não tenho ideia	Elevação dos ombros, alternados e juntos
Olhei para baixo	Flexão da cabeça
E vi uma formiguinha	Agachar com as pernas unidas
Peguei minha mochila	Mãos nos ombros
Fui dar uma voltinha	Com as mãos nos ombros, girar no lugar

Floresta dos Animais	Orientações de movimentos
Agora comparei	Apontar os dedos para os colegas
Os bichinhos que encontrei	Apontar os dedos para os colegas
O sapo deu um pulinho	Saltar para a frente
O caranguejo andou para trás	Em decúbito dorsal, andar para trás em quatro apoios
Esbarrou no camelinho	Em decúbito frontal, ficar em quatro apoios
Que levava o macaquinho	Saltar e ficar em agachamento.

O vídeo sugerido possui várias atividades e dicas de realização que irão auxiliar no desenvolvimento das atividades de ginástica, que poderão ser adaptadas de acordo com a disponibilidade de espaço e de material que a escola possui. A atividade poderá ser realizada sempre no início das aulas desse bloco de Ginástica Geral, como aquecimento. Uma sugestão é solicitar aos estudantes que, utilizando a mesma melodia de uma canção escolhida por eles, tragam novas letras para ela, introduzindo novos movimentos.

Etapa 2 - Girar, girar... Vamos tentar?

Professor,

Neste momento levaremos os estudantes a experimentar os giros e as rotações (girar sobre si mesmos). As ações devem ser realizadas em vários sentidos (para frente, para trás, para os lados e longitudinalmente). Com relação à postura, elas devem ser nas posições grupada, afastada, carpada e estendida. Vale lembrar que as ações motoras devem proporcionar aos estudantes a consciência de si mesmos e dos movimentos realizados, mesmo sendo feitos ludicamente. A sua mediação é essencial para que isso ocorra — além, é claro, da segurança que ela deve oferecer.

Proponha aos estudantes que realizem alguns movimentos, espalhados pelo pátio ou quadra. Sugira:

- Girar sobre os dois pés;
- Girar sobre um dos pés;
- Girar sobre o outro;
- Girar ora com a perna D estendida, ora a E;
- Girar ora com a perna D grupada, ora a E;
- Girar ora com a perna D carpada, ora com a E.


Simões e Drigo, 2020


Simões e Drigo, 2020

Sobre as linhas da quadra:

- Dando um passo à frente, girar sobre a linha;
- Dando um passo na lateral, girar;

Etapa 3 - Estica aqui, puxa ali... Equilibra!

Professor, para iniciar esta etapa, faça o levantamento do que os estudantes já sabem sobre o equilíbrio.



Imagens: Public Domain Vectors, 2019

Vocês sabem o que é equilíbrio?

- Nós precisamos esticar e equilibrar o nosso corpo?
- Em quais atividades do dia a dia precisamos esticar e equilibrar o corpo?
- Por que e para que fazemos esse tipo de movimento?

Após essa conversa inicial, realize as propostas de atividades abaixo.
Com os estudantes espalhados pela quadra, dê comandos de maneira clara e objetiva, solicitando-lhes:

- Andar na pontinha dos pés, esticando o corpo;
- Andar sobre as linhas da quadra;
- Andar nas linhas da quadra na ponta dos pés;
- Andar nas linhas da quadra; ao sinal, ficar na posição de avião;
- Andar livremente; ao sinal, ficar em posição de vela;
- Andar livremente; ao sinal, sentar-se apenas com o bumbum no chão.



Imagens: Public Domain Vectors, 2019.

Etapa 4 - Combinando os movimentos com brincadeiras e jogos.

Professor, sempre utilize músicas nas aulas quando os estudantes estiverem elaborando a coreografia. Sugerimos utilizar músicas infantis escolhidas junto com os estudantes.

Organize a turma em grupos de até quatro pessoas, proponha-lhes que escolham uma brincadeira e jogo, e tente combinar os movimentos dessa brincadeira e jogo com alguns movimentos como saltar e girar, andar e saltar, andar na ponta dos pés e realizar um meio giro. Ressaltamos aqui a importância de respeitar a individualidade de cada um.

Depois, realize uma roda de conversa com os estudantes tendo como base as questões a seguir.

QUESTÕES NORTEADORAS	
1 - Como foi unir os movimentos? Foi fácil ou foi difícil?	*Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas potencialidades, destacando movimentos que eles conseguem fazer e movimentos nos quais ainda possuem dificuldade.*
2 - O que vocês pensaram para unir um movimento ao outro?	*Espera-se que os estudantes relatem as estratégias utilizadas para unir um movimento ao outro.*
3 - Foi fácil vivenciar os movimentos em grupos?	*Espera-se que os estudantes consigam identificar as dificuldades como: realizar os movimentos ao mesmo tempo, unir o movimento de um com o do outro, realizar os movimentos dentro da música.*

ATIVIDADE 3 – DA CAMBALHOTA AO ROLAMENTO



Fonte: Joice Simões. EE Antonio Carlos Couto de Barros, Campinas, SP

Etapa 1 - Rolando, rolando.

Professor, provavelmente alguns já sabem realizar cambalhotas. Proponha algumas questões técnicas relacionadas a esse movimento, para dar mais segurança em sua realização. O enfoque é que os estudantes consigam realizar o movimento de forma segura, e não a perfeição do movimento.

Proponha-lhes, no primeiro momento, que rolem. Perceba a maneira como estão realizando o movimento e faça algumas discussões, tais como as sugeridas a seguir.

Será que podemos apoiar na cabeça quando realizamos o rolamento? Por quê?	*Espera-se que os estudantes possam identificar alguns procedimentos que podem tornar a realização do rolamento mais segura, como assumir a posição grupada e grudar o queixo no peito.*
O que se deve fazer para tirar o peso do corpo sobre a cabeça no rolamento à frente?	*Espera-se que eles identifiquem que, grudando o queixo no peito, eles não irão apoiar sobre a cabeça.*

Não se espera que os estudantes saibam responder, mas sim que as questões proporcionem reflexão sobre a maneira de realizar o movimento de forma mais segura.

Separe os estudantes em grupos e oriente-os a fazer as seguintes atividades de rolamento.

Inicie formando um corredor com os colchonetes ou com tatames, onde os estudantes irão realizar os movimentos de rolamento deitado, percorrendo toda a extensão que estiver à disposição deles. Eles podem fazer esses movimentos, posicionados um atrás do outro, a uma distância segura entre eles. Após essa experimentação, desafie-os a fazer um rolamento diferente. Pegue uma sugestão de fácil realização que um dos participantes realizou e oriente os demais a realizá-la também, ampliando para as mais diversas possibilidades de movimentos e permitindo, dessa forma, uma troca de experiências.

- **Rolinho:** Abraçando as pernas, peça aos estudantes que rolem sobre o colchonete. Podem também fazer outras variações, por exemplo:
- Alternando o lado;
- De frente;
- Pernas flexionadas e braços estendidos;
- Rolando por cima dos colegas deitados sobre o colchonete.



Imagem: Simões e Drigo, 2019

- **Rolinho de ombro:** Agachado em frente ao colchonete, o estudante apoia o ombro no chão mantendo a cabeça de lado e faz o rolamento.
- **Rolinho no alto:** Para facilitar o rolamento de frente, inicie com o estudante em local mais alto no ponto de partida. Pode ser com rampa ou sem.



(Imagem: Simões e Drigo, 2019)



- **Rolinho de bumbum:** Sentados de costas, solicite aos estudantes que façam o rolamento de costas.
- **Rolamento à frente:** Com o apoio da nuca no colchonete, mantendo o queixo no peito, o estudante faz a cambalhota tradicional.

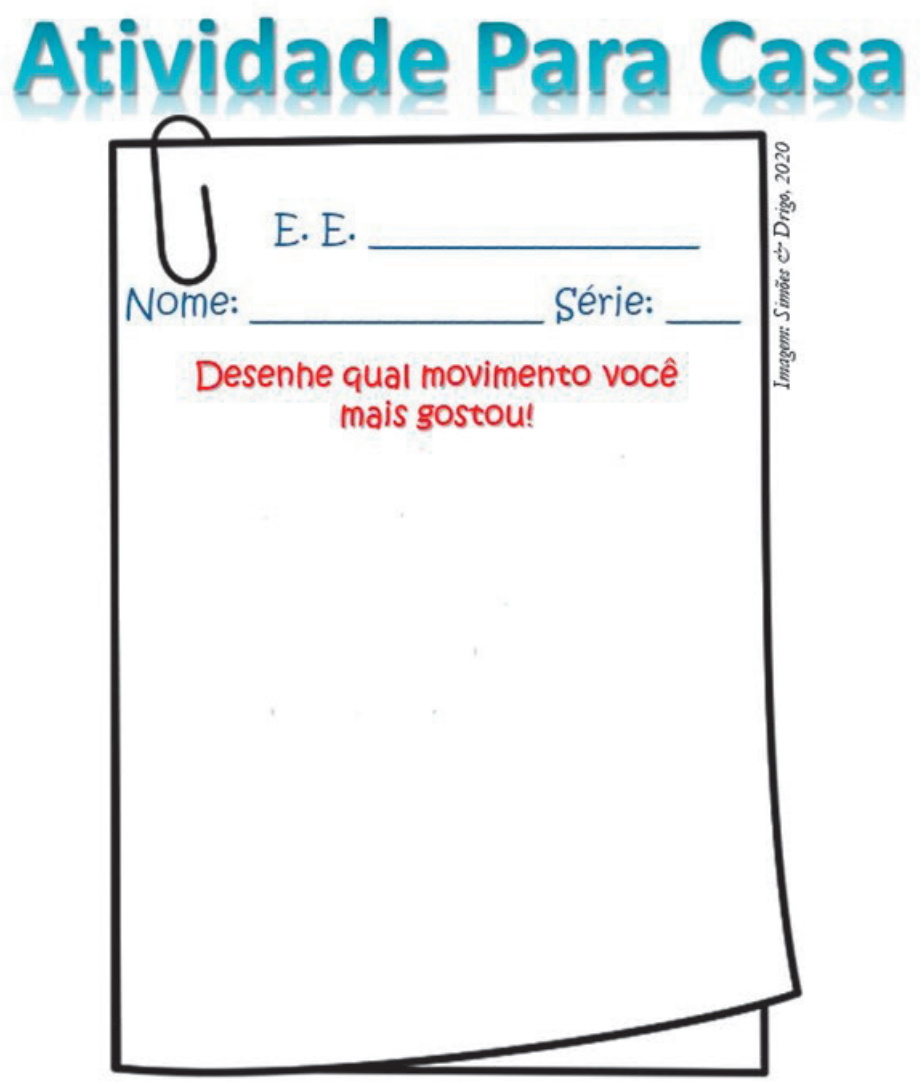


Imagem: Joice Simões e Erika Drigo, 2019.

Após a realização dos rolamentos, em uma roda de conversa faça as seguintes perguntas:

Quais foram os movimentos que realizamos até aqui?	*Espera-se que os estudantes identifiquem os saltos, giros, equilíbrios e rolamentos.*
Você conseguiu realizar os movimentos? Se não, por quê?	*Espera-se que os estudantes consigam identificar suas dificuldades em realizar os movimentos.*
O que poderia ter sido feito para que todos conseguissem realizar os rolamentos?	*Espera-se que os estudantes consigam pensar em diferentes propostas para que todos consigam realizar os movimentos, por exemplo: aqueles que não têm impulsão podem ser colocados para realizar o rolamento em um plano inclinado, ou podem fazê-lo com o auxílio do professor.*

Para finalizar esta atividade, proponha aos estudantes que desenhem os movimentos que mais gostaram de fazer.



Etapa 2 - De cabeça para baixo, será que dá?

Professor,

O que mais vemos na ginástica são pessoas de cabeça para baixo, girando e saltando. Agora é hora de explorar as atividades de apoio e apoio invertido. Continuaremos a explorar os movimentos com ludicidade, levando os estudantes a associarem os movimentos realizados com a "Floresta dos Animais" (Etapa 1).



Proponha a realização do "**Pic Prancha**", uma brincadeira de pega-pega em que os estudantes precisam se apoiar com as mãos e os pés no chão após serem pegos. Pode-se utilizar tanto o apoio frontal quanto o apoio invertido.

Pic Prancha

- Escolhe-se um ou dois pegadores.
- Ao sinal, todos correm livremente pelo espaço.
- "Ao ser tocado, o estudante deve se apoiar como o "camelinho" e ficar nessa posição, até que um colega o "liberte", passando por baixo da "prancha".



(Imagens: Freepik, adap. Simões e Drigo, 2019)

Em seguida, proponha o **Túnel das Lagartixas**.



(Imagem: Túnel das Largatixas - Freepik, adaptado por Simões e Drigo, 2019).

O Túnel das Lagartixas é formado com os estudantes posicionados de cabeça para baixo, com os pés apoiados em uma parede, com as mãos no solo, conforme a figura abaixo. Vários estudantes se posicionam da mesma forma, um ao lado do outro, formando um túnel, para que as outras passem em seu interior. O primeiro da fila passa por dentro dele e, ao chegar ao final, apoia-se na parede para fazer parte do túnel. O segundo estudante da fila, que estava apoiado na parede, sai dessa posição, passa dentro do túnel e novamente se apoia no muro, fazendo parte da galeria. E assim, sucessivamente, até que todas tenham realizado a atividade.

Para a parada de três apoios, proponha que os estudantes realizem a atividade Elefantinho: apoiar a cabeça e as mãos no chão, formando um triângulo, com as pernas flexionadas, apoiando os joelhos nos cotovelos. Para facilitar, você pode desenhar um triângulo no chão, para que os estudantes apoie a cabeça e as mãos.

Após a realização das atividades, proponha uma roda de conversa em torno das seguintes questões:

1- Conseguiram realizar os movimentos? Por quê?	*Espera-se que os estudantes consigam identificar suas dificuldades na realização dos movimentos e, assim, pensar em como poderiam conseguir fazê-los.*
2- Quais os cuidados temos que ter quando realizarmos esses movimentos?	*Espera-se que os estudantes identifiquem alguns procedimentos que possam tornar o movimento mais seguro, como: prestar atenção nas orientações do professor; manter a concentração na hora de realizar os movimentos; se necessário, forrar o local com colchão para prevenir acidentes, em caso de quedas; no túnel da lagartixa, não realizar o movimento tão próximo dos colegas para não derrubar nenhum deles, além de outros que possam surgir.*

Etapa 3 - Girar, girar... Um novo desafio.



Professor, neste primeiro momento, vamos propor algumas atividades para que os estudantes possam aprender a realizar a estrela. Seguem as sugestões abaixo:

1. Peça para os estudantes apoiarem as duas mãos e tirarem os dois pés do chão, jogando o bumbum e o joelho para cima com os joelhos flexionados;
2. Em seguida, com as duas mãos apoiadas no chão, eles tiram os dois pés do chão, só que agora com as pernas afastadas;
3. Nesse terceiro momento, os estudantes irão repetir a primeira atividade: colocar as duas mãos no chão, tirar os dois pés do chão, flexionando os joelhos, só que agora os estudantes irão tentar estender as pernas para cima;
4. Proponha que os estudantes apoiem as duas mãos no chão, e que revezem o pé de apoio no chão, estendendo uma das pernas para cima;
5. Risque uma linha no chão e proponha que os estudantes troquem de lado com o apoio das mãos. Os estudantes apoiarão as duas mãos no chão, lançando as pernas para o ar, trocando de lado, após, peça para os estudantes apoiarem as mãos na linha para virar.

Professor, será necessário que você observe, neste momento, qual é o conhecimento que esse estudante possui para a realização do movimento. Portanto, proporcionar um momento em que os estudantes possam mostrar suas habilidades é muito importante. Você poderá fazer uma análise sobre os conhecimentos de cada um e organizar suas ações, de modo a facilitar a aprendizagem por parte daqueles que não dominam essa habilidade — isso pode auxiliar no aprimoramento daqueles que já a realizam.

Etapa 4 - Brincando, jogando, rolando, girando e parando.

Professor, utilize músicas sempre que os estudantes estiverem elaborando a coreografia. Sugerimos utilizar músicas infantis, escolhidas juntamente com eles.

Organize-os em grupos de até quatro pessoas, relembre a sequência de movimentos que eles criaram na etapa 4 da atividade 2, e peça-lhes, agora, que incorporem os movimentos de rolar, de apoios invertidos e giros. **Lembramos que a sequência de movimentos tem que considerar a individualidade de cada um. Além disso, é necessário realizar adaptações para os estudantes com dificuldades ou deficiências.**

ATIVIDADE 4 – MANIPULANDO OBJETOS

Etapa 1 - Vivenciando movimentos com diferentes objetos.

Professor, nesta etapa organize os estudantes em grupos (pode ser o mesmo grupo das etapas anteriores). Disponibilize diferentes objetos como cordas, bolas, lenços, arcos, entre outros, que poderão ser definidos por você e pelos estudantes. Peça-lhes que retomem a coreografia elaborada na etapa 4 da atividade 3, e incorpore a manipulação de um ou mais objetos definidos pelos estudantes.

Etapa 2 - Explorando outros movimentos de manipulação.

Professor, agora é o momento de os estudantes realizarem outros movimentos com manipulação de objetos. Utilize diferentes objetos para isso. Proponha a realização de um circuito com várias atividades em uma estação, porém, se achar necessário, desenvolva uma estação por vez.

- **Estação 1 - Bola -** Passar a bola por um dos braços; passar a bola pelos dois braços passando pelo corpo; quicar a bola; quicar a bola girando o corpo; quicar a bola em torno do corpo; jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com a mesma mão que jogou; jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com a outra mão.
- **Estação 2 - Arco -** Jogar o arco para o alto com uma mão e recepcionar com a mesma mão; jogar o arco para o alto com uma mão e recepcionar com a outra mão; rodar o arco com a mão direita; rodar o arco com a mão esquerda; rodar o arco com a mão direita e passar para a mão esquerda, sem deixar que o arco pare de rodar; rodar o arco com o pescoço; rodar o arco com o pé; jogar o arco para o alto com uma mão e recepcionar com a mesma mão; jogar o arco para o alto com uma mão e recepcionar com a outra mão; rolar o arco pela quadra sem deixá-lo cair no chão; rolar o arco e passar por dentro dele; jogar o arco para frente e fazer com que ele volte em sua direção, sem sair do lugar.
- **Estação 3 - Fita -** Realizar impulsos, circunduções, balanceio, espirais, lançamentos, ondas, serpentinas, entre outros movimentos.
- **Estação 4 - Lenços:** Balançar os lenços, jogar e recuperar, esticar o lenço etc.

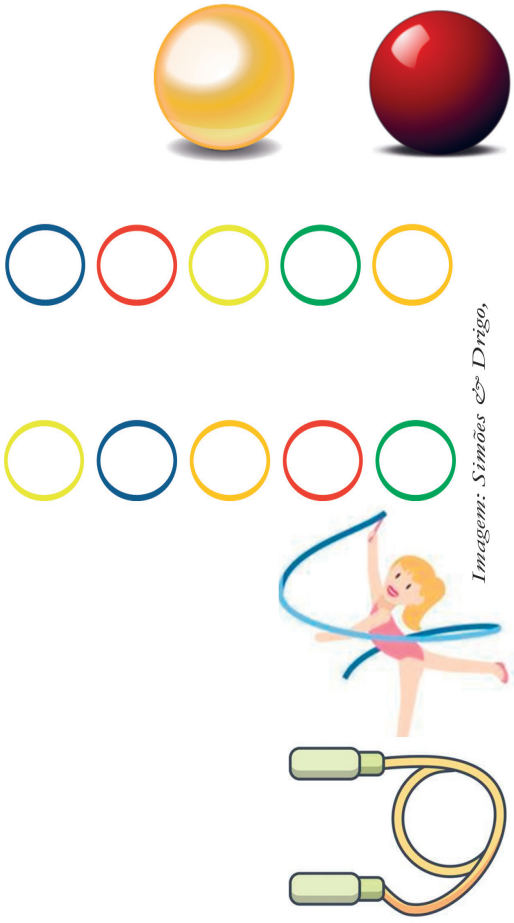


Imagem: Simões & Drigo.

Professor, a proposta é que os estudantes ampliem o repertório de movimentos com objetos, e não que eles reproduzam os movimentos em sua elaboração coreográfica. A escolha de movimentos deverá ser dos estudantes.

Outros objetos poderão ser utilizados como: latas, banquinhos, argolas etc.

ATIVIDADE 5 – NOSSA COREOGRAFIA DE GINÁSTICA GERAL

Etapa 1 - Nosso tema.

Professor, nesta etapa cada grupo irá definir o tema da sua coreografia. Já sabemos que o tema geral é **Brincadeiras e jogos**, porém ele poderá ser dividido em subtemas, como: brincadeiras e jogos de pegar; brincadeiras e jogos de pular, brincadeiras e jogos de bater mãos etc., entre os outros, os quais poderão ser definidos por você e pelos estudantes. Lembramos que, até aqui, os estudantes trabalharam em grupos de três e quatro integrantes, se notar que a turma está preparada para aumentar a quantidade de pessoas no grupo, proponha outras formações.

Etapa 2 - Nossa Música.

Após a escolha do tema, é o momento de escolher a música. Proponha que cada grupo escolha uma música, e se ela estiver relacionada com o tema, será ainda melhor! Caso os estudantes tenham dúvidas, apresente-lhes algumas sugestões.

Etapa 3 - Elaborando a coreografia.

Agora é o momento de os estudantes criarem seus movimentos com um ou mais materiais, como: bola, corda, arco, lenço, banquinhos, latas etc. O material e a quantidade deverão ser escolha do grupo. Os grupos irão criar movimentos que envolvam saltos, giros, equilíbrios, apoios invertidos, movimentos da brincadeira e jogo referente ao tema. Deixe os estudantes criarem livremente; acompanhe as elaborações e faça intervenções caso seja necessário. Lembramos que a ideia não é que todos realizem os mesmos movimentos, e sim que eles consigam unir os movimentos que cada um sabe fazer ao som da música. Essa etapa poderá durar algumas aulas; dê o tempo necessário para que os estudantes possam criar.

Em seguida, peça a cada grupo que apresente suas criações e solicite-lhes que registrem em forma de desenho, ilustrando a sequência de movimentos que criaram, identificando os principais elementos utilizados.

Ao final, faça uma roda de conversa e questione alguns pontos: Como foi criar movimentos em grupo? Foi fácil ou difícil? Como vocês conseguiram realizar os movimentos ao mesmo tempo?

Professor, neste momento espera-se que você identifique as estratégias que os estudantes utilizaram para realizar os movimentos em grupo; atente-se às colocações dos grupos referentes ao respeito à individualidade de cada um.

Etapa 4 - Criando e Retomando.

Para finalizarmos esta Unidade Temática Ginástica, sugerimos que organize a apresentação das criações elaboradas pelos estudantes e, se possível, grave-as. Em outro momento, passe os vídeos para os estudantes apreciarem, retomando os elementos das ginásticas e da Ginástica Geral.

Etapa 5 - Registrando os elementos da Ginástica e Ginástica Geral.

Para finalizar esta unidade temática, solicite aos estudantes que façam um registro em forma de desenho sobre os principais elementos da ginástica geral.

Ao final, elabore um painel com os desenhos da turma.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes movimentos gímnicos, elaboraram coreografias, participaram de discussões etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, chegamos ao final dessa Situação de Aprendizagem e, durante seu percurso, alguns estudantes podem não ter desenvolvido as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas. Sugerimos:

- Apresentação e análise dos vídeos da coreografia que os estudantes elaboraram;
- Experimentação e elaboração de coreografias que envolvam diferentes elementos das ginásticas e da ginástica geral com temas definidos pelos estudantes.



Imagem: Simões & Drigo, 2019

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE



Imagem: Simões e Drigo, 2019

Falar de esporte no primeiro ano pode parecer, em parte, um tema contraditório, visto que o brincar é a essência das práticas para estudantes dessa faixa etária. Além disso, modalidades esportivas exigem, em sua grande maioria, uniformidade nos movimentos corporais, criando um padrão em sua realização,

além de ter, em cada uma dessas modalidades, um órgão organizador (Federações, Confederações etc.) que determina normas que padronizam sua ação em todo território onde é realizada. Tanto rigor realmente nos remete a um universo contrário ao que se pretende aplicar nesta etapa de ensino.





Imagem: Simões e Driga, 2019

Contudo, apesar dessas manifestações formais competitivas, a aplicação do esporte como meio de recreação e lazer, bem como na promoção da saúde em alguns casos, se dão de forma derivada, ou seja, tem em seu conteúdo a adaptação de regras de acordo com a necessidade daquele grupo que está vivenciando determinada modalidade. Apesar do esporte possuir regras pré-determinadas, elas podem ser recriadas para atender a um grupo específico.

Em muitas situações, o local, a dinâmica e os materiais oficiais são adaptados, e a modalidade flui, levando ao seu praticante à satisfação em realizá-la. Assim, para se fazer um jogo de basquetebol, por exemplo, a bola oficial é trocada por qualquer bola que quique no chão; não necessita de uma quadra com medidas oficiais, nem uniformes, nem arbitragem e nem uma cesta acoplada a uma tabela com aro nos exatos 3,05 metros de altura. Muitas vezes, uma bolinha de papel e um cesto de lixo são suficientes para vivenciar as características do basquetebol. O movimento dos membros superiores no arremesso, a noção de força, precisão e a quantidade de vezes que se acertar no cesto são habilidades que estão diretamente ligadas a essa modalidade. Com isso, o que deve ser considerado em atividades como essas, são as práticas corporais desenvolvidas. Assim, práticas esportivas derivadas são efetivas para se conhecer características, bem como o funcionamento de uma determinada modalidade.

Nas aulas de Educação Física, essas atividades derivadas são indispensáveis. As vivências nas mais variadas modalidades esportivas propiciam ao estudante desenvolvimento motor global. Mais do que realizar movimentos precisos, como um arremesso certeiro de três pontos, por exemplo, o desenvolvimento, a aprendizagem motora e a consciência do movimento são atributos adquiridos essenciais no processo de aprendizagem, ou seja, a prática de atividades físicas e a conscientização do movimento promovem inúmeros estímulos neuronais, o que aumenta a plasticidade neuronal e, consequentemente,

os impulsos nervosos, potencializando a aprendizagem sobre o movimento em si e tudo o que o contempla. Em resumo, a atividade esportiva realizada requer análise para resolução de um problema específico do jogo, o que favorece a aprendizagem, a análise do que já foi aprendido e a resolução de um problema que deixará esse estudante mais próximo de atingir sua meta (SIMÕES, 2002).

E como tudo isso pode ser trabalhado no primeiro ano?
Como ensinar esporte para essa faixa etária?



Primeiro de tudo, modalidades esportivas possuem uma perspectiva histórica que atuam fortemente na sociedade, enfatizando características particulares de cada grupo. Esportes estão diariamente nas mídias, no convívio e nas ações do dia a dia, afinal, é comum que os bebês já nasçam tendo um time de futebol de preferência (determinado, é claro, por mães, pais, irmãos, padrinhos, avós etc.), por isso, não há como não levar essa realidade ao universo escolar.

Porém, há cuidados que são necessários tomar para que a atuação nas aulas de Educação Física não se resuma à prática de apenas uma ou duas modalidades esportivas. Essa padronização é potencialmente negativa no processo. É indispensável que o estudante tenha acesso às mais variadas modalidades esportivas existentes e vivencie a diversidade de práticas corporais.

Um exemplo claro é ver, no cotidiano, praticantes de modalidades esportivas com destreza motora limitada pela condução inadequada ou limitada das práticas corporais realizadas na infância. Por isso, para que no futuro não tenhamos aquele praticante de futebol, por exemplo, que não sabe realizar um chute na bola se não estiver usando seu pé dominante, ou mesmo aqueles que não possuem tempo de reação apurado para segurar um objeto em movimento, o desenvolvimento motor deve ser amplo e ilimitado em suas possibilidades.

Vale ressaltar que Currículo Paulista acentua a atenção que deve ser dada às "[...] Práticas Lúdicas Esportivas, que se caracterizam por atividades adaptadas que levam os estudantes a terem contato, de forma lúdica, com regras e gestos esportivos", atuando na "[...] prevenção da esportivização precoce[...] " (p. 261).

Além dos atributos já citados, as práticas esportivas auxiliam no desenvolvimento do trabalho coletivo, na formação da liderança (protagonismo), respeito às regras e à integridade do seu oponente. Tenha sempre em mente que, ao realizar uma atividade, ela deverá ter em seu conteúdo a contextualização, ou seja, o estudante deve ser conduzido a saber O QUE se faz, POR QUE faz e associar com modalidades desportivas, para que assim faça sentido para ele.

O que podemos trabalhar como esportes de Marca e Precisão, visando atingir as habilidades previstas para o 1º Ano?

Para os esportes de **MARCA**, se faz necessário envolver os estudantes a comparar resultados, associar a noção de metragem alcançada, tempo de execução (associando a provas como atletismo, por exemplo. Esportes de Marca são aqueles que permitem comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos. Exemplos: patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc. (CURRÍCULO PAULISTA, 2019, p. 259).

Os esportes de **PRECISÃO**, modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto na direção de um alvo específico, pode-se utilizar alvos parados ou em movimento, passes, arremessos etc. Exemplos: bocha, *curling*, golfe, tiro com arco, tiro esportivo etc. (CURRÍCULO PAULISTA, 2019, p. 259).

Professor, a unidade temática Esporte e Corpo, movimento e saúde serão desenvolvidas simultaneamente. Em Corpo, movimento e saúde, iremos tratar do conhecimento sobre o corpo, como a lateralidade, a coordenação motora, a estrutura corporal, o equilíbrio, o esquema corporal, a noção espacial e temporal, uma vez que o corpo que lança, pula, brinca e joga é o mesmo corpo onde ocorrem as sensações.

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE

Habilidades:

(EF01EF05) Experimentar e fruir práticas lúdicas esportivas de marca e de precisão, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo.

(EF01EF06) Identificar as normas e regras das práticas lúdicas esportivas de marca e de precisão, e discutir a importância das mesmas para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.

(EF01EF14) Experimentar diferentes brincadeiras, jogos e práticas lúdicas esportivas que possibilitem o conhecimento do próprio corpo e das sensações corporais que ocorrem.

VAMOS PARA AS ATIVIDADES!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1: ESPORTE DE MARCA E ESPORTE DE PRECISÃO

ATIVIDADE 1 – DIFERENTES FORMAS DE CORRER

Professor, o esporte de marca que será trabalhado é o atletismo, então os estudantes terão contato com práticas lúdicas esportivas que envolvem correr, saltar, arremessar e lançar.

Etapa 1 - Pega-pega linha.

Escolha um pegador, oriente que os estudantes e o pegador só poderão andar sobre as linhas da quadra. Ao comando do professor, inicia-se o pega-pega. Se o pegador pegar alguém, este passa a ser o pegador.

Fale que eles não podem pular de uma linha para a outra, e só podem mudar de linha se elas se cruzarem. Utilize diferentes formas de se movimentar, primeiro andando, depois, correndo, saltando etc.

Etapa 2 - Lobos e carneiros.

Escolhe-se um dos estudantes para ser o lobo (ou o professor) e um espaço em que o lobo ficará (caverna, toca etc.), limitando-se o espaço onde será o "curral" dos carneirinhos no ponto oposto à toca do lobo, onde o lobo não poderá entrar. Por último, traça-se uma linha onde será o local mínimo para os estudantes gritarem: "Acorda, seu lobo!".

A atividade começa com o lobo fingindo que está dormindo, e os carneirinhos deverão ir pelo menos até a linha para gritar: "Acorda, seu lobo!".

Quando os carneirinhos gritarem, o lobo sai à caça, e tenta pegar os carneirinhos antes que eles entrem no curral. O carneirinho pego fica preso na toca do lobo até que todos os carneirinhos sejam pegos pelo lobo.

Etapa 3 - Corrida de velocidade.

Organize os estudantes em grupos de até cinco pessoas, posicione-os no centro da quadra, peça-lhes para correr até uma linha demarcada, voltar, tocar na mão dos colegas, para que o próximo possa correr. O próximo colega só poderá sair quando o outro tocar em sua mão.

Etapa 4 - Corrida no círculo.

Com os estudantes ainda em grupos, posicione as equipes em filas em volta de um círculo — as equipes precisam estar distantes entre si. A proposta é que o primeiro de cada equipe corra em cima do círculo, toque na mão do próximo para que ele possa correr. A atividade termina quando todos da equipe forem.

Etapa 5 - Corrida no círculo com bola.

Com a mesma dinâmica da Etapa 4, porém, agora, os estudantes irão correr com uma bola na mão para entregar para o colega.

Etapa 6 - Corrida com bola.

Com os estudantes em grupos, organize-os em fila, sendo que o primeiro da fila estará com uma bola em mãos, posicionados na meia quadra. Peça ao primeiro que corra até um ponto determinado por você, volte e entregue a bola para que o próximo possa correr.

Professor, no momento da experimentação é possível observar a relação que os estudantes têm com as regras (eles seguem as regras combinadas?), bem como observar quando estão diante de uma dificuldade em realizar algo — como eles se portam? Desistem ou tentam de novo? Ficam chateados, brigam com os colegas que não estão conseguindo? Esses pontos são importantes para as discussões que serão realizadas.

Para que os estudantes consigam respeitar as diferenças individuais e de desempenho, é necessário que eles se conheçam.

Nesse caso, observe os aspectos relacionados ao conhecimento sobre o corpo, como a lateralidade, a coordenação motora, a noção espacial e temporal, a estrutura corporal, o esquema corporal e o equilíbrio.

Lembramos que esses aspectos já foram abordados no primeiro bimestre em brincadeiras e jogos.

Professor, para finalizar esta atividade, faça uma roda de conversa com os estudantes:

1. As atividades que nós fizemos envolveram qual movimento? *Espera-se que os estudantes respondam: correr.*
2. Você conhece algum esporte em que as pessoas correm? *Espera-se que os estudantes falem corrida, que é uma modalidade do atletismo.*
3. Quais foram as principais regras das atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem as principais regras como: ter que tocar na mão, ou entregar a bola para o colega para ele poder correr, ir até o local demarcado para acordar o lobo, correr em cima do círculo etc.*
4. Por que as regras são importantes para a realização das atividades? *Professor, espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância das regras e das orientações para a realização das atividades, para que todos possam realizar as mesmas com segurança como, por exemplo, cuidado ao fugir na atividade lobo e carneiro para não tropeçar no colega, não bater com tanta força nas mãos dos colegas, entregar a bola e não jogar a bola para o colega.*
5. O que você tinha que fazer para ajudar sua equipe? *Espera-se que o estudante reflita sobre seu papel na equipe.*

6. Por que é importante todos cooperarem dentro da sua equipe?
Espera-se que os estudantes façam uma reflexão sobre a importância do trabalho em equipe nas atividades propostas, como por exemplo, se eu não tocasse na mão do meu colega ele não poderia correr etc.

7. As regras foram cumpridas?

Professor, espera-se que com essas reflexões os estudantes percebam a importância das regras, pois elas irão permitir trabalhar com seus limites, com a cooperação e com a competição, e irão notar que algumas vezes as regras irão proporcionar a segurança de todos. Outro ponto é pensar como os estudantes já conhecem o seu próprio corpo e como "dominam", o que se relaciona ao desenvolvimento da noção espacial e temporal, à lateralidade, ao equilíbrio, à estrutura corporal e ao esquema corporal, entre outros.

Professor, apesar das questões sugerirem possíveis respostas, é importante que você levante as hipóteses dos estudantes e, por meio desse levantamento, elabore outras questões, caso seja necessário.

A roda de conversa sempre é apresentada ao final das atividades, porém, sempre que sentir necessidade, faça pausas para fazer reflexões com os estudantes, principalmente, referente às discussões em torno da importância das normas e das regras.

ATIVIDADE 2 – CORRIDA COM IMPLEMENTOS

Professor, antes de iniciar a experimentação das corridas, peça aos estudantes que coloquem a mão no coração e sintam se ele está batendo mais forte ou mais lento, e se a respiração está acelerada. Isso permitirá que eles identifiquem as alterações na respiração e nos batimentos cardíacos com a prática da atividade física, que têm relação com a intensidade da atividade.

Etapa 1 - Passa e Repassa.

Professor, organize os estudantes em equipe e em fila, formando sempre várias colunas com número reduzido de estudantes, para que todos participem ativamente e fiquem o menor tempo possível ociosos esperando sua vez.

Nesta atividade, o primeiro estudante de cada coluna terá em mãos um implemento e, ao sinal do professor, esse implemento deverá ser passado de mãos em mãos até chegar ao último integrante dessa coluna que deverá correr. Portando esse implemento deverá ser passado até alcançar o início desta coluna, passando o objeto para o segundo integrante, seguindo a mesma sequência.

Os objetos podem ser os mais variados:

- Uma bexiga;
- Bolas;
- Bastão;



Foto: Joice Simões - Acervo da E. E. Dr. Antônio Carlos Couto de Barros, Campinas-SP).

- Um colete;
- Uma garrafa PET (lembrando sempre de utilizar objetos que não comprometam a segurança dos participantes).

As trocas desses objetos podem, também, acontecer utilizando maior variedade do movimento. Eles podem ser passados:

- Por cima da cabeça;
- Lateralmente à direita;
- Lateralmente à esquerda;
- Por debaixo das pernas;
- Os estudantes sentados, depois em pé;
- Deitados, com as pernas para cima, passando o objeto com os pés etc.



Foto: Joice Simões - Acervo da E.E. Dr. Antônio Carlos Couto de Barros, Campinas-SP.

Etapa 2 - Corrida em Duplas.

Professor, para esta atividade, é interessante trabalhar com implementos de formas, tamanhos e pesos diferentes para tornar essa experiência mais efetiva. Os estudantes irão correr em duplas, segurando o implemento indicado por você.

Exemplos:

- Utilize a bexiga;
- Após, utilize uma bola de basquetebol;
- Depois, uma bola de tênis;
- Um colete;
- Ambos dentro de um mesmo bambolê.
- Uma garrafa PET etc.



Imagem: Joice Simões. Acervo da E. E. Profª Eunice Virginia Ramos Navero, Campinas-SP



Imagem: Joice Simões. Acervo da E. E. Profª Eunice Virginia Ramos Navero, Campinas-SP

Ao final, proponha novamente aos estudantes que sintam seus batimentos cardíacos e sua respiração.

É importante que a relação dos estudantes com as regras seja mantida, assim como o conhecimento e o respeito ao próprio corpo, bem como o respeito aos colegas.

A sugestão é que, ao final de cada nova atividade, seja realizada uma reflexão por meio de uma roda de conversa, por exemplo:

1. É importante seguir as regras? Por quê? *Espera-se que os estudantes compreendam a importância das regras na prática das práticas lúdicas esportivas.*
2. Alguém teve dificuldade em realizar alguma prática lúdica esportiva? Qual? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas dificuldades.*
3. Sentiram-se cansados? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre as sensações provocadas pela prática das atividades, como aumento na respiração e nos batimentos cardíacos. A respiração e os batimentos cardíacos acelerarem com a prática de atividade física tem a ver com o coração ter que bombear o sangue com mais vigor e os pulmões trabalharem em um ritmo acelerado para a oxigenação, ambos precisam trabalhar mais rápido, é lógico que isso dependerá da intensidade da atividade, por isso a reflexão se fiquei cansado ou não.*
4. Foi mais fácil passar a bola pelo lado direito ou esquerdo? *Espera-se que os estudantes reflitam a respeito das sensações ao realizarem a atividade e aos poucos percebem que existe um lado dominante que nem sempre é igual para todos. E que comecem a ter a percepção da lateralidade em suas atividades diárias.*
5. E ao passar a bola sobre a cabeça e sob as pernas (debaixo das pernas)? *Espera-se que os estudantes tenham percepção ao realizarem a atividade, irão sentir maior facilidade ao manusear a bola de um jeito do que de outro.*

ATIVIDADE 3 – CORRENDO COM OBSTÁCULOS

Etapa 1 - Correndo e saltando.

Professor, organize os estudantes em equipes de até cinco pessoas, faça um percurso com diferentes obstáculos, utilize colchonetes, cones, garrafas etc. O primeiro de cada equipe corre e salta os obstáculos, retorna apenas correndo, assim que chegar próximo de sua equipe, o primeiro da fila sai correndo e assim sucessivamente.

Etapa 2 - Andando e Saltando / Correndo e Saltando.

Com os estudantes ainda em equipes, monte um percurso de até quatro obstáculos para cada equipe. Para os obstáculos, poderão ser utilizados dois cones com uma corda estendida entre eles, a corda deverá estar em cima dos cones. Ao seu sinal, os estudantes deverão passar por cima dos obstáculos, oriente que primeiro façam andando depois correndo, passando por baixo etc.

Professor, ao final ou durante a prática, faça reflexões com os estudantes.

1. De todas essas brincadeiras que fizeram, tem algum esporte que vocês conheçam que utilizamos os mesmos movimentos? *Espera-se que os estudantes relacionem as diferentes corridas, que são modalidades do atletismo.*
2. Quais cuidados são necessários para a realização das atividades? *Espera-se que o estudante se atente às normas e regras para a sua segurança e segurança dos demais, como por exemplo, atentar-se às orientações do professor, só sair quando o outro colega chegar etc.*
3. Qual a importância da minha função para a equipe? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância de cumprir seu papel, seguindo as regras para o sucesso da equipe.*
4. O que sentimos ao realizar as atividades de saltar e correr? *Espera-se que os estudantes identifiquem as sensações provocadas ao realizar a corrida e os saltos, porém destacamos que essas sensações podem variar de pessoa para pessoa, dentre elas destacamos algumas como: medo, insegurança, euforia, alegria etc. Pode estar relacionada a liberação de hormônios e neurotransmissores, quando realizamos essas atividades.*
5. Houve alteração nos batimentos cardíacos e na respiração? *Espera-se que os estudantes consigam identificar se com a prática dessas atividades ocorrem alterações nos batimentos cardíacos e na respiração.*

ATIVIDADE 4 – VAMOS PULAR?

Etapa 1 - Me dê seu cantinho.

Em algumas localidades, essa atividade também leva o nome de “Cada Macaco no Seu Galho”, com pequenas adaptações no seu desenvolvimento.

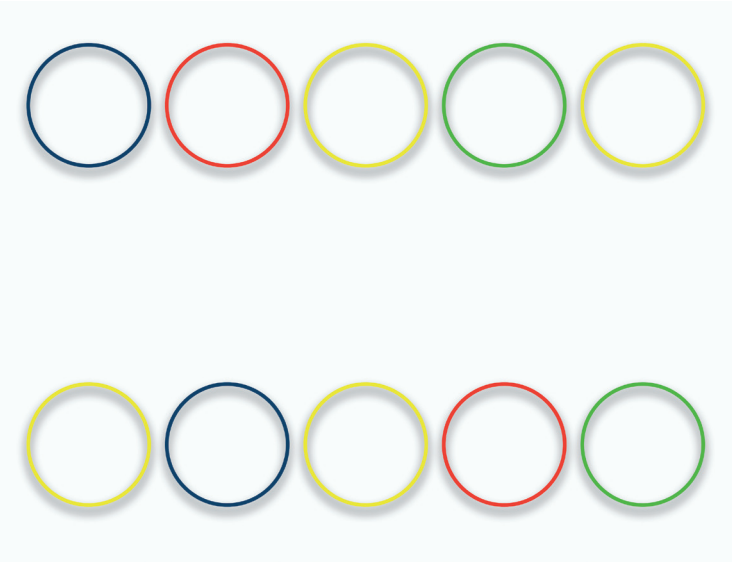
Distribuindo duas colunas de bambolês, uma de frente para a outra (exemplo, uma coluna em uma lateral da quadra e a outra, na outra lateral), o líder fica no meio enquanto os demais permanecem cada um dentro de um bambolê. O líder, então, busca qualquer coleguinha que esteja dentro do bambolê e pergunta: “**Me dá seu cantinho?**”, e este deverá

Responder: “**Vai pedir para o meu vizinho**”.

Neste momento, todos deverão trocar de bambolê. O líder que iniciou sem o bambolê entra em um qualquer e, quando todos estiverem acomodados, aquele que ficar de fora de um bambolê deverá fazer a mesma pergunta, seguindo assim a brincadeira.

Você pode optar por outras distribuições de bambolês (em círculo, por exemplo), desde que preze sempre pela segurança dos participantes.

DICA: Peça aos estudantes que, ao deslocarem para outros bambolês, façam-no de diferentes maneiras como: saltando com os dois pés, saltando com um pé e depois com o outro, saltitando etc.



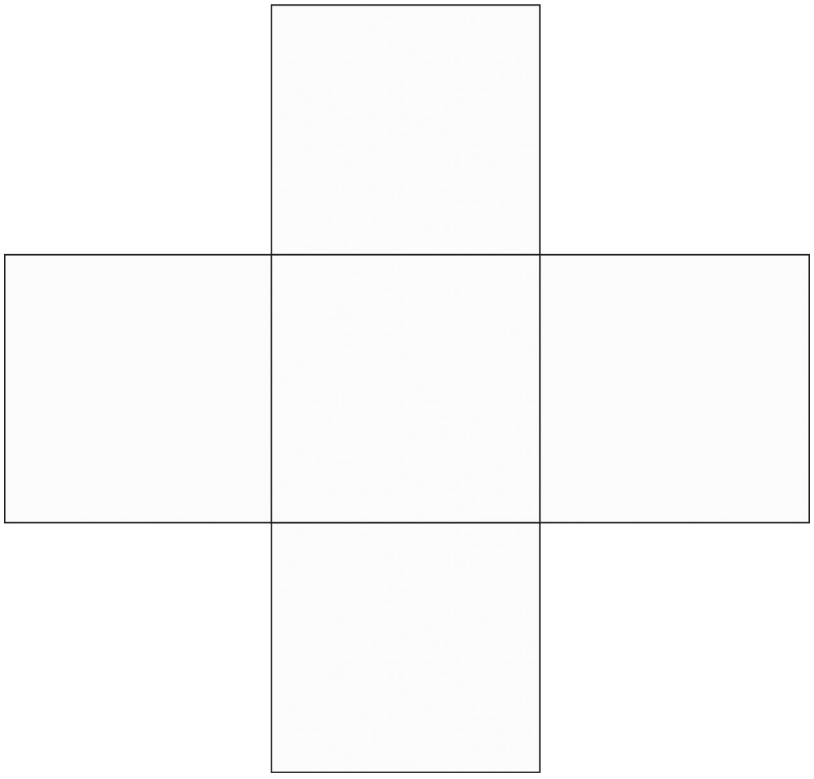
Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Etapa 2 - Chicotinho queimado.

Realize a atividade de chicotinho queimado com os estudantes posicionados formando uma roda. Professor, você se posiciona no meio da roda segurando uma corda. Após todos estarem posicionados corretamente, gire a corda, para que a mesma passe por baixo dos pés dos estudantes, que deverão saltá-la.

Etapa 3 - Saltando no quadrado.

Organize os estudantes em grupos, desenhe cinco quadrados, de modo que um quadrado fique no meio, e os outros fiquem à sua volta. Conforme imagem abaixo:



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Peça aos estudantes que saltem do quadrado do meio para frente e para trás e para os lados.

Etapa 4 - Saltando corda.

Risque uma linha com giz no chão e, paralelamente a essa linha, coloque uma corda estendida.

Os estudantes irão se posicionar atrás da linha de giz. Oriente-os a tomar distância dessa linha. Caso queiram realizar uma corrida. Peça-lhes que saltem sem pisar na linha de giz, ultrapassando a corda. Aumente a distância entre a corda e a linha de giz conforme os estudantes vão conseguindo passar.

Etapa 5 - Saltando em grupo.

Organize os estudantes em grupos, estenda uma corda à frente de cada equipe, peça que os estudantes saltem de um lado a outro da corda até o final.

Utilize para essa atividade cordas grandes.

Etapa 6 - Salto em altura.

Professor, nesta atividade, será necessário utilizar um colchão grande para amortecer a queda. Segure uma corda a certa altura do chão próxima ao colchão, peça aos estudantes que venham correndo e saltem a corda, tentando fazer um giro na hora no salto, para que caia de costas no colchão.

Caso sua escola não possua esse material, proponha que os estudantes tentem saltar a corda, porém terminando a atividade de maneira agachada, aumente a distância da corda do chão conforme os estudantes conseguem saltar.

Etapa 7 - Saltando em equipe.

Organize os estudantes em grupos de seis pessoas, faça uma linha com giz no chão à frente de cada equipe. O primeiro estudante de cada equipe irá saltar a partir dessa linha, o segundo estudante salta a partir de onde o primeiro estudante realizou a aterrissagem, e assim sucessivamente. Somam-se os saltos realizados pelas equipes.

Professor, promova reflexões com os estudantes durante ou no final das atividades:

1. Quais cuidados temos que ter na realização das atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem alguns cuidados que são necessários em relação à aterrissagem no salto, como realizar um leve agachamento para amortecer a queda etc.*
2. Quais foram as principais regras? *Espera-se que os estudantes identifiquem algumas regras como: não pisar na linha para saltar, esperar o colega finalizar o salto para saltar etc.*
3. Como eu contribuo para o sucesso da equipe? *Espera-se que o estudante entenda que cumprir o seu papel favorece o sucesso da equipe.*
4. Por que eu preciso colaborar com equipe? *Espera-se que o estudante compreenda que a colaboração contribui para o trabalho em equipe.*
5. O que sentimos ao realizar as atividades de saltar *Espera-se que os estudantes identifiquem as sensações provocadas ao realizar os saltos, porém destacamos que essas sensações podem variar de pessoa para pessoa, dentre elas destacamos algumas como: medo, insegurança, euforia, alegria etc. Pode estar relacionada a liberação de hormônios e neurotransmissores, quando realizamos essas atividades.*
6. Houve alteração nos batimentos cardíacos e na respiração? *Espera-se que os estudantes consigam identificar se com a prática dessas atividades ocorrem alterações nos batimentos cardíacos e na respiração.*

ATIVIDADE 5 – QUEM JOGA MAIS LONGE

Etapa 1 - Arremessando mais longe.

Esta atividade remete aos Esportes de Marca, como lançamentos e Arremessos. Você pode, a princípio, utilizar bolas de diferentes tamanhos e pesos para realizá-la.

- Bolas tradicionais: Basquete, Futsal, Vôlei, Tênis, Beisebol, Medicine Ball.
- Bolas artesanais: Bola de Meia (dentro, dá pra colocar areia envolvida em saco plástico presa com fita adesiva para aumentar o peso), saquinhos de areia, bola velha com areia dentro

(coloque areia em saco plástico e envolva com fita adesiva, coloque dentro de bolas velhas e cole com uma super cola)...

O local pode ser a quadra ou espaço amplo para realizar os arremessos sem que haja risco de acertar algum caminhante desavisado. Estabeleça, com os estudantes, regras e medidas de segurança antes do início. Organize-os em equipes, as quais devem posicionar-se atrás de uma linha demarcada por você. Faça diferentes marcações no espaço que os estudantes irão arremessar os objetos, indicando as marcações com números, conforme imagem abaixo.

Solicite aos estudantes que arremessem primeiro objetos mais leves e menores, trocando de objetos conforme todos da equipe tenham arremessado. Somam-se os pontos da equipe a cada arremesso de objeto.



Veja o desenvolvimento dessa atividade:

Carminha Braga Educação Física Escolar. Jogos de Arremesso. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=RGH2wpG--iw**. Acesso em: 17 dez. 2020.

Etapa 2 - Arremessando em equipe.

Professor, para esta atividade, construa uma régua bem grande (pode ser de 1 a 10, ou outra numeração se preferir). Posicione os estudantes na lateral da régua, e posicione a régua no chão. Organize os estudantes em grupos de até cinco pessoas, os estudantes ficarão ajoelhados sobre um colchonete, e irão segurar o peso com as duas mãos, lançando-a para cima e para frente, fazendo com que quique sobre a régua.

Somam-se as pontuações do grupo. Em seguida, os estudantes irão realizar o movimento em pé, de costas para a régua, lançando o peso por cima da cabeça. Somam-se os pontos do grupo.

Etapa 3 - Arremessando no arco.

Com os estudantes em grupos, organize-os em filas, posicione um arco à frente de cada fila. Um estudante no arco segura o peso com as mãos entre as pernas e arremessa o mais longe que conseguir. Trocam-se os estudantes até todos arremessarem. Somam-se os pontos dos grupos.

Para finalizar, os estudantes, em grupos, se posicionam dentro do arco, seguram o peso próximo ao rosto e tentam arremessar apenas com uma mão.

Professor, sempre que possível, meça a distância que os estudantes arremessaram o peso e some os pontos da equipe.

ATIVIDADE 6 – LANÇANDO, LANÇANDO

Professor, para esta atividade você irá precisar da régua utilizada na atividade anterior e de alguns implementos, tais como dardo e disco (no material do 2º ano tem sugestões de adaptações; utilize os materiais construídos pelos estudantes do segundo ano).

Etapa 1 - Lançando o dardo.

Organize os estudantes em grupos, posicione a régua em frente aos grupos, peça-lhes que o primeiro de cada grupo faça o lançamento do dardo, e assim sucessivamente, até todos realizem o lançamento. Em seguida, somam-se os pontos da equipe.

Etapa 2 - Lançando o disco.

Organize os estudantes em grupos, posicione a régua em frente aos grupos, peça-lhes que o primeiro de cada grupo faça o lançamento do disco, e assim sucessivamente, até todos realizarem o lançamento. Em seguida, somam-se os pontos da equipe.

Para finalizar, realize uma roda de conversa com os estudantes:

1. As atividades que nós fizemos envolvem qual movimento?

Espera-se que os estudantes respondam lançar e arremessar.

2. Você conhece algum esporte em que as pessoas correm? *Espera-se que os estudantes falem do arremesso de peso e lançamento de disco e dardo, que são modalidades do atletismo.*
3. Quais foram as principais regras das atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem as principais regras como: lançar e arremessar o objeto sobre a régua, esperar todos da equipe arremessar ou lançar para buscar os objetos etc.*
4. Por que as regras são importantes para a realização das atividades? *Professor, espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância das regras e das orientações para a realização das atividades para que todos possam realizar as mesmas com segurança, como por exemplo, não lançar ou arremessar em direção aos colegas etc.*
5. O que você tinha que fazer para ajudar sua equipe? *Espera-se que o estudante reflita sobre seu papel na equipe.*
6. Por que é importante todos cooperarem dentro da sua equipe? *Espera-se que os estudantes façam uma reflexão sobre a importância do trabalho em equipe nas atividades propostas, como por exemplo, se eu não arremessar, não contribuo para os pontos da minha equipe.*
7. O que sentimos ao realizar as atividades de lançar e arremessar? *Espera-se que os estudantes identifiquem as sensações provocadas ao realizar a corrida e os saltos, porém destacamos que essas sensações podem variar de pessoa para pessoa, dentre elas destacamos algumas como: medo, insegurança, euforia, alegria etc. Pode estar relacionada a liberação de hormônios e neurotransmissores, quando realizamos essas atividades.*
8. No arremesso de peso e no lançamento de dardo e disco, algum de seus colegas fizeram a atividade com a mão direita ou com a mão esquerda? E quando isso ocorreu mudou a posição de realização? Por quê? *Espera-se que os estudantes percebam que existem diferenças entre ele e os colegas em relação a mão e o lado dominante do corpo. E que quando mudamos a mão de realização do movimento temos que mudar a posição do corpo mudando também o pé de apoio.*
9. Houve alteração nos batimentos cardíacos e na respiração? *Espera-se que os estudantes consigam identificar se com a prática dessas atividades ocorrem alterações nos batimentos cardíacos e na respiração.*

ATIVIDADE 7 – SERÁ QUE CONHEÇO ESSE ESPORTE?

Etapa 1 - Atletas do atletismo.

Professor, os estudantes puderam experimentar atividades que envolveram movimentos de saltar, correr, arremessar e lançar, nesta atividade propomos que se estabeleça uma relação entre o atletismo. Para isso, traga imagens de atletas brasileiros do esporte atletismo, onde eles estejam saltando, correndo, arremessando e lançando.

Mostre as imagens para os estudantes e pergunte se eles conhecem quem são, o que estão fazendo e qual esporte estão praticando? Estimule-os a refletirem sobre as imagens associando as atividades vivenciadas.

Fale que vivenciaram atividades que envolveram saltar, correr, arremessar e lançar, e que o Atletismo é um esporte que envolve essas modalidades.

Etapa 2 - Conhecendo a história do Atletismo.

Nesta etapa, pesquise e traga para os estudantes um pouco sobre a história desse esporte.

A história do Atletismo acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais, e sua prática primitiva ajudou na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso, era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Precisamente por aprimorar as habilidades básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história.

Aliás, há indícios da prática do atletismo há pelo menos cinco mil anos, primeiro no Egito e na China e, logo depois, na Grécia.

Tudo isso explica porque, ao criar as competições esportivas, as primeiras provas realizadas foram as atléticas. Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, que os gregos chamavam de "*stadium*". Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 a.C., e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis.

Por uma feliz coincidência, na primeira edição dos Jogos Modernos, em Atenas, capital da Grécia, em 1896, o título inicial foi para um atleta: o norte-americano Jimmy Connolly, ganhador da medalha de ouro no salto triplo.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século XIX, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Durante o inverno no Hemisfério Norte, é tradicional a disputa de eventos em ginásio. E há as corridas de rua, no campo (*cross country*), em montanha, a marcha etc.

Confederação Brasileira de Atletismo

Disponível em: **http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp#:~:text=O%20Atletismo%20no%20Brasil&text=Em%201914%2C%20a%20Confedera%C3%A7%C3%A3o%20Brasileira,foi%20institu%C3%ADdo%20o%2 0Campeonato%20Brasileiro**. Acesso em: 17 dez. 2020.

ATIVIDADE 8 – CONSTRUINDO NOSSO CIRCUITO

Etapa 1 - Definindo as regras.

Professor, nesta etapa, os estudantes irão construir um circuito que envolve o correr, saltar, lançar e arremessar. Retome as atividades vivenciadas com os estudantes e escolha com eles duas que en-

volvam correr, saltar, arremessar e lançar.

Em seguida, discuta alguns pontos com os estudantes:

- Quais serão as regras? Usaremos as mesmas ou as modificaremos?
- Quais serão as modificações?
- Quais são os cuidados que temos que ter no dia do circuito para que todos possam realizar as atividades com segurança?
- Como serão organizadas as atividades?
- Quem serão os responsáveis por montar os materiais na quadra para as atividades?

Etapa 2 - Realizando o circuito.

Professor, aqui você poderá organizar os estudantes em grupos, e cada grupo fica responsável por organizar uma estação. Faça anotações da organização em cartolinas e cole na quadra no dia do circuito, de modo que fique visível para os estudantes.

Depois de tudo organizado, é hora de os estudantes experimentarem as atividades que escolheram.

Para finalizar, realize uma roda de conversa com os estudantes:

1. As atividades realizadas no circuito envolveram quais movimentos? *Espera-se que os estudantes respondam correr, saltar, lançar e arremessar.*
2. Quais foram as principais regras para participar do circuito? *Espera-se que os estudantes identifiquem as principais regras: respeite sua vez e a vez do colega, faça a rotação aguardando o sinal do professor, colabore com os colegas.*
3. Por que as regras são importantes para a realização do circuito? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância das regras e das orientações para a realização das atividades para que todos possam realizar as mesmas com segurança, como, por exemplo, não lançar ou arremessar em direção aos colegas etc.*
4. O que sentimos ao propor as estações no circuito? *Espera-se que os estudantes identifiquem a importância da participação na elaboração das atividades e no respeito da opinião dos colegas na construção de uma atividade em conjunto.*
5. Houve alteração nos batimentos cardíacos e na respiração? *Espera-se que os estudantes consigam identificar se com a prática dessas atividades ocorrem alterações nos batimentos cardíacos e na respiração.*

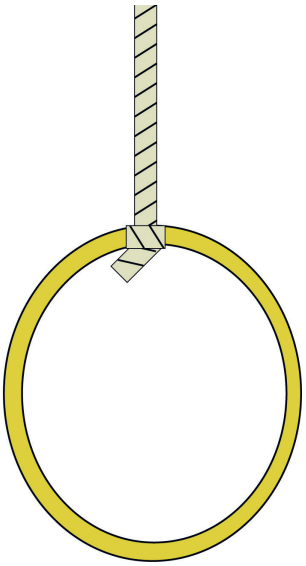
ATIVIDADE 09 – ATIVIDADES DE PRECISÃO

Professor, agora os estudantes irão experimentar práticas lúdicas esportivas de precisão. Iniciaremos propondo a manipulação de objetos maiores até chegar a objetos menores.

Etapa 1 - Acerte o Alvo - Bambolê.

A atividade a seguir necessita dos seguintes materiais:

- Cordas
- Bambolês
- Bolas de diferentes tamanhos, bolas de meias ou similares.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Desenvolvimento

Distribua os estudantes em vários grupos. Se possível, grupos de aproximadamente quatro pessoas. Amarre o bambolê com uma corda em local elevado (exemplo: trave do gol ou estrutura no caso de quadra com cobertura) e, determinando uma distância apropriada para os estudantes dessa idade, desafie os grupos a acertarem o centro do Bambolê com as bolas, proponha que eles joguem primeiro as bolas maiores até chegar à Bola de Meia. Conforme a atividade ficar mais fácil, você poderá afastar a linha máxima para o arremesso.

BOLA DE MEIA



Para desenvolvimento de atividades de **Precisão**, a Bola de Meia é um implemento extremamente útil muito indicado. No material do 5º Ano, você encontrará uma atividade em que os estudantes irão produzir Bolas de Meia como atividade de Educação Física. Sugerimos utilizar esse implemento para uso da escola. Porém, caso prefira desenvolver essa atividade com os pais e estudantes do 1º Ano como Atividade Para Casa, fique à vontade.

Para confecção, existem vários *sites* com o tutorial para elaboração deste material. Segue um deles como exemplo:

Como Fazer Bolas de Meia
http://www.divacordeiro.com.br/como-fazer-bolas-de-meia/. Acesso em: 20 jul. 2020.

Etapa 2 - Peteca.

Agora, os estudantes irão utilizar peteca artesanal, um pouco mais pesada. Para que cada estudante tenha sua própria peteca, sugere-se construir uma com materiais básicos.

Vamos saber como? (*OBS: Se por acaso você tiver outras opções para construção da peteca, fique à vontade para fazer suas adaptações*).



Fonte: Imagens: Joice Simões - Acervo da E.E. Dr. Antônio Carlos Couto de Barros, Campinas, SP

Materiais:

- 1 corte de 40 cm x 40 cm (aproximadamente) de TNT ou similar;
- 1 folha de jornal;
- 1 pedaço de barbante de 10 cm, aproximadamente.

Como construir:

- Com o TNT esticado sobre a carteira, peça ao estudante que faça uma bolinha com a folha de jornal, pressionando bem, e coloque-a bem no meio do TNT;
- Embrulhe a bolinha de papel com o TNT (vide imagem);
- Amarre o TNT com o barbante, bem rente à bolinha de papel.

Concluída a etapa de construção da peteca, conduza os estudantes até o espaço amplo para as aulas de Educação Física. Assim como realizado nas outras atividades, estabeleça a regra de convivência para condução dessa brincadeira. Agora, é partir para a diversão.

Recomende que utilizem as duas mãos para manipular a peteca, alternando as mãos em alguns momentos;

- Solicite-lhes que realizem movimentos diferentes para explorar o brinquedo. Permita que a imaginação tome conta da brincadeira;
- Peça aos estudantes que formem duplas, trios, e troquem a peteca entre si;
- Proponha a eles que tentem acertar a peteca em um alvo na parede, ou dentro de uma caixa etc.

Etapa 03 - Acerte o Alvo – Garrafas PET/Latinhas Materiais.

- Bolas de Meia (ou bola de borracha, ou de tênis)
- Garrafinhas PET


Imagem: Simões e Drigo, 2019

Desenvolvimento

Organizando os estudantes em vários grupos com número reduzido de integrantes (conforme sua possibilidade), disponibilize algumas garrafas para cada grupo, dispostos em espaços distintos na quadra ou espaço pré-determinado para realização dessa atividade. O objetivo desta é derrubar a garrafa ou conjuntos de garrafas as quais foram disponibilizadas.

Veja outras possibilidades para desenvolver essa atividade:


Com garrafas próximas


Com espaço entre as garrafas


Sem derrubar a garrafa



Com numeração para soma de pontos

Imagem: Simões e Drigo, 2019

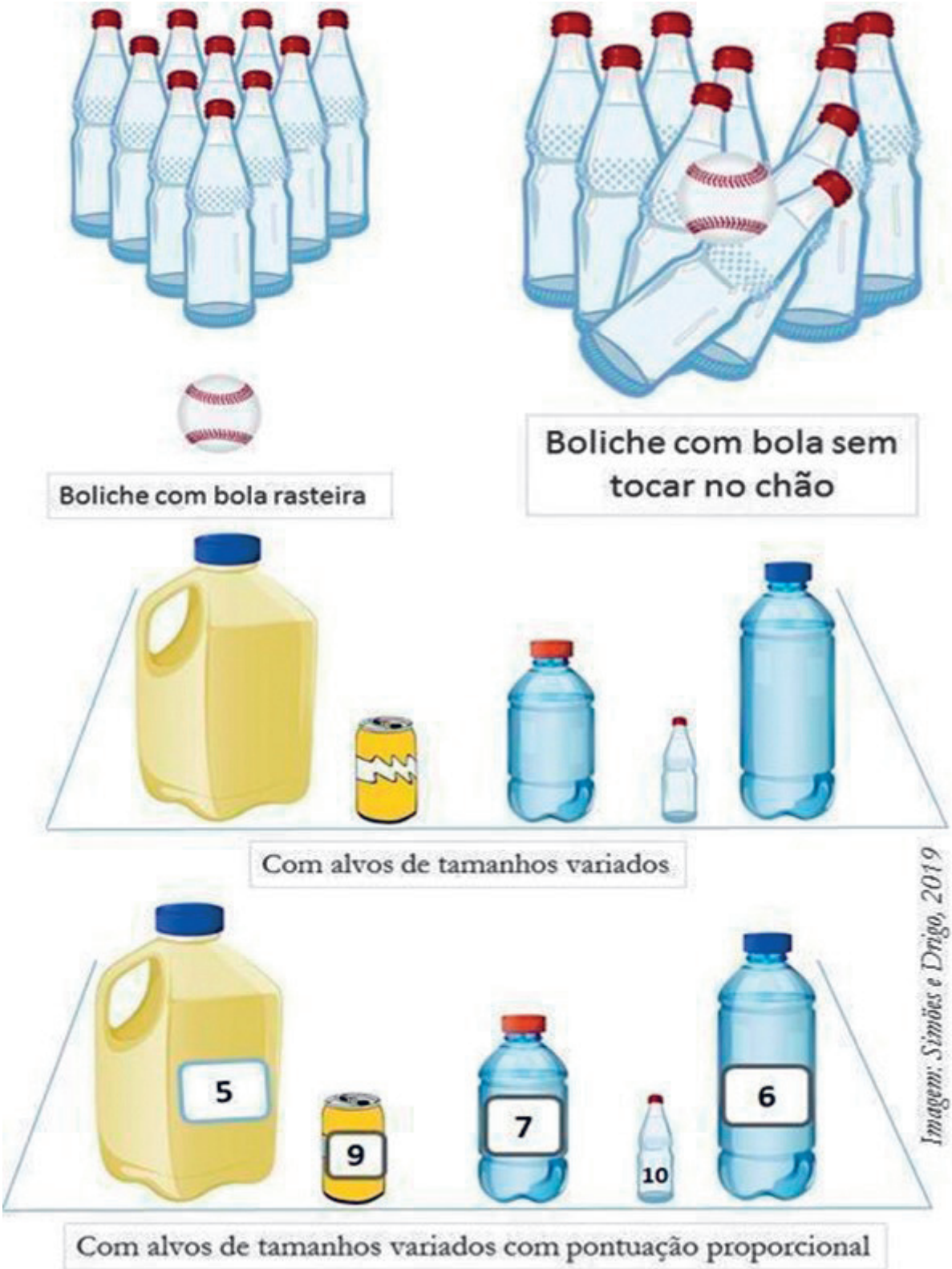
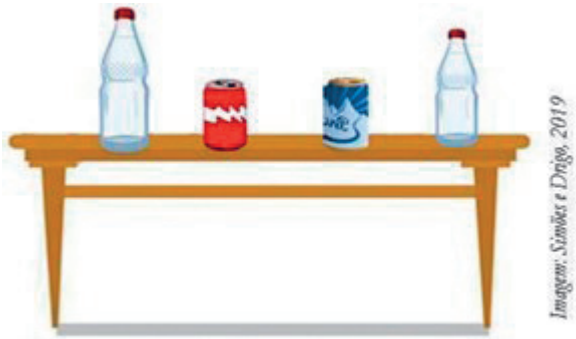


Imagem: Simões e Drigo, 2019



Com alvos sobre uma base

Imagem: Simões e Drigo, 2019



Quem consegue colocar a bola mais próxima da garrafa sem derrubá-la.



Pirâmide sobre uma base



Imagem: Simões e Drigo, 2019

Pirâmide sobre uma base com espaço entre os implementos

Outra possibilidade muito importante é disponibilizar, se possível, bolas variadas para a realização da atividade, como, por exemplo, bola de meia, bola de frescobol, bola de tênis, bola de beisebol etc.

Etapa 4 - Bola de Gude.

Professor, para o desenvolvimento desta atividade, sugerimos separar a sala em grupos pequenos e, em círculo na quadra ou outro local adequado, disponibilize uma quantidade de bolinhas de gude igual para cada estudante.



Fonte: Foto: Joice Simões - Acervo da E. E. Profª Eunice Virginia Ramos Navero, Campinas-SP

Pergunte ao grupo quem sabe jogar Bolinha de Gude e peça aos estudantes que expliquem aos demais como desenvolver o jogo. Peça-lhes que demonstrem a maneira com que arremessam. Caso algum estudante não saiba, faça a demonstração de algumas opções, pensando na diversidade de possibilidades e habilidades dos estudantes.

Caso algum estudante apresente uma regra diferente, deixe-o se manifestar e, ao final, cada grupo irá determinar qual regra irá utilizar.

A brincadeira com bola de gude mais popular, consiste em um círculo desenhado no chão, onde os jogadores devem, com um impulso do polegar, jogar a bolinha.

Os jogadores seguintes devem acertar a bolinha, e se conseguirem retirá-la do círculo, elas se tornam suas. Vencerá aquele que ficar com as bolinhas de seus companheiros.

Etapa 5 - Rebatendo a bola na caixa.

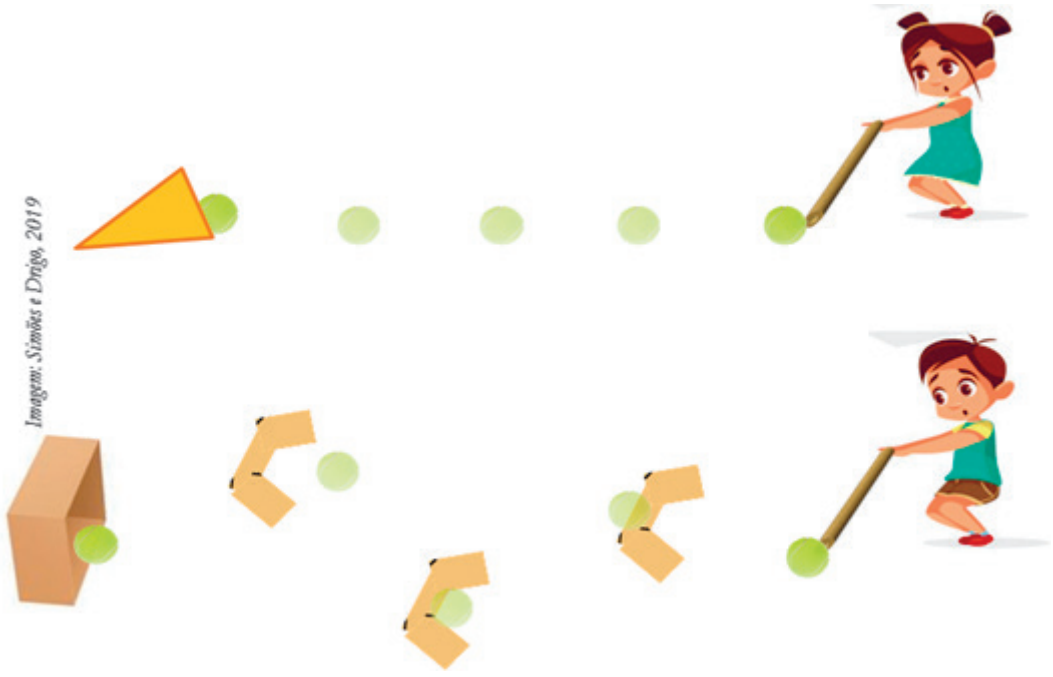
Organize os estudantes em duas equipes, determine uma linha para o lançamento, à frente de cada equipe coloque um cone/caixa deitada com sua abertura virada para as equipes, entregue um bastão para o primeiro de cada equipe e peça que eles tentem bater na bola para que essa entre no cone/caixa. Comece com o alvo próximo e, conforme os estudantes vão acertando, aumenta-se a distância.

Etapa 6 - Passando a bola nas casinhas para chegar até a caixa.

Seguindo a mesma dinâmica da etapa 1, agora você irá colocar algumas “casinhas” no percurso da bola (as casinhas poderão ser feitas de papelão), os estudantes deverão caminhar com o bastão na mão conduzindo a bola por dentro das casinhas, até que elas cheguem ao alvo.

PARA SABER MAIS:

Prof Evelyn Cristian. Mini Golf. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Zy6kyS-JZKw** . Acesso em: 15 dez. 2020.



Etapa 7 - Golfe colorido.

Organize os estudantes em equipes. Coloque cinco cones deitados para cada equipe. Os estudantes irão tentar lançar a bola dentro de um dos cones a partir de uma linha demarcada.

Para saber mais sobre esta atividade:

Carminha Braga Educação Física Escolar. **Golf Colorido**. Disponível em:**https://www.youtube.com/watch?v=dQA4_Xkqwlo**. Acesso em: 20 jul. 2020.

Etapa 8 - Ilustrando as atividades que mais gostei.

Professor, peça aos estudantes que escolham a atividade de que mais gostaram e façam um desenho dela. Em seguida, solicite-lhes que expliquem qual foi a atividade desenhada, descrevendo suas principais regras.

Ao final, construa um painel de práticas lúdicas esportivas de precisão da turma.

1. Quais foram as principais regras das atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem as principais regras como: ter que tocar na bola com o cabo, passar a bola dentro das casinhas etc.*
2. Por que as regras são importantes para a realização das atividades? *Professor, espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância das regras e das orientações para a realização das atividades para que todos possam realizar as mesmas com segurança.*

3. O que cada atividade proposta tinha em comum? *Espera-se que o estudante reflita sobre as atividades realizadas e que percebam que todas elas tinham que acertar um alvo, ou seja, que eram atividades de precisão.*
4. Houve diferença ao tentar atingir um alvo que estava num plano alto em relação a outro em plano baixo? *Espera-se que os estudantes façam uma reflexão sobre as atividades e que compare sua participação, por exemplo, bolinha de gude (plano baixo) em relação ao acertar o bambolê que estava amarrado em um plano alto. E que percebam que um irá responder diferente dos outros conforme sua habilidade.*
5. Quando na atividade de precisão foi usado um implemento como no caso do golfe. Qual a sensação que sentiram? *Espera-se que o estudante perceba que ao usar um implemento é como se fosse uma continuação do seu próprio corpo e que precisa de um período de adaptação para que melhor a precisão na prática da atividade.*
6. O que sentimos ao realizar as atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem as sensações provocadas ao realizar essas atividades.*
7. Houve alteração nos batimentos cardíacos e na respiração? *Espera-se que os estudantes consigam identificar se com a prática dessas atividades ocorrem alterações nos batimentos cardíacos e na respiração.*

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes práticas, construíram seus próprios materiais, participaram de discussões etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, chegamos ao final desta Situação de Aprendizagem e, durante seu percurso, alguns estudantes podem não ter desenvolvido as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas, para revisitar essas habilidades e possivelmente recuperá-las.

Educação Física

2º ano

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 55 23/05/2022 10:39:44

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 56 23/05/2022 10:39:44

EDUCAÇÃO FÍSICA - 2 º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL - 3º BIMESTRE

Neste bimestre, serão trabalhadas as unidades temáticas: **Ginástica**, por meio do objeto de conhecimento Ginástica Geral, também conhecida como "Ginástica Para Todos", e **Corpo, Movimento e Saúde**, por meio do objeto de conhecimento: conhecimento sobre o corpo.

Para o objeto do conhecimento Ginástica Geral, propõe-se a experimentação, pelos estudantes, de diferentes elementos da ginástica, tanto individualmente como em pequenos ou grandes grupos, associados a descobertas sobre os limites do próprio corpo, proporcionando que identifiquem as sensações corporais que ocorrem durante a prática dos elementos da ginástica.

UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS!

Professor, retomando o objetivo principal da Educação Física que busca propor reflexão, análise e recriação das práticas corporais. Lembramos da necessidade de buscar também uma Educação Física em que todos possam participar; uma Educação Física que leve em consideração a inclusão dos estudantes com deficiência, seja ela auditiva, física, visual, intelectual, com altas habilidades ou transtorno do espectro autista. Incluir significa mais do que colocar o estudante junto aos demais, significa preparação e elaboração de aulas baseadas no contexto da escola e no perfil de cada estudante. Retome o material do 1º semestre que apresenta conceitualmente o que são adaptações curriculares e oferece dicas de como proceder a adaptação das atividades em cada uma das deficiências supracitadas.

Bom trabalho!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

MEU CORPO SE MOVIMENTA DE MUITAS MANEIRAS!!

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICA

Habilidades:

(EF02EF07) Experimentar, fruir e identificar os diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.
(EF02EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de combinações de elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos.
(EF02EF09) Participar da ginástica geral, identificando suas potencialidades e os limites do próprio corpo, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.
(EF02EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as combinações dos elementos básicos da ginástica geral, comparando a presença desses elementos nas demais práticas corporais.
(EF02EF14*) Identificar as sensações corporais durante a experimentação das danças e das ginásticas relacionados ao conhecimento sobre o corpo.

Atenção, professor!

A Ginástica Geral tem por objetivo promover bem-estar físico, psíquico e social aos praticantes, respeitando as individualidades em busca da auto superação sem fins competitivos, apenas como lazer e qualidade de vida. É uma modalidade bastante abrangente, que se fundamenta na Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística e Ginástica de Trampolim, articulando-se com vários tipos de manifestações culturais, tais como: jogos, danças, brincadeiras e manifestações folclóricas. A prática da Ginástica Geral, articulada ao uso de diferentes materiais (bolas, arcos, lenços, cones, cordas etc.) e com variação de ritmos e movimentos que estimulam a criatividade, podem ser praticadas por todos em qualquer tempo e lugar.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

GINÁSTICA GERAL

ATIVIDADE 1 – BRINCADEIRAS E JOGOS, DANÇA E GINÁSTICA GERAL SERÁ QUE ROLA?

Etapa 1 - Relembrando as brincadeiras e jogos.

Durante o primeiro bimestre, os estudantes vivenciaram algumas brincadeiras e jogos do contexto regional. Relembre com eles as brincadeiras e os jogos vivenciados e proponha a experimentação de alguns. Você poderá manter na sala um cartaz com as brincadeiras já realizadas, pois serão retomadas ao longo das atividades desse bimestre.

Esta etapa é muito importante, pois o tema da coreografia de Ginástica Geral, será brincadeiras e jogos.

Etapa 2 - Relembrando as brincadeiras rítmicas e expressivas e as rodas cantadas.

Professor, durante o segundo bimestre, os estudantes vivenciaram algumas brincadeiras rítmicas e expressivas e rodas cantadas do contexto regional. Relembre com eles as atividades vivenciadas e proponha-lhes a experimentação de algumas.

Essa etapa será importante para que os estudantes retomem o ritmo dentro da música.

Etapa 3 - Tudo junto e misturado.

Nesta etapa, os estudantes estarão organizados em grupos (no máximo três pessoas), eles irão escolher uma música das brincadeiras rítmicas e expressivas e/ou rodas cantadas e alguns movimentos das brincadeiras e jogos realizados na etapa 1. A proposta é que eles criem uma sequência de movimentos das brincadeiras e jogos no ritmo da música escolhida. Acompanhe a elaboração dos grupos, e dê suporte caso seja necessário. Ao final dessa situação de aprendizagem, os estudantes irão elaborar uma coreografia, então esse seria o primeiro "ensaio" para a elaboração de uma. Deve ficar claro para os grupos, que a coreografia deve respeitar a individualidade de cada um, não necessariamente todos devem realizar o mesmo movimento, o desafio é: como eu uno o movimento que um sabe fazer com o movimento do outro. Esse ponto é muito importante, pois se tentarmos uniformizar a realização dos movimentos, podemos descaracterizar a ginástica geral.

ATIVIDADE 2 – O QUE SEI SOBRE A GINÁSTICA?

Orientações ao professor:

As atividades propostas, a seguir, pretendem levar o estudante a experimentar, fruir e identificar uma variada possibilidade de movimentos presentes na "**Ginástica Geral**" ou como também é conhecida "**Ginástica para Todos**". São propostas vivências incorporadas aos movimentos: os deslocamentos (andando ou correndo), saltos (com alternância dos pés ou adicionando giros).

Estratégias didáticas, como a "**Roda de Conversa**", serão utilizadas para que os estudantes envolvidos se apropriem e participem ativamente desses espaços abertos ao diálogo, levantando os conhecimentos prévios, ampliando suas percepções sobre si e sobre o outro com a intenção de tornar a sala de aula um espaço democrático, onde os estudantes aprendem a ouvir e também ganham vez e voz.

Etapa 1 - Roda de conversa.

Professor, escolha o melhor espaço para organizar uma "**Roda de Conversa**". Lembre-se de registrar as respostas mais significativas dos estudantes, pois essas poderão gerar novas reflexões. Sugerimos algumas opções de registro como: cartazes, diário de bordo, listas etc.

Elabore questões envolvendo os conhecimentos que os estudantes sabem sobre **Ginástica**.

Questões norteadoras:

1. Quais tipos de "Ginástica" vocês conhecem?

Os estudantes podem citar várias formas de ginástica presentes na mídia e na cultura local. Muitos irão demonstrar movimentos que os remetem à prática da ginástica

2. Alguém da turma pratica algum tipo de ginástica?

Todas as respostas dos estudantes devem ser consideradas, podendo citar modalidades esportivas, e o professor apenas deve esclarecer se o apontamento do estudante trata de ginástica ou não.

3. No 1º ano, vocês experimentaram movimentos que são usados na ginástica?

Espera-se que os estudantes consigam relacionar os movimentos vivenciados anteriormente, referentes a movimentos da ginástica.

4. Alguns movimentos da ginástica podem fazer parte do nosso dia a dia? Quais movimentos envolvem saltos, giros, equilíbrios e rolamentos?

Espera-se que os estudantes relatem as atividades do dia a dia identificando os movimentos da ginástica como: saltar, transpor um objeto na casa, subir e descer escadas ou escalar móveis, rolar em colchões ou tapetes etc.

Professor: Registre, no quadro a seguir, as respostas dos estudantes:



Fonte: Pixabay

Professor, fique atento às questões de segurança. Utilize colchonetes para realizar os rolamentos e oriente os estudantes sobre a importância da postura durante a execução (unir o queixo no peito na realização de rolamentos à frente, posicionamento de mãos e pés etc). Destacamos que o foco não é a realização perfeita do movimento, e sim voltar a atenção para as questões de segurança na realização dos movimentos.

Algumas dicas de segurança importantes:

Mantenha o local sempre livre de elementos que possam causar acidentes (pedras, regiões com buracos, próximas às paredes ou pilares, inclusive nas atividades de rolamento);

- Utilize, por exemplo, caixas de papelão para trabalhar saltos sobre obstáculos nessa fase inicial;
- Utilize bancos de madeira ou muretas da escola para movimentos envolvendo o equilíbrio. Se, possível utilize bancos com apoio lateral ou forre o chão com colchonetes, para amortecer a queda, caso haja desequilíbrio durante a realização dos movimentos.

Na realização da ginástica, existem alguns auxílios que podem ser oferecidos visando à segurança de todos. Esse será um ponto importante de discussão, para que os estudantes adotem os procedimentos de segurança que devem ser considerados na execução dos movimentos na Ginástica.

É importante saber que existem....

Tipos de auxílio-segurança:

Pessoal - auxílio direto oferecido ao executante por outra pessoa;

Material - auxílio oferecido pela escolha adequada do material a ser utilizado na realização das tarefas, bem como a forma como este material é disposto e como se dá a utilização do mesmo;

Metodológico - auxílio que refere se à metodologia aplicada no ensino das tarefas;

Psicológico - auxílio que proporciona bem-estar psicológico na realização das tarefas propostas. Ele nunca acontece isoladamente; é gerado por procedimentos desenvolvidos nas aulas e engloba os outros três tipos de auxílio-segurança.

Etapa 2 - Meu mestre mandou “Postura”!

Professor, antes de iniciar as atividades, proponha aos estudantes que sintam sua respiração e batimentos cardíacos, pois, associado ao desenvolvimento da unidade temática, será desenvolvida unidade temática Corpo, Movimento e Saúde. Pergunte se o coração e a respiração estão acelerados ou não. Espera-se que eles respondam que não, pois ainda estão em estado de repouso.

Nesta etapa, os estudantes irão retomar algumas posturas básicas utilizadas na ginástica. É importante adequar a linguagem e exemplificar cada uma das posturas utilizadas.

PARA SABER MAIS:

Posturas Básicas é a denominação dada às posições que o corpo assume na realização dos exercícios e são cinco: Estendido, Grupado, Carpado, Afastado e Selado.
Estendido - é a postura em que os segmentos corporais encontram-se alinhados;

Grupado - é a postura na qual a flexão do quadril ocorre simultaneamente à flexão dos joelhos, com a aproximação destes ao tronco ou do tronco a estes;
Carpado - é a postura em que a flexão do quadril acontece com a aproximação simultânea das pernas estendidas ao tronco ou do tronco as pernas;
Afastado - é a postura na qual ocorre o afastamento das pernas, de forma lateral ou longitudinal, com os joelhos estendidos, podendo haver ou não a flexão do quadril;
Selado - é a postura em que acontece a hiperextensão da coluna. Habitualmente essa não é uma postura estática desejada na Ginástica.

Solicite aos estudantes que caminhem pela quadra e, quando você der o comando em voz alta, todos deverão assumir a postura (de acordo com as informações presentes no quadro acima). Lembre-se de retomar com eles que posição o corpo assume para cada postura dentro da ginástica.

Etapa 3 - Vamos saltar! Explorando os saltos e posturas básicas da ginástica.

Agora os estudantes irão vivenciar algumas atividades que envolvam os tipos de saltos presentes na ginástica.

Lembre-se que...

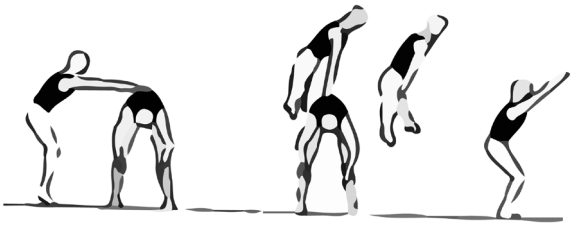
"O salto é o exercício de coordenação dinâmica por excelência. Implica o controle global dos deslocamentos no tempo e no espaço. Exige uma coordenação particular ligada ao equilíbrio e ao controle postural: a impulsão."

(LE BOULCH, Jean. O Desenvolvimento Psicomotor: do Nascimento aos 6 Anos. Porto Alegre. Artes Médicas, 1982).

Solicite aos estudantes que realizem individualmente o salto da "lebre" no solo, de acordo com as orientações descritas no quadro a seguir:

"**Salto da lebre**" no solo: O estudante, agachado, deverá saltar para frente estendendo o corpo, para alcançar o solo com as mãos espalmadas, braços estendidos. Em seguida, flexionar as pernas trazendo os joelhos para frente, e apoiando os pés entre as mãos. Essas saem rapidamente do solo para iniciar novo salto da lebre (FIG. 1).	 (FIG. 1). Fonte: Santos (1986, p. 150).

Solicite agora aos estudantes que, em duplas, realizem o salto "**Pula-Sela**" de acordo com as orientações descritas no quadro abaixo:

Salto “Pula Cela”: Em duplas, um estudante agacha no solo e o outro irá, após alguns passos de corrida, tentar saltar por sobre suas costas, apoiando as mãos conforme FIG. 2, e passando as pernas afastadas e estendidas pelas laterais do colega, unindo a seguir para aterrissar de pé (“pula-sela”). O estudante que estiver agachado poderá aumentar a altura de suas costas na medida em que o colega for solicitando. As posições se invertem após algumas repetições, para que ambos os estudantes realizem a atividade.	 FIG. 2 Fonte: Santos (1986, p. 156).

Etapa 4 - Chicotinho queimado.

Proponha a atividade “**Chicotinho Queimado**”:

Solicite aos estudantes que façam um círculo. O professor fica no centro do mesmo, com uma corda longa nas mãos, a qual deverá girar na altura do solo. Os estudantes deverão pular a corda.

Professor, oriente o tipo de salto que deseja: salto grupado, salto estendido ou salto afastado.

Para finalizar, aumente o grau de dificuldade espalhando obstáculos pela quadra (prefira objetos não rígidos como caixas de papelão). Os estudantes, ao seu sinal (apito), andando livremente pela quadra, terão de saltar um objeto, realizando os diferentes tipos de saltos (grupado, carpado, estendido e afastado).

Professor, proponha aos estudantes que sintam seus batimentos cardíacos e respiração após a realização das atividades.

Ao final da aula, reúna-os para uma roda de conversa com questões norteadoras que envolvam os saltos realizados.

1. Quais cuidados são necessários quando realizamos os saltos? *Espera-se que os estudantes relatem a necessidade do distanciamento seguro, utilização de colchões e colchonetes, apoio do colega de sala durante a realização de alguns movimentos da ginástica, aterrissar com os joelhos semiflexionados para amortecer a queda etc.*
2. Quais são as posturas utilizadas na ginástica? Em que atividades usamos essas posturas? *Espera-se que os estudantes falem sobre a atividade “O mestre mandou” destacando uma ou mais posturas vivenciadas.*
3. Quais são as diferentes maneiras de saltar? *Espera-se que os estudantes identifiquem os diferentes tipos de saltos como: grupado, afastado, estendido etc.*

4. Seus batimentos cardíacos e respiração aceleraram?
Espera-se que os estudantes identifiquem que sim, a respiração e os batimentos cardíacos acelerarem com a prática de atividade física. Isso tem relação com o coração ter de bombear o sangue com mais vigor e os pulmões trabalharem em um ritmo acelerado para aumentar a oxigenação, ambos irão trabalhar mais rápido dependendo da intensidade da atividade, esse é um primeiro momento para que os estudantes consigam identificar as sensações que ocorrem durante a prática dos elementos da ginástica.

ATIVIDADE 3 – COMBINAÇÃO ENTRE GIROS E SALTOS

Etapa 1 - Girando e saltando...

Professor, esta atividade culminará em uma construção individual e, posteriormente, coletiva de combinações de giros e saltos da ginástica que deverão ser elaboradas pelos estudantes. Para iniciar essa atividade, você irá propor a retomada desses movimentos, dando o subsídio necessário para que os estudantes combinem e criem novas possibilidades.

Ao retomar giros e saltos lembre-se que:

- As rotações, ou giros, são elementos realizados na ginástica onde as pessoas se movimentam pautadas nos eixos corporais orientados por um ponto fixo de referência visual de onde termina e onde começa esse giro.

Esclareça aos estudantes que irão vivenciar uma atividade envolvendo giros e saltos:

- Solicite aos estudantes que, ao som do apito, deem um giro em volta de si mesmos; a cada apito sequencial, eles deverão realizar o giro mais uma vez até o total de cinco giros.
- Após um intervalo, solicite que, ao sinal do apito, realizem um giro e, em seguida, o “salto da lebre” , ampliando as repetições a cada apito (até no máximo cinco vezes).
- Divida os estudantes em duplas ou trios e peça-lhes que construam uma forma de combinar esses movimentos que já vivenciaram, unindo aos mesmos “o salto pula-sela”, como em uma coreografia. Permita-lhes que utilizem a criatividade adicionando pequenos movimentos de braços e pernas no intervalo de um salto ou giro a outro.
- Dê um tempo para que formulem e, enquanto estão produzindo, circule entre as duplas ou trios orientando-os e esclarecendo suas dúvidas.
- Após o tempo estimado, cada dupla ou trio deverá apresentar a sequência aos demais estudantes.

Professor: Lembre-se de registrar todo o processo de elaboração. Anote no quadro abaixo suas observações durante todo o processo:



Anotações do Professor:

ATIVIDADE 4 – EQUILÍBRIO

Professor: Uma vez vivenciados os giros e saltos, é o momento de ampliar o repertório dos estudantes apresentando movimentos que envolvam o equilíbrio. Alguns materiais poderão ser utilizados para dar suporte no desenvolvimento das atividades, como: bancos, muretas, linhas e cordas.

Etapa 1 - Pega-pega das linhas ou "*Pac-Man*"...

Material:

- Quadra com as linhas demarcatórias de diferentes modalidades desportivas (caso não seja possível selecionar um espaço escolar e traçar com giz várias linhas interligadas).

Modo de jogar:

- Escolha aleatoriamente um estudante para desempenhar o papel do “pegador”. Ele terá o papel de perseguir os demais andando sobre as linhas demarcatórias e, se conseguir tocar no colega, este passa ser o pegador, e assim sucessivamente (aconselha-se que o “pegador” esteja com um colete colorido ou um lenço nas mãos).

Variações durante o jogo:

- Após algum tempo, aumente o nível de complexidade do jogo modificando a forma como os estudantes devem se movimentar sobre as linhas (correndo, pulando, andando) ou adicionando um maior número de pegadores.

Etapa 2 - Movimentos da ginástica que envolvem equilíbrio.

Em algum espaço escolar demarcado (obedecendo as linhas de demarcação da quadra, ou qualquer outro ponto de referência), propicie aos estudantes a experiência de exercícios ginásticos de equilíbrio como: posição de avião, posição de vela, sentar com os quadris no chão, sem apoiar os pés e as mãos, entre outras, estabeleça um tempo, porém respeite os limites dos estudantes.

Professor, vale a pena relembrar:

Avião – De frente, apoiar em um dos pés e elevar a outra perna estendida para trás abaixando o tronco simultaneamente, até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Disponível em: **http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2009_fecilcam_educacao_especial_md_creodete_farias_ogata.pdf**. Acesso em:
Vela: O estudante suspende o quadril com as mãos e ergue as duas pernas
Disponível em: **https://novaescola.org.br/conteudo/3483/os-mil-e-um-movimentos-da-ginastica-ritmica**. Acesso em:

VALE A PENA CONFERIR:

CEFORMI Vinhedo. AVIÃO. Disponível em: **https://youtu.be/0sPOu_aOkBI**. Acesso em: 17 dez. 2020.

Movimento Ginástico. TUTORIAL DE COMO FAZER A VELA - VÍDEO 2 DE ACROBACIAS. Disponível em: **https://youtu.be/M9AnJ5KKSak**. Acesso em: 17 dez. 2020.

Etapa 3 - Circuito ginástico.

Professor, elabore um circuito no qual os estudantes poderão vivenciar saltos, giros e equilíbrio. Intercale os movimentos para tornar desafiador utilizando no máximo seis estações.

Exemplo:
Estação 1 - Giro sobre o próprio eixo e posição avião.
Estação 2 - Salto da lebre em volta do cone.
Estação 3 - Sentado com apoio das mão atrás das costas e elevação das pernas.
Estação 4 - Salto "pula-sela" com bancos.
Estação 5 - Posição Vela.

Etapa 4 - Combinando os movimentos com brincadeiras e jogos.

Professor, sempre utilize músicas nas aulas, quando os estudantes estiverem elaborando a coreografia. Sugerimos utilizar músicas infantis escolhidas pelos estudantes.

Organize-os em grupos de até seis pessoas, proponha-lhes que escolham uma brincadeira e jogo, e tente combinar os movimentos dessa brincadeira e jogos com alguns movimentos de saltos, giros, equilíbrios. Ressaltamos a importância dos grupos respeitarem a individualidade de cada um.

Ao fim da atividade, faça uma roda de conversa, solicitando-lhe que respondam:

1. Quais foram suas maiores dificuldades? *Espera-se que os estudantes exponham suas dificuldades, identificando seus limites.*
2. O que foi mais fácil para realizar? *Apesar de ser uma resposta pessoal, espera-se que os estudantes identifiquem os movimentos que já conseguem realizar e os movimentos de que ainda precisam de auxílio.*
3. Como vocês acreditam que essas atividades que realizamos podem ser seguras? *Espera-se que os estudantes cheguem à conclusão de que, para os movimentos serem seguros, é preciso ter um espaço adequado e atenção a si e a seus colegas, a fim de não haver esbarrões e quedas.*
4. Quais sensações vocês puderam perceber na realização das atividades? *Resposta pessoal do estudante, mas espera-se que, no início, tenham sensação de insegurança e que, conforme praticavam, sua confiança foi aumentando.*

Atenção, professor!
Após as atividades, é importante que os estudantes reflitam sobre as mudanças que ocorreram em seu corpo com a prática dos movimentos da ginástica, podendo estar relacionadas às mudanças na respiração, dos batimentos cardíacos, no aumento da sudorese, e as sensações equilíbrio, devido à posição que o corpo assume em alguns movimentos da ginástica.

VALE A PENA CONFERIR:

ABC da Saúde. TONTURA - VERTIGEM - "LABIRINTITE". Disponível em: **https://www.abcdasaude.com.br/otorrinolaringologia/tontura-vertigem-labirintite**. Acesso em: 17 dez. 2020.

ATIVIDADE 5 – ROLAMENTOS NA GINÁSTICA

Etapa 1 - O corpo rola...

Professor, nesta atividade, os estudantes irão vivenciar, inicialmente, alguns rolamentos que fazem parte da ginástica. Em uma roda de conversa, esclareça aos estudantes que o corpo humano também é capaz de rolar e que na ginástica existem movimentos desenvolvidos para este fim chamados “rolamentos”.

Mas, quais são os tipos de rolamentos?

- **ROLAMENTO PARA FRENTE GRUPADO -** Em pé, abaixar, apoiar as mãos no solo, flexionar a cabeça trazendo o queixo junto ao peito, encostar a parte posterior da cabeça no solo, rolar para frente, sair na posição gímnica.
- **ROLAMENTO PARA TRÁS GRUPADO -** Agachado, queixo no peito, mãos nos ombros com as palmas voltadas para cima. Rolar para trás sem tirar o queixo do peito, apoiar as mãos no solo e terminar com os pés no solo.
- **ROLAMENTO PARA FRENTE CARPADO -** Partindo da posição de pé com pernas unidas, impulsionar-se para frente, apoiando as mãos no solo, queixo no peito, rolar sobre as costas com as pernas unidas e estendidas, com auxílio das mãos ao lado das pernas, colocar-se na posição de pé.
- **ROLAMENTO PARA TRÁS CARPADO -** Partindo da posição de pé, desequilibra o corpo deixando-se rolar para trás com as pernas unidas estendidas, apoiando as mãos no solo ao lado da cabeça, com os dedos voltados para trás e os polegares voltados para os ouvidos. Rolar, empurrar o solo com as mãos até a posição carpada, finalizar em pé.
- **ROLAMENTO PARA FRENTE AFASTADO -** Partindo da posição de pé com as pernas unidas, apoiar as mãos no solo e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar sobre as costas, afastando as pernas pouco antes de elevar-se com o auxílio de ambas as mãos entre as coxas.
- **ROLAMENTO PARA TRÁS AFASTADO -** Partindo da posição em pé, com as pernas unidas, desequilibra deixando-se rolar para trás, e ao tocar os ombros no solo afastar as pernas, apoiando as mãos ao lado da cabeça e dedos voltados para os ouvidos. Empurrar o solo com as mãos até a posição de pé com as pernas afastadas
- **ROLAMENTO PARA FRENTE BICO DE PATO -** Partindo da posição em pé com as pernas unidas, flexioná-las, apoiar as mãos no solo e impulsionar o corpo, rolar, levantar segurando uma das pernas com a mão oposta.

Professor, fique atento:

Nesta fase de desenvolvimento, alguns estudantes se sentirão inseguros para realizar tais movimentos e precisarão do seu apoio para vencer os desafios.

Algumas dicas de apoio e segurança:

- Colocar uma das mãos sobre o posterior da coxa e a outra na nuca do estudante.
- Apoiar a perna no sentido contrário à realização do movimento do estudante com o pé no chão e joelho em 90º; a outra perna no sentido do movimento do estudante deverá ficar apoiada com o joelho no solo.

- Dê uma leve ajuda (com as mãos), a fim de dar impulso para realizar o movimento e, para que não toque o pescoço no momento do rolamento, finalize com a mão na nuca do estudante.

Organize os materiais e proponha aos estudantes que realizem diferentes rolamentos (rolamento lateral, de costas, de frente etc.), sempre exemplificando e orientando sobre a importância da segurança durante a realização.

Etapa 2 - Refletindo sobre a atividade.

Professor: Em uma roda de conversa, leve os estudantes a refletirem sobre as atividades vivenciadas. Questões norteadoras:

1. Quais movimentos realizamos até aqui? *Espera-se que os estudantes identifiquem os saltos, giros, equilíbrios e rolamentos.*
2. Você conseguiu realizar os movimentos? Por quê? *Espera-se que os estudantes consigam identificar suas dificuldades em realizar os movimentos e, assim, pensar em propostas para ajudá-los na realização.*
3. O que poderia ter sido feito para que todos conseguissem realizar os rolamentos? *Espera-se que os estudantes consigam pensar em diferentes propostas para que todos consigam realizar os movimentos como, por exemplo, quem não tem impulsão, colocar para realizar o rolamento em um plano inclinado, ou com o auxílio do professor.*
4. Quais as sensações corporais provocadas ao fazer rolamentos? *Espera-se que os estudantes consigam identificar as sensações provocadas em seu corpo ao realizar o rolamento, como aumento na respiração ou nos batimentos cardíacos, se sentiram tonturas, entre outras.*

Etapa 3 - Roda/Estrela.

Professor, a "Roda/Estrela": é a chamada estrela. O estudante passa lateralmente em apoio invertido (de ponta cabeça) e retoma de pé. Pode ser realizada, primeiramente, com apoio de cabeça e joelhos dobrados lateralmente, depois, pernas semiflexionadas lateralmente, utilizando apoio (conforme a imagem) e, logo, sem apoio. Após, pernas semiflexionadas acima do corpo, seguindo até que os estudantes consigam manter as pernas esticadas somente com apoio das mãos.

Nessa etapa, iremos retomar alguns procedimentos educativos que os estudantes tiveram contato no "**1º Ano**", distribua o grupo na quadra ou espaço pré-determinado mantendo uma distância segura entre um estudante e outro (se possível utilize colchonetes individuais):

Solicite aos estudantes:

- No Primeiro momento para apoiarem as duas mãos e tirarem os dois pés do chão, jogando o quadril e o joelho para cima com os joelhos flexionados.
- Em seguida, os estudantes, com as duas mãos apoiadas no chão, deverão tirar os dois pés do chão, e ficar com as pernas afastadas.

- Os estudantes, que já conseguem, poderão realizar o movimento normalmente e demonstrar para os outros como faz.
- Agora, os estudantes irão repetir a primeira atividade: colocar as duas mãos no chão, tirar os dois pés flexionando os joelhos, só que irão tentar estender as pernas para cima.
- Risque uma linha no chão, propondo aos estudantes que troquem de lado com o apoio das mãos. Os estudantes irão apoiar as duas mãos no chão, lançando as pernas para o ar e trocando de lado.
- Nesse momento, peça aos estudantes para apoiarem as mãos na linha para virar.

Ao final da atividade, realize uma roda de conversa em torno algumas questões norteadoras:

1. Como foi realizar os movimentos que vocês já tinham aprendido anteriormente? Foi fácil ou difícil? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas potencialidades e dificuldades em realizar os movimentos. No levantamento das dificuldades, incentive-os a refletir sobre como estão se organizando no espaço para realizar os movimentos, como estão manuseando objetos, estimulando-os a propor sugestões para que todos possam participar, mesmo os que estão com dificuldade.*
2. O que você sentiu? Ficou com medo? *Espera-se que os estudantes consigam expor seus sentimentos em realizar alguns movimentos; assim, será possível perceber se eles não fazem por insegurança e/ou medo. Será preciso conversar com aqueles que estiverem se sentindo dessa maneira, dizendo que todo apoio será dado como a ajuda do professor ou auxílio material e, se mesmo assim não conseguirem fazer, será necessário propor outros processos educativos.*
3. Quais sensações você conseguiu perceber no seu corpo? *Espera-se que os estudantes consigam identificar as sensações que ocorrem em seu corpo ao realizar a estrela, se sentem tontura por causa do movimento rápido, por exemplo. Além disso, verificar se eles conseguem estabelecer relação com o sistema vestibular.*
4. Quais cuidados temos que ter em realizar esses movimentos (rolamentos e estrela)? *Espera-se que os estudantes consigam identificar alguns procedimentos de segurança como utilizar colchonetes para realizar os movimentos, prestar atenção na orientação do professor para amenizar acidentes e pedir auxílio para realizar o movimento, caso ainda não consigam. Ao realizar a estrela, verificar se não tem alguém muito próximo.*

Anote as respostas dos estudantes no quadro abaixo:

ATIVIDADE 6 – DA PONTE AO APOIO INVERTIDO

Professor, exercícios de equilíbrio sobre outro sentido de orientação podem ser bastante complexos para os estudantes nessa etapa do desenvolvimento. Inicie a atividade propondo movimentos similares, a fim de que os estudantes se sintam seguros em realizar novos desafios.

Etapa 1 - Ponte.

Passo 1: Em duplas, um de frente para o outro, com os braços estendidos, peça aos estudantes que toquem as mãos sem deixar o braço flexionado.
Passo 2: No segundo passo, os estudantes devem manter o braço encostado na orelha. Oriente-os a estender o braço para cima e deixar encostado na orelha.
Passo 3: No terceiro passo é manter os pés afastados na largura do ombro .
Passo 4: Solicite aos estudantes que se deitem de costas no chão (com apoio de um colchão) e tentem realizar os três passos acima.

Agora é o momento de realizar a ponte partindo da posição de pé. Peça-lhes que realizem os três passos acima, desequilibrando o corpo até encostar as mãos no chão. Se necessário, ofereça apoio.

Etapa 2 - O elefantinho/parada de três apoios...

Inicie a aula, incentivando os estudantes a desafiar seus limites e inseguranças, realizando movimentos relacionados ao equilíbrio como o apoio invertido com elevação de uma das pernas com o objetivo de realizar a parada em três apoios.

Inicialmente, proponha-lhes que realizem o movimento elefantinho.

Orientações ao professor:

Desenhe um triângulo no chão para os estudantes apoiarem a cabeça e as duas mãos no chão. O estudante deverá tentar subir uma perna de cada vez para o alto. Aos poucos, tentar subir as pernas para e manter o corpo estendido e em equilíbrio o maior tempo possível. Caso o estudante não consiga, posicione-se lateralmente permitindo que o estudante encoste na lateral das suas pernas e segure as pernas do estudante.

Dica... Essa prática pode ajudar muito!
O movimento do **ELEFANTINHO** é uma parada de três apoios, porque usa as duas mãos e a cabeça (ver imagens ao lado e abaixo).
Esclareça aos estudantes que esse não é um movimento fácil, portanto eles devem tentar fazer várias vezes o elefantinho, até conseguir equilíbrio e ir tentando estender as pernas.

Etapa 3 - Parada de mãos com e sem apoio.

Estimule os estudantes a tentar realizar a parada de mãos. Solicite a eles que apoie as mãos no chão, mantendo os braços estendidos e paralelos, tirando os dois pés do chão por frações de segundo, mantendo as pernas flexionadas. Com as mãos no solo, deverão realizar o maior número possível de trocas de pernas (tesouras), antes de voltar a apoiar os pés.

Partindo com o corpo de frente para a parede, deverão apoiar os braços no chão e os pés na parede.

De costas para a parede, apoiando as mãos no chão, deverão lançar uma perna e depois a outra, apoiando a parte posterior do corpo na parede. Em seguida, solicite a eles que tentem realizar a parada de mãos sem apoio e, caso os estudantes não consigam, ofereça apoio.

Etapa 4 - Refletindo sobre os movimentos na ginástica...

Professor, após a realização, reúna os estudantes em um grande círculo para uma conversa a respeito da realização dos movimentos.

Questões norteadoras:

1. Quais foram as dificuldades e as facilidades da relação com o outro durante a prática dos gestos corporais?

Espera-se que os estudantes observem os ajustes necessários para realizar as atividades, uma vez que têm outro corpo para servir-lhe de apoio, assim como outra pessoa para se preocuparem com as questões de segurança.

2. Como as atividades que realizamos podem ser seguras?

Espera-se que os estudantes apontem alguns fatores de segurança possivelmente alertados pelo professor, bem como referentes à própria integridade física e a de seus colegas. Eles podem mencionar que as atividades podem ser feitas com alguns materiais que auxiliam na segurança como colchonetes e tatames , ainda que uma das possíveis principais formas de assegurar-se, seja a atenção durante a prática.

3. Quais foram as estratégias que formularam para que desse certo, e qual delas não deram? *Resposta pessoal.*
4. Quais foram as sensações corporais ao realizarem essas atividades? *Espera-se que os estudantes mencionem o desequilíbrio, tontura, cansaço nos movimentos em isometria e mesmo algum tipo de sensação de latência na cabeça e nos movimentos de parada de mãos, estabelecendo relação com o sistema vestibular.*
5. Como foi ficar de cabeça para baixo? Deu insegurança? *Resposta pessoal. No entanto, espera-se que os estudantes mencionem o medo de cair e os outros fenômenos da questão anterior que possam ter gerado a insegurança.*
6. Quando realizaram a ponte, vocês aguentaram ficar o tempo proposto pelo professor? *Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes percebam que alguns exercícios não são, necessariamente, ativos ou dinâmicos como no caso da ponte, em que o corpo procura se manter em isometria e em estado de estabilidade, gerando diversos esforços para isso.*

Etapa 5 - Brincando, jogando, rolando, girando e parando.

Professor, utilize músicas sempre que os estudantes estiverem elaborando a coreografia. Sugerimos utilizar músicas infantis, escolhidas juntos com os estudantes.

Organize os estudantes em grupos de até seis pessoas. Relembre a sequência de movimentos que eles criaram na etapa 4 da atividade 4 e peça, agora, que eles incorporem os movimentos de rolar e de apoios invertidos. **Lembramos que a sequência de movimentos tem que considerar a individualidade de cada um.**

ATIVIDADE 7 – EXPERIMENTANDO OS MOVIMENTOS, ADICIONANDO MATERIAIS!

Professor, agora é o momento de os estudantes vivenciarem os movimentos aprendidos utilizando alguns materiais (bolas, arcos, bancos etc).

Organizando o circuito:

- Organize os agrupamentos de estudantes antes do início da atividade.
- Disponibilize no espaço escolhido para o trabalho, alguns tipos de materiais (bolas, arcos, fitas, bexigas, lenços, bastões e outros de sua escolha).
- O ideal é que em cada espaço tenha o mesmo número de materiais e de estudantes para que ninguém fique parado.
- Oriente os grupos a se colocarem nas estações do circuito.
- Relembre os movimentos já trabalhados na etapa 2 (rolamentos, estrela, rodante, equilíbrios - avião, equilíbrios - elefantinho, ponte).
- Oriente os estudantes a explorarem os movimentos realizados com os materiais. Exemplo: rodar o arco em equilíbrio avião; girar manipulando o lenço ou a fita etc.

- Marque o tempo para os grupos trocarem de estação.
- Utilize música de diferentes ritmos.

ATIVIDADE 8 – MOVIMENTOS DA GINÁSTICA (ACROBACIAS)

Acrobacias são movimentos de destreza corporal comuns em circos. Quem realiza a acrobacia é o **acrobata**. Elementos como o trapézio, pêndulos e outros tipos de balanços com alta altitude são utilizados para transformar a acrobacia em um número de circo mais emocionante.

Etapa 1 - Dois, três, quatro... em grupo as Acrobacias ficam mais emocionantes!

Professor, para ampliar as possibilidades experimentadas na "**Ginástica para Todos**", trazemos as "**Posições Acrobáticas**" construídas com dois ou mais participantes. Ao construir posições acrobáticas com os estudantes, é necessário relembrar sobre responsabilidade e confiança nos colegas e discutir as características físicas para ser a base da figura (peso corporal, força para suportar o colega) ou o volante (quem ocupa o lugar no topo, equilíbrio, menor peso corporal). Agora, os estudantes irão experimentar algumas posições acrobáticas.

Divida os estudantes da sala em grupos com no máximo quatro pessoas e anote o nome dos participantes de cada grupo no quadro a seguir:

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6

Para saber quais atividades propor, acesse:

Manual para acrobatas: Parada de mão, acrobalance e banquine. Disponível em: **http://www.fedec.eu/file/232/download**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Etapa 2 - Refletindo sobre as posições acrobáticas

Após a realização das atividades, realize uma roda de conversa.
Questões orientadoras:

1. Como foi a participação durante as atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem momentos de colaboração, prontidão para realizar a atividade ou recusa, comprometendo seu desenvolvimento ou de sua turma.*
2. Houve um comprometimento durante todo o processo, respeitando as regras combinadas? *Espera-se que os estudantes identifiquem os momentos que participaram com responsabilidade e momentos que desrespeitaram os próprios combinados colocando em risco a sua segurança e a dos colegas.*
3. Quais momentos geraram maior conflito? Como foram solucionados? *Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham buscado ou observado formas para solucionar os conflitos.*
4. O respeito ao outro e as suas limitações foram exercitados durante o processo? *Espera-se que os estudantes reconheçam seu potencial ou limitações na realização dos movimentos e também dos colegas demonstrando respeito.*
5. Como se sentiram fazendo os movimentos ginásticos? *Espera-se que os estudantes relatem sensações de alegria, prazer, medo ou desconforto na realização das atividades.*
6. Como se sentiram quando realizaram as posições acrobáticas? *Espera-se que os estudantes relatem medo, segurança no colega que estava junto ou falta de confiança no colega.*

Anote suas observações no quadro:

VALE A PENA CONFERIR E SOCIALIZAR COM OS ESTUDANTES:

CCPL Barueri. Apresentação de Acrobacias de Arte Circense. Disponível em: **https://youtu.be/YB-q4rZplgE**. Acesso em: 18 dez. 2020.

The Late Late Show with James Corden. Cirque du Soleil: Kurios. Disponível em: **https://youtu.be/x-1-gLv3aWs**. Acesso em: 11 dez. 2020.

Etapa 3 - Tematizando o lençol.

- Organize a turma em grupos de 10 estudantes e um lençol ou tecido para cada grupo.
- Peça para cada grupo de estudantes decorar o lençol com desenhos sobre o tema Ginástica Geral.
- Deixe que os estudantes criem um nome para o grupo e escreva-o no lençol.
- O nome dos movimentos também pode fazer parte da personalização do lençol.

Etapa 4 - Desenvolvendo coreografias com o lençol ou outro material de grande porte.

Professor, sugerimos abaixo uma sequência de atividades com lençol em deslocamento, porém muitas outras possibilidades de coreografia podem ser construídas a partir do repertório dos estudantes. Fique atento a essas possibilidades e possibilite à turma que experimente a sugestão trazida pelo colega.

Atividades se deslocando:

- Em círculo, com o lençol estendido, segurando com a mão direita
  - Na altura do quadril
  - Na altura do ombro
  - Acima da cabeça
- Trocar a mão e se deslocar no sentido contrário, usando a mão esquerda, repetindo a sequência anterior
- Lateralmente, em círculo, segurando
  - Na altura do quadril
  - Na altura do ombro
  - Acima da cabeça
- Deslocar-se de costas para o lençol
- Acrescente posições em equilíbrio, rolamentos, giros etc.

Professor: A próxima etapa propõe a construção de um balangandã, que os estudantes irão utilizar na proposta final desta Situação de Aprendizagem. Pesquise maneiras para construi-lo:

VALE A PENA CONFERIR:

RecreTiaChuchu. Aprenda a fazer um balangandã. Disponível em: **https://youtu.be/WDTB8bvnWLo**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Etapa 5 - Construindo o Balangandã...

Professor, escolha um espaço amplo para que os estudantes consigam construir e movimentar os balangandãs. Lembre-se de:

- Solicitar e separar o material para construção dos balangandãs com antecedência.
- É importante que os próprios estudantes construam seu par de balangandãs, mas observe se,

ao mesmo tempo em que constroem, auxiliam os colegas e compartilham materiais. Estimule este comportamento.

Etapa 6 - Experimentando movimentos com o balangandã.

Professor, proponha aos estudantes que explorem o balangandã. Permita-lhes que, a princípio, se movam livremente, explorando as possibilidades de movimentos; observe as iniciativas. Em seguida, organize em grupos montados nas etapas anteriores de até seis pessoas e que eles incluam na coreografia elaborada movimentos com o balangandã. Acompanhe as produções e apresente possibilidades que não foram exploradas pelos estudantes, assim como garanta que explorem todos planos e eixos corporais para realizar os movimentos, respeitando os limites dessa fase de desenvolvimento. Cada estudante deverá escolher o movimento que mais gostou para apresentar em uma "Roda de demonstração".

Etapa 7 - Roda de Apresentações.

Professor, ao final da aula, proponha aos estudantes que se posicionem em um grande círculo, no qual cada um terá a oportunidade de apresentar aos colegas o movimento predileto utilizando o balangandã.

É muito importante planejar o tempo de apresentação, a fim de que todos tenham a oportunidade de se apresentar.

ATIVIDADE 9 – NOSSA COREOGRAFIA DE GINÁSTICA GERAL

Etapa 1 - Nosso tema.

Professor, nesta etapa, cada grupo irá definir o tema da sua coreografia. Já sabemos que o tema geral é Brincadeiras e jogos, porém esse tema poderá ser dividido em subtemas como: brincadeiras e jogos de pegar; brincadeiras e jogos de pular; brincadeiras e jogos de bater mãos etc., entre os outros que poderão ser definidos por você e pelos estudantes. Relembre com os estudantes as brincadeiras e movimentos trabalhados até então, para que possam escolher os que mais gostaram e apresentaram facilidade na execução para compor suas coreografias. Circule pelos grupos fazendo as intrvenções necessárias baseado nas suas obsevações e anotações feitas ao longo das etapas anteriores.

Organize grupos de até doze pessoas, o desafio é unir as coreografias que foram feitas em grupos com seis pessoas.

Etapa 2 - Nossa Música.

Após a escolha do tema, é o momento de escolher a música. Proponha que cada grupo escolha uma música; se ela estiver relacionada com o tema, será ainda melhor! Caso os estudantes tenham dúvidas, apresente-lhes algumas sugestões.

Etapa 3 - Elaborando a coreografia.

Agora é o momento de os estudantes criarem seus movimentos com o uso do balangandã. Os grupos irão criar movimentos que envolvam saltos, giros, acrobacias, equilíbrios, apoios invertidos, movimentos da brincadeira e jogo referente ao tema utilizando o balangandã. Deixe os estudantes

criarem livremente; acompanhe as elaborações e faça intervenções caso seja necessário. Lembramos que a ideia não é que todos realizem os mesmos movimentos, e sim que eles consigam unir os movimentos que cada um sabe fazer ao som da música. Esta etapa poderá durar algumas aulas, oferecendo o tempo necessário para que os estudantes possam criar.

Em seguida, peça que cada grupo apresente suas criações.

Ao final, faça uma roda de conversa, questionando alguns pontos: Como foi criar movimentos em grupo? Foi fácil ou difícil? Como vocês conseguiram realizar os movimentos ao mesmo tempo?

Professor, neste momento, espera-se que você identifique as estratégias que os estudantes utilizaram para realizar os movimentos em grupo; atente-se às colocações dos grupos referentes ao respeito à individualidade de cada um.

Se possível, filme as apresentações, pois os vídeos serão utilizados na próxima etapa.

Etapa 4 - Apreciando e identificando elementos da ginástica.

Professor, como proposta final, os estudantes irão assistir os vídeos das apresentações. Na apreciação dos vídeos, faça pausas para que os estudantes possam identificar os diferentes elementos da ginástica e da ginástica geral utilizados pelos grupos.

Depois da exibição:

- Retome os nomes dos movimentos, gestos e informações que considerar relevantes.
- Explore a oralidade dos estudantes buscando relatos sobre a atividade realizada.

Etapa 5 - Avaliação por meio de registro.

Como finalização da atividade, sugerimos a construção de registro, em forma de relato dos estudantes, e você atua como escriba.

Reflita junto com os estudantes, resgatando o que aprenderam sobre a Ginástica Geral, os sentimentos sobre o trabalho realizado, nomes de movimentos realizados etc. Sugerimos que os estudantes façam também o registro em forma de desenho, que será colocado junto com o relato coletivo.

Proposta de Avaliação

Professor, a avaliação deve se caracterizar como um processo contínuo, por isso ela deve considerar as atividades propostas e o desenvolvimento de cada estudante.

A avaliação deve estar em consonância com as habilidades previstas para o bimestre, considerando o desenvolvimento dos estudantes em relação a sua própria aprendizagem.

Proposta de Recuperação

Se ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso alguns estudantes não desenvolverem as habilidades previstas, será necessário revisitar ou apresentar novas propostas de atividades que contemplem as habilidades previstas.

4º BIMESTRE

Caro professor,

Nesta unidade temática, os estudantes irão ter contato com o esporte. Segundo o **Currículo Paulista**, os esportes foram classificados de acordo com os critérios de cooperação e interação com o adversário, desempenho motor e objetivos táticos. Adotou-se o seguinte modelo de classificação:

- Marca: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.).
- Precisão: conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto na direção de um alvo específico, estático ou em movimento; compara-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar), como nos seguintes casos: bocha, curling, golfe, tiro com arco, tiro esportivo etc.

O currículo paulista estabelece que o contato com essa unidade temática será por meio de práticas lúdicas esportivas de marca e precisão.

As práticas lúdicas caracterizam-se por atividades adaptadas que levam os estudantes a terem contato, de forma lúdica, com regras e gestos esportivos.

Agora, mãos à obra!

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

Habilidades:

(EF02EF05) Experimentar e fruir práticas lúdicas esportivas de marca e precisão, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, e identificar os elementos comuns dessas práticas.

(EF02EF06) Discutir a importância da observação das normas e regras das práticas lúdicas esportivas de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

ESPORTE DE MARCA E PRECISÃO

ATIVIDADE 1 - CORRER, SALTAR, LANÇAR E ARREMESSAR

Etapa 1 - Para início de conversa



Fonte: Pixabay

Para iniciar esta atividade, sugerimos algumas atividades de corrida, saltos, arremessos e lançamentos. Na estação 4, os estudantes irão lançar um disco. Para construir este material, sugerimos:

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Disco. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5_xyLw**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Organize os estudantes em grupos, os quais devem permanecer em uma estação por um determinado tempo. Depois, devem trocar de estação. Certifique-se de que as estações e os objetos que serão lançados ou arremessados não oferecem perigo aos outros estudantes. A segurança em todas as atividades é primordial.

Estação 1 - Coloque um cone distante do outro (pode ser da linha final da quadra até a linha do meio); os estudantes terão que correr em torno deles.
Estação 2 - Coloque bambolês no chão. Proponha várias opções: uns mais próximos, outros mais distantes. Os estudantes devem saltar de um bambolê para o outro. Devem iniciar correndo e, quando alcançarem o primeiro bambolê, realizar um salto para alcançar o segundo bambolê. Conforme o estudante conseguir saltar, deixe-o tentar saltar outros bambolês que estão mais distantes.
Estação 3 - Ajoelhados em um colchonete, peça que segurem a bola de basquetebol sobre a cabeça e tentem arremessá-la o mais longe possível.
Estação 4 - A proposta é que os estudantes façam o lançamento do disco o mais longe que conseguirem.

Professor, a roda de conversa está prevista para o final das atividades, porém, se sentir necessidade, no decorrer das atividades poderão ser feitas pausas para reflexão.

Lembre-se...
A "Roda de Conversa" é um espaço de diálogo em que os estudantes podem expressar suas sensações e opiniões, assim como ouvir o que os colegas pensam sobre o mesmo assunto. Ela contribui para o desenvolvimento da autonomia por meio da problematização, da troca de informações e da reflexão sobre a ação.

Ao final da experimentação, realize uma roda de conversa.

1. As atividades propostas envolveram quais movimentos?

Espera-se que os estudantes identifiquem o correr, saltar, lançar e arremessar.

2. Será que existe algum esporte que envolve esses movimentos?

Professor, vários esportes envolvem esses movimentos, porém espera-se que os estudantes identifiquem os movimentos como modalidades de um esporte, no caso estamos tratando do atletismo, explorando as considerações dos estudantes.

Caso algum estudante fale sobre o atletismo, explore algumas questões com eles:

1. Alguém já ouviu a palavra atletismo? O que significa?

Espera-se que os estudantes façam uma relação das atividades vivenciadas com o atletismo.

2. Atletismo é um esporte dividido em provas. Vocês conhecem alguma prova do atletismo? Qual?

Espera-se que os estudantes mencionem provas como: corrida, salto em altura, salto em distância e até mesmo o arremesso de peso.

3. Você conhece alguém que pratica atletismo?

Os estudantes poderão citar pessoas que praticam corrida em sua cidade, nos parques, nas ruas, clubes ou até atletas conhecidos como João do Pulo e Joaquim Cruz.

Professor, apesar das questões apresentarem possíveis respostas, é importante levantar as hipóteses de seus estudantes, e a partir delas propor novos questionamentos que contemplem as necessidades do grupo.

Anote as respostas dos estudantes no quadro a seguir.

Esportes de Marca - Atletismo
O que os estudantes já sabem e o que gostriam de saber:

ATIVIDADE 2 – CORRENDO, CORRENDO...

O atletismo é um esporte que envolve várias modalidades, entre elas temos as corridas.

As corridas são divididas em curta distância ou de velocidade; média distância ou de meio fundo; e longa distância ou de fundo.

Etapa 1 - Corrida em equipe.

Professor, organize os estudantes em grupos, posicione os grupos atrás da linha de fundo, e, ao seu sinal, o primeiro de cada fila deverá correr até a outra linha de fundo da quadra, retornar tocar na mão do próximo da fila para que assim ele possa correr.

Etapa 2 - Correndo no círculo.

Com os mesmos grupos da etapa 1, os estudantes agora irão correr dando uma volta na quadra, tocando-se na mão do próximo da equipe para que ele possa correr.

Etapa 3 - Passando o bastão.

Professor, nesta proposta você terá que ter dois bastões. Organize os estudantes em duas equipes. Você se posicionará na linha de chegada. O primeiro estudante de cada fila terá um bastão na mão. Os estudantes terão que sair correndo ao seu sinal, entregar para você o bastão e voltar correndo. O próximo estudante pega o bastão e entrega para o próximo estudante da fila, e assim sucessivamente, até todos participarem.

Durante as atividades, preste atenção nas equipes que finalizaram as corridas primeiro. A ideia não é enfatizar a competição, e sim propor reflexões em torno das atividades, para que os estudantes consigam identificar as características dessas práticas.

Etapa 4 - Educativos do Atletismo.

Professor, para finalizar esta atividade, propomos que realize com os estudantes a brincadeira "Seu mestre mandou". Sugerimos que os comandos sejam alguns educativos do atletismo para corrida, conforme orientação abaixo:

Professor diz: Seu mestre mandou?

Estudantes dizem: Fazer o quê?

O professor diz: Fazer *skipping* baixo ou fazer a elevação baixa dos joelhos. (*skipping* é uma palavra em inglês; procure trazer seu significado aos estudantes. Você poderá demonstrar gestualmente o exercício).

Utilize outros movimentos, tais como:

- *Skipping* médio (exercício na ponta dos pés com elevação dos joelhos à meia altura).
- *Skipping* alto (exercício na ponta dos pés com elevação dos joelhos até altura da cintura).
- *Skipping* atrás ou *Anversen* (elevação dos pés para trás tocando os calcâneos nos glúteos).
- *Dribbling* (exercício que exige sincronismo e coordenação dos joelhos até altura da cintura, o movimento é executado mesclando o skipping baixo e o alto).
- *Kick-out* (elevação das pernas estendidas à frente), trabalho os músculos de elevação das pernas (iliopsoas).
- *Hopserlauf* (um dos exercícios de técnica mais completo, muito usado pelos velocistas, exige noção de tempo e sincronismo), é um trabalho que deve ser feito com a máxima atenção e cuidado do praticante, pois, se o mesmo não souber amortecer o impacto do salto nas pontas dos pés, poderá sobrecarregar os joelhos.
- Inclua outros movimentos, se achar necessário.

(Professor, tente trazer o significado das palavras em inglês utilizadas no atletismo).

Ao final, realize uma roda de conversa com os estudantes tendo como base as seguintes questões.

1. Qual equipe venceu? Por quê? *Espera-se que os estudantes identifiquem que a equipe que venceu foi a que correu mais rápido.*
2. Todos seguiram as regras e cumpriram seus papéis? *Espera-se que os estudantes percebam a importância das regras na realização das atividades, refletindo sobre o seu papel dentro da equipe.*
3. O que era preciso para uma equipe finalizar a atividade? *Que todos da equipe corressem o mais rápido possível.*
4. Quais eram as principais regras das atividades propostas? Seguir as regras é importante? Por quê? *Na proposta 1 e 2 tinha que tocar na mão do colega para que eles pudessem correr, na proposta 3 tinha que entregar o bastão para o professor ou para o colega. Espera-se que os estudantes discutam sobre a importância das regras nas atividades.*

ATIVIDADE 3 – SALTANDO, SALTANDO...

Etapa 1 - Pulando corda.

Proponha aos estudantes que pulem corda para iniciar essa atividade. Inicialmente, sugira-lhes que pulem parado; depois, que pulem em deslocamento.

Etapa 2 - Saltando no bambolê.

Coloque bambolês no chão e proponha várias opções: uns mais próximos, outros mais distantes. Os estudantes irão tentar saltar de um bambolê ao outro.

Fale para os estudantes para virem correndo pisar no primeiro bambolê e realizar um salto para alcançar o segundo bambolê.

Conforme o estudante vá conseguindo saltar, deixe-o tentar saltar outros bambolês que estão mais distantes.

Etapa 3 - Saltando nos colchonetes.

Professor, coloque colchonetes no chão e peça que os estudantes corram e tentem saltar os colchonetes. Em seguida, posicione uma corda em frente aos colchonetes, e oriente os estudantes a pisar antes da corda e a tentar saltar novamente o colchonete.

Etapa 4 - Salto à distância.

Nesta atividade, você precisará de duas cordas — ambas ficarão posicionadas paralelamente no chão, como duas linhas.

Os estudantes irão saltar. Após todos saltarem, aumenta-se a distância entre as cordas.

Etapa 5 - Salve-se com um pulo.

Professor, para finalizar esta atividade, sugerimos que faça uma adaptação de um pega-pega — chamamos de salve com um pulo: os estudantes ficam espalhados pela quadra, escolhe-se um pegador, o estudante que for pego deve sentar na quadra, e para ser salvo alguém que não foi pego deve saltá-lo. Professor, atenção com os estudantes maiores, caso seja preciso, peça a eles que encostem a cabeça nos joelhos (fiquem abaixados).

Ao final, proponha-lhes uma reflexão:

1. Quem conseguiu saltar mais longe? *Espera-se que os estudantes identifiquem quem salta mais longe.*
2. Se tivesse um ganhador quem ganharia a atividade? Por quê? *Espera-se que os estudantes apontem que se houvesse um ganhador seria aquele que conseguiu saltar mais longe.*
3. Quais foram as principais regras das atividades propostas? É importante segui-las? Por quê? *Espera-se que os estudantes apontem as regras das atividades como, por exemplo:* • *No salto não pisar na corda;* • *No pega-pega, os participantes que foram pegos devem ficar sentados. Para salvar os colegas pegos, é necessário que outro estudante salte sobre ele.*

Professor, é importante fazer uma reflexão sobre a importância das regras, qual o objetivo delas. Espera-se que os estudantes entendam que as regras servem para organizar as atividades. Além de apresentar algumas restrições, elas desenvolvem questões importantes como questões de limites, cooperação, competição etc. Nesse caso, espera-se que os estudantes identifiquem sua importância para sua segurança e dos seus colegas, como, por exemplo: nos saltos, esperar seus colegas saírem da área de salto para poder realizar o salto; no pega-pega, abaixar a cabeça, para que seu colega não encoste o pé em sua cabeça ao saltar ou para não derrubar seus colegas etc.

Para que os estudantes compreendam a importância das regras, será necessário que eles identifiquem quais foram as principais regras das atividades, quais são seus objetivos e propor que eles criem novas regras para as atividades propostas para atender às necessidades das turmas.

ATIVIDADE 4 – CORRIDA COLABORATIVA E SALTO COLABORATIVO

Etapa 1 - Corrida colaborativa e salto colaborativo.

Professor, divida os estudantes em grupos de cinco pessoas.

Ao seu sinal, o primeiro de cada grupo sai correndo, vai até a linha de fundo, volta e dá a mão para o próximo.

Finaliza quando os cinco estudantes retornarem à linha de chegada de mãos dadas.

COMBINADOS PARA A CORRIDA COLABORATIVA

- As duas equipes devem permanecer atrás da linha demarcada até o final da corrida.
- Ninguém poderá trocar de lugar na coluna
- Não poderá soltar a mão.

Etapa 2 - Salto colaborativo.

Ao seu sinal, o primeiro estudante de cada grupo irá saltar. Marca-se o local de aterrissagem do estudante. O segundo estudante salta a partir da aterrissagem do primeiro, e assim sucessivamente.

Professor, em uma roda de conversa, fale sobre a corrida colaborativa que vivenciaram e ouça o que os estudantes têm a dizer sobre a atividade (se gostaram ou não, quais foram as dificuldades etc.)

Questões norteadoras para "**Roda de Conversa**".

1. Vocês gostaram de participar da corrida colaborativa e do salto colaborativo? *Resposta pessoal.*
2. Quais eram as principais regras das atividades? *Correr de mãos dadas, e saltar a partir da aterrissagem do meu colega.*
3. Quais outras regras poderiam ser acrescentadas as atividades? *Resposta pessoal.*
4. O que vocês gostaram mais nessa atividade? *Resposta pessoal.*
5. Durante a corrida e o salto era importante colaborar com o colega para a equipe vencer? Como? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a prática da corrida colaborativa e do salto, e compreenda que todos são muito importantes desde o início, seja no número de participantes de cada equipe, no comportamento dos integrantes durante a atividade e no respeito às regras. O estímulo aos colegas de equipe também é um fator que contribui para o sucesso de todos.*
6. Quando correram juntos de mãos dadas o que precisaram fazer para concluir o percurso? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre os ajustes necessários de suas passadas para sincronizar com os demais, assim conseguindo concluir o percurso, sem atrasar ou adiantar demais sua própria corrida e ainda evitar que caia ou derrube algum colega.*
7. Como foi a sua participação dentro do grupo? Como você e os seus colegas estabeleceram as regras para o sucesso dessa atividade? *Espera-se que os estudantes apontem as organizações que escolheram para si e para a sua equipe.*

ATIVIDADE 5 – EXISTEM OUTROS TIPOS DE CORRIDA?

Etapa 1 - Corrida em dupla.

Professor, nesta atividade, os estudantes irão vivenciar a corrida de revezamento. Organize-os em duplas. Uma pessoa da dupla se posiciona na linha de partida, o outro no meio da quadra. Aquele que se encontra no meio da quadra posiciona-se de frente para a linha de fundo, com o braço estendido para trás e com a palma da mão virada para cima. Ele só poderá correr quando o colega tocar em sua mão. Ao ser tocado, sai correndo, e o outro para.

Etapa 2 - Corrida com quatro pessoas.

Organize os estudantes em grupos de quatro pessoas; posicione-os na quadra de modo que cada pessoa corra a mesma distância.

Esta atividade tem a mesma proposta da atividade anterior. O primeiro estudante sai correndo, toca na mão do segundo estudante, que sai correndo e toca na mão do terceiro estudante, que sai correndo e toca na mão do quarto estudante, que deve correr até a linha de chegada.

Etapa 3 - Corrida de revezamento.

Professor, nesta atividade você precisará de bastões. Você poderá propor que os estudantes os construam com você. Para construir um bastão, indicamos o vídeo a seguir.

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Bastão de Revezamento. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=v46CQYB6qPY**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Após a construção do bastão, organize os estudantes em equipes com quatro pessoas. A dinâmica é a mesma proposta na etapa 2, porém agora os estudantes devem entregar o bastão, para que o próximo possa correr.

Ao final da experimentação, realize uma roda de conversa:

1. As atividades propostas envolviam quais movimentos? *Espera-se que os estudantes identifiquem o correr e que associe o início e o término dessa corrida à passagem do bastão.*
2. Será que existe algum esporte que envolve esses movimentos? *Espera-se que os estudantes, baseados nas atividades anteriores, sugiram em algum momento que a corrida faz parte do atletismo. É possível que algum deles mencione a corrida de revezamento.*
3. Como foi a sua participação dentro do grupo? Como você e os seus colegas estabeleceram as regras para o sucesso dessa atividade? *Espera-se que os estudantes apontem as organizações que escolheram para si e para a sua equipe.*

Atenção! Este é um momento muito importante para aprendizagem, fique atento para respostas, questionamentos, conflitos e soluções propostas. Garanta que todos os estudantes tenham vez e voz. Anote no quadro abaixo as principais colocações.

Juntos vamos mais longe!

ATIVIDADE 6 – CORRENDO E SALTANDO, SERÁ QUE DÁ?

Etapa 1 - Nossa corrida com obstáculos.

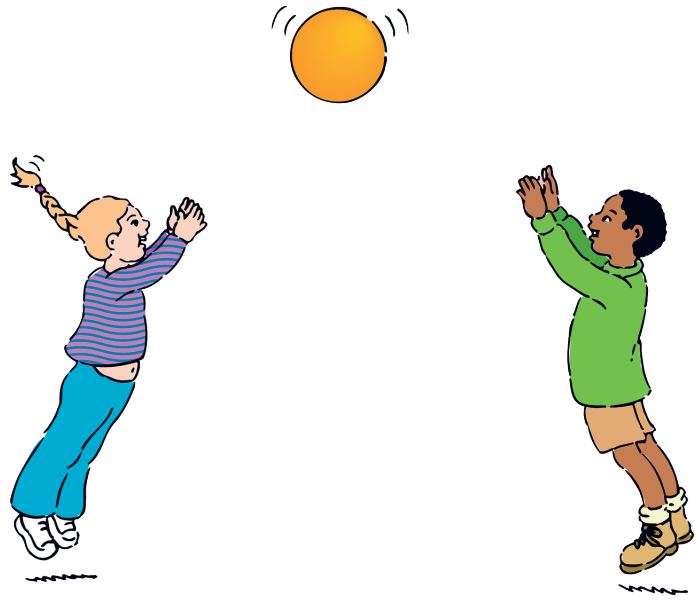
Professor, organize os estudantes em duplas e peça a cada uma delas que crie um obstáculo para a corrida, lembrando que eles podem utilizar, além das conformações físicas da escola, materiais como pneus, arcos, cordas, cones entre outros. Feito isso, vocês irão montar um percurso que contemple todos os obstáculos criados.

Caso seja necessário, dê sugestões, para que os estudantes criem obstáculos que provoquem experiências de movimentos diferenciados, como por exemplo: correr mais rápido, mais lento, correr e saltar, correr e arrastar, correr segurando algum objeto, correr de mãos dadas com o colega etc.

Ao final, realize uma roda de conversa:

1. Como foi a experiência de criar uma corrida de obstáculos própria? *Espera-se que os estudantes apontem os pontos de dificuldade em criarem obstáculos, trazendo para a discussão os procedimentos utilizados por eles para a seleção dos obstáculos e suas demais escolhas.*
2. Todos os obstáculos colocados são seguros para que todos possam praticar? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre as questões de segurança e cuidado com os colegas, assim como com suas decisões em relação aos outros estudantes.*
3. Quais foram as regras estabelecidas? Elas foram respeitadas? Por que é importante que essas regras sejam respeitadas? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância das regras durante a prática da atividade, uma vez que as regras podem ter como objetivo a sua segurança e a de seus colegas.*

ATIVIDADE 7 – LANÇANDO



Fonte:Pixabay

Para essa atividade você vai precisar de:

- 6 bolas feitas de meias, sendo três de uma cor e três de outra. Uma boa dica é revestir as bolas com tecido colorido.
- Lousa pequena ou folhas de cartolina e canetas coloridas (para o registro e soma dos pontos de cada equipe)
- Um rolo de fita crepe

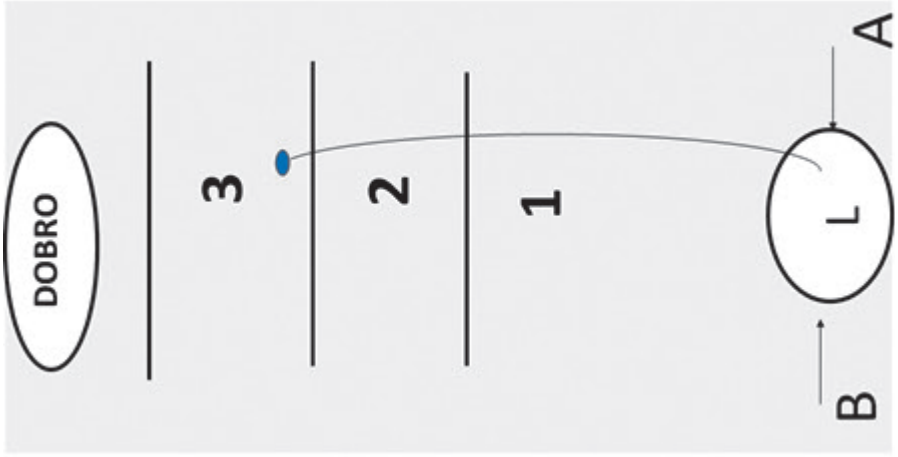
Etapa 1 - Lançando nos números.

Na quadra poliesportiva, marque com a fita crepe três linhas distantes mais ou menos um metro e meio uma da outra, ainda com a fita ou giz desenhe entre as linhas os números 1,2,3 consecutivamente. Nos dois extremos da quadra, faça um círculo destacando a área de lançamento com a letra " L", e do outro lado escreva a palavra "DOBRO". As equipes ficarão posicionadas no fundo da quadra formando uma coluna; ao sinal do professor (apito), o primeiro estudante de cada coluna se posicionará dentro do círculo de lançamentos. Cada estudante terá direito a três lançamentos intercalados.

Os pontos obtidos em cada lançamento devem ser registrados na cartolina destinada à equipe, pelo próprio estudante e lançador. (O estudante que conseguir lançar a bola dentro da área com a palavra "DOBRO" dobra o número de pontos da sua equipe.)

O estudante que lançar a bola fora da quadra não marca pontos. A bola só poderá ser lançada com uma das mãos (a escolha do lançador). Se algum estudante se recusar a lançar as bolas na sua vez, a equipe adversária ganhará três pontos automaticamente.

Exemplo/desenvolvimento:



Fonte: Janice Bracci.

ATIVIDADE 8 – IMPLEMENTOS UTILIZADOS NO ATLETISMO

Etapa 1 - Construindo implementos.

Professor, para esta atividade será importante que você construa com os estudantes alguns implementos do atletismo. Organize-os em grupo, os quais irão construir um tipo de implemento. É importante que, mesmo em grupo, essa construção seja individual.

Grupo 1 - Dardo
Grupo 2 - Peso
Grupo 3 - Disco
Grupo 4 - Martelo.

Abaixo, sugerimos algumas adaptações que podem ser feitas, entre outras:

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Disco. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5_xyLw**. Acesso em: 18 dez. 2020.

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Martelo. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=gCVkpsnphMA**. Acesso em: 18 dez. 2020.

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Dardo. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=nRvCSN7VHfI**. Acesso em: 18 dez. 2020.

GEPPA UNESP. Como fazer um implemento adaptado: Peso. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=o7KuUJsu1a4&t=2s**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Professor, acompanhe a elaboração dos implementos pelos estudantes, e caso seja necessário, auxilie-os.

Implementos prontos, agora é hora de experimentá-los!

ATIVIDADE 9 – ARREMESSANDO

Etapa 1 - Arremessando em equipe.

Professor, para esta atividade construa uma régua bem grande (pode ser de 1 a 10, ou outra numeração, se preferir).

Posicione os estudantes de frente para a régua, e posicione a régua no chão. Organize os estudantes em grupos de até cinco pessoas, os quais ficarão ajoelhados sobre um colchonete e irão segurar o peso com as duas mãos, lançando-o para cima e para frente, fazendo com que quique sobre a régua. Somam-se as pontuações do grupo.

Em seguida, os estudantes irão realizar o movimento em pé, de costa para a régua, lançando o peso por cima da cabeça. Somam-se os pontos do grupo.

Etapa 2 - Arremesso de dentro do arco.

Separe os estudantes em grupo e organize-os em filas; posicione um arco à frente de cada fila, um estudante posicionado dentro do arco segura o peso com as duas mãos entre as pernas, e arremessa o mais longe que conseguir. Troca-se os estudantes, até todos arremessarem.

Etapa 3 - Arremessando o peso.

Os estudantes em grupos se posicionam dentro do arco, seguram o peso próximo ao rosto e tentam arremessar apenas com uma mão.

Professor, sempre que possível, meça a distância que os estudantes arremessaram o peso e some os pontos da equipe.

ATIVIDADE 10 – LANÇAMENTOS

Etapa 1 - Estação dos lançamentos.

Nesta atividade, os estudantes irão vivenciar os diferentes tipos de lançamento. Organize a quadra em três estações, de maneira que os estudantes possam realizar os lançamentos sem acertar os objetos em seus colegas.

Organize três estações:

Estação 1 – Dardo - Os estudantes organizados em grupos irão tentar lançar o dardo até um ponto determinado pelo professor.
Estação 2 – Disco - Os estudantes irão realizar o lançamento de disco.
Estação 3 – Martelo - Os estudantes irão realizar o lançamento de martelo.

Cada grupo permanecerá por um tempo em cada estação.

Ao final da proposta, realize uma roda de conversa com os estudantes, propondo reflexões com base nas necessidades de sua turma. As reflexões deverão contemplar discussões sobre as regras, tendo como objetivo a segurança de todos, sobre a importância do trabalho em equipe, e sobre a importância do papel de cada um dentro da equipe.

Espaço para as questões que você elaborou.

1.
2.
3.
4.
5.

ATIVIDADE 11 – QUE ESPORTE É ESSE?

Etapa 1 - O atletismo .

Os estudantes puderam experimentar atividades que envolveram movimentos de saltar, correr, arremessar e lançar. Nesta atividade, propomos que se estabeleça uma relação das atividades vivenciadas entre o atletismo. Para isso, traga imagens de atletas brasileiros do esporte atletismo, onde eles estejam saltando, correndo, arremessando e lançando.

Mostre as imagens para os estudantes e pergunte se eles conhecem quem são, o que estão fazendo e qual esporte estão praticando? Estimule-os a refletir sobre as imagens associando as atividades vivenciadas.

Fale para eles que vivenciaram atividades que envolveram saltar, correr, arremessar e lançar, e que o Atletismo é um esporte que envolve essas modalidades.

Etapa 2 - História do atletismo.

Nesta etapa, fale um pouco sobre a história desse esporte.

A história do Atletismo acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais. E sua prática primitiva ajudou na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Precisamente por aprimorar as habilidades básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história. Aliás, há indícios da prática do Atletismo há pelo menos cinco mil anos, primeiro no Egito e na China e, logo depois, na Grécia.

Tudo isso explica porque, ao criar as competições esportivas, as primeiras provas realizadas fossem as atléticas. Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, que os gregos chamavam de *stadium*.

Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 a.C, e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis.

Por uma feliz coincidência, na primeira edição dos Jogos Modernos, em Atenas, capital da Grécia, em 1896, o título inicial foi para um atleta: o norte-americano Jimmy Connolly, ganhador da medalha de ouro no salto triplo.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século XIX, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Durante o inverno no Hemisfério Norte é tradicional a disputa de eventos em ginásio. E há as corridas de rua, no campo (*cross country*), em montanha, a marcha etc.



Confederação Brasileira de Atletismo. História. Disponível em: **http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp#:~:text=O%20Atletismo%20no%20Brasil&text=Em%201914%2C%20a%20Confedera%C3%A7%C3%A3o%20Brasileira,foi%20institu%C3%ADdo%20o%20Campeonato%20Brasileiro**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Ao final, proponha-lhes uma discussão em torno da seguinte questão:

1. O que os atletas de corridas, saltos, arremessos, lançamentos precisam fazer para ganhar a prova?

Espera-se que eles identifiquem que esses atletas precisam primeiro saltar mais alto ou mais distante, arremessar ou lançar mais longe, estabelecendo uma marca para si.

ATIVIDADE 12 – NOSSO CIRCUITO DE ATLETISMO

Etapa 1 - Construindo o circuito.

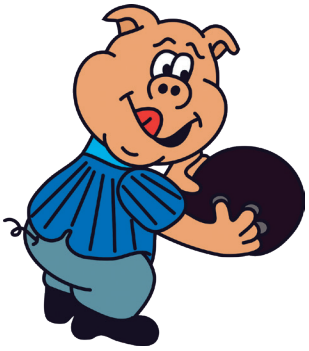
Nesta atividade, os estudantes irão construir um circuito que envolve o correr, saltar, lançar e arremessar. Retome as atividades vivenciadas com os estudantes e peça que eles criem outras atividades que envolvam o correr, saltar, arremessar e lançar.

Você poderá organizar os estudantes em grupos para a criação das atividades. Cada grupo irá escolher um movimento que irá contemplar em sua atividade, organize-os de maneira que todos os movimentos sejam contemplados. Peça a cada grupo que registre sua atividade em um papel, colocando os materiais que irão utilizar e as principais regras.

Depois de elaborada as atividades, é hora de experimentar as atividades propostas pelos estudantes.

Organize as atividades em forma de circuito, onde cada grupo ficará um tempo em cada atividade. Antes de iniciar a experimentação, peça a cada grupo que apresente suas atividades, enfatizando as principais regras.

ATIVIDADE 13 – ESPORTES



Fonte: Pixabay

Boliche com garrafas coloridas e numeradas

Neste momento, os estudantes irão vivenciar algumas práticas lúdicas esportivas de precisão.

Para esta atividade, você irá precisar de garrafas pet de 2 litros.

- Numere de **1** a **10**.
- Para que o jogo se torne mais estimulante e desafiador as garrafas deverão ser preenchidas com quantidades diferentes de: água ou papel ou tampinhas ou bolinhas de gude ou sementes ou areia etc.
- Utilize as bolas de tamanhos e pesos diferentes (basquete, futsal, voleibol, borracha, tênis). Os números deverão ser impressos e colados nas garrafas aleatoriamente.
- As garrafas deverão ser tampadas para que durante a atividade o material não se espalhe.

Antes de iniciar a experimentação realize uma roda de conversa com os estudantes:
Questões norteadoras:

1. Alguém já ouviu falar de um jogo chamado boliche? Como se joga? *O jogo de boliche é composto de dez lances; em cada um deles, todo jogador tem direito a dois arremessos por vez, a menos que consiga derrubar todos os pinos na primeira jogada, conseguindo um strike. Nesse caso, ele não pode arremessar a segunda bola.*
2. O que é preciso para jogar boliche? *Bolas, pinos (garrafas) e pista.*

3. Qual o objetivo do jogador em um jogo de boliche?
O objetivo do boliche é arremessar uma bola, a fim de derrubar dez peças em forma de garrafa, chamadas de pinos. Quanto mais pinos forem derrubados, mais pontos o jogador acumula. Ganha quem tiver acumulado o maior número de pontos em uma partida.

Pronto! Vamos experimentar!

- Coloque as garrafas pets no centro da quadra e divida o grupo em quatro equipes posicionadas uma em cada canto da quadra de voleibol (ou pátio etc.)
- Distribua para cada uma das equipes bolas dos mais variados tamanhos e materiais.
- Ao sinal do professor uma equipe de cada vez lançará as bolas em direção às garrafas.
- Vence a equipe que conseguir derrubar todas as garrafas ou o maior número delas.
- Ao final peça aos estudantes, que derrubaram o maior número de garrafas, compartilharem as suas estratégias em relação à força e posição que lançaram, isso auxiliará os outros na próxima atividade/etapa.



Fonte: Pixabay

ATIVIDADE 14 – ESPORTE DE PRECISÃO

Professor, agora os estudantes irão vivenciar alguns esportes de precisão.

Etapa 1 - "Númeliche"... Boliche com números.

Reúna os estudantes na quadra e informe a todos que irão vivenciar um jogo diferente, o "Númeliche", um boliche com garrafas (pinos) numeradas. Apresente ao grupo todos os objetos que serão utilizados durante o jogo (bolas de meia, garrafas pet numeradas, quadro de pontos).

Divida o grupo de estudantes em duas equipes com igual número de pessoas, formando duas colunas no fundo da quadra.

Informe aos estudantes que:

- **O objetivo do jogo "Númeliche"** é de lançar a bola e derrubar o maior número de garrafas numeradas possível, somando-se o valor das garrafas e transformando em pontos para a equipe correspondente.
- Cada estudante tem direito a lançar duas bolas alternadamente.
- Os pontos das garrafas derrubadas deverão ser somados coletivamente e anotados no quadro de pontos.
- Os participantes deverão permanecer atrás da linha demarcatória para os lançamentos.
- Após os dois lançamentos, o estudante deverá se dirigir ao final da coluna.
- Se algum estudante lançar a bola e derrubar todas as garrafas fará um **strike**, caso seja o primeiro lançamento **não** terá direito ao segundo.
- A bola pode ser lançada livremente (sem restrições e movimentos)
- Ao final do jogo vence a equipe que obtiver o maior número de pontos.

Professor, ao final ou durante as atividades realize uma roda de conversa com os estudantes:

1. Quais foram as principais regras das atividades vivenciadas? *Espera-se que os estudantes identifiquem as principais regras das atividades vivenciadas como: derrubar as garrafas do local indicado pelo professor*
2. O que é preciso fazer para marcar pontos? *Espera-se que os estudantes consigam identificar as características das atividades, como derrubar o maior número de garrafas possíveis.*
3. O que eu preciso fazer para ajudar meu grupo? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre seu papel dentro da equipe, identificando que cumprir as regras e tentar derrubar o maior número de garrafas irá contribuir para o sucesso da equipe.*
4. Como minha equipe poderia marcar mais pontos? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância da cooperação, e de todos colaborarem tentando derrubar o maior número de garrafas possíveis.*

Etapa 2 - Refletindo sobre o "Númeliche"

Professor, reúna os estudantes na sala de aula, pátio ou sala de leitura da escola para que relatem oralmente suas percepções ao participarem do jogo "**Númeliche**", permita que se expressem livremente.

Questões norteadoras:

1. Quem pode me dizer como se joga "Numeliche"? *Espera-se que os estudantes façam um breve relato sobre as regras utilizadas durante a atividade.*

2. O que é preciso para lançar a bola e derrubar um grande número de garrafas?
Oralmente, os estudantes realizarão apontamentos referentes ao manuseio da bola utilizada para o lançamento, a intensidade da força empregada, a concentração para o lançamento e a trajetória da bola até atingir o alvo.

3. O que é um *strike*? Alguém conseguiu?

Espera-se que os estudantes descrevam oralmente o strike como um lançamento em que todas as garrafas (pinos) são derrubadas e se atinge o número máximo de pontos.

Professor, registre as respostas dos estudantes no quadro a seguir; elas servirão para elaboração de novos questionamentos.



Fonte: Pixabay

ATIVIDADE 15 – BRINCANDO COM A BOLINHA DE GUDE

Desenhe um triângulo no chão — o tamanho depende da quantidade de bolinhas a ser colocada, conforme aparece nos desenhos.

Etapa 1 - Bolinha de gude em Triângulo.

Nesta proposta jogam até quatro estudantes. Cada bolinha colocada no triângulo pertence a um jogador.

Risca-se uma linha abaixo do triângulo e, a uma distância de três metros, ou um pouco menos, cada estudante joga uma bolinha.

Quem acertar mais perto da linha joga primeiro; se acertar a bolinha do que jogou antes, fica com ela. Um de cada vez, os jogadores tem que desentocar as bolinhas de dentro do triângulo; perde a vez quando não conseguir acertar.

Quem conseguir desentocar as quatro fica com todas. Se sobrarem duas bolinhas, é preciso jogar de novo, dessa vez de perto. Se conseguir acertar a primeira, tentar acertar a última.

Se, no fim do jogo, um dos jogadores tiver apenas uma bolinha, ele tem de entregá-la ao que ganhou mais.

Etapa 2 - Jogando em grupo.

Os estudantes organizados em grupos, coloca-se três bolinhas de cada jogador dentro (por isso ele é um pouco maior). A forma de jogar é basicamente a mesma da etapa 1- acertar as bolinhas que ficam dentro do desenho, mas vale também acertar as jogadas pelos adversários para atrapalhá-los.

ATIVIDADE 16 – BOCHA

Professor, para esta atividade será necessário adaptar um jogo de bocha. Sugerimos um vídeo para adaptação.

Pro. Tiago Capel. Bocha adaptada construção de materiais. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=w2Pr2s8_6ys**. Acesso em: 18 dez. 2020.

Para preparar a cancha, você deverá escolher um espaço plano com, no mínimo, 5 metros de comprimento e 2 metros de largura.

No primeiro metro você fará um risco no chão para determinar o local de arremesso das bochas. A 3 metros de distância faz mais uma marcação, que servirá para determinar a distância mínima onde o bolim deverá ficar.

Para funcionar como bolim, pode ser utilizada uma bolinha de totó (pebolim), pois o bolim deve ser menor que as bolas.

Professor, faça o levantamento do que os estudantes já conhecem sobre esse jogo, levante as principais regras.

Etapa 1 - Apreciando e jogando a bocha.

Professor, para iniciar a atividade, organize os estudantes em duplas, proponha uma partida explicativa entre dois estudantes, para que os demais possam assistir e compreender o jogo. Para dar início a partida os estudantes deverão tirar par ou ímpar e o estudante vencedor poderá jogar o bolim. Na sequência, o outro estudante joga sua primeira bocha.

O objetivo dos jogadores é tentar lançar as bochas o mais próximo do bolim. Quem tiver a bocha mais próxima do bolim vence o jogo.

Cada estudante terá quatro bochas para lançar alternadamente.

Etapa 2 - Bocha em equipe.

Para finalizar a aula, proponha uma partida entre equipes de 4 estudantes, em que cada uma delas lançará uma bocha.

Ao final em uma roda de conversa questione-os sobre:

1. Quando assistiram a seus colegas participando das partidas, descreva suas reações, se eles pareciam estar se divertindo, se estavam realizando a atividade em conjunto com seus colegas e se destacaram de alguma forma, tomando iniciativas e resolvendo possíveis problemas no jogo ou entre os colegas: *Espera-se que os estudantes demonstrem como analisaram a atividade enquanto espectadores de seus próprios colegas, reflitam sobre a importância da cooperação nas atividades propostas, bem como a importância de cumprir seu papel dentro da equipe.*
2. Quais são as características dessa atividade? *Espera-se que os estudantes identifiquem que era preciso tentar jogar a bocha próximo ao bolim.*
3. Como as regras determinadas beneficiam a realização da partida dessas atividades? *Espera-se que os estudantes identifiquem que as regras são uma forma de seus participantes terem uma comunicação predefinida de suas possibilidades, responsabilidades e objetivos, tornando a atividade organizada, onde todos possam se entender e se divertir.*
4. Como essas regras ajudam a garantir a integridade de seus participantes? *Espera-se que os estudantes compreendam que as regras além de tudo servem para garantir que ninguém se machuque, por exemplo, no caso específico da bocha que ninguém atravesse a pista na hora do lançamento.*

ATIVIDADE 17 – NOSSAS PRÁTICAS LÚDICAS DE PRECISÃO

Etapa 1 - Elaborando nossas práticas lúdicas de precisão.

Professor, para finalizar, organize os estudantes em grupos e peça que criem uma atividade em que contemple aproximar um objeto ou atingir um alvo. Eles podem utilizar os materiais que quiserem, porém sem perder as características das práticas lúdicas de precisão, que é aproximar o objeto, como na bocha, ou acertar um alvo, como no boliche e na bolinha de gude.

Peça que os grupos registrem suas atividades, descrevendo o material que irão utilizar e as regras. Em seguida, proponha a experimentação das atividades propostas pelos grupos, onde cada grupo irá explicar a atividade que elaborou.

Proposta de Avaliação

Professor, a avaliação deve se caracterizar como um processo contínuo, por isso ela deve considerar as atividades propostas e o desenvolvimento de cada estudante. A avaliação deve estar em consonância com as habilidades previstas para o bimestre.

Proposta de Recuperação

Se, ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso, alguns estudantes não desenvolverem as habilidades previstas, será necessário revisitar ou apresentar novas propostas de atividades que contemplem as habilidades previstas.

Educação Física

3º ano

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 101 23/05/2022 10:39:47

EDUCAÇÃO FÍSICA - 3 º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL - 3º BIMESTRE

Caro Professor,

Este Caderno foi elaborado para servir de apoio ao seu trabalho pedagógico com o 3º ano do Ensino Fundamental – Anos Iniciais. As Unidades Temáticas aqui tratadas, foram planejadas de forma que os estudantes tenham contato com as diversas práticas corporais que integram o universo das Brincadeiras e Jogos Inclusivos, Ginástica e Esporte, assim como Corpo, Movimento e Saúde.

Pretende-se, assim, que as Situações de Aprendizagem aqui sugeridas, possibilitem o desenvolvimento das habilidades previstas a partir de estratégias que visem às vivências de práticas corporais impregnadas de sentidos e significados, possibilitando aos estudantes conhecer novas formas de experiências para que valorizem as práticas corporais e possam recriá-las de forma autônoma e competente.

Para tanto, a participação ativa dos estudantes através de experimentação, pesquisas, grupos colaborativos, resolução de problemas, análise e reflexão e muito mais são fundamentais para um ambiente favorável à aprendizagem.

As estratégias metodológicas não são imutáveis, visto que o professor tem autonomia para realizar a adaptação e/ou ampliação das atividades de acordo com seu contexto, uma vez que o objetivo é garantir o desenvolvimento das habilidades e a participação efetiva de todos os estudantes. Sendo assim, o que não se pode perder de vista são práticas pedagógicas que garantam aos estudantes momentos que vão além da experimentação, mas que os estimulem a refletir sobre as práticas corporais e a compreendê-las em uma perspectiva cultural, sendo assim capazes de ampliá-las, criá-las e recriá-las.

Lembramos que um trabalho com foco no desenvolvimento de habilidades deve partir das experiências dos estudantes, ou seja, de um diagnóstico do que já sabem, além de uma retomada do que já foi desenvolvido nos anos escolares anteriores.

Não podemos deixar de mencionar que os estudantes do 3º ano dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental encontram-se em processo de letramento, seja na linguagem matemática ou na língua portuguesa, e que a Educação Física contribui para isso quando desenvolve suas habilidades, oportunizando a leitura e a escrita de maneira mais significativa e concreta a partir do uso das diferentes formas de expressão sobre as práticas corporais.

UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS!

Professor, retomando o objetivo principal da Educação Física que busca propor reflexão, análise e recriação das práticas corporais, lembramos da necessidade de buscar também uma Educação Física em que todos possam participar. Uma Educação Física que priorize a inclusão dos estudantes com deficiência, seja ela auditiva, física, visual, intelectual, com altas habilidades ou transtorno de espectro autista. Incluir significa mais do que colocar o estudante junto aos demais; significa preparação e elaboração de aulas baseadas no contexto da escola e no perfil de cada estudante. Retome o material do 1º semestre, que apresenta conceitualmente o que são adaptações curriculares e oferece dicas de como proceder a adaptação das atividades em cada uma das deficiências supracitadas.

Agora é com você, professor.

Bom trabalho!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS

Espera-se que, nos anos anteriores, os estudantes tenham vivenciado um repertório de brincadeiras e jogos em diferentes contextos: comunitário, regional, nacional, inclusive de matriz indígena e africana. Ainda sobre os contextos, o Currículo Paulista (2019) se pauta em uma formação integral dos estudantes, contemplada nas Unidades Temáticas desde o primeiro ano dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, abrangendo práticas inclusivas e adaptadas que visam à integração de estudantes com e sem deficiência, e o fomento de discussões sobre a importância da inclusão no ambiente escolar, inclusive em Brincadeiras e Jogos. Para tanto, faz-se necessária a experimentação de práticas corporais que possibilitem a inclusão que sejam desafiadoras e contemplem a participação e interação efetiva de todos. Ou seja, consiste em mais do que adaptar atividades práticas para uma determinada deficiência, mas em propor atividades diversificadas em que todos possam participar juntos.

Iniciando a Situação de Aprendizagem, o professor realizará com os estudantes um diálogo sobre suas experiências em atividades inclusivas para, em seguida, propor situações através de brincadeiras e jogos adaptados, em que desafios são colocados para a experimentação.

No momento da experimentação, é fundamental observar se os estudantes interagem uns com os outros e respeitam as diferenças e capacidades de cada um, ao mesmo tempo em que se esforçam para superar os desafios colocados, participando com motivação e interesse. Deve ser oferecidas as mesmas oportunidades de vivência para todos. Nesse sentido, as brincadeiras e os jogos adaptados estão propostos no percurso para que sejam inclusivos, ou seja, adaptados às práticas para que todos tenham a possibilidade de participar de tudo o que a escola oferece.

Habilidades:

(EF03EF16*) Experimentar e descrever, por meio de múltiplas linguagens, as brincadeiras e jogos inclusivos, explicando a importância desses jogos para a participação de todos.

ATIVIDADE 1 – COMO NOS SENTIMOS? UMA SONDAGEM SOBRE A INCLUSÃO

Professor, dando início à Situação de Aprendizagem, sugere-se uma roda de conversa para que, a partir de um diálogo entre professor e estudantes, aconteça o compartilhamento de saberes relacionados ao objeto de conhecimento: Brincadeiras e Jogos inclusivos.

FICA A DICA:

Para realizar a roda de conversa neste momento inicial, algumas dicas são importantes:

- Sensibilizar os estudantes para o tema;
- Dispor os estudantes em círculo, de forma que todos possam se olhar e interagir;
- Realizar boas perguntas em relação ao tema, a fim de instigar e inspirar a participação coletiva;
- Não dar opinião; este momento é de sondagem, ou seja, de levantar os conhecimentos sobre a temática a ser desenvolvida durante a Situação de Aprendizagem e oferecer subsídios de quais atitudes e procedimentos seguir no percurso;
- Utilizar outros espaços da escola: pátio, quadra, campo etc.;
- Se possível, registrar as contribuições dos estudantes para verificar, no processo, os avanços na aprendizagem.

Etapa 1 - Vivenciando algumas brincadeiras e jogos adaptados.

Pergunte aos estudantes se em algum momento das brincadeiras e jogos vivenciados, seja com os amigos do bairro, com a família ou até mesmo na escola, eles deixaram de participar porque não conseguiam realizar as tarefas que a brincadeira exigia ou se conhecem algum colega que teve dificuldades e/ou também não participou.

CADA UM COM SEU PAR… DE SAPATOS!

Material necessário: Sapatos
Modo de jogar:

- Solicite aos estudantes que tirem os sapatos e se sentem em círculo;
- Junte todos os sapatos no centro do círculo;
- Ao sinal do professor, todos devem se dirigir ao centro e calçar os seus sapatos o mais rápido possível.

Fonte: Programa Transforma Rio 2016. Guia Escolar Paralímpico. Rio de Janeiro, 2016

Em seguida, realize com a turma a brincadeira a seguir e suas variações.

CADA UM COM SEU PAR… DE SAPATOS! (ADAPTADO)

Material necessário: Sapatos
Modo de jogar:

- Solicite aos estudantes que tirem os sapatos e se sentem em círculo;
- Junte todos os sapatos no centro do círculo;
- Ao sinal do professor, todos devem se dirigir ao centro e calçar os sapatos o mais rápido possível utilizando apenas uma das mãos. Explique-lhes que a mão a ser utilizada não pode ser a mesma com que escrevem.

Variação: Metade dos estudantes vendados, com seus calçados no centro do círculo, e a outra metade sem venda. Ao sinal do professor, os estudantes deverão, apenas com o comando de voz dos que não estão vendados, encontrar seus sapatos e calçar o mais rápido possível.

Fonte: Elaborado para este material.

Etapa 2 - Refletindo sobre as brincadeiras e jogos adaptados.

Após as brincadeiras e em roda de conversa, faça alguns questionamentos:

Sugestão de perguntas	Expectativas de resposta
Quais as diferenças nas duas variações da brincadeira?	*São dados desafios aos estudantes, pois há duas versões de desafio – sem uma das mãos e com alguns deles vendados.*
Quais tiveram mais dificuldade em brincar? Por quê?	*Na segunda variação, ao mudar a regra para o uso de apenas uma das mãos e que não seja a que mais utiliza, é posto uma limitação física na qual exigiu mais esforço físico e concentração na sua realização. Dessa forma, espera-se que os estudantes percebam essas características.*
Na segunda brincadeira, o professor colocou um desafio na atividade. A limitação no uso de partes do corpo. Essa limitação física impediu que alguém participasse da brincadeira?	*Ao incentivar e proporcionar a participação de todos nas duas formas de brincar, o professor possibilitou que os estudantes vivenciassem uma mesma brincadeira, porém com limitações físicas. Diante disso, espera-se que os estudantes entendam essa limitação, e que, mesmo diante de deficiência física, é possível a participação de todos.*
Como se sentiram diante das dificuldades?	*Neste momento, os estudantes apresentam seus sentimentos quanto às dificuldades enfrentadas.*

Sugestão de perguntas	Expectativas de resposta
Em qual das variações da brincadeira todos tiveram a mesma oportunidade de participação e desempenho? Por quê?	*Espera-se que os estudantes percebam que, ao se colocar uma limitação na brincadeira, todos foram desafiados, mesmo os mais rápidos e habilidosos. Dessa forma, uma alteração na regra ou forma de brincar pode incluir todos os participantes.*
Pensando nos integrantes da turma, a segunda variação da brincadeira garantiu a inclusão de todos? Podemos considerá-la um jogo inclusivo?	*Para este questionamento, você pode fazer adequação conforme o contexto da turma. No caso, se tiver algum estudante com outra deficiência que não seja física, é preciso pensar se houve a inclusão dele.*
Será que em todas as brincadeiras e jogos nós poderíamos colaborar para que todos nossos colegas participassem das atividades igualmente?	*Ainda pensando em adaptação nas brincadeiras e jogos para que sejam considerados inclusivos, busque com os estudantes recursos para que se tornem inclusivas. Adaptação no espaço, no material e nas regras.*
Além das limitações físicas, a falta de outros sentidos nos sugere que precisamos adequar brincadeiras para que todos sejam incluídos. Vocês sabem quais são esses sentidos?	*Neste momento, busque relembrá-los do que aprenderam no 2º ano: a perda de alguns sentidos como visão e audição não são limitações que impeçam as pessoas de participarem de brincadeiras e jogos.*
Já brincaram de brincadeiras e jogos inclusivos? Quais?	*Neste momento, os estudantes compartilham seus conhecimentos sobre outras brincadeiras e jogos que consideram inclusivos.*
Diante do que conversamos, o que é inclusão?	*Não se espera que os estudantes tenham bem claro e definido o conceito de inclusão, pois estamos em um momento de sondagem. Provavelmente saibam explicar que inclusão é incluir algo ou alguém, porém só perceberão as características dos jogos inclusivos durante as próximas atividades.*

Professor, explique aos estudantes que, nas próximas aulas, eles terão a oportunidade de vivenciar mais brincadeiras e jogos inclusivos e de refletir sobre sua importância para a participação de todos nas ações que a escola propõe, inclusive nas aulas de Educação Física.

ATIVIDADE 2 – CARDÁPIO DE BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS. VAMOS EXPERIMENTAR?

O momento é de proporcionar aos estudantes a experimentação de diversas brincadeiras e jogos inclusivos. Seguem algumas sugestões, e você poderá ampliá-las ou adequá-las inclusive com brincadeiras e jogos que atendam às necessidades ou deficiências de um ou mais estudantes da turma.

Organize algumas aulas para desenvolvê-las com os estudantes, ocasiões em que, além da prática, seja realizada uma reflexão a partir de rodas de conversa no final de cada uma delas.

Etapa 1 - Pega-pega ajuda.

Material necessário: Bola de borracha ou de outro material macio
Modo de jogar:

- Escolha um estudante para ser o pegador;
- Os demais estudantes da turma serão os fugitivos, que deverão ficar sentados, espalhados pelo espaço;
- Tanto os pegadores quanto os fugitivos não poderão se levantar — só poderão se locomover sentados;
- O pegador deverá arremessar a bola a fim de acertar nos colegas;
- O participante que for atingido passa a ser o pegador juntamente com o anterior.

Fonte: Elaborado para este material.

Etapa 2 - Pega-pega sensorial.

Material necessário: Lenço ou faixa de olho
Modo de jogar:

- Todos os estudantes com os olhos vendados;
- Escolha um estudante para ser o pegador, que deverá encontrar os demais, que estarão parados fazendo algum tipo de som (com o corpo ou utilizando objetos que emitem sons);
- Quem for pego troca de função passa a ser o pegador, reiniciando a brincadeira.

Professor, atenção aos estudantes que estão vendados, principalmente o pegador, que se deslocará. Acompanhe-o durante o percurso.

Disponível em: **https://portal.aprendiz.uol.com.br/2018/07/23/6-brincadeiras-inclusivas-para-fazer-ao-ar-livre/#:~:text=Pega%2Dpega %20sensorial&text=Os%20pr%C3%B3prios%20alunos%20podem%20emitir,quando%20est%C3%A3o%20sem%20a%20vis%C3%A3o**
Acesso em: 24 nov. 2020

Etapa 3 - Corrida Guiada.

Material necessário: Lenços ou faixas de pano
Modo de jogar:

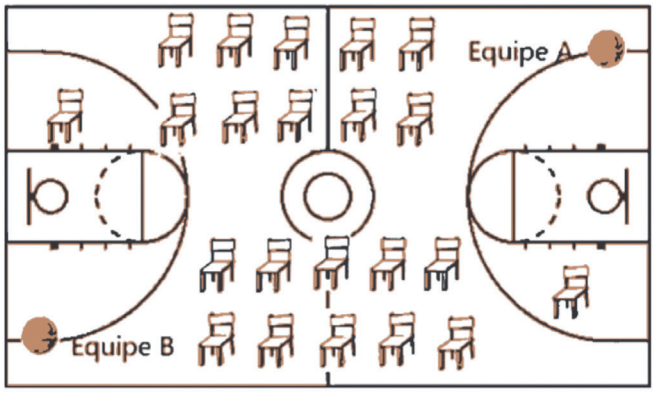
- Organize a turma em duplas;
- Um dos integrantes da dupla é vendado, enquanto o outro irá desempenhar a função de guia;
- Estipule um espaço que deverá ser percorrido pelos estudantes;
- Inverta os papéis dos estudantes — quem estava como guia será vendado, e quem estava vendado será o guia;
- Troque as duplas para que possam experimentar com outros colegas.

Fonte: Elaborado para este material.

Etapa 4 - Cesta.

Material necessário: Bolas de basquetebol, cadeiras e cestas de basquetebol ou outros
Como se joga:

- Posicione duas fileiras de cadeiras convencionais, uma diante da outra;
- Forme quatro fileiras de cadeiras convencionais. Cada duas fileiras (uma de frente para a outra) representa uma equipe. No final, ficam duas cadeiras a 45 graus da cesta ou de um cesto/caixa, uma de cada lado de cada equipe;
- Cada equipe deve fazer a bola passar pela mão de todos os seus integrantes no menor tempo possível até chegar ao estudante que estiver sentado na cadeira a 45 graus, que deverá lançar a bola na cesta;
- Quando acertar, deverá se levantar e se sentar no início da fileira, fazendo com que todos se movam para a próxima cadeira, dando a todos a oportunidade do arremesso;
- Um estudante deverá estar em pé próximo à cesta para pegar rebote e devolvê-la ao ponto de partida.



Fonte: Programa Transforma Rio 2016. Guia Escolar Paralímpico. Rio de Janeiro, 2016.

Etapa 5 - Futebol vendado!

Material necessário: Lenços ou faixas de pano e bola
Como se joga:

- Organize a turma em duplas, lado a lado, com as pernas internas amarradas por um lenço ou faixa de pano;
- Vende os olhos de um dos integrantes da dupla;
- Quem estiver com os olhos abertos tem que dar indicações para levar o estudante vendado até a bola;
- Vence a dupla que conseguir fazer gol.

Professor, sugerimos que, para iniciar esta atividade, os estudantes realizem uma vez, com as pernas soltas, a fim de se sentirem mais seguros quando forem amarrá-las.

Fonte: Programa Transforma Rio 2016. Guia Escolar Paralímpico. Rio de Janeiro, 2016.

Etapa 6 - Voleibol adaptado sentado.

Material: Balões/bexigas e bola de voleibol
Como se joga:

- Organize a quadra com a rede de vôlei ou barbante a uma altura de 1,5m;
- Distribua os estudantes em duas equipes, uma de cada lado da quadra;
- Inicie o jogo com um balão;
- Cada equipe pode tocar no balão até três vezes e então passá-lo para o lado adversário, mantendo-se sentados no chão;
- Em seguida, na mesma disposição, mas utilizando uma bola de voleibol, os estudantes devem passar a bola entre si, segurando-a acima da cabeça, e depois arremessá-la para o lado adversário após a bola ser tocada por todos os integrantes da equipe.

Fonte: Adaptado para este material.

Etapa 7 - Bolocha.

Material: Bolas variadas
Modo de jogar:

- Desenhe um círculo no chão. Se for na quadra, pode-se aproveitar o círculo central;
- Organize os estudantes em duas equipes;
- Distribua o mesmo número de bolas para cada equipe;
- Defina nas equipes a ordem dos estudantes lançarem a bola;
- Combine o tempo de jogo com a turma;
- Realize um sorteio para definir qual equipe iniciará o jogo;
- Disponha as equipes a uma certa distância do círculo;
- A equipe vencedora do sorteio iniciará o jogo lançando uma bola em direção ao centro do círculo, com o intuito de mantê-la no centro do círculo;
- O objetivo do jogo é retirar a bola do adversário do círculo. Quando isso acontece, a bola do adversário se torna da equipe que lançou a bola;
- Vence a equipe que, no tempo de jogo determinado, tiver o maior número de bolas.

Fique atento: Varie o jogo dificultando as situações:
Situação 1 – O lançamento só acontecerá com o estudante sentado na cadeira;
Situação 2 – O lançador deverá estar vendado e sua equipe o orientará durante o lançamento;
Situação 3 – O lançamento só poderá ocorrer com os pés;
Situação 4 – Combine com os estudantes que os comandos da atividade serão através de gestos, e não da fala. Por exemplo: Quando o professor levantar a mão direita, o lançamento está permitido; quando levantar a mão esquerda, não está liberado o lançamento; quando cruzar os braços, a bola ultrapassou o espaço do jogo; quando girar o braço, a jogada é válida porque parou no espaço de jogo. Atentem-se para a situação 2: um jogador da mesma equipe, sem a venda, deverá fazer a leitura gestual do professor e guiar o colega com a venda.

Fonte: Elaborado para este material.

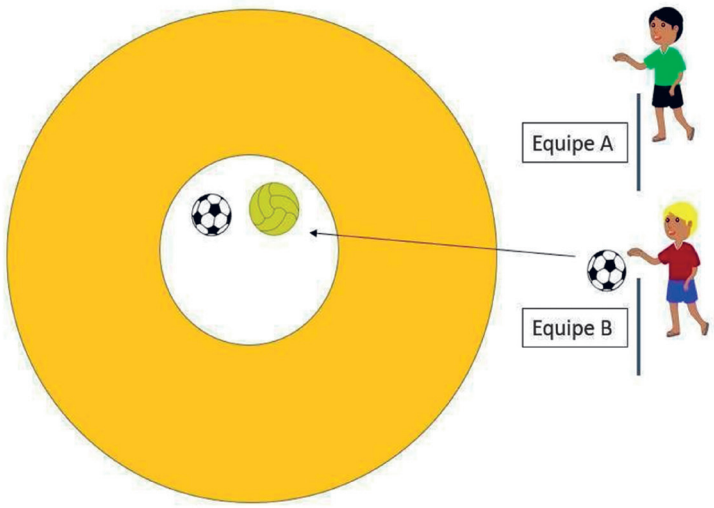


Imagem: Thaisa Nunes

Etapa 8 - Passa Dez.

Material: Bola de borracha ou de handebol
Como se joga:

- Utilize para essa brincadeira apenas a metade da quadra;
- Organize a turma em duas equipes com o mesmo número de participantes;
- Oriente os estudantes no sentido de que devem se locomover pelo espaço sem se levantarem;
- Jogue a bola no centro para dar início ao jogo, e a equipe que conseguir pegar a bola começa os passes, passando a bola entre os integrantes sem deixar o adversário roubar a bola. Se a equipe conseguir realizar dez passes consecutivos, marca um ponto; caso contrário, ao roubar a bola do adversário, inicia contando do zero;
- Ganha a equipe que marcar mais pontos.

Fonte: Adaptação do jogo passa dez para este material.

Etapa 9 - Refletindo sobre as brincadeiras e jogos inclusivos.

Ao final de cada brincadeira e jogo, é muito importante realizar uma roda de conversa sobre as impressões dos estudantes em relação a ela.

Quais as facilidades ao brincar?

Quais dificuldades tiveram ao realizar a brincadeira?

Essas dificuldades impediram que todos participassem?

Nesses três questionamentos, os estudantes poderão mencionar seus sentimentos na realização da brincadeira. Não apenas na realização motora, mas na integração e pertencimento.

A brincadeira sofreu adaptações nos materiais e na forma de jogar. Vocês sabem dizer quais?

Espera-se que os estudantes identifiquem as adaptações no espaço, na utilização de implementos como lenços, bolas de diferentes pesos e tamanhos, regras diferentes.

Por que foram realizadas essas adaptações na brincadeira? Por exemplo: por que jogamos com alguns vendados e outros guiando?

Dialogue com os estudantes sobre quais sentidos e deficiências essas adaptações garantem a inclusão. No caso do questionamento acima, jogar vendado garante que a atividade pode ser praticada por alunos com deficiência visual, como aqueles com baixa visão ou cegos. O guia também pode e deve ser mencionado como colaborador na realização da atividade.

Explique aos estudantes que guias são colegas que dão suporte nas atividades para aqueles que têm comprometimento na visão. Durante as atividades, o guia vai direcionar o colega como se fosse seus olhos, dando orientações de direção, proximidade de objetos, entre outros. Exemplifique com o atletismo paralímpico, onde os corredores contam com seus guias para competir. Um atleta e um atleta guia treinam juntos e estão sempre sincronizados na corrida.

As adaptações nas brincadeiras são suficientes para que pessoas com deficiência participem com entusiasmo?

Neste momento, os estudantes podem sugerir outras adaptações e/ou brincadeiras, diferentes daquelas propostas até aqui.

Foi preciso jogar de duas formas diferentes para que todos pudessem participar ou uma única brincadeira pode garantir a inclusão de todos?

A intenção é que os estudantes percebam que não é preciso que o professor proponha uma brincadeira só para quem tem deficiência física e outra para os que não possuem nenhuma deficiência, por exemplo. Mas que um jogo inclusivo pode garantir que todos joguem juntos.

Etapa 10 - Características das brincadeiras e jogos inclusivos.

Sugerimos que, ao final de cada discussão, você crie um quadro reflexivo com os estudantes, de forma a irem construindo as características dos jogos inclusivos. Caso deixem de mencionar alguma informação, incentive-os fazendo outros questionamentos. Veja um exemplo:

Brincadeira/Jogo	Adaptações	Sentidos e ou deficiência
Pega-pega ajuda	*Não pode ficar em pé/jogar sentado.*	*Dificuldade em movimentar os membros inferiores (quadril, pernas) / Deficiência Física.*
Pega-pega sensorial	*Uso de lenços nos olhos.*	*Visão/ deficiência visual.*
Corrida guiada	*Uso de lenços nos olhos e ter um colega de guia.*	*Visão/ deficiência visual.*
Cesta!	*Cadeiras, sem movimentação pelo espaço.*	*Dificuldade em movimentar os membros inferiores, amputados, cadeirantes, quem faz uso de andadores.*
Futebol vendado	*Uso de lenços nos olhos e ter um colega de guia.*	*Visão/deficiência visual.*

Brincadeira/Jogo	Adaptações	Sentidos e ou deficiência
Vôlei adaptado sentado	*Não pode ficar em pé/jogar sentado.*	*Dificuldade em movimentar os membros inferiores (quadril, pernas)/deficiência física, cadeirantes, amputados, quem faz uso de andadores.*
Bolocha	*Várias são as adaptações: uso de cadeira, jogar apenas com os pés ou apenas com as mãos, lenço nos olhos, gestos etc.*	*Diante das inúmeras adaptações, os estudantes podem citar os sentidos visual, auditivo, físico.*
Passa dez sentado	*Não pode ficar em pé/jogar sentado.*	*Dificuldade em movimentar os membros inferiores (quadril, pernas)/deficiência física, cadeirantes, amputados, quem faz uso de andadores.*

Espera-se que, ao vivenciar as atividades, os estudantes percebam que alguns elementos fazem com que elas sejam inclusivas para determinadas deficiências.

Outro diálogo possível é a relação da brincadeira e jogo com alguma modalidade paralímpica e/ou esporte adaptado, como o Bolocha, que é uma brincadeira com elementos que constam na Bocha, e o Vôlei Adaptado, com elementos do Vôlei Sentado, ambas modalidades paralímpicas. A intenção não é adentrar nas modalidades paralímpicas, pois esse assunto será tratado nos próximos anos.

Para sistematizar as rodas de conversa após as vivências, procure construir com os estudantes a importância desses jogos para a participação de todos.

Faça uma última discussão reflexiva sobre quais as características da brincadeira e do jogo que permitam a inclusão de todos. Retome o quadro construído pelo grupo durante as aulas.

Espera-se que os estudantes demonstrem que as adaptações nos materiais, no espaço e nas formas de jogar não apenas garantem a participação dos que possuem deficiência, mas a participação de todos.

Professor, para subsidiar seu trabalho nos momentos de reflexões e discussões com a turma, principalmente sobre as características dos esportes paralímpicos, sugerimos abaixo alguns vídeos de como ensinar algumas dessas modalidades na prática. Lembramos que o objeto de conhecimento no 3º ano são brincadeiras e jogos inclusivos e não o esporte em si. Porém, adaptações poderão ser feitas nos materiais, no espaço e em algumas regras, tornando-o como brincadeiras e jogos de forma lúdica e inclusiva.

Rio 2016. Aprenda a ensinar: vôlei sentado - Transforma Rio 2016. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I**. Acesso em: 24 nov. 2020.

Rio 2016. Aprenda a ensinar: goalball - Transforma Rio 2016. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=u7Zv_3P8woo&t=133s**. Acesso em: 24 nov. 2020.

Rio 2016. Aprenda a ensinar: badminton - Transforma Rio 2016. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=c69APHCG4dw&list=RDCMUC7hDxVb2UNs2-aloJl1FCvQ&index=2**. Acesso em: 24 nov 2020.

Rio 2016. Futebol em dose dupla (Fut 5 & Fut 7) - Jogos Paralímpicos Rio 2016. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=36e9NO7B8Qk&list=RDCMUC7hDxVb2UNs2-aloJl1FCvQ&index=20**. Acesso em: 24 nov. 2020.

ATIVIDADE 2 – COLOCANDO EM PRÁTICA

Professor, esta atividade tem como objetivo que os estudantes coloquem em prática o que aprenderam.

Etapa 1 - O contexto da nossa escola e da comunidade.

Organize uma roda de conversa da turma, com o Professor Coordenador da unidade escolar, para que lhes façam alguns questionamentos e tirem dúvidas sobre inclusão e sobre a presença de estudantes com deficiência na escola, bem como quais são as deficiências. Espera-se que os questionamentos a seguir sejam feitos pelos estudantes.

- Quais deficiências a escola atende? (Se a escola não tem nenhum estudante com deficiência matriculado, a pergunta pode se restringir apenas a quais tipos de deficiência existem.)
- Quais são as características dessas deficiências?
- Existem limitações para a prática de atividades físicas? Quais?

Se possível, convide algum membro da comunidade que tenha alguma deficiência para conversar com os estudantes sobre as dificuldades encontradas no dia a dia e também sobre a prática de alguma modalidade esportiva. Os estudantes poderão elaborar coletivamente questões a serem discutidas com o convidado de acordo com sua deficiência.

Etapa 2 - Aplicando o que aprendemos.

Organize os estudantes em quatro ou cinco grupos para que desafiem uma turma da escola. Para tanto, combine antecipadamente com a equipe gestora da escola, a fim de se organizarem. Solicite a cada grupo que pense na conversa com o Professor Coordenador e o convidado, se houver, sobre as limitações para as práticas de atividades físicas, para em seguida escolherem uma das brincadeiras e jogos vivenciados nas aulas anteriores, para serem realizados com a turma escolhida. Se na turma escolhida houver um ou mais estudantes com deficiência, é interessante que a brincadeira/jogo atenda às suas potencialidades.

Antes de realizar as brincadeiras e jogos, solicite aos estudantes que expliquem para a turma o que são jogos inclusivos e qual é sua importância para a participação de todos os estudantes. Em seguida, apresente as regras da brincadeira e inicie a experimentação.

Para finalizar a atividade, realize uma avaliação através de uma roda de conversa final.

ATIVIDADE 3 – O QUE APRENDEMOS?

Etapa 1 - Quadro do sentimento.

Após a experimentação e reflexão em relação às brincadeiras e jogos inclusivos, chegou o momento de os estudantes registrarem suas impressões e sentimentos.

Primeiramente, peça-lhes que reflitam sobre as questões abaixo. Não é necessário que falem nesse momento, mas abra espaço, se achar que deve ou se os estudantes tiverem a intenção.

Você já deixou de participar de algum jogo com seus colegas?
Se sim, como se sentiu?
Se não, como se sentiria ao ver seus colegas jogando e não poder participar?

Etapa 2 - A importância das brincadeiras e jogos inclusivos.

Entregue uma filipeta (tira de papel) para cada estudante e solicite-lhes que, com base nas aulas e nas vivências, descrevam em uma frase a importância das brincadeiras e dos jogos inclusivos para a inclusão de todos.

Qual a importância das brincadeiras e jogos inclusivos para a inclusão de todos?

_____

_____

_____

Peça aos estudantes para socializarem com todos da turma. Neste momento, você poderá fazer as intervenções necessárias caso algum estudante não consiga descrever as brincadeiras e jogos e sua importância para a inclusão de todos.

Após todas as apresentações, finalize o tema retomando a importância das brincadeiras e dos jogos inclusivos para a inclusão de todos. A escola é um espaço para todos se desenvolverem, aprenderem, brincarem, superarem desafios e valorizarem o que cada um tem de melhor, em qualquer atividade que ela proporciona. Quando brincamos todos juntos, sem excluir ninguém, estamos fazendo amigos, colaborando com o outro e fazendo com que a escola seja um espaço de inclusão. É possível aprender qualquer brincadeira e jogo de uma forma em que todos estejam integrados e incluídos. Sendo assim, as brincadeiras e os jogos inclusivos são tão divertidos e prazerosos quanto os demais.

Exponha as frases em um cartaz pela escola para que possam ser apreciadas por toda a comunidade escolar.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes brincadeiras e jogos inclusivos, participaram de discussões, aplicaram brincadeiras e jogos inclusivos etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, chegamos ao final desta Situação de Aprendizagem. Durante seu percurso, alguns estudantes podem não ter desenvolvido as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas. Sugerimos:

- Apresentações de vídeos de brincadeiras e jogos inclusivos;
- Experimentação de outras brincadeiras e jogos ainda não vivenciados, com reflexão sobre sua importância;
- Pesquisa de outras brincadeiras e jogos inclusivos para diferentes deficiências.

Professor, como sugestão de brincadeiras e jogos inclusivos para nova experimentação e reflexão, em uma situação de retomada ou apenas para aprofundamento, sugerimos algumas brincadeiras e você poderá escolher de acordo com seus objetivos.

Brincadeira: Limitando os movimentos I

Material: Nenhum
Como se joga:

- Organize os estudantes de pé, na linha lateral da quadra, e, solicite que saltem em posição parada para frente, com o objetivo de saltar a maior distância possível.
- No segundo salto, oriente os estudantes que saltem novamente, porém, com ambos os braços rentes/ “colados” ao corpo, sem movimentá-los.

Fonte: Brincadeira adaptada da atividade 9 do material Programa Transforma Rio 2016. Guia Escolar Paralímpico. Rio de Janeiro, 2016.

Brincadeira: Limitando os movimentos II

Material: Bexigas e arroz ou areia
Como se joga:

- Construa, com os estudantes, saquinhos de arroz ou areia com as bexigas, inserindo os grãos na bexiga. Amarre e corte rente. Em seguida, vista com outra bexiga, tapando o nó (essa segunda bexiga deve ter o bico previamente cortado).
- Organize os estudantes sentados na linha lateral da quadra. Cada um com uma bexiga, deverá lançá-la na posição em pé e verificar a distância. Proporcione a experimentação com ambos os braços.
- Num segundo momento, solicite que os estudantes lancem as bexigas na posição sentada, e, comparem as distâncias alcançadas.

Fonte: Brincadeira adaptada da atividade 9 do material Programa Transforma Rio 2016. Guia Escolar Paralímpico. Rio de Janeiro, 2016..

Brincadeira: Circuito Guiado

Material: Bancos, caixas, cones, bambolês
Como se joga:

- Organize, na quadra ou em outro espaço, um circuito, de preferência em linha reta, com várias estações com diferentes materiais (cones, caixas, bancos, bambolês), que exigirá do participante a realização de diversos movimentos, por exemplo:

  Estação 1: contornar os cones;

  Estação 2: pular a caixa;

  Estação 3: passar por baixo de uma corda presa por duas cadeiras;

  Estação 4: passar saltando dentro dos bambolês.

- Separe os estudantes em duplas e entregue faixas de tecido ou outro material para um de cada dupla e solicite-lhes que definam quem da dupla colocará a faixa, e quem será o Guia.
- Explique-lhes que, um por vez, cada dupla deverá realizar o circuito no menor tempo possível, com a ajuda do seu guia, que também irá executar os movimentos junto com seu parceiro. Ao final do percurso, os estudantes trocam de posição e realizam novamente o percurso.
- Oriente os estudantes que o objetivo é sempre fazer o menor tempo em relação ao tempo anterior da própria dupla.

Variações: Realizar o percurso pulando em apenas uma perna, sentado ou com ambos os braços na lateral do corpo.

Fonte: Elaborado para este material.

Jogo: Peteca Adaptada

Material: Petecas e rede
Como se joga:

- Organize a quadra ou outro espaço dividido por uma rede de voleibol, porém com uma altura mais baixa (até 1m do chão);
- Você poderá aproveitar as linhas demarcatórias do voleibol;
- Aproveite a peteca elaborada pelos estudantes no primeiro semestre ou crie uma peteca com materiais adaptados como, por exemplo, o jornal;
- Divida os estudantes em duas equipes que ficarão dispostas em cada lado da quadra ou espaço;

- O objetivo do jogo, é não deixar a peteca cair no chão da quadra da sua equipe, e não dar mais do que um toque na peteca, caso contrário o ponto é do adversário. (Professor, como estamos trabalhando com jogos e não com o esporte de fato, você poderá, de acordo com o contexto da sua turma, definir quantos toques cada equipe poderá realizar até a quadra adversária);
- Após a definição da equipe que deverá sair sacando, o estudante deve se posicionar atrás da linha de fundo e sacar a peteca, fazendo com que ela atravesse a rede e chegue ao campo da equipe adversária;
- Caso a peteca atravesse a linha de fundo ou as linhas laterais ao ser mandada para o campo adversário, é declarado ponto da equipe adversária;
- Vence a equipe que marcar 25 pontos. (Professor, você poderá definir a vitória de acordo com seu contexto como, por exemplo, quem marcar mais pontos em 20 minutos de jogo ou até fazer 10 pontos.)

Fonte: Elaborado para este material.

Para te inspirar em outras práticas de brincadeiras e jogos inclusivos, assista ao vídeo sugerido a seguir:

Instituto Rodrigo Mendes. *Portas abertas para a inclusão* - Circuito do brincar - São Paulo (SP) - Regular. Disponível em: **https://youtu.be/OUuMkHcVmm8**. Acesso em: 24 nov. 2020

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

VOCÊ PODE, TODOS PODEM!

Ginástica Geral – GG (Ginástica Para Todos - GPT)

A Ginástica utiliza vários movimentos que requerem força, flexibilidade, coordenação motora, agilidade e concentração. Teve seu início na Grécia, pelos soldados, que se utilizavam, inclusive, de habilidades de montar e desmontar cavalos. Com o passar do tempo, foi se tornando muito competitiva – seus praticantes tinham que se dedicar aos treinos, que exigiam movimentos muito específicos e com níveis de dificuldade muito altos, portanto selecionava seus participantes de acordo com suas possibilidades, tornando-a muito excludente.

Para atender ao público que gostava de ginástica, mas não queria um caráter muito competitivo e com tanto refinamento técnico, criou-se a Ginástica Geral (também conhecida como ginástica para todos- GPT), que é uma modalidade muito abrangente e que se fundamenta em inúmeros elementos gímnicos, mais básicos e livres, utilizando também inúmeros implementos, como bolas, arcos e fitas,

balangandans, bolas pequenas, bexigas, panelas, caixas, baldes e outros de acordo com suas intenções e criatividade.

A Ginástica Geral utiliza-se também de várias manifestações artísticas, como a dança, a música, atividades folclóricas e jogos. Sua característica principal é a participação de todos, independente de sexo, idade ou qualquer limitação; é uma modalidade onde todos podem se expressar e, acima de tudo, superar seus próprios limites, sempre valorizando a coletividade e respeitando as individualidades. Além disso, utiliza-se bastante das culturas regionais e dos interesses de quem a pratica, com foco no bem-estar psíquico, social e físico, por ser uma prática corporal bem ativa.

A Ginástica Geral valoriza a participação de todos. As pessoas têm a oportunidade de fazer parte de festivais ou apenas de aulas em grupo ou individuais, sem se preocupar com produtos finais, mas apenas com o prazer dessa prática. Não há certo ou errado, nem refinamento de técnica, e sim a valorização de diferentes formas de movimento e respeito às diferenças e possibilidades de cada um.

Nossos estudantes já conheceram os elementos básicos de outras ginásticas nos anos anteriores, assim como já experimentaram e fruíram vários elementos da ginástica geral e manipularam diferentes implementos utilizados nessa prática. Portanto, durante as situações de aprendizagem desse objeto de conhecimento, o foco está na coletividade, no respeito às individualidades, na construção e criatividade, lembrando que a característica essencial da Ginástica Geral é a participação indiscriminada, valendo-se de diferentes formas de realização.

Habilidades:

(EF03EF07A) Experimentar, fruir e criar combinações de diferentes elementos da ginástica e da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, com e sem materiais), valorizando o trabalho coletivo.
(EF03EF07B) Planejar e apresentar coreografias com diferentes elementos da ginástica e da ginástica geral. (equilíbrios, saltos, giros, rotações, com e sem materiais) e com diferentes elementos da cultura regional.

Professor, como a ginástica requer atividades e movimentos específicos, e mesmo que os estudantes tenham realizado nos anos anteriores, é de grande importância que sejam retomados para facilitar as criações e minimizar possíveis acidentes. Portanto, iniciaremos revivendo esses movimentos.

ATIVIDADE 1 – AJUDA A MEMÓRIA E VÊ O QUE ROLA!

Etapa 1 - Relembrando o que eu sei sobre a ginástica.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim técnico curricular de Educação Físicia

Para iniciar a aula, sugerimos utilizar cartolina, papel pardo ou outro papel qualquer. Cole-o na lousa, de maneira que forme um painel bem grande. No centro do papel, o professor deixe escrito GINÁSTICA.

Ao iniciar a aula, explique-lhes que o tema a ser trabalhado é este, e pergunte a cada estudante o que eles já conheciam. Cada um deles deve ir até o quadro e escrever alguma coisa sobre a ginástica: uma palavra, um movimento, um implemento — qualquer coisa que se relacione ao tema. Se o estudante não lembrar o nome, pode também fazer um desenho que exemplifique seu pensamento.

Após todos terem dado suas contribuições, faça uma roda de conversa sobre vivências anteriores que tiveram ou conhecem relativo à ginástica: quais movimentos já realizaram ou conhecem, quais já viram, mas não tiveram oportunidade de realizar, qual movimento eles teriam vontade de experimentar. Durante esse momento, conduza a conversa relacionando os nomes aos movimentos, já utilizando nomenclaturas da ginástica, como, por exemplo, “cambalhota-rolamento”, “pulo-salto” etc.

A partir das novas considerações, faça, no canto do painel, uma pequena lista e peça aos estudantes que também a registrem em seus cadernos. Essas listas servirão para a continuação prática da atividade – cada estudante deve fazer uma lista em uma folha à parte para ser levada para a quadra.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim técnico curricular de Educação Física



Fonte: Marcelo Ortega Amorim técnico curricular de Educação Física

Na sequência, os estudantes vão experimentar os movimentos elencados nas listas, na quadra ou em qualquer outro espaço disponível na escola.

Durante a construção da lista dos estudantes, pode ser que apareçam movimentos como os listados no quadro a seguir. Alguns estudantes podem ainda estar em uma fase mais simples destes movimentos; podem não conseguir realizá-los. Sendo assim, disponibilizamos a seguir um quadro com orientações e sugestões de como desenvolver alguns elementos gímnicos e seus pontos de atenção para que os estudantes realizem as atividades de forma segura e com o seu auxílio, prevenindo acidentes e inseguranças. Caso alguns movimentos não apareçam na lista, você também pode sugerir que eles conheçam e experimentem novos movimentos, de acordo com suas intenções. Vale lembrar que a vivência desses movimentos tem por objetivo a ampliação do repertório dos elementos gímnicos dos estudantes, e não a execução “perfeita” do movimento.

Movimento	Atividade	Cuidados na realização
Saltos	Distribuir pela quadra diferentes tamanhos de caixas e deixar que os estudantes corram e saltem por elas, experimentando diferentes níveis. Propor, em seguida, que eles caiam em sentidos diferentes e que também saltem com as pernas afastadas, grupadas e em pé. Permita-lhes que explorem de forma criativa essa atividade, incitando-os a buscar novas formas de saltar, sempre observando as questões relacionadas à segurança dos estudantes.	Durante os saltos, é de grande importância que o professor oriente o estudante a perceber quais caixas ele tem facilidade de saltar e quais não são possíveis, e que durante o pouso após o salto os estudantes caiam flexionando os joelhos para amortecer o movimento. Se for possível, em saltos mais altos, disponibilizar colchões ou realizar em espaços com areia.

Movimento	Atividade	Cuidados na realização
Estrela	Para que os estudantes se sintam seguros na realização da estrela, sugira-lhes uma atividade de transposição simples pela corda ou linha. Disponha uma corda esticada no chão ou desenhe uma linha com giz. Explique-lhes que, o objetivo é passar pisando pela corda, primeiro com as mãos e depois com os pés. Oriente-os a cada vez que passarem pela corda ou risca, procurem elevar mais a perna. Outra sugestão é realizar a estrela com a utilização de um arco, da seguinte maneira: com um arco posicionado no chão, o estudante deve realizar a estrela colocando as mãos dentro do arco e passando os pés fora dele. Pode-se utilizar a brincadeira do coelho sai da toca, mas, cada vez que eles fogem para dentro de cada arco, oriente-os a realizar movimentos variados que fazem parte da estrela, como: com as duas mãos dentro do arco, com uma das mãos dentro, com as duas mãos dentro do arco e uma perna estendida para o alto etc. Na sequência, estimule-os a realizar a passagem completa pelas fases da estrela.	Durante a realização da estrela, é importante que o estudante entenda as fases pelas quais o corpo deve passar durante a realização do movimento, observando essa sequência mão-mão-perna-perna, em que o estudante coloca as mãos no chão, uma de cada vez, e em seguida lança as pernas e cai com um pé de cada vez no chão. Importante destacar que o estudante deve usar a força abdominal para elevar as pernas, isso uma vez que haja uma reflexão desse gesto motor pode auxiliar para que comece a ter noções de consciência corporal. É de grande importância que, durante a experimentação da estrela completa, o professor se posicione nas costas do estudante para auxiliar na elevação do quadril e, em seguida, das pernas, segurando na cintura dele.
Cambalhota ou rolamento	Brincadeira semelhante ao morto-vivo. Sugerimos os termos “estica e dobra”, e, aos poucos, utilizar o termo, “estende e flexiona”; no, comando estica, o estudante deve ficar de pé, com os braços estendidos para cima e paralelos. No comando dobra, ele deve agachar com os joelhos juntos, as mãos no chão e o queixo colado ao peito. A intenção é que o estudante crie a consciência corporal de como se inicia o movimento do rolamento. Depois de brincar, o professor deve realizar o rolamento completo algumas vezes.	Durante a realização do rolamento, é de grande importância que o professor esteja atento aos movimentos para evitar que os estudantes se machuquem. Portanto, ao realizar o rolamento, fique ao lado do estudante e garanta que ele encaixe bem o queixo no peito e coloque no chão a parte de trás da cabeça (nuca). Caso ele não consiga dar o impulso necessário para rolar, auxilie o impulso elevando seu quadril e garanta que ele role para frente, e não para os lados. Sendo assim, oriente-o a iniciar o movimento agachado e com as pernas flexionadas e unidas, no momento do rolamento.
Giros	Algumas atividades podem ser desenvolvidas com os estudantes, tais como: parados no lugar, corpo estendido, mão da cintura, realizar o giro em pé, de forma que finalize o giro na mesma posição do início; combinar o giro com saltos.	Na realização dos giros, procure alternar os lados e dispor de um tempo entre um giro e outro para recuperação do estudante para evitar quedas.

Movimento	Atividade	Cuidados na realização
Parada de três apoios	Brincadeira “elefantinho”: o estudante fica em posição invertida, de cabeça para baixo no colchão. Para que mantenha o equilíbrio, oriente o estudante a desenhar um triângulo nesse colchão, de forma imaginária, em que na ponta do triângulo ele posicionará a cabeça e, nas duas pontas laterais do triângulo, as mãos. Ele deverá manter o tronco ereto, tentar subir uma perna de cada vez para o alto e apoiar nos cotovelos. Aos poucos, deve tentar subir as pernas para manter o corpo esticado e em equilíbrio o maior tempo possível.	O professor deve se posicionar lateralmente, permitindo que os estudantes encostem suas pernas na lateral da perna do professor, o qual, por sua vez, deverá segurar as pernas dos estudantes. Um ponto muito importante é ensinar a parada de mãos após o rolamento, pois, se o estudante não conseguir se manter estável, pode finalizar a parada em rolamento.
Ponte	Nos colchões, oriente os estudantes a realizar os seguintes passos do movimento: 1) Deite de costas no colchonete; 2) Dobre os joelhos, trazendo os pés para cima de modo que toquem o quadril e mantendo as solas do pé no chão; Posicione as mãos. 3) Dobre os cotovelos e leve as mãos para cima, ao lado das orelhas. Ponha as palmas das mãos no chão, com os dedos voltados para o ombro; 4) Erga o corpo na postura da ponte, empurrando com as pernas para tirá-las do chão, junto com quadris, costas e peito. Ao mesmo tempo, use os braços para empurrar a cabeça, o pescoço e os ombros para cima; 5) Mantenha a cabeça alinhada aos braços e fixe o olhar no chão. Para sair da ponte, é só deixar o corpo relaxar. Aproxime o queixo no peito para proteger a coluna e o pescoço ao descer. Dobre os cotovelos e abaixe lentamente o corpo ao chão, mantendo o peso distribuído entre os pés e as mãos. Coloque o quadril no chão primeiro, antes de descer o resto do corpo.	Antes de qualquer movimento da ginástica, inclusive a ponte, inicie com exercícios de alongamento e de flexibilidade. Estar ao lado dos estudantes que não têm domínio do movimento também se faz importante. Oriente-os sobre a subida e a descida de forma lenta, e não brusca, para evitar que se machuquem. Caso queira auxiliar os estudantes na realização dos movimentos, puxe seus ombros para cima e para a frente; nunca puxe a coluna.

Movimento	Atividade	Cuidados na realização
Equilíbrio	Com deslocamento — caminhar com as pontas dos pés por uma linha desenhada na quadra ou outros espaços; caminhar no banco sueco invertido; Realizar pequenos saltos sobre a linha. Sem deslocamento — realizar posições paradas: • Em apenas uma perna, tronco ereto e mãos para o alto; • Ficar de joelhos no colchão e, com os braços estendidos para o alto, tentar ficar em apenas um joelho, tentando esticar a outra perna. Em recuperação: • Correr uma pequena distância, saltar e cair com os dois pés.	Além do espaço adequado para as atividades de equilíbrio, o colchão para o equilíbrio em recuperação amortece o salto realizado pelo estudante. Oriente os estudantes a manter a concentração e o movimento em um eixo central, com postura sempre alinhada. Olhar para um local fixo colabora para a realização do movimento. No equilíbrio em deslocamento, se fizer uso de bancos suecos ou outros objetos de altura, esteja ao lado do estudante ou realize a atividade em duplas, de forma que um esteja embaixo para que, caso aquele que está realizando o movimento perca o equilíbrio, possa ter apoio.

Etapa 2 - Experimentando os movimentos da lista.

- Inicialmente, oriente que cada um faça os movimentos de sua lista.
- No segundo momento, façam duplas e troquem as listas entre si; cada um faz os movimentos da lista do colega da dupla.

Os estudantes, organizados em grupos de três, experimentam os movimentos das listas. O grupo vai montar uma lista só com os movimentos em uma determinada sequência, e todos devem experimentar a sequência. O desafio é que os estudantes unam o movimento que um sabe fazer com o movimento do outro, considerando a individualidade de cada um.

Etapa 3 - Ginástica geral, brincadeiras e jogos e danças.

Após a lista geral montada, proponha aos estudantes que outros elementos, além dos elementos gímnicos baseados em suas vivências, como passos de dança e elementos de brincadeiras e jogos, entre outros. A ideia é que eles escolham o que irão inserir, lembre-os de que no primeiro semestre eles vivenciaram algumas brincadeiras e jogos e danças, que eles poderão usar elementos das mesmas, como por exemplo, incluir movimentos na coreografia de um pega pega. Lembramos que ao se escolher uma dança, é necessário também escolher uma música, para que os movimentos possam ser experimentados no ritmo da música. Os estudantes tiveram contato com os elementos constitutivos da dança no segundo bimestre, se necessário retome-os.

Ao final, os grupos podem apresentar suas sequências para os demais estudantes. Professor, filme as apresentações, pois serão utilizadas na próxima atividade.

Professor, fique atento para ressaltar as diferentes formas de se expressar, pois nessa idade os estudantes tendem a corrigir os colegas. Seu papel é mediar as situações, reforçando que o objetivo da Ginástica Geral é garantir a participação de todos com as diferentes formas de realização, e que não há maneiras erradas, pois toda forma de realização e todos os movimentos realizados devem ser valorizados. Todos temos nossas particularidades e devemos respeitar as diferenças. Portanto, toda participação deve ser válida. Lembramos que um dos objetivos da Ginástica Geral é respeitar a individualidade de todos os participantes de acordo com suas potencialidades, ou seja, unir o que um sabe fazer com que o outro sabe fazer.

Etapa 4 - Apreciando nossas produções.

Exiba os vídeos das produções para apreciação dos estudantes. Peça-lhes que identifiquem algumas semelhanças conforme o quadro a seguir.

Exemplo de questões:	*Exemplo de possíveis respostas:*
Quais movimentos mais se repetem nos diferentes vídeos?	*Rolamento, parada de mão, estrela, passes de dança, movimentos de brincadeira e jogos etc.*
Quais movimentos aparecem mais combinados entre si?	*Rolamento seguido de estrela, avião seguido de salto etc.*
Quais movimentos são mais difíceis?	*Avião, parada de mão, ponte etc. Isso dependerá de cada participante do grupo.*

ATIVIDADE 2 – O QUE COMBINA COM O QUÊ?

Etapa 1 - Incluindo a manipulação de objetos.

Nesta atividade, os estudantes organizados em trios (podem ser os mesmos da atividade anterior), vão elaborar um pequeno plano de movimentos que combinem entre si em uma pequena sequência, com implementos, lembrando que os implementos utilizados na Ginástica Geral (GPT), podem ser das mais variadas formas possíveis, como: caixas, panelas, brinquedos entre outras coisas mais conhecidas e utilizadas. É de grande importância que o professor esteja atento a mediar as situações e garantir oportunidades de inserção dos princípios da Ginástica Geral, possibilitando as adaptações necessárias para a participação de todos e facilitando as discussões para que isso aconteça, em que os estudantes encontrem estratégias para a participação de todos.

A seguir, apresentamos uma ficha com exemplos de roteiro de sequência, lembrando que este é apenas um exemplo e que a ficha deve ser construída pelos estudantes a partir das discussões e estratégias por eles encontradas para garantir a participação de todos. Lembre-se da utilização de músicas.

Observação: As respostas em vermelho são exemplos de possíveis respostas dos estudantes.

Nome dos integrantes: *Paulo, Tiago e Amanda*	
Movimentos utilizados: *Estrela* *Passo de Dança forró* *Movimento de equilíbrio* *Movimentos com o implemento* *Salto* *Espacate* *Rolamento*	Implementos utilizados *Bola* *Caixas* *Brinquedos* *Tampas* *Potes*
Sequência dos movimentos: *inicia com o brinquedo em passo de equilíbrio, lança para cima, pega e lança para o colega, coloca no chão o brinquedo, realiza uma estrela seguida de um espacate e um rolamento, pega bola, quica três vezes, joga para cima e coloca no chão, realiza um salto seguido de passos de dança, pega as tampas e encerra fazendo movimentos com elas.*	

Etapa 2 - Experimentando a sequência elaborada.

Após a construção da sequência na ficha, os estudantes vão para a quadra ou qualquer outro espaço adequado, a fim de experimentá-las. A ideia é que eles percebam que certos movimentos têm melhor realização se conectados a outros, enquanto outros ficam muito difíceis de realizar após determinados movimentos por falta de impulso, por exemplo: se estiver sentado, é necessário realizar um movimento que o deixe em pé para poder fazer um rodante ou uma estrela.

Nesse momento, é importante que o professor esteja atento às experimentações, pois provavelmente, de início, vão perceber as dificuldades, porém não vão entender o porquê. Aqui entra a mediação do professor, fazendo com que o estudante reflita sobre a dificuldade e, a partir de questionamentos, conduza os estudantes às respostas e soluções para essas dificuldades.

É importante também a mediação do professor no sentido de auxiliar os estudantes a encontrar estratégias quando alguém não conseguir realizar um determinado movimento, por exemplo, o que se pode fazer? Mudaremos o exercício? Quem não consegue determinado movimento faz ao mesmo tempo outro diferente, enquanto os que conseguem o fazem como proposto; reforçar que este tipo de estratégia é utilizada em muitos momentos nas danças, no esporte, nos jogos, e deve sempre ser valorizada.

Perguntas para ajudar na reflexão dos estudantes:

- Por que o movimento "**x**" fica difícil depois do movimento "**y**"?
  Espera-se que o estudante seja capaz de perceber que, de acordo com a posição em que se termina um movimento, a realização de outro possa ser mais difícil se sua posição inicial não for compatível.

- Se o movimento "**a**" necessita de velocidade/impulso, dá para fazê-lo imediatamente após o movimento "**b**"?
  Espera-se que o estudante perceba que certos movimentos necessitam de impulso, que pode ser gerado com corridas e outras preparações, e que sem isso não é possível a realização desses movimentos.

- O movimento “c” é parecido com o “d”. Podemos fazê-los em seguida?
  Espera-se que o estudante perceba que, esteticamente, é interessante que não se façam movimentos semelhantes seguidos, porém é possível.

- Pensando em todas as dificuldades encontradas, durante a construção do plano de movimentos vocês pensaram em todos os seus colegas? Nas dificuldades de cada um, na divisão de tarefas, aceitaram as opiniões de todos e as ideias de movimentos de todos do grupo?
  Espera-se que os estudantes reflitam sobre a importância do trabalho coletivo e da participação de todos sem nenhum tipo de preconceito, valorizando as diferenças e individualidades.

Professor, esses são apenas exemplos para você saber como iniciar essa mediação. Durante as experimentações, os estudantes vão demonstrar outras necessidades, e os questionamentos serão gerados a partir dessas necessidades. O importante é sempre fazer o estudante refletir, e não dar a resposta.

ATIVIDADE 3 – O CIRCO CHEGOU!

Etapa 1 - O nosso Circo!

A arte circense traz muitos elementos que podem contribuir na Ginástica Geral (GPT). As acrobacias, os saltos e o malabarismo são ótimos elementos gímnicos, e o fato de o circo ser alegre e mágico atrai bastante a atenção dessa faixa etária.

E então? Vamos montar um circo?

Para esta atividade, sugerimos uma pesquisa com os estudantes, assim eles vão poder relacionar vários elementos gímnicos parecidos com os das atividades circenses e possíveis adaptações para utilização em nosso circo.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim técnico curricular de Educação Físicia

- Para iniciar, apresente aos estudantes vídeos ou imagens em que pessoas estão praticando elementos gímnicos de diferentes tipos.
- Na sequência, apresente a eles vídeos ou imagens de apresentações circenses ou oficinas de circo (com movimentos corporais).
- Deixe os estudantes discutirem sobre os vídeos/as imagens apresentadas e, em seguida, peça-lhe que elenquem quais movimentos são parecidos ou iguais.
- Em um segundo momento, apresente vídeos ou imagens de pessoas praticando movimentos das ginásticas, porém agora com implementos.
- Em seguida, apresente vídeos ou imagens de pessoas realizando atividades circenses com diferentes tipos de malabarismo, como bolas, arcos, chapéus, entre outros. Dê novamente um tempo para que eles encontrem as semelhanças entre os dois.

Sugestões de *links* de vídeos para dar suporte ao professor na realização da etapa 1:

Lurosi. Ginástica Geral – Pintando o sete. Disponível em: **https://youtube/4xJmnmPD7WY**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Canal do tio Anderson. Apresentação de coreografias na escola. Dia do circo. Atividades Circenses. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qSSwKtVy_IM** . Acesso em: 14 dez. 2020.

Mara Koziel. Monê – Escola de circo e arte. Disponível em: **https://youtu.be/FNvlZr5A5So**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Organize os estudantes em quatro grupos. Dois grupos vão fazer um número de malabares e os outros dois deverão fazer um número de acrobacias. Aqui, os grupos devem fazer as pesquisas sobre seus temas, elencando os elementos e movimentos que vão realizar em seus números. Determine o tempo que eles terão para vivenciar seus números e depois apresentá-los. Lembre-se de que para esse momento, você deve oferecer alguns implementos como bolinhas, arcos, entre outros para possibilitar a realização do número de malabares.

Durante o processo, os estudantes devem ser motivados e incentivados, lembrando que todas as formas de participação devem ser valorizadas e respeitadas, pois é o intuito da Ginástica Geral (GPT), e o circo também traz essa vertente. Dê espaço para que eles usem ao máximo sua criatividade, construindo livremente seus números de maneira autônoma e valorizando a coletividade.

Como lição de casa, eles devem providenciar seus figurinos e elaborar melhor seus implementos, que serão utilizados na apresentação de seu número na aula seguinte.

Etapa 2 - Agora é hora do show!

Se houver tempo, deixe que os estudantes vivenciem um pouco seus números antes da apresentação. Em seguida, inicie a apresentação dos grupos. Finalize promovendo uma discussão entre os grupos sobre as semelhanças entre as atividades realizadas e a arte circense. Leve os estudantes a refletirem sobre a importância de todos poderem participar sem serem julgados, pergunte se todos aproveitaram suas práticas e se participaram de maneira.

Após a discussão peça-lhes que façam um pequeno texto (relato de experiência)sobre a Ginástica Geral (GPT) e sobre como foi a participação nas atividades.

ATIVIDADE 4 – FESTIVAL DE GINÁSTICA GERAL (GPT)

Nessa situação de aprendizagem, os estudantes terão a oportunidade de vivenciar um festival de Ginástica Geral (GPT), onde serão protagonistas das construções de suas coreografias e de suas apresentações.

É nesse momento, que os estudantes provavelmente encontrarão a maior dificuldade do trabalho em grupo e da aceitação das diferentes formas de realização dos movimentos. Por isso, é importante a mediação do professor, para deixar claro que a construção da coreografia não seja apenas um fim, e sim um momento de trabalho coletivo e participação de todos, aproveitando os elementos que já conhecem e as sequências que já construíram em outras aulas. Destacando que a participação prazerosa da Ginástica Geral (GPT) é o foco principal do tema.



Fonte: Marcelo Ortega Técnico Curricular Educação Fisicia

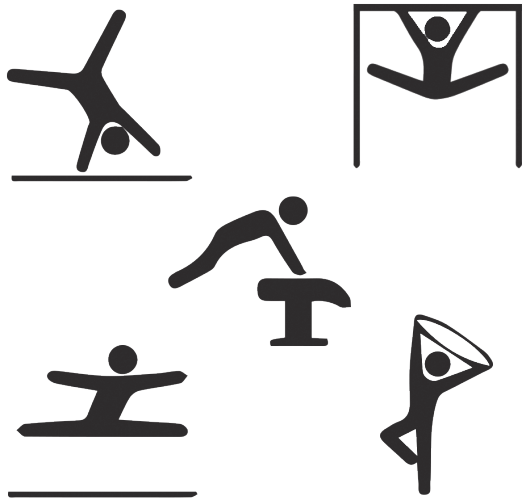
O processo de construção de um festival exige algumas etapas a serem seguidas e a participação ativa de todos. O professor deve estar atento a todo o processo, dando suporte para que os estudantes tenham êxito e se apropriem das habilidades trabalhadas.

Alguns pontos principais para trabalhar com os estudantes nessa faixa etária são:

- O dia da realização;
- O nome do festival;
- Quem participará e a função de cada um;
- O que será apresentado e para quem;
- E o tempo que durará.

Etapa 1 - Organizando o festival.

Inicialmente, defina com os estudantes as apresentações que acontecerão. Sugerimos grupos de, em média, sete a oito estudantes. O tema da coreografia deverá ser dança, ou seja, os estudantes deverão trazer elementos de dança para a coreografia. Professor o tema geral é dança, porém ele poderá ser dividido em subtemas, como por exemplo: danças de salão, danças indígenas, danças africanas; ou ser definido por estilo: rock, samba, valsa etc. Em relação ao tipo ou qual dança deverá ser realizada junto com os estudantes, o importante é fazer parte do contexto deles. Cada grupo deverá escolher uma música, bem como decidir se fará ou não uso de implementos.



Fonte: Marcelo Ortega Técnico Curricular Educação Fisicia

Defina a data e quanto tempo os estudantes terão para produzir suas coreografias, sempre tomando as decisões em conjunto, claro – dentro das possibilidades da unidade escolar e das aulas, porém no coletivo.

Selecione o material a ser utilizado, tal como som, microfone, painel do palco se for necessário, enfim, tudo que os estudantes necessitam para suas criações. Eles devem passar por esse processo para perceber como se dá essa organização do festival.

Etapa 2 - Elaborando a coreografia.

Nesta etapa, os estudantes devem produzir suas coreografias (terão o tempo determinado para produção). Deverão construir também um cronograma com a sequência de apresentações e determinar se terão outras apresentações convidadas, como de outras turmas ou estudantes.

Etapa 3 - Divulgando o festival.

Agora é hora de fazer a divulgação do evento. Os estudantes irão escolher se vão fazer cartazes, panfletos, entre outros materiais. Marque uma aula para que os estudantes produzam esse material e divulguem na escola. Nesse momento, é importante também que os estudantes enviem os convites para o diretor, coordenadores e outras pessoas.

Etapa 4 - O festival.

Fazer um ensaio geral alguns dias antes do festival e ajustar os últimos detalhes.
Agora, é só realizar o evento com a grande participação de todos. E colher os frutos desse sucesso!

Pontos de atenção: Professor, esteja o tempo todo atento às construções dos estudantes durante as aulas. Pode ser que apresentem algumas dificuldades durante a construção, porém o fato de já terem trabalhado as danças no semestre anterior faz com que tenham certa autonomia no processo. No entanto, a atenção e o suporte do professor sempre são importantes. Se achar que deve, aumente ou crie etapas de acordo com seus estudantes e suas necessidades. Esteja atento também às relações interpessoais e à valorização e respeito às individualidades.

Durante o festival, realize a filmagem. Posteriormente, esse vídeo será objeto de estudo, permitindo que, junto aos estudantes, você realize uma avaliação da realização, do processo em geral e dos resultados finais.

Etapa 5 - Revendo nossos passos.

Na aula posterior ao festival, assista junto à turma o vídeo das apresentações do festival e faça reflexões acerca de tudo que aconteceu, avaliando se a atividade atendeu aos pressupostos da Ginástica Geral (GPT).

Possíveis perguntas norteadoras para a reflexão:

1. A Ginástica Geral (GPT) tem como algumas finalidades a participação de todos e o trabalho coletivo. Você acha que todos os estudantes de alguma forma se envolveram e tiveram uma boa participação no festival? Se não, por quê? O que você faria para melhorar essa participação?

Espera-se que o estudante seja capaz de refletir sobre sua participação e sobre a participação dos demais colegas, além de perceber o porquê da resistência na participação de alguns. Será que, em sua região, a GG não possui representação? Além disso, espera-se que o estudante seja capaz de agir com solidariedade e incentivar sem discriminações a participação de todos.

2. As coreografias foram montadas de acordo com os princípios da Ginástica Geral(GPT)? Importante lembrar que alguns destes princípios são, a participação de todos sem discriminação, a valorização e o respeito às individualidades e a alegria em participar.

Espera-se que o estudante seja capaz de perceber se as coreografias atenderam à GG e se todos puderam usufruir do festival.

3. Durante a construção das coreografias, vocês conseguiram utilizar movimentos, implementos, músicas que pertencem ao seu dia a dia? Encontraram semelhanças com festas, comemorações ou elementos culturais de sua região?

Espera-se que, durante essa reflexão, os estudantes identifiquem na cultura regional elementos comuns aos das aulas e de suas construções, valorizando sua importância e percebendo que a GG é uma ótima oportunidade para incorporação de diversas culturas, pessoas e costumes diferentes, assim como um momento de diversão e possibilidade de apreciação e pertencimento de novos conhecimentos.

De acordo com a necessidade da turma, podem ser incluídas novas perguntas e conduzir as discussões para a reflexão sobre os princípios da Ginástica Geral(GPT) e as características de elementos gímnicos. A partir das respostas dos estudantes, sugerimos que seja feito um pequeno texto coletivo. Assim, os estudantes que ainda não se apropriaram dos conceitos terão a oportunidade de revisitá-los e, ao final, todos farão um registro.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes elementos gímnicos, participaram de discussões, elaboraram coreografias etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, chegamos ao final desta Situação de Aprendizagem. Durante seu percurso, alguns estudantes podem não ter desenvolvido as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas. Sugerimos:

- Apresentações de vídeos de apresentações de Ginástica Geral;
- Novas propostas de experimentação de elementos gímnicos;
- Escolha de outro tema para a elaboração da coreografia.

4º BIMESTRE

Professor, neste bimestre iremos abordar a Unidade Temática Esporte a partir dos jogos pré-desportivos de taco e campo e jogos pré-desportivos de invasão.

É fundamental que, nesta etapa, o foco não seja a esportivização ou reprodução de movimentos dos fundamentos. Os jogos pré-desportivos são tratados com o objetivo de proporcionar o esporte a partir do prazer, da flexibilização de regras, de materiais, de espaços e de participantes.

A proposta desta Situação de Aprendizagem é oferecer aos estudantes oportunidades de experimentação e fruição desses tipos de jogos pré-desportivos, para que identifiquem seus elementos comuns e reconheçam a importância do trabalho em equipe e alcancem de um objetivo.

Habilidades:

(EF03EF05) Experimentar e fruir jogos pré-desportivos de campo e taco, invasão, identificando seus elementos comuns e reconhecendo a importância do trabalho em equipe para o alcance de um objetivo comum.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE CAMPO E TACO

Professor, antes de adentrarmos aos jogos pré-desportivos de campo e taco, é necessário conhecer os elementos que caracterizam esse tipo de esporte.

> Esporte de campo e taco: categoria que reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos (beisebol, críquete, softbol etc).
>
> (Currículo Paulista, 2019)

São exemplos de esportes de campo e taco: beisebol, críquete, *softbol*, *rounders*. No Brasil, em geral, são pouco conhecidos, mas podem ser trabalhados com jogos pré-desportivos, entre eles o jogo de taco, também conhecido no país como bate-ombro, *bets*, bete e tacobol.

É muito importante conhecer a relação dos jogos pré-desportivos com os esportes de campo e taco e de invasão para reconhecer esses elementos. Vejamos: nos esportes de campo e taco, duas equipes alternam-se no ataque e na defesa, sendo que a bola sempre inicia com a defesa. A equipe que está atacando tem como objetivo que o rebatedor bata na bola com o taco ou outro instrumento para arremessá-la o mais longe possível, dentro do campo de jogo, e percorrer a distância entre as

bases para marcar pontos. Se não conseguir completar o percurso, ele para em lugares intermediários (bases), transforma-se em corredor e um novo rebatedor entra na partida. A equipe que está defendendo através do arremessador, lança a bola com o intuito do rebatedor de a equipe adversária não conseguir acertá-la, enquanto os demais se posicionam no campo para recuperar a bola rebatida. Caso o rebatedor consiga bater na bola, a equipe que está defendendo deve recuperar a bola e, por meio de passes, demorar o menor tempo possível para levar a bola até setores do campo, que impeçam os adversários de marcarem pontos ou os eliminarem. Uma das diferenças dos esportes de campo e de taco para os outros tipos de esportes é que a equipe de defesa sempre começa a partida com a posse da bola.

Os jogos pré-desportivos têm como objetivo, proporcionar aos estudantes a vivência desses elementos a partir de adaptações, mas que sejam claros para que os mesmos consigam identificá-los.

ATIVIDADE 1 – OS ESPORTES... TEM DE QUADRA, TEM DE CAMPO, TEM COM E SEM BOLA. QUAIS CONHECEMOS?

Etapa 1 - O que eu sei sobre os esportes?

Professor, realize com a turma uma conversa para que possam colocar no grupo tudo que sabem sobre o assunto.

O que é esporte? Onde encontramos os esportes no nosso dia a dia?	*O esporte que praticamos no dia a dia (na escola, na rua, no campinho) é o mesmo que assistimos na televisão?*	*Quais tipos de esportes existem? Quais desses são jogados em equipe?*
Qual o objetivo desses esportes?		*O que é preciso para uma equipe vencer um jogo?*
Quais desses esportes são praticados em campo e utilizam taco?	*E esportes de invasão? Já ouviram falar?*	*Há jogos que possuem os mesmos objetivos?*

Por se tratar apenas de uma conversa inicial, espera-se que os estudantes mencionem os esportes que mais conhecem, quais praticam no dia a dia ou assistem pela televisão de forma geral, sem aprofundamento de características que possam classificá-los em invasão, marca, precisão, campo e taco. Apesar disso, podem identificar os esportes que jogam em equipe e os objetivos dos esportes citados. Lembre-se de que todas as contribuições devem ser valorizadas.

Explique aos estudantes que nas próximas aulas eles irão vivenciar alguns jogos com elementos e características dos esportes de campo, taco e invasão.

Etapa 2 - O que sabemos sobre os esportes de campo e taco?

Para esta atividade, prepare previamente um cartaz, apresentação em *slides* ou *flip chart* com algumas imagens de esportes de campo e taco: beisebol, críquete, *softbol*, *rounders*.

Sugerimos algumas imagens:



Beisebol
Disponível em: **https://pixabay.com/pt/photos/beisebol-jogador-de-beisebol-1486160/**. Acesso em: 14 dez. 2020



Críquete
Disponível em: **https://pxhere.com/pt/photo/1077528**.
Acesso em: 14 dez. 2020



Softbol
Disponível em: **https://pixabay.com/pt/photos/softbol-apanhador-jogo-jogador-2323820/**. Acesso em: 14 dez. 2020



Rounders
Disponível em: **https://www.flickr.com/photos/mwf2005/20577150893**. Acesso em: 14 dez. 2020

Professor, outras imagens podem ser encontradas nas plataformas oficiais das modalidades esportivas:

Confederação brasileira de beisebol e softbol. Disponível em: **https://www.facebook.com/cbbsbr/photos/?ref=page_internal**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Cricket Brasil. Disponível em: **https://www.facebook.com/brasilcricket/photos/?ref=page_interna**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Peça aos estudantes que observem as imagens e respondam aos seguintes questionamentos:

- Conhecem esses esportes? De onde?
  Uma retomada da atividade 1 pode ser realizada neste momento, caso já tenham mencionado. Por serem modalidades pouco populares e dificilmente transmitidas pelas mídias, é provável que os estudantes pouco conheçam sobre esses esportes. Porém, devemos considerar o contexto comunitário e regional. O beisebol, por exemplo, é uma modalidade praticada em muitas regiões do Brasil.

- Qual o nome desses esportes? Quais instrumentos são utilizados para praticá-los?
  Algumas modalidades podem ser mais populares e conhecidas pelos estudantes, como é o caso do beisebol.

- Já praticaram algum? Qual(is)?
  Neste momento, deixe que aqueles estudantes que já praticaram algumas modalidades presentes nas imagens compartilhem suas experiências com os demais.

- Onde são praticados?
  Apesar de ser um momento de levantamento de conhecimentos dos estudantes referentes aos esportes de campo e taco, espera-se que apenas pela observação das imagens, os estudantes identifiquem o local das práticas apresentadas.

- O que eles possuem em comum?
  Nas imagens os estudantes podem identificar os materiais (bola e taco),o espaço (campo), bases, posição dos jogadores.

Professor, essa mesma atividade poderá ser realizada a partir de apreciação de vídeos das mesmas modalidades que fazem parte dos esportes de campo e taco, ou até mesmo como complementação ou sistematização. Mas, se considerar o proposto acima suficiente, assista aos vídeos, pois os mesmos poderão subsidiá-lo na elaboração das atividades e na condução dos momentos de conversa e sistematização. Sugerimos então, alguns vídeos:

Globoplay. Zona de Verão - Conheça o Beisebol, o esporte que retornou para as Olimpíadas deste ano. Disponível em: **https://globoplay.globo.com/v/8221080/**. Acesso em: 15 fev. 2022.

Criquetistas. Regras de críquete explicadas em 2 minutos! Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=SWdeqmwPMOs**. Acesso em: 14 dez. 2020.

NSC Total. O que é Softbol e como se joga? Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PXINOiZCnMI**. Acesso em: 14 dez. 2020.

TV Canção Nova. Softbol: conheça o esporte que está ganhando espaço no Brasil – CN Notícias. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=zBh--67iV0vc**. Acesso em: 14 dez. 2020.

UEA TV. Rounders: Highlights | #DerbyDay15. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=fzX-hL5PnFg**. Acesso em 14 dez. 2020.

ATIVIDADE 2 – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE CAMPO E TACO

Etapa 1 - Jogo de Taco.

Antes de iniciar o jogo pré-desportivo "*bets*", pergunte aos estudantes se conhecem e se já jogaram esse jogo. Pode ser que os estudantes apresentem regras diferentes na maneira de jogar, visto que podem ser jogados com adequações de regras, porém os elementos permanecem.

É interessante que os estudantes falem como jogam. Em seguida, professor, apresente algumas informações sobre o jogo.

Taco, *bets*, bate-ombro, tacobol ou bete-alta: vários são os nomes dados a este jogo muito conhecido no Brasil.

Há diferentes versões para a origem do jogo de taco.

Uma versão diz que o jogo foi criado por jangadeiros brasileiros durante o século XVIII. Outra versão conta que foi trazido pelos ingleses que praticavam o taco nos porões dos navios durante sua longa jornada entre a Europa e o Brasil.

Como se joga?

Vamos precisar de:

4 jogadores (2 duplas)	**2 tacos (pedaços de madeira)**	**2 garrafas pet**	**Bola pequena**	**Giz**

Dinâmica do Jogo:

- Dois jogadores ficam na posição de rebatedores (com o taco) e os outros dois na posição de lançadores.
- Os rebatedores ficam posicionados em frente ao alvo sempre com o "taco no chão". O objetivo deles é defender o alvo e acertar a bola lançada para o mais longe que for possível.
- Os lançadores, por sua vez, têm o papel de derrubar o alvo. Para isso, devem lançar a bola do campo oposto (o lançador não pode ultrapassar a linha do alvo) ou, quando o rebatedor não estiver com o taco posicionado na sua área "base", é permitido derrubar o alvo do seu lado de campo e ganhar os tacos (nesse caso, rebatedores trocam de posição com os lançadores).

- Para marcar um ponto, o rebatedor tem que acertar a bola e cruzar o campo trocando de alvo com o rebatedor do campo oposto (é necessário tocar os tacos no meio do campo para validar o ponto).
- Vence a dupla que marcar o maior número de pontos (geralmente, o jogo termina em 10 pontos).

Fique atento ao que pode acontecer durante o jogo:

- Se a bola é rebatida e não ultrapassa a linha da marcação da equipe adversária, deve ser arremessada novamente de onde ela parou.
- O rebatedor não consegue rebater a bola e esta passa pela marcação da equipe adversária por três vezes, a dupla perde a chance de rebater e passa a defender.
- O lançador pega a bola rebatida no ar; a equipe que estava atacando perde o ataque e vai para a defesa.
- A bola é arremessada e derruba a garrafa. Os jogadores que estavam atacando perdem o ataque e vão para a defesa, trocando de posições.
- A bola, ao tocar o rebatedor que está com o taco fora da base, também faz com que sejam trocadas as posições: quem atacava irá defender e quem defendia irá atacar.

Para tornar mais dinâmica a compreensão e mesmo para orientar os estudantes antes das vivências do taco, o vídeo a seguir também pode ser uma forma de aprendizagem dessa prática:

Physis4 Youth. [Jogos e Brincadeiras para as Férias] - Jogo de Taco. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qW7nYkwtPzc**. Acesso em: 14 dez. 2020.

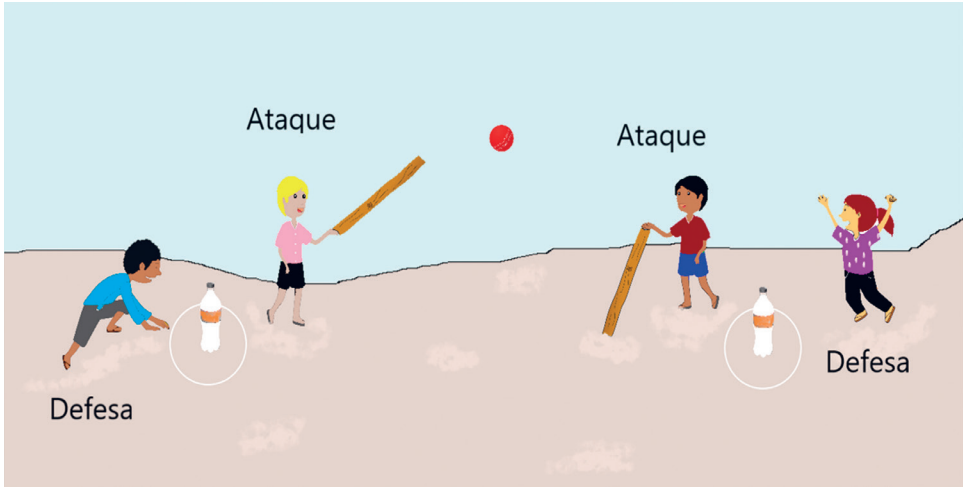


Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

Organize previamente os materiais e espaços disponíveis na escola, tantos quanto forem necessários para o tamanho da sua turma. Separe os estudantes em duplas para jogarem entre si, conforme as regras combinadas.

Etapa 2 - Base Quatro.

Para esta etapa, organize, na metade da quadra ou outro espaço disponível, quatro círculos, um em cada canto. No meio dos quatro círculos, mais um círculo em que deverá ser escrito “base”. Separe os estudantes em duas equipes, de preferência com o mesmo número de jogadores. Defina com a turma a equipe que iniciará na base fazendo o lançamento e o que iniciará defendendo nas bases (círculos). A equipe que iniciar arremessando a bola deverá indicar um jogador para iniciar tal função se posicionando na base central, enquanto os demais se espalham pela quadra.

A equipe que ataca se organiza entre as quatro bases.

O jogo inicia quando o arremessador lança a bola, o jogador da primeira base chuta para o outro lado da quadra ou espaço de jogo que não está ocupada pela equipe que está defendendo. Estes tentarão recuperar a bola ainda no ar. Quando a bola é chutada para longe, um jogador do mesmo time corre atrás dela e quem chutou tenta correr para passar pelas quatro bases e marcar um ponto. Se o jogador de defesa pegar a bola e retornar antes que o adversário passe pelas quatro bases, ele pode queimá-lo e estará eliminado do jogo. O jogador de ataque pode evitar ser queimado parando na base mais próxima e poderá continuar quando sua equipe chutar a bola novamente. Outro jogador se posiciona na base para chutar, e assim sucessivamente, até que todos tenham passado pela base. Quando isso acontecer, o time adversário inicia nas bases atacando.

Vence a equipe que marcar mais pontos.

Etapa 3 - Mini Beisebol+

Professor, este jogo pré-desportivo é muito parecido com o base quatro e se aproxima muito ao jogo de beisebol.

Vamos precisar de:

2 equipes	**1 taco (de *bets* ou beisebol)**	**Bola**	**Giz ou Cone**

Dinâmica do Jogo:

- Marque, com o giz, quatro pontos da quadra que serão a base ou distribua quatro cones. Você pode utilizar as linhas demarcadas do voleibol. No centro, marque o local do arremessador e enumere as bases.
- Realize um sorteio entre as equipes para definir quem ataca e quem defende.
- Escolha um estudante da turma que será o arremessador durante todo o jogo.
- A equipe que iniciar o jogo atacando se organizará de forma que um membro de cada vez seja o rebatedor. O que for iniciar fará a primeira rebatida; os demais ficarão posicionados pela quadra para defender a base.
- O lançador joga a bola em direção ao rebatedor que tentará rebater a bola o mais distante possível e correr em direção às próximas bases. Enquanto isso, os defensores correm para pegar a bola e colocá-la na base.
- Quando a equipe defensora recuperar a bola e colocar na base, o rebatedor deverá ficar na base em que se encontra; o próximo rebatedor da equipe ocupará sua posição para o próximo lançamento.
- Quando cada rebatedor percorrer as quatro bases a equipe marca um ponto.

- Troca-se a posição das equipes (quem estava atacando passa a defender e quem estava defendendo passa a atacar) quando todos os rebatedores da equipe rebaterem.
- Vence a equipe que fizer o maior número de pontos.

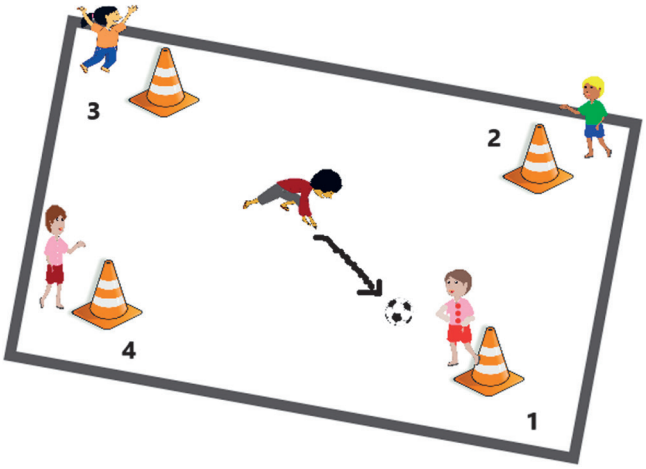


Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

Etapa 4 - Refletindo sobre os jogos pré-desportivos.

Após cada etapa, realize com a turma uma conversa para que possam discutir e refletir sobre os elementos de cada jogo, suas semelhanças e diferenças. A reflexão é logo em seguida à prática e pode ser realizada no espaço onde aconteceu.

- Qual o objetivo dos jogos?
- Quais os materiais utilizados?
- Como foram organizados os espaços?
- O que era preciso para vencer o jogo?
- Como cada um da equipe pode colaborar para vencer os jogos?
  Elaboramos o quadro abaixo com o que se espera que os estudantes respondam:

	Bets/taco	***Base 4***	***Mini-beisebol***
Objetivo do jogo	*Marcar o maior número de pontos cruzando o campo trocando de alvo com o rebatedor do campo oposto após uma rebatida.*	*Marcar o maior número de pontos ao chutar a bola e percorrer todas as bases (círculos).*	*Marcar o maior número de pontos ao rebater a bola e percorrer todas as bases.*
Materiais utilizados	*2 tacos, garrafas vazias e bola.*	*Bola, cones ou giz.*	*Cones (bases), tacos e bolas.*

	Bets/taco	Base 4	Mini-beisebol
Organização os espaços	*Dois jogadores ficam na posição de rebatedores (com o taco) e os outros dois na posição de lançadores. Os rebatedores ficam posicionados em frente ao alvo sempre com o "taco no chão".*	*Duas equipes, uma espalhada pela quadra na defesa e nas bases no ataque.*	*Duas equipes, uma espalhada pela quadra na defesa e nas bases no ataque.*
Como cada um da equipe pode colaborar para vencer os jogos	*As duplas, tanto de rebatedores quanto de lançadores, devem trabalhar em equipe e discutir jogadas para atingir o objetivo de cada um.*	*Na defesa: tentando recuperar a posse de bola, passar a bola entre os companheiros, criando estratégias para queimar o adversário; se posicionar de forma correta no jogo. No ataque: Chutar a bola o mais forte possível, percorrendo as bases o mais rápido possível; avisar o companheiro que está prestes a ser queimado e este se posicionar em uma base.*	*Na defesa: tentando recuperar a posse de bola; passar a bola entre os companheiros criando estratégias; colocar a bola na base; se posicionar de forma correta no jogo. No ataque: rebater a bola o mais forte que puder, percorrendo as bases o mais rápido possível.*

Etapa 5 - As bases.

A dinâmica abaixo deverá promover uma reflexão e a troca de sensações dos estudantes sobre suas vivências e o que aprenderam com elas.

Escolha, entre os estudantes, quatro que serão os escribas da atividade. Você pode escolher as melhores estratégias para a escolha dos estudantes, porém é necessário que eles estejam dispostos a anotar as contribuições dos grupos e a falar aos colegas o que anotaram. Organize os demais em quatro grupos, se possível com igual número de integrantes.

Cada estudante escolhido ficará em uma base, e para cada um entregue uma prancheta com uma questão e linhas para anotar a discussão de cada grupo. Disponha cada estudante em um espaço da quadra ou pátio, como se estivesse organizando um circuito. Cada ponto será uma base.

Sorteie as bases em que cada grupo iniciará a dinâmica. Ao sinal, o estudante de cada base fará a pergunta da sua prancheta ao grupo que terá 10 minutos para discutir e respondê-la. O representante da base anota a resposta daquele grupo no espaço reservado para resposta. Passados os 10 minutos, os grupos trocam de base e responderão à pergunta na base que está. Assim será até que todos os grupos passem por todas as bases e respondam a todas as perguntas.

	**Base 1:** • Qual o objetivo dos jogos vivenciados?	**Base 2:** • Quais as semelhanças e diferenças entre os jogos praticados?	
	**Base 3:** • Como acontece o ataque e a defesa nos jogos?	**Base 4:** • Qual a importância do trabalho em equipe para vencer o jogo?	

Quando todos os grupos passarem por todas as bases, os estudantes representantes irão socializar as respostas de todos os grupos; neste momento, é muito importante que você verifique se há divergências entre os grupos. Espera-se que as respostas sigam a mesma linha de entendimento e que apresentem os objetivos dos jogos vivenciados, suas semelhanças, em que momento acontece o ataque e a defesa e, principalmente, apontem para a importância do trabalho em equipe para a troca de passes da bola na defesa e a corrida entre as bases no ataque.

Diante disso, espera-se que os estudantes apontem, em suas discussões, respostas como:

	**Base 1:** Qual o objetivo dos jogos vivenciados?	*Marcar o maior número de pontos seguindo a dinâmica de cada jogo, no qual é preciso rebater a bola ou chutar para conseguir prosseguir no jogo percorrendo um espaço ou trocando de posição no caso do jogo de taco/bets.*
	**Base 2:** Quais as semelhanças e diferenças entre os jogos praticados?	*Semelhanças: Rebater a bola / Duas equipes/Troca de defesa e de ataque.* *Diferenças: Materiais como bola/posição dos jogadores pelo espaço do jogo.*
	**Base 3:** Como acontece o ataque e a defesa nos jogos?	*Na base quatro ou minibeisebol espera-se que os estudantes mencionem que a equipe que está atacando escolhe um rebatedor e percorrerá as bases para marcar pontos. A equipe que está defendendo escolhe um atleta que será o arremessador para lançar a bola com o intuito de impedir o rebatedor da equipe adversária de conseguir rebatê-la, enquanto os demais da equipe se posicionam no campo para recuperarem a bola rebatida. A defesa e o ataque não acontecem simultaneamente para a mesma equipe.*
	**Base 4:** Qual a importância do trabalho em equipe para vencer o jogo?	*Espera-se que os estudantes apontem que para atingir o objetivo e marcar pontos, há as trocas de passes das bolas entre os jogadores; o empenho em recuperar a posse de bola; o bom posicionamento de cada um no jogo. Não adianta fazer um ótimo lançamento da bola prejudicando uma boa rebatida do adversário se os jogadores da minha equipe não estão bem posicionados, não trocam os passes com velocidade e em harmonia.*

Verifique se algum estudante não conseguiu identificar os elementos do jogo de campo e taco e como todos da equipe são fundamentais para se marcar o ponto. Se isso ocorrer, promova uma nova experiência/vivência e de discussão não apresentada no percurso.

ATIVIDADE 3 – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE INVASÃO

As modalidades que fazem parte dessa classificação esportiva são as mais conhecidas popularmente no Brasil. Sua descrição encontra-se no quadro abaixo:

> Invasão ou territorial: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe ao introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/campo defendida pelos adversários (gol, cesta, *touchdown* etc), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rúgbi etc.).
>
> (Currículo Paulista, 2019)

Suas semelhanças vão além da dinâmica de jogo. Os espaços em que são praticados (quadra ou campo) são retangulares. Sempre quem está com a posse da bola está em situação de ataque, enquanto a outra está defendendo. Para chegar à meta, tanto a equipe que está atacando quanto a que está defendendo adota estratégias e organização de jogo que precisam da colaboração de toda a equipe.

Etapa 1 - Imagens e ação.

Para esta etapa, prepare previamente alguns cartões com imagens que se referem aos esportes de invasão: bola, handebol, basquetebol, chute, arremesso, polo aquático, drible (basquete), arremesso no handebol. Coloque todos os cartões em uma caixa para que sejam sorteadas durante a atividade.

Com os estudantes sentados em círculo, escolha um para iniciar.

Ao tirar uma imagem da caixa, o estudante deverá apenas através de mímicas fazer com que seus colegas adivinhem a que se refere. Quem acertar é o próximo a tirar uma imagem da caixa.

Conforme vão acertando, cole as imagens em um painel para que fiquem expostas posteriormente.

Finalize a atividade quando se esgotarem as imagens da caixa.

Diante do painel construído com as imagens, solicite que as observem e realize um diálogo com eles sobre:

- Você já praticou ou assistiu algum desses esportes?
  Espera-se que os estudantes já tenham tido contato (seja vivenciando ou apreciando) com a maioria dos esportes de invasão presentes na atividade, visto que entre elas estão modalidades que estão sempre sendo veiculadas pelas mídias como, por exemplo, o basquetebol, o futebol de campo, o futsal e o handebol.

- Quais elementos apresentados nas mímicas levaram você a identificar as modalidades?
  Gestos e movimentos como arremesso, chute, marcação, entre outros, são elementos que poderão ser citados pelos estudantes.

- O que diferencia esses esportes de um jogo de voleibol, por exemplo?
  Elementos como saque, equipes separadas por uma rede, objetivo do jogo ao qual a quadra adversária é a meta, a invasão de quadra é motivo de penalização são algumas das considerações que os estudantes poderão citar.

- Observando as imagens, o que esses esportes possuem em comum?
  Professor, busque com os estudantes esses elementos em comum, pois eles caracterizam esses esportes como de invasão. No próprio cartaz ao lado das imagens você pode escrever esses elementos.
  São elementos em comum nos esportes de invasão:

Bola	*Adversário*	*Equipe*
Quadra/Campo/ Piscina Retangular	*Meta/Alvo*	*Ataque*
Defesa	*Árbitros*	*Regras*

- Vocês conhecem ou já praticaram algum jogo que não seja esporte e que possui as mesmas características? Quais são essas características?
  Há muitas brincadeiras e jogos que os estudantes vivenciaram e que possuem as mesmas características dos esportes coletivos; por exemplo, o pique bandeira, em que o objetivo do jogo é invadir a quadra adversária e roubar a bandeira adversária, levando-a para sua quadra de jogo. A bandeira seria a bola e, ao mesmo tempo, o alvo.

Etapa 2 - Características dos jogos pré desportivos.

Mas, o que são jogos pré-desportivos?

Os jogos pré-desportivos são jogos que proporcionam diversão aos praticantes e que para ser jogado, são necessárias habilidades que preparam uma pessoa para uma modalidade esportiva, ou seja, faz com que essa pessoa aprenda os movimentos e técnicas essenciais. Para tanto, há alteração de regras, espaços, quantidade de jogadores, tempo de jogo.

Antes de iniciar a experimentação dos jogos pré-desportivos, peça aos estudantes que elaborem o quadro abaixo no caderno. Ao final da prática, realize um diálogo, a fim de que os estudantes respondam aos questionamentos presentes no quadro.

Segue o modelo de quadro com o que se espera que os estudantes respondam sobre cada jogo. O quadro completo você encontra no final das experiências dos jogos.

Quadro comparativo/Identificando os elementos dos Esportes de Invasão				
Questionamentos	***4 contra 1***	***Pique-Bandeira***	***Acerte os Alvos***	***Quanto menos, melhor!***
Implemento utilizado	*Bola*			
Espaço/local	*Quadra ou local demarcado*			
Meta/Alvo	*Ultrapassar com a bola atrás da área*			

Quadro comparativo/Identificando os elementos dos Esportes de Invasão				
Questionamentos	***4 contra 1***	***Pique-Bandeira***	***Acerte os Alvos***	***Quanto menos, melhor!***
Regras	*Sim. Fazer mais pontos trocando passes*			
Foi preciso invadir o espaço do adversário para atingir o alvo?	*Sim*			
Houve posse alternada da bola	*Sim - Trocas dos estudantes no ataque e na defesa*			
Como sua equipe se organizou para ficar com a bola o maior tempo possível?	*Trocar os passes o mais rápido possível.*			
Como sua equipe se organizou para defender a meta/alvo?	*Algumas estratégias como: Cada um marcar um; ficar mais perto do alvo; alguns jogadores apenas marcar.*			
Como sua equipe se organizou para recuperar a posse de bola?	*Dificultar a troca de passes da outra equipe, marcando sem deixar que ela ultrapasse a área.*			
Como sua equipe se organizou para atacar?	*Posicionamento dos jogadores; Troca de passes entre a equipe; Não ficar segurando a bola por muito tempo.*			
Como melhorar o ataque em equipe e atingir o objetivo do jogo	*Espera-se que os estudantes reflitam que o trabalho em equipe é que faz a diferença e que sozinho não se vence.*			

Professor, vamos iniciar a experimentação de alguns jogos pré-desportivos de invasão para que os estudantes vivenciem e identifiquem seus elementos, reconhecendo a importância do trabalho em equipe para o alcance de um objetivo comum.

O jogo pré-desportivo *4 contra 1* não está relacionado a uma modalidade esportiva específica, mas aos elementos que o caracterizam: ataque e defesa, regras estabelecidas, implementos (bola), colegas de equipe e adversário.

Para iniciar, explique as regras aos estudantes, conforme descrição a seguir.

4 contra 1

Vamos precisar de:

Bolas (Quantas forem o n.º de turmas)	Espaço para a prática	Giz ou Cone para marcação

Dinâmica do Jogo:

- Organize a quadra ou outro espaço disponível em diversas miniquadras;
- Separe os estudantes em grupos de 5 integrantes. Quatro (4) serão os atacantes e (1) o defensor;
- Os atacantes ficam fora da área e o defensor dentro, ele tentará interceptar os passes quando os outros estudantes jogarem a bola, na busca de atrapalha-los e não conseguirem fazer o ponto;
- O objetivo do jogo é marcar ponto trocando passes;
- Depois de determinado tempo de jogo troca-se o defensor;
- Para dificultar o jogo, pode aumentar o número de defensores.

Após uma primeira experimentação do jogo pelos estudantes, reúna-os e solicite que os grupos/equipes se juntem e tomem algumas decisões para melhorarem seus resultados. Colabore fazendo alguns questionamentos:

- Como melhorar os passes?
  Espera-se que os estudantes percebam que a melhor forma de dinamizar a troca de passes é praticando e conhecendo bem o seu colega de equipe.

- Como dificultar o passe dos atacantes?
  Espera-se que os estudantes digam que terão de ter velocidade e agilidade para interceptar o passe de forma rápida.

- Como melhorar o trabalho em equipe tanto no ataque, quanto na defesa.
  Espera-se que as equipes discutam formas melhores de organização de defesa e ataque e que mobilizem todos os integrantes da equipe, compreendendo que o trabalho em equipe é muito importante para viabilizar a prática do jogo e atingir o objetivo.

Etapa 4 - Pique-bandeira.

Professor, apesar de o pique-bandeira não ser considerado um esporte, ele se assemelha em muitos elementos: ataque e defesa; adversário; objetivo (meta ou ponto); regra; colegas de equipe; estratégias; e tomada de decisões.

Antes de iniciar o jogo, converse sobre o que os estudantes sabem sobre esse jogo. Discutam sobre suas regras e como as equipes devem se organizar para atingir o objetivo: capturar a bandeira do adversário.

Vamos, agora, experimentar o jogo “Pique-bandeira”.

Pique-bandeira

Vamos precisar de:

2 Equipes **2 Bandeiras** **2 cones**

Dinâmica do Jogo:

- Divida a quadra, campo ou outro espaço em dois campos iguais.
- Cada equipe coloca sua bandeira onde considera mais difícil e distante dentro do seu campo. Utilize os cones para colocar as bandeiras.
- O objetivo do jogo é atravessar o campo adversário e capturar a bandeira sem ser pego.
- O jogador que for pego deve ficar parado (congelado), no mesmo lugar até que outro jogador da sua equipe consiga adentrar o campo adversário sem ser pego, tocá-lo e liberá-lo para retornar ao jogo.
- O jogador que atravessar o campo adversário e chegar à área da bandeira a ser capturada fica imune, sem poder ser pego até tomar a decisão do melhor momento para cruzar o campo com a bandeira.

Posição dos jogadores em campo:
Situações de jogo:

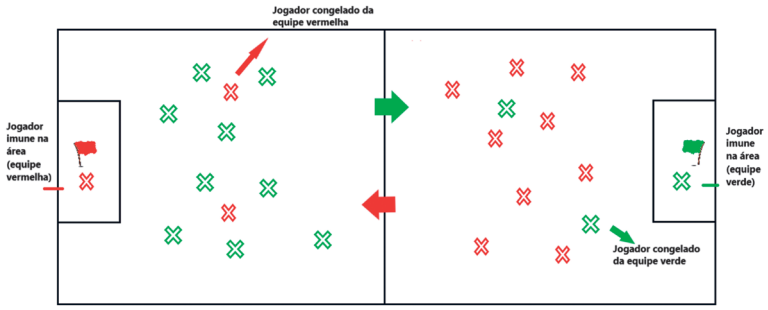


Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

Equipe (verde) marcando ponto:

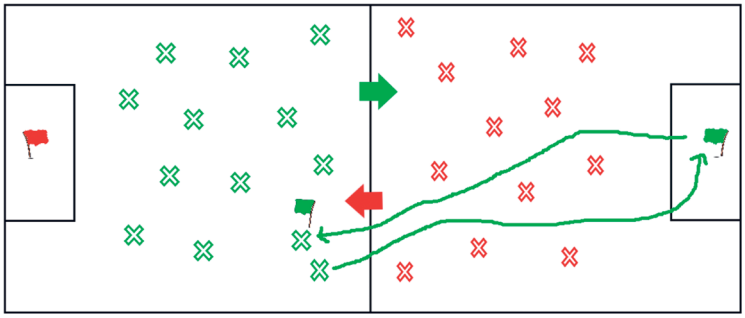


Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

Durante a realização do jogo, é muito importante que você incentive os estudantes a planejarem as estratégias de como capturar a bandeira. Esse momento de pausa para discussão de estratégias fortalece o trabalho em equipe. É importante que você comente com eles sobre o quanto o trabalho em equipe está ou não acontecendo e influenciando no resultado do jogo.

- Todos os integrantes da equipe estão colaborando na marcação?
- Minha equipe está organizada de forma que esteja atacando e ao mesmo tempo minha bandeira esteja protegida?

Ao final do jogo, retome o quadro no final da etapa 2, discutindo com os estudantes os questionamentos do quadro; em seguida, solicite-lhes que registrem no caderno.

Etapa 5 - Acerte os Alvos.

Professor, este é um jogo pré-desportivo que apresenta muitos elementos dos esportes de invasão como: bola, situações de ataque e defesa; adversário; objetivo (meta ou ponto); regra; colegas de equipe; estratégias; e tomada de decisões. Ele pode ser jogado tanto com as mãos quanto com os pés.

Acerte os alvos

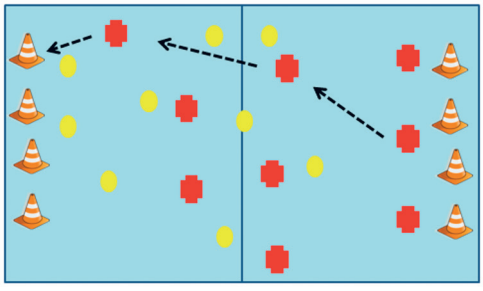
Vamos precisar de:

1 Bola Handebol ou de borracha se for com as mãos	**Espaço para a prática**	**Cones ou garrafas pet/alvo**

Dinâmica do Jogo:

- Organize a quadra ou outro espaço disponível, dividindo em dois espaços;
- Organize os estudantes em duas equipes. Cada equipe inicia o jogo de um lado da quadra;
- No final de cada campo (linha de fundo da quadra ou delimitada por giz) distribua 4 alvos (cones ou garrafas pet cheias até a metade com água ou areia);
- Sorteie a equipe que iniciará com a posse de bola;
- O objetivo do jogo é invadir a quadra do adversário, arremessar e derrubar um dos alvos;
- Não é permitido andar com a bola na mão, apenas trocar passes ou bater a bola no chão;
- Vence a equipe que derrubar todos os alvos da equipe adversária primeiro ou derrubar o maior número em um tempo determinado.

Observe a situação de jogo a seguir.



Equipe vermelha em situação de Ataque.
Equipe Amarela em situação de Defesa.
Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

Professor, utilize a mesma estratégia de reunir as equipes em determinado momento do jogo, como nas atividades anteriores, para fazer seus questionamentos, a fim de instigar as equipes a reflexão e organização do jogo. Lembre-se de retomar o quadro da etapa 2 ao final da experimentação do jogo.

Etapa 6 - Quanto menos, melhor!

Propomos a experimentação e fruição de mais um jogo pré-desportivo de invasão para que os estudantes possam identificar seus elementos, e reconhecer que o objetivo do jogo só é atingido quando há um trabalho em equipe. Vamos ao jogo!

Quanto menos, melhor!

Vamos precisar de:

10 Bolas de modalidades e tamanhos variados	**Espaço para a prática**	**2 Equipes**

Dinâmica do Jogo:

- Organize os estudantes em duas equipes. Cada equipe inicia o jogo de um lado da quadra;
- Na área restritiva de basquetebol de cada equipe, disponha cinco bolas de tamanho e de modalidades esportivas variadas. Caso você utilize outro espaço, demarque uma área desenhando no chão ou coloque arcos com as bolas dentro;
- Ao sinal do professor, cada equipe poderá pegar apenas uma bola, cruzar a quadra adversária e colocar a bola dentro da área restritiva do adversário;
- Para tanto, as equipes poderão realizar passos com a bola e só poderão dar três passos com a bola na mão;
- Vence a equipe que no final da partida, tiver menos bolas na sua área restritiva;
- Não é permitido roubar a bola da mão do adversário, apenas enquanto houver troca de passes.

Situação de início de jogo:

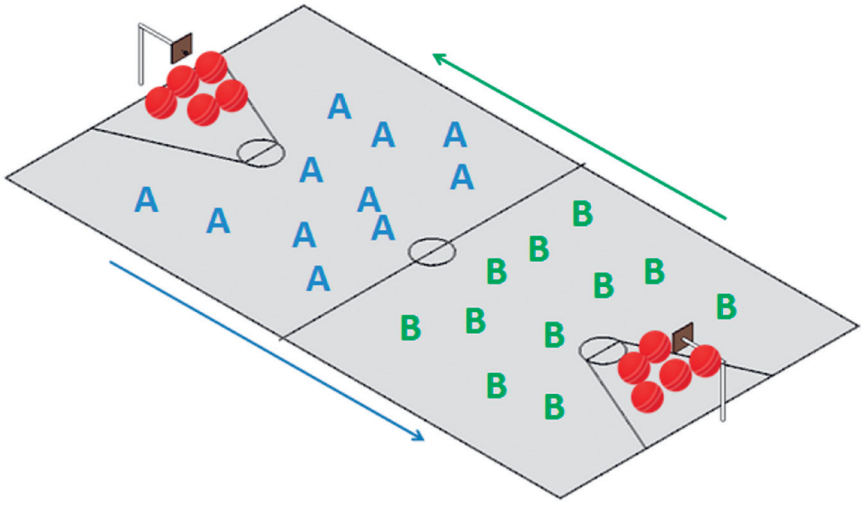


Imagem: Nunes, T. P. S. 2019

O jogo “Quanto menos, melhor” destaca muito bem a situação de ataque e defesa de forma simultânea em um jogo de invasão. Mais uma vez, possibilite aos estudantes durante a experimentação momentos para definir estratégias para melhorar o resultado e fazer ajustes quanto ao trabalho em equipe.

Terminando o jogo, retome o quadro sugerido na etapa 2, discutindo com os estudantes os questionamentos referentes ao jogo em questão.

Etapa 7 - Sistematizando o conhecimento.

Após a experimentação dos jogos pré-desportivos, convide os estudantes a preencherem o quadro geral, em cartolina, papel pardo ou *flip chart* com os elementos dos Esportes de Invasão vivenciados por meio dos jogos pré-desportivos que construíram no começo dessas atividades. Espera-se que respondam:

Quadro comparativo/Identificando os elementos dos Esportes de Invasão				
Questionamentos	***4 contra 1***	***Pique-Bandeira***	***Acerte os Alvos***	***Quanto menos, melhor!***
Implemento utilizado	*Bola*	*Bandeira*	*Bola*	*Bolas*
Espaço/local	*Quadra ou local demarcado*			
Meta/Alvo	*Ultrapassar com a bola atrás da área*	*Capturar a Bandeira*	*Acertar os cones ou garrafas pet*	*Bolas na área restritiva adversária*
Possui regras?	*Sim*			
Foi preciso invadir o espaço do adversário para atingir o alvo?	*Sim*			
Houve posse alternada da bola	*Sim - Espera-se que os estudantes percebam que durante todo o jogo as equipes se revezam em ataque e defesa. Porém, a intenção é estar o maior tempo possível em situação de ataque.*			
Como sua equipe se organizou para ficar com a bola o maior tempo possível?	*Os estudantes devem apresentar situações como troca de passes o mais rápido possível; ao estar com a bola não é ideal ficar segurando ela por muito tempo; olhar onde se encontra o integrante da sua equipe que possa passar a bola, etc.*			
Como sua equipe se organizou para defender a meta/alvo?	*Algumas estratégias como: Cada um marcar um; alguns jogadores ficarem mais perto do alvo; alguns jogadores apenas ficarem na marcação.*			
Como sua equipe se organizou para recuperar a posse da bola?	*Dificultar a troca de passes da outra equipe, marcando sem deixar que ela ultrapasse a área.*			

Quadro comparativo/Identificando os elementos dos Esportes de Invasão				
Questionamentos	***4 contra 1***	***Pique-Bandeira***	***Acerte os Alvos***	***Quanto menos, melhor!***
Como sua equipe se organizou para atacar?	*Posicionamento dos jogadores; troca de passes entre a equipe; não ficar segurando a bola por muito tempo; os jogadores mais rápidos no ataque.*			
Como melhorar o ataque em equipe e atingir o objetivo do jogo	*Espera-se que os estudantes reflitam que o trabalho em equipe é que faz a diferença, e que sozinho pode dificultar a vitória.*			

Nessa sistematização, procure discutir com os estudantes de forma que eles identifiquem os elementos em comum entre todos os jogos. Tanto que o que se espera na resposta aos últimos questionamentos é igual ou muito parecido em todas as práticas.

ATIVIDADE 4 – ESPORTE DE CAMPO E TACO E INVASÃO

Etapa 1 - O que os esportes de campo e taco e invasão possuem em comum?

Professor, agora que os estudantes já vivenciaram e identificaram os elementos que caracterizam os esportes de campo e taco e esportes de invasão, vamos proporcionar um momento para que eles identifiquem os elementos em comum entre os dois tipos de esportes.

Em uma folha de sulfite dobrada ao meio, solicite aos estudantes que, com o auxílio de familiares ou responsáveis, pesquisem duas modalidades esportivas que fazem parte dos Jogos Olímpicos de Verão: um esporte de campo e taco e outro de invasão. O registro da pesquisa deverá ser disposto na folha da seguinte forma:

Esportes Olímpicos	
Esporte de Campo e Taco	**Esporte de Invasão**
Imagem de esportes como beisebol e softbol	Imagem de esportes como basquetebol, handebol, futsal, futebol de campo, polo aquático.
Descreva as características desse esporte	*Descreva as características desse esporte*

O estudante deverá pesquisar uma imagem do esporte escolhido e, em seguida, descrever os elementos comuns desses esportes. Por exemplo, duas equipes, uso de implementos, árbitros, ataque e defesa, porém no de invasão é simultâneo e no de campo e taco as equipes se revezam, os jogadores trabalham em equipe.

Peça-lhes que apresentem aos colegas suas pesquisas e, se preciso, faça intervenções.

A partir das suas apresentações, avalie se algum estudante ainda não consegue identificar os elementos dessas práticas esportivas. Faça com que circule as informações entre eles.

Para finalizar, faça um mural com todas as produções.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes jogos esportivos de campo e taco e esportes de invasão, participaram de discussões, analisaram as características dos jogos pré desportivos experimentados, realizaram pesquisas etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Chegamos ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso alguns estudantes poderão ainda não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas em uma aula. Sugerimos:

- Apresentação de vídeos de esportes de campo e taco e de invasão para que os estudantes analisem as diferenças entre ambos os esportes. Os vídeos propostos da Atividade, referentes a esportes de campo e taco, podem ser apresentados. Quanto aos esportes de invasão, sugerimos os vídeos abaixo:

Ativo5. Esportes de invasão. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=IpQNIOfacy0**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Ativo5. Características dos esportes de invasão. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=BEpxDxHUf3E**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Cultura Corporal Esportiva. Esporte de Invasão. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=zDxgGeO-AO8**. Acesso em: 14 dez. 2020.

- Experimentação de outros jogos não propostos no percurso.

Professor, apresentamos nesta tabela algumas sugestões de outros jogos que poderão ser oferecidos aos estudantes para experimentação, caso opte por essa sugestão de recuperação ou aprofundamento.

JOGO DE CAMPO E TACO: DERRUBADA DAS BASES

Material: bolas para rebater, cones ou garrafas pet com areia.
Como se joga:

- Organize os estudantes em duas equipes. Cada uma de um lado da quadra.
- Em cada quadra, disponibilize quatro bases, que podem ser cones ou outro material que possa ser derrubado como garrafas pet com areia. À frente de cada base, desenhe uma linha demarcatória a qual o jogador não poderá ultrapassar e disponibilize uma bola em cada uma delas.
- Cada equipe deverá ficar na lateral da quadra na ordem em que irão realizar os lançamentos.
- O primeiro da fila corre até a linha demarcatória da primeira base e arremessa a bola até derrubar a baliza. Quando isso ocorrer, se dirige até a próxima base para tentar derrubá-la. Somente quando o jogador da frente partir para a próxima base que o próximo poderá continuar o jogo.
- Vence a equipe em que todos os jogadores percorrem todas as bases.

Produzido para este material.

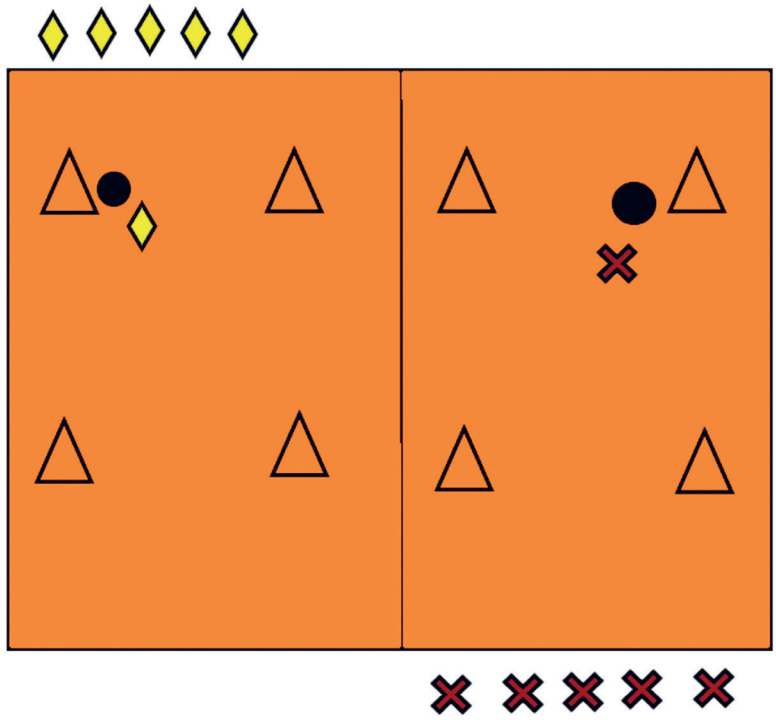


Imagem: Nunes, T. P. S. 2020

JOGO DE INVASÃO: 3 ARO BOLA

Material: Aros ou marcadores, bolas, tacos.
Como se joga:

- Distribua aros nas laterais da quadra (3 de cada lado).
- Organize os estudantes em duas equipes com quatro jogadores, divididos por uma linha central.
- Comece com um passe de linha do fundo.
- Para pontuar, a equipe precisa quicar a bola em qualquer um dos três aros na área do oponente.
- Os jogadores devem defender sem tocar os atacantes.
- Inicialmente, permita somente a troca de passes (não permita que os jogadores carreguem a bola). Quando for permitido que carregue a bola, determine um tempo ou um número de passos carregando a bola.

Fonte: Ministério do Esporte. Caderno de apoio pedagógico. Disponível em **http://www.fundesporte.ms.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/Repert%C3%B3rio-de-Atividades-para-a-Inicia%C3%A7%C3%A3o-Esportiva.pdf** . Acesso em: 14 dez. 2020.

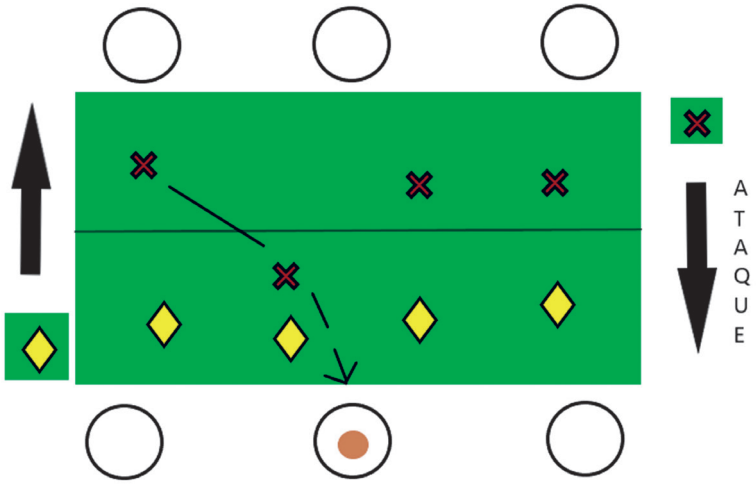


Imagem: Nunes, T. P. S. 2020

UNIDADE TEMÁTICA: CORPO, MOVIMENTO E SAÚDE.

Habilidades Motoras

Professor, durante esta unidade temática, os estudantes terão a oportunidade de identificar as habilidades motoras básicas presentes nas brincadeiras e jogos e nos jogos pré-desportivos. As habilidades motoras são inerentes ao movimento humano, porém são também treináveis e passíveis de melhora em seu desenvolvimento e eficiência.

Abaixo, apresentamos alguns conceitos relacionados às habilidades motoras.

São denominadas habilidades motoras a precisão na realização de determinados movimentos, ou seja, todo ato motor ou de movimento pode ser considerado uma habilidade motora. As habilidades motoras fundamentais são compostas por habilidades de controle de objetos e habilidades locomotoras,

sendo assim quando o indivíduo possui uma coordenação motora desenvolvida, tem uma boa habilidade motora.

É importante ter em mente que o desenvolvimento das habilidades motoras vai acontecer em diferentes níveis e etapas, que variam de acordo com a maturação, o meio e os estímulos empregados, e aos quais o estudante é exposto, portanto quanto mais experiências, oportunidades de práticas estruturadas e orientações apropriadas, mais o estudante desenvolverá suas habilidades motoras.

Durante o percurso, os estudantes poderão ampliar suas principais habilidades motoras, tais como: locomoção, estabilização e manipulação, a partir de inúmeras possibilidades e experimentações. Além disso, serão capazes de identificar as habilidades motoras em brincadeiras e jogos e em jogos pré-desportivos de maneira mais autônoma e consciente.



Fonte: Mattos R. M 2020

Habilidades:

(EF03EF18*) Identificar as habilidades motoras básicas envolvidas nas brincadeiras e jogos e nos jogos pré desportivos.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 - CORPO MOVIMENTO E SAÚDE

No início do ano, durante a primeira situação de aprendizagem os estudantes tiveram a oportunidade de experimentar várias brincadeiras e jogos, a ideia no início dessa situação de aprendizagem é que os estudantes identifiquem algumas habilidades motoras de maneira bem simples em brincadeiras e jogos que eles já conhecem.

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ JÁ SABE?

Etapa 1 - Dominó das Habilidades.

Para essa atividade o professor deve providenciar cartolina e canetas coloridas.

Para iniciar, realize uma conversa com os estudantes sobre o que é necessário para realizar as brincadeiras e jogos, e conduza de maneira que eles cheguem pelo menos nas respostas de correr, saltar, lançar e equilibrar.

A turma deve ser dividida em grupos de três estudantes, e a proposta é que eles montem dominós para serem jogados pelos outros grupos. O jogo será montado com peças que possuem nomes de brincadeiras e jogos e peças com nomes de diferentes habilidades motoras, ou o que eles entendem por habilidades motoras.

Desenvolvimento da atividade.

Após essa pequena conversa, oriente os estudantes a construirem o jogo de dominó das habilidades seguindo os passos sugeridos a seguir.

1 – Escolha 6 brincadeiras e jogos e construa uma peça de dominó para cada brincadeira.

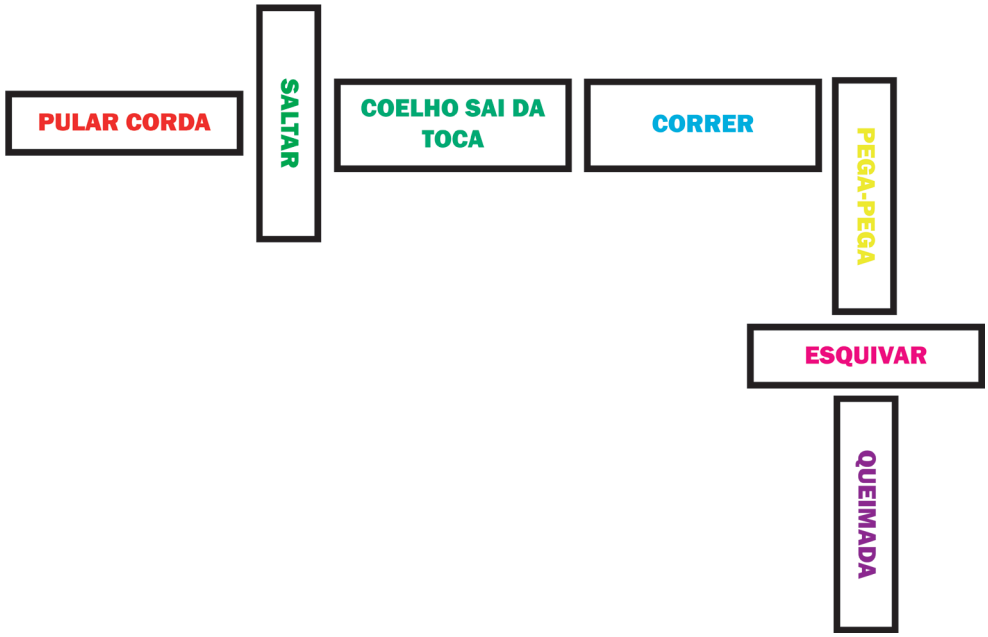
2 – Depois, escolha pelo menos duas habilidades motoras para cada brincadeira. De preferência, não podem ser repetidas, e construa uma peça para cada habilidade.

3 – Agora é só jogar!

Como funciona o jogo:

O jogo é bem semelhante ao jogo de dominó comum. De porte dos jogos de outro grupo, os estudantes devem colocar as peças viradas para baixo, e embaralhá-las em uma superfície plana, em seguida cada um pega 4 peças, para iniciar o jogo. Deve ser determinado quem começa por meio de dados, sorteio ou como quiserem definir.

O primeiro coloca sua peça, em seguida cada um deve colocar uma peça que corresponda a anterior, tendo uma habilidade motora que se relaciona com a brincadeira e/ou uma brincadeira que se relaciona com a habilidade motora, como exemplo na figura seguinte, ganha quem terminar suas peças primeiro.



Fonte: Mattos R. M 2020

Etapa 2 - Qual sua habilidade motora preferida?

Em duplas, os estudantes vão escolher brincadeiras e jogos de sua preferência e preencher uma tabela, como segue (as respostas são exemplos do que se espera que os estudantes respondam).

Nome da brincadeira	Escolha uma habilidade motora que essa brincadeira e jogo possui	A qual grupo pertence essa habilidade? Estabilização, locomoção ou manipulação
Pega- pega	*Correr*	*Locomoção*
Queimada	*Lançar*	*Manipulação*
Estátua	*Equilíbrio*	*Estabilização*

Depois da construção das fichas, os estudantes devem ir para a quadra e experimentar as brincadeiras e os jogos das diversas fichas. Durante a realização das brincadeiras e dos jogos, é importante que você esteja atento e reforce quais são as habilidades motoras envolvidas em cada brincadeira e jogo.

Etapa 3 - Criando uma brincadeira e jogo da habilidade de estabilização.

Para iniciar essa atividade os estudantes primeiro farão uma pesquisa sobre o assunto, segue roteiro da pesquisa:

1. O que são Habilidades Motoras?

Espera-se que os estudantes respondam que habilidades motoras são habilidades para realizar determinados movimentos motores.

2. Quais são os principais grupos de habilidades motoras?

Espera-se que os estudantes respondam que as principais habilidades motoras são as que englobam habilidades de locomoção, manipulação e estabilização.

3. Escolha um dos principais grupos de habilidades motoras, explique com suas palavras e dê exemplos.

- *Se o estudante escolher o grupo de habilidades motoras de locomoção: espera-se que os estudantes respondam que são habilidades que permitem que o indivíduo se desloque nas direções horizontal ou vertical ou de um ponto para outro e dê exemplos como correr, saltar, andar, deslizar.*
- *Se o estudante escolher o grupo de habilidades motoras de Manipulação: espera-se que os estudantes respondam que são habilidades desenvolvidas que permitem um relacionamento motor com um ou mais objetos e/ou com a manipulação destes, e dê exemplos como: chutar, lançar, rebater, agarrar.*
- *Se o estudante escolher o grupo de habilidades motoras de estabilização: espera-se que os estudantes respondam que são habilidades que possibilitem a recuperação ou manutenção do equilíbrio durante uma ação motora, e dê exemplos como: rolamentos, apoio, equilíbrio em um pé só.*

Agora que os estudantes ampliaram seus conhecimentos sobre as habilidades motoras e já conhecem quais são as habilidades motoras do grupo das estabilizadoras, vamos para a construção!

A turma deve ser dividida em grupos com cinco estudantes. Cada grupo deve construir uma brincadeira e um jogo.

Itens que a brincadeira e o jogo devem conter:

1 - Nome.
2 - Quantos participantes.
3 - Qual material será utilizado.
4 - Quais são as principais regras e o objetivo do jogo.
5 - Como se joga.

Depois que todos os grupos construírem suas brincadeiras, é hora de experimentá-las. Na quadra, todos os grupos vão expor suas brincadeiras, um grupo de cada vez, e ao apresentá-las, a turma toda deve realizá-las, sendo importante a mediação do professor neste momento para o cumprimento das regras, o entendimento na dinâmica apresentada e o desenvolvimento e participação de todos, bem como para a garantia de que contemplem habilidades motoras de estabilização.

ATIVIDADE 2 – RECONSTRUINDO BRINCADEIRAS E JOGOS

Etapa 1 - Reconstruindo a queimada!

Para esta atividade serão necessários uma bola de borracha e um giz, para demarcar as limitações do espaço de jogo.

O jogo de queimada é muito popular na educação física escolar. Ele trabalha muitas habilidades motoras de vários grupos, as principais e às quais daremos foco nesta atividade são as de locomoção e manipulação. Iniciaremos esta atividade com a queimada tradicional, para eles experimentarem e entenderem a dinâmica do jogo, e a partir daí criar um jogo semelhante dando foco nas habilidades de locomoção e manipulação.

Queimada tradicional

Comece com perguntas sobre o que eles conhecem sobre esse jogo, anote tudo em uma cartolina ou na lousa, em seguida vamos para a quadra e experimentaremos o jogo de queimada comum.

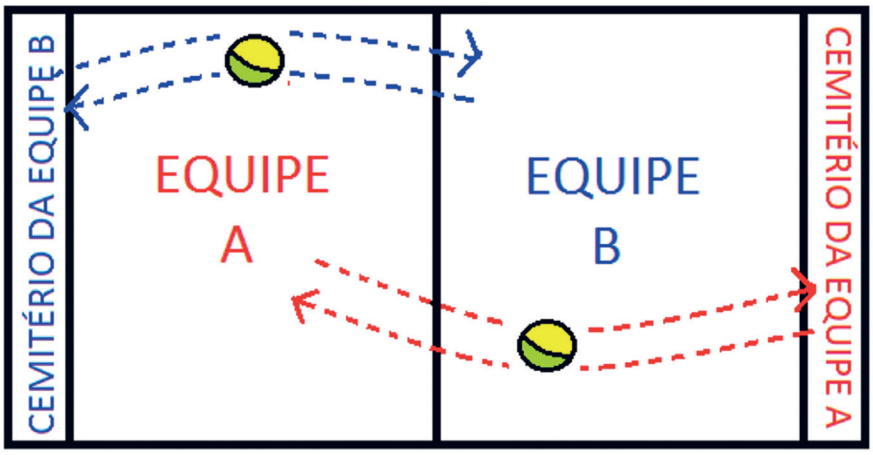
1 - A turma deve ser dividida entre duas equipes.

2 - Uma pessoa de cada equipe será o “coveiro”, e ficará no início do jogo do lado oposto de sua equipe chamado cemitério, o primeiro coveiro não queima, sua bola deve ser passada para os companheiros de sua equipe sem que a equipe adversária pegue a bola.

3 - O jogo consiste em lançar a bola e acertar alguém da equipe adversária. Se a bola bater na pessoa e cair, ela estará queimada e vai para o cemitério; se ela agarrar a bola sem deixá-la cair, tem a posse de bola e a lança para tentar queimar outra pessoa da equipe adversária.

4 - Quando alguém da equipe for queimada, vai para o lugar do coveiro, e este volta para seu lado da quadra, o que fica no cemitério, e todos os outros que forem queimados também podem queimar a equipe adversária.

5 - Ganha a equipe que queimar todos da equipe adversária.



Fonte: Mattos R. M 2020

Agora que já entendemos como se joga a queimada, vamos para a quadra experimentar. Após um período em que todos tenham jogado e se divertido com a queimada, é hora de elencar quais são as habilidades motoras presentes nestes jogos.

Professor, agrupe os estudantes e conduza uma conversa onde eles vão elencar quais habilidades motoras de locomoção e manipulação eles reconhecem no jogo. Novamente registre o que eles disserem em uma cartolina ou na lousa.

De porte dessas anotações, vamos reconstruir um novo jogo semelhante, porém com novos objetivos e também novas regras.

De forma coletiva onde todos da turma dão sugestões redija em uma cartolina ou folha de outro papel (desde que seja grande e de fácil visualização) como acontecerá o novo jogo de queimada, com nome, regras, e explicação de como jogar. Em seguida, depois que todos concordarem e definirem como se dará o jogo, é hora de experimentar a criação da turma na quadra.

Na sequência, após os estudantes terem experimentado o jogo criado por eles na quadra, é hora de saber se o jogo deu certo! Crie uma discussão acerca do jogo e de seu desenvolvimento, se as regras propostas funcionaram e se foi possível alcançar os objetivos dos jogos.

Após as conclusões dos estudantes, faça a mesma discussão sobre as habilidades motoras que foram utilizadas durante o jogo de queimada comum e o jogo adaptado, oriente que os estudantes preencham o quadro (o preenchimento sugerido nas primeiras colunas são possíveis respostas dos estudantes. As últimas vão variar de acordo com o jogo criado pelos estudantes).

Habilidades Motoras do jogo de queimada comum.			**Habilidades Motoras do jogo de queimada comum.**		
Locomoção	**Estabilização**	**Manipulação**	**Locomoção**	**Estabilização**	**Manipulação**
Correr	*Equilibrar-se ao desviar da bola*	*Agarrar a bola*			

ATIVIDADE 3 – E AS HABILIDADE MOTORAS NOS JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS?

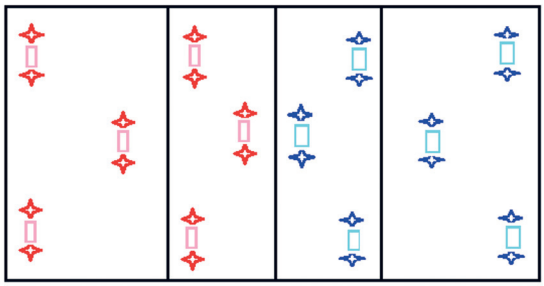
Agora é hora de identificar as habilidades motoras nos jogos pré-desportivos.

Como visto anteriormente, os jogos pré-desportivos tem como objetivo facilitar a participação de todos, com flexibilização de regras, práticas prazerosas e aproximação com o esporte, independente de sua classificação, trazemos agora alguns jogos pré-desportivos com o intuito de os estudantes identificarem as várias habilidades motoras envolvidas também nesses jogos.

Etapa 1 - Como se joga com toalhas?

Para esta atividade serão necessárias uma bola, uma rede de voleibol e toalhas (podem ser trazidas pelos estudantes) — caso não consiga as toalhas, elas podem ser substituídas por pedaços de TNT.

O jogo é bem parecido com a variação Câmbio. Devemos formar duplas, e cada dupla deve ter uma toalha. O objetivo do jogo é não deixar a bola cair no chão e derrubá-la no chão do adversário como no voleibol comum, porém não se rebate a bola, ela é pega com a toalha. Os estudantes seguram nas pontas da toalha e têm que receber e equilibrar a bola dentro da toalha; as duplas devem ficar dispostas na quadra como no jogo de voleibol:



Fonte: Mattos R. M 2020



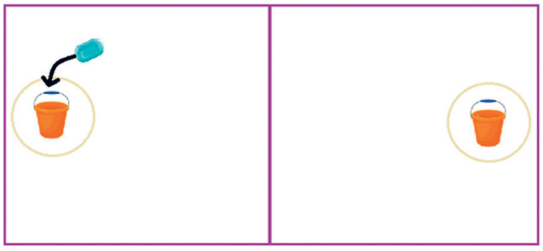
Fonte: Mattos R. M 2020

Para saber mais, assista ao vídeo para facilitar o entendimento do vôlei toalha. De acordo com a idade, podem ser feitas adaptações, a fim de facilitar a participação dos estudantes.

Escola Técnica Municipal Farroupilha Triunfo. *2015 11 06 XXIV GCF Vôlei de Toalha*. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=XI_cBuJzQDM**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Etapa 2 - Handsabonete.

Esse jogo pré-desportivo é muito divertido e atrai bastante os estudantes. Utiliza-se as marcações da quadra ou é realizado em um pátio grande. Determine a área do gol com um círculo feito em giz. Em cada lado e no centro de cada círculo, coloque um balde com água: este será o "gol". A bola será um sabonete. As regras devem ser semelhantes às do handebol, claro, adaptadas aos implementos e às necessidades do grupo. O intuito é passar o sabonete entre os integrantes da sua equipe até conseguir acertar dentro do balde e marcar o "gol". Importante ressaltar que só podem se locomover os estudantes que não estão com o sabonete na mão, e assim que receber o sabonete não pode andar, tem que lançar para outra pessoa sem sair do lugar.



Fonte: Mattos R. M 2020

Para saber mais, assista ao vídeo para facilitar o entendimento do Handsabonete, podem ser realizadas adaptações necessárias para facilitar a participação dos estudantes. NR2 Prof Nilton. *Handebol Recreativo #36*. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=6e47iaEMNyE**. Acesso em: 14 dez. 2020.

Após a explicação de como se joga, os estudantes devem ir para a quadra para vivenciar a prática. O importante neste momento é que eles experimentem o jogo e explorem as mais variadas habilidades motoras.

Depois que eles tiverem vivenciado o jogo e experimentado as diversas situações, é hora de identificar quais habilidades motoras eles praticaram durante o desenvolvimento do jogo para realizarem a próxima atividade.

Professor, se houver a possibilidade da realização de outros jogos pré-desportivos, faça quantos forem possíveis, podendo se valer dos esportes que a comunidade tem na cultura local. Lembre-se que quanto mais oportunidades de experimentação os estudantes tiverem, mais amplo se torna seu repertório.

Etapa 3 - Jogo das habilidades.

Cada estudante deve construir sua cartela com habilidades motoras variadas que ele realizou durante os jogos pré-desportivos como na figura a seguir. Durante os jogos, é importante que você, professor, esteja atento e conduzindo de forma a apontar as habilidades conforme elas vão aparecendo, de variadas formas — como em voz alta, repetindo ou dando exemplos.

Uma opção interessante é um grupo de estudantes participar do jogo e o outro ficar analisando e anotando as habilidades que visualizam durante a brincadeira. Depois, os grupos invertem as funções para que todos tenham a oportunidade de analisar e também jogar.

Faça uma lista coletiva das habilidades anotadas pelos grupos, para auxiliá-los na escolha para o preenchimento da cartela.

As palavras em vermelho são possíveis respostas dos estudantes.

segurar a toalha	equilibrar a bola	levantar a toalha
correr	Jogo das Habilidades	receber a bola
saltar	andar para trás	lançar a bola

Fonte: Mattos R. M 2020

Após cada estudante ter construído sua cartela, aponte situações que ocorreram durante o jogo e, se o estudante tiver a habilidade usada na situação cantada, deve marcar um X em sua tabela, o objetivo é preencher a cartela toda.

Exemplo de situações a serem cantadas:

- *Durante o jogo a bola veio para sua dupla e vocês usaram uma habilidade manipulativa.*
- *Durante o jogo vocês utilizaram uma habilidade de locomoção para alcançar o local onde a bola iria cair.*
- *Durante o jogo vocês utilizaram uma habilidade de manipulação para jogar a bola.*
- *Durante o jogo vocês utilizaram uma habilidade de locomoção diferente da que você usa no dia-a-dia e tem que prestar atenção para não trombar nos amigos.*

Essas reflexões são alguns exemplos. É importante, durante o jogo, ficar atento ao que acontece para ter subsídios para fazê-las.

Caso considere importante, poderá trabalhar outros jogos pré-desportivos para ampliar as habilidades motoras utilizadas e, assim, o repertório de reflexões e de possíveis colocações dos estudantes.

No caso de alguns estudantes apresentarem dificuldades para interpretar as reflexões ou até mesmo para construir suas cartelas, sugerimos que a atividade seja realizada novamente, em duplas ou trios, e podem ser apresentados vídeos de diferentes jogos pré-desportivos em que existam variadas habilidades motoras. A partir delas podem ser construídas novas cartelas e perguntas.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes brincadeiras e jogos e jogos pré desportivos, participaram de discussões, identificaram as habilidades motoras utilizadas nas brincadeiras e jogos e nos jogos pré-desportivos, recriaram o jogo de queimada etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Chegamos ao final dessa Situação de Aprendizagem e durante seu percurso alguns estudantes poderão ainda não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas em uma aula. Sugerimos:

- Apresentação de vídeos de brincadeiras e jogos e jogos pré desportivos, para que os estudantes identifiquem as habilidades motoras envolvidas nessas práticas.

Educação Física

4º ano

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 161 23/05/2022 10:39:59

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 162 23/05/2022 10:39:59

EDUCAÇÃO FÍSICA - 4 º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL - 3º BIMESTRE

Caro professor,

Este caderno foi elaborado para servir de apoio ao seu trabalho pedagógico com o 4º ano do Ensino Fundamental - Anos Iniciais. As **Unidades Temáticas** aqui tratadas foram planejadas de forma que os estudantes tenham contato com as diversas práticas corporais que integram o universo da Ginástica e das Brincadeiras e Jogos, por meio dos **Objetos de Conhecimento**: Ginástica Geral e Brincadeiras e Jogos Inclusivos respectivamente. Pretende-se assim, que as Situações de Aprendizagens aqui sugeridas para o bimestre possibilitem o desenvolvimento das habilidades previstas a partir de estratégias que visam vivências de práticas corporais impregnadas de sentidos e significados, desafiando os estudantes a colocarem em jogo suas experiências para que valorizem as práticas corporais e possam recriá-las de forma autônoma e competente.

Para tanto, a participação ativa dos estudantes através da experimentação, pesquisas, grupos colaborativos, resolução de problemas, análise e reflexão e muito mais são fundamentais para um ambiente favorável à aprendizagem.

As estratégias metodológicas não são imutáveis, visto que o professor tem autonomia para realizar a adaptação e/ou ampliação das atividades de acordo com seu contexto, uma vez que, o objetivo é garantir o desenvolvimento das habilidades e a participação efetiva de todos os estudantes. Sendo assim, o que não se pode perder de vista, são as práticas pedagógicas que garantam aos educandos, momentos que vão além da experimentação, mas que os coloquem para refletir e compreender as práticas corporais e, assim, sejam capazes de ampliar, criar e recriar as práticas.

Lembramos que um trabalho com foco no desenvolvimento de habilidades deve partir das experiências dos estudantes, ou seja, de um diagnóstico do que já sabem, além de uma retomada do que já foi desenvolvido nos anos escolares anteriores.

Agora é com você, professor.

UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS!

Professor, retomando o objetivo principal da Educação Física que busca propor a reflexão, a análise e a recriação das práticas corporais, lembramos da necessidade de buscar também uma Educação Física em que todos possam participar, uma Educação Física que priorize a inclusão dos estudantes com deficiência, seja ela auditiva, física, visual, intelectual, com altas habilidades ou transtorno de espectro autista. Incluir, significa mais do que colocar o estudante junto aos demais, significa preparação e elaboração de aulas baseadas no contexto da escola e no perfil de cada estudante. Retome o material do 1º semestre, que apresenta conceitualmente o que são adaptações curriculares e oferece dicas de como proceder à adaptação das atividades em cada uma das deficiências supracitadas.

Bom trabalho!

Neste bimestre, iremos tratar da Ginástica Geral. Faremos uma pequena retomada sobre essa prática corporal.

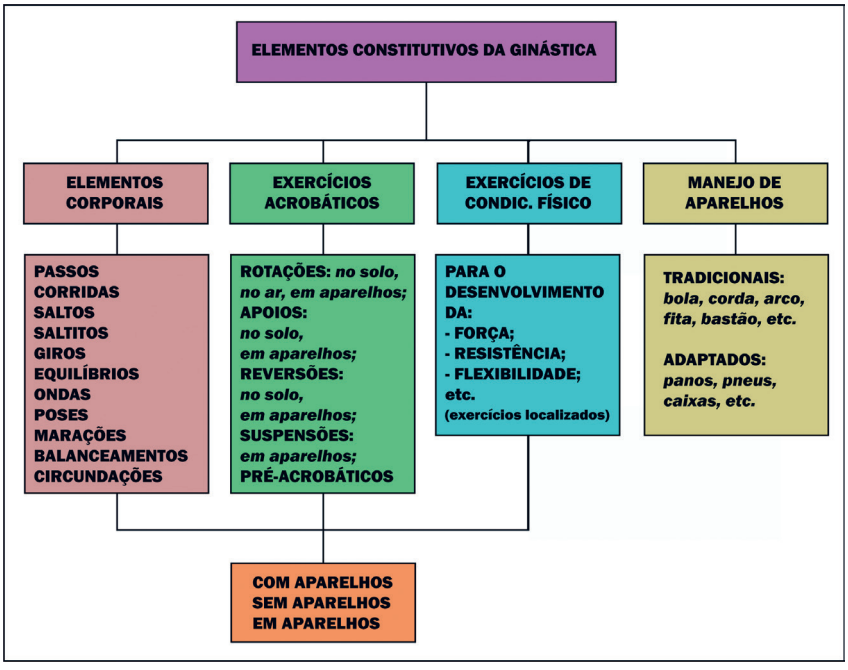
Ginástica Geral (GG)

A Ginástica Geral (GG), hoje conhecida como Ginástica Para Todos (GPT), é uma modalidade de ginástica não competitiva que abrange diversas manifestações corporais como danças, técnicas circenses, expressões folclóricas. jogos etc., agregando e ao mesmo tempo servindo de base para ginásticas.

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) é a entidade que representa a Ginástica e suas modalidades competitivas em nível mundial. Segundo a Federação Internacional de Ginástica, a Ginástica Geral (GG) é a parte da ginástica que está orientada para o lazer, onde pessoas de todas as idades participam principalmente pelo prazer que sua prática proporciona. Desenvolve a saúde, a condição física e a interação social, contribuindo dessa forma para o bem-estar físico e psicológico de seus praticantes, respeitando sua individualidade, buscando sua superação pessoal, não limitando sua prática em relação às possibilidades de realização de movimentos, nem em relação aos elementos materiais, musicais e coreográficos. Oferece um vasto campo de atividades, respeitando as características, interesses e tradições de cada povo, expressados através da variedade e beleza do movimento corporal. (FIG, 1993)

É uma modalidade bastante abrangente que, fundamentada nas atividades ginásticas, como Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica e Ginástica de Trampolim, e valendo-se também de vários tipos de manifestações, tais como danças, expressões folclóricas e jogos, expressos através de atividades livres e criativas, objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem estar físico, psíquico e social aos praticantes. (Disponível em: **https://www.cbginastica.com.br/faq**. Acesso em 15 dez. 2020)

Abaixo apresentamos algumas possibilidades de elementos que podem ser desenvolvidos na prática da ginástica geral:



Fonte: Souza (1997), diagramado por Marcelo Ortega Amorim (2021)

A GG, de acordo com o General Gymnastics Manual (FIG, 1993) compreende as seguintes atividades:

- **Ginástica e Dança:** Dança teatro, Dança Moderna, Dança Aeróbica; Ballet, Folclore, Ginástica Jazz, Ginástica rítmica, Ginástica de Solo, Ginástica Aeróbica, Rock'n Roll, Condicionamento Físico;
- **Exercício com aparelhos:** Ginástica com aparelhos de grande porte (cavalo, paralelas etc.), Ginástica com aparelhos manuais (bolas, fitas, arcos etc.), Ginástica com aparelhos não convencionais (caixas, galões de água, bambus, dentre outros), Tumbling, Trampolim, Rodas, Acrobacias;
- **Jogos:** Pequenos Jogos, Jogos de Condicionamento Físico, Jogos Sociais, Jogos Esportivos, Jogos de Reação. Segundo Ayoub (2003) a GG possui alguns pilares fundamentais que a sustentam:

Não possui finalidade competitiva e está situada num plano diferente das modalidades gímnicas competitivas, num plano básico, com a abertura para o divertimento, o prazer, o simples, o diferente, para a participação de todos. Ou seja, é irrestrita.

Professor ao propor cada atividade não se esqueça de realizar as adequeações e adaptações curriculares para os estudantes com deficiência, considerando suas potencilidades e fragilidades, caso haja algum na turma.

Fonte: AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Unicamp, 2003.
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). General gymnastics manual. Moutier: 1993.

Habilidades:

(EF04EF07) Experimentar, fruir e criar, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos na ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes elementos da cultura local.
(EF04EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver os desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

GINÁSTICA GERAL – GG (GINÁSTICA PARA TODOS - GPT)

Professor, nos anos anteriores os estudantes conheceram e vivenciaram movimentos da Ginástica Geral, também conhecida como Ginástica Para Todos (GPT). Assim, vamos retomar e aprofundar por meio de novas vivências, através dos ritmos, dança e elementos da Ginástica Geral que possibilitem ao estudante criar, planejar e utilizar estratégias para resolver os desafios, experimentando coreografias coletivas com elementos da cultura corporal, sem ou com diferentes materiais.

Antes de iniciarmos, vamos rever alguns dos objetivos essenciais da Ginástica Geral:

- Oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer;
- Integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades;
- Manter e desenvolver o bem-estar físico e psíquico;
- Promover uma melhor compreensão entre os indivíduos e os povos em geral;
- Oportunizar a valorização do trabalho coletivo;
- Realizar eventos que proporcionem experiências de beleza estética a partir dos movimentos apresentados, tanto aos participantes ativos quanto aos espectadores;
- Desenvolver a cultura através das manifestações folclóricas;
- Mostrar nos eventos as tendências da ginástica.

ATIVIDADE 1 – GINÁSTICA

Etapa 1 - Vamos falar de ginástica?

Professor, nesta atividade, converse com os estudantes sobre o que sabem sobre ginástica. Na quadra, em roda de conversa, com auxílio de um quadro ou de um papel para anotar, inicie o assunto com algumas questões disparadoras e, dependendo das respostas, solicite aos estudantes que demonstrem exemplos de movimentos de ginásticas vivenciadas por eles. Sugerimos algumas questões:

1. Nos anos anteriores nas aulas de Educação Física, vocês ouviram falar de Ginástica? Se ouviram, o que vocês entendem por Ginástica? *Neste momento é importante que os estudantes consigam falar sobre os movimentos relacionados à ginástica que vivenciaram nos anos anteriores.*
2. Vocês sabem o significado da palavra Ginástica? *Professor, é provável que os estudantes não consigam identificar seu significado, por isso tente acrescentar algumas informações como: a palavra ginástica é originária do grego gymnádzein, que significa treinar, que envolve a prática de uma série de movimentos que requerem força, flexibilidade e coordenação motora.*
3. Quais os movimentos de Ginástica que vocês vivenciaram nos anos anteriores? *É importante que os estudantes consigam identificar quais foram esses movimentos durante as atividades que vivenciaram. Entre os movimentos, estão: saltos, giros, rolamentos, equilíbrios, apoios invertidos etc.*
4. Vocês utilizaram materiais junto com os movimentos? Se utilizaram, quais foram? *Os estudantes devem lembrar que utilizaram instrumentos como: bola, arco, corda, materiais recicláveis (garrafas pet) etc.*

Provavelmente, a maioria realizará demonstração de alguns exemplos de experiências corporais vivenciadas em anos anteriores, como correr, equilibrar, rolar, saltar, lançar, girar etc. Conforme os estudantes forem relatando e demonstrando, faça intervenções relacionando os movimentos gímnicos de manipulação, equilíbrio e acrobáticos.

Etapa 2 - Agora é hora de pesquisar sobre ginástica.

Professor, organize os estudantes em grupos para realizarem uma pesquisa. Faça um levantamento sobre o que gostariam de conhecer acerca da ginástica e formule questões para orientar a pesquisa. Solicite a eles que copiem as questões e as respostas no caderno. Se a pesquisa for realizada na escola, em grupos, os estudantes poderão elaborar cartazes com desenhos e textos sobre a pesquisa; se for em casa, poderão trazer figuras dos tipos de ginásticas que encontraram para a elaboração dos cartazes. Ao terminarem, os grupos deverão apresentar seu trabalho para os colegas.

Sugestões de questões para pesquisa "Ginástica de ontem e de hoje".

1. Pesquise o significado da Ginástica. *Espera-se que eles consigam encontrar o significado e façam uma reflexão sobre como identificar a prática da ginástica.*
2. Quando ela surgiu? *Um breve histórico sobre o tema.*
3. Quem praticava Ginástica quando ela surgiu? E por quê? *Espera-se que eles falem sobre quem praticava ginástica e sobre a valorização das capacidades físicas tais como equilíbrio, força, para utilizar lanças, pesos, corpo etc.*
4. Cite alguns tipos de Ginástica que existem hoje. *Ginástica aeróbica, ginástica acrobática, ginástica rítmica, Ginástica Geral (GPT) etc. É importante fazer uma reflexão sobre quais são as diferenças entre elas.*

Após a apresentação dos grupos, proponha-lhes um momento de reflexão em roda de conversa, referente às descobertas dos estudantes sobre os diferentes tipos de ginástica.

ATIVIDADE 2 – RELEMBRANDO ALGUNS MOVIMENTOS GÍMNICOS

Professor, no início da atividade, relembramos alguns movimentos gímnicos que os estudantes já experimentaram em anos anteriores. Para cada proposta de experimentação do movimento, colocamos uma sequência pedagógica priorizando a segurança dos estudantes, lembramos a importância de aumentar o nível de complexidade de acordo com a capacidade e limite de cada um. As atividades deverão ser realizadas na quadra ou em algum local onde os estudantes possam realizar os movimentos com segurança. Aos estudantes que já souberem ou tiverem grande facilidade na realização desses movimentos, pode-se solicitar que demonstrem e auxiliem os colegas com dificuldades. Professor, fique sempre atento à segurança de todos.

Propomos que, no início de cada aula, você realize um aquecimento, que poderá ser por meio de alongamento. Escolha os movimentos de acordo com as características de suas turmas e com os elementos que serão trabalhados. Abaixo, sugerimos um vídeo para seu suporte, lembrando que o aquecimento serve para todos os movimentos gímnicos, independente do tipo de ginástica, e deve-se respeitar o limite de cada um.

Sarah BG. *Alongamento para ginástica rítmica* - Sarah Berger Grünewald – HD- Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=IjLmxfy9ebs**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Etapa 1 - Movimentos gímnicos.



Fonte imagem: Vecteezy.

Professor, apresente aos estudantes figuras ou vídeos de movimentos gímnicos, por exemplo, uma criança realizando um giro, e pergunte se já realizaram esse movimento. Explore os diferentes movimentos, tais como saltos, giros, equilíbrios, acrobacias etc.

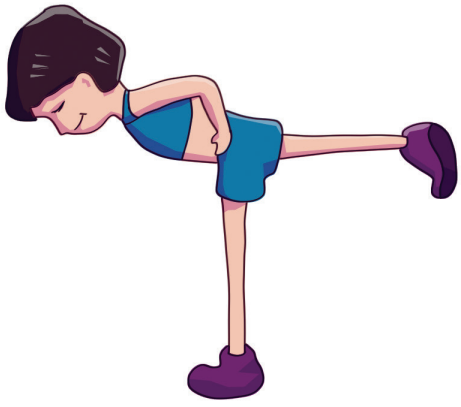
Como variação, você poderá solicitar aos estudantes que apresentem um movimento que aprenderam na ginástica em anos anteriores.

Observe quais movimentos os estudantes já conseguem fazer e quais não; aproveite para registrar e, caso seja necessário, adeque as atividades propostas às necessidades de sua turma.

Professor, para as próximas atividades, é importante que você pontue aos estudantes que nem todos terão facilidade em realizar alguns movimentos gímnicos, mas cada um conseguirá participar das coreografias independente de sua característica física individual considerando o limite de cada um.

Etapa 2 - Retomando e vivenciando os elementos gímnicos.

Professor, para esta atividade você poderá trabalhar algumas brincadeiras de equilíbrio.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

A seguir, algumas sugestões:

Amarelinha - desenhe a amarelinha com linhas ou giz e desafie os estudantes a pular em todas as casas em um pé só. Na hora de pegar o objeto que jogou na casa, o estudante deverá fazê-lo com o corpo em posição de avião. Você pode fazer variações dessa brincadeira, mudando a forma de pegar o objeto na casa com outras posições.

"Joquempô" - Com um giz ou uma fita crepe, desenhe na quadra um caminho cheio de curvas. Divida a turma em duas equipes; cada equipe deverá formar uma coluna em cada extremidade da trilha. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna andará (não pode correr) na ponta dos pés, com os braços abertos nas laterais, pela trilha, o mais rápido que puder sem pisar fora da linha desenhada até encontrar o colega da outra equipe. Nesse momento, ambos deverão jogar uma partida de "joquempô". Serão realizadas algumas adaptações para os movimentos da ginástica descritos a seguir:

Como jogar?

Para jogar o "joquempô", alguns termos devem ser aprendidos e adaptados:

1. **Mão fechada -** significa pedra. Substituir por: agachar e fechar o corpo.
2. **Mão aberta -** significa papel. Substituir por: estender o corpo na ponta dos pés, com os braços abertos.
3. **Mão fechada com apenas os dedos indicador e médio estendidos, no formato em "V" -** Substituir por: salto com as pernas afastadas.

Algumas regras do jogo: para obter o resultado para pontuação, faz-se necessário seguir as orientações abaixo:

1. A tesoura em competição com o papel será vencedora, pois ela o corta;
2. O papel em competição com a pedra será vencedor, pois ele a cobre;
3. A pedra em competição com a tesoura será vencedora, pois ela a quebra.

O jogador vencedor do "joquempô" segue pela trajetória desenhada, enquanto o perdedor volta para o final da sua fileira, para outro jogador do início da fila encontrar o jogador da equipe contrária que venceu, ele e o adversário deverão novamente jogar o "joquempô".

Vencerá a equipe que alcançar a extremidade da trilha da equipe adversária.

"Pega-pega" - O pegador terá que pegar os participantes. Quando isso acontecer, deverão ficar "congelados" em uma perna só, com os braços em posição de avião, e só poderão ser descongelados quando forem tocados por outros participantes.

Desafio - em pé e com uma das pernas levantada para trás, abrir os dois braços para as laterais do corpo e manter o tronco do corpo o mais rente possível ao solo; contar quanto tempo consegue ficar na posição de avião.

Rolamentos:

Nesta atividade, coloque alguns colchonetes no chão e solicite aos estudantes que realizem rolamentos. Neste momento, observe-os e auxilie aqueles que necessitarem.

Em seguida, proponha aos estudantes que realizem as seguintes atividades: rolamento lateral, primeiro para a direita, depois para a esquerda;

- Solicite-lhes que realizem dois rolamentos em sequência;
- Rolamento de costas;
- Rolamento para frente e para trás.

Parada de mãos:



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Professor, a parada de mãos é um movimento presente nas Ginásticas. Nos anos anteriores, os estudantes vivenciaram esse movimento. É importante, neste momento, aumentar a complexidade.

Solicite aos estudantes que realizem a parada de mãos na parede, saindo na parada rolo, ou seja, relaxando o pescoço, aproximando o queixo do peito, flexionando os cotovelos e deixando o corpo rolar para trás. Pontue a necessidade de estar atento à distância e aos limites do seu corpo.

Depois, solicite-lhes que se organizem em duplas. Um realizará a parada de mãos, enquanto o outro dará "segurança". Durante o movimento, o parceiro estará ao lado do executor, segurando suas costas e a parte da frente das coxas (quadríceps). O executor, a partir da posição em pé, apoia as duas mãos no solo, elevando as pernas para o alto, equilibrando-se de forma que o corpo forme 180º em relação ao solo, ou seja, esteja na posição invertida.

- Ambos os estudantes devem refletir sobre as percepções do exercício completo e, se possível, trocar as posições.
- Solicite aos estudantes que realizem uma sequência com rolamentos e parada de mãos. Como sugestão, realizar uma parada de mãos e, em seguida, realizar um rolamento para frente; realizar um rolamento para frente e uma parada de mãos seguida de outro rolamento para frente.

Professor, caso um estudante não esteja seguro em receber o apoio de outro colega, você mesmo deverá auxiliá-lo.

Estrela:

1 - Exercício de "coelhinho": apoiando as duas mãos no chão, a partir da posição agachada, os estudantes jogam as pernas para cima (dobradas), invertendo o corpo para a posição "de cabeça para baixo", tentando se equilibrar, voltando, posteriormente, à posição inicial. Os braços devem sempre se manter esticados, as mãos paralelas e as pernas unidas.

2 - Com a mesma dinâmica do movimento anterior, os estudantes devem tentar passar as pernas por cima de algum obstáculo; como sugestão, pode ser uma corda estendida amarrada em dois cones ou um colchão enrolado, indo de um lado para outro. O apoio das mãos passa a ser lateral.
3 - Igual a proposta 2, porém tentando passar com as pernas estendidas, sendo uma por vez. Deve-se observar e pontuar que cada estudante possui um lado dominante no qual ele encontra maior facilidade do movimento (alguns estudantes terão mais facilidade em coordenar primeiro, o movimento da perna direita, mas outros terão mais facilidade com a perna esquerda).

Observe os estudantes durante a realização dos movimentos. Identifique quais movimentos eles apresentaram facilidade e as estratégias utilizadas ao realizá-los. Assim, na conclusão da aula os estudante podem socializá-las.

Sugestão de perguntas para a roda de conversa, após a realização de cada atividade:

1. De todos os elementos gímnicos que vocês vivenciaram, quais vocês realizam no seu dia a dia? *Espera-se que os estudantes consigam identificar e associar os elementos vivenciados tais como o saltar, pular, agachar, correr, girar etc., como por exemplo, quando estão brincando.*
2. Sobre os elementos qual foi o mais difícil, e qual o mais fácil de realizar? Por quê? *Diante dos elementos gímnicos, é importante que identifiquem seus limites, suas dificuldades e o motivo de elas existirem.*
3. Quais estratégias podemos utilizar para facilitar a realização dos movimentos? *Espera-se que os estudantes identifiquem algumas soluções para a realização dos movimentos como: colocar colchonete para amortecer a queda; rolar a partir de um plano inclinado etc.*
4. Solicite a alguns alunos que apresentaram facilidade ao realizar os movimentos que socializem suas estratégias. *Ao socializarem suas estratégias o estudantes compartilham o conhecimento e podem auxiliar os colegas a realizarem os movimentos com maior facilidade.*

ATIVIDADE 3 – CIRCUITO DE MOVIMENTOS GÍMNICOS

Etapa 1 - Combinando os elementos gímnicos.

Professor, nas aulas anteriores os estudantes vivenciaram movimentos gímnicos. Agora, eles irão combinar alguns desses elementos.

Estação 1 – Realizar rolamentos e equilíbrios: realização da posição de vela e depois o rolamento para trás; realizar rolamento à frente, levantar e fazer a posição de avião.
Estação 2 – Realizar apoio invertido (parada de mãos ou de três apoios) e rolar para frente.
Estação 3 – Realizar um salto com as pernas afastadas e rolar para frente; realizar um salto com as pernas grupadas e um apoio invertido.

Professor, acompanhe os estudantes nas estações e ofereça apoio àqueles que ainda apresentam dificuldades, podendo relembrar algumas estratégias socializadas pelos colegas na aula anterior.

A partir dessas sugestões, você pode elaborar várias sequências relacionadas aos movimentos gímnicos. Lembre-se de que as possibilidades de movimentos são muitas. Ao final, como sugerido no início das atividades, realize uma roda de conversa sobre as atividades realizadas, pontuando as dificuldades e facilidades que encontraram durante a realização dos movimentos.

Etapa 2 - Elaborando combinações de movimentos gímnicos.

Professor, retome as combinações que os estudantes vivenciaram na etapa anterior e organize-os em grupos de até seis participantes. Solicite-lhes que elaborem uma sequência de movimentos, os quais devem estar associados ao ritmo de uma música (apresente para eles diferentes estilos), que será da escolha deles. Se necessário, retome os elementos constitutivos das danças, principalmente referente ao ritmo, que foi abordado na proposta de dança, no bimestre anterior.

Durante a elaboração, acompanhe a criação dos grupos. Lembramos que a proposta é que todos consigam participar da coreografia, ou seja, eles precisam unir o movimento que um sabe fazer com o movimento do outro. Não se pode perder de vista as características da Ginástica Geral, bem como deve-se considerar a individualidade de cada um.

Após a elaboração, propicie um momento para que os estudantes apresentem as combinações que eles criaram.

Oriente os grupos a registrar as combinações de movimentos, pois em outra proposta tentaremos uni-las, formando uma coreografia com toda a turma.

Após as apresentações, realize uma roda de conversa sobre as dificuldades e facilidades que os estudantes encontraram para criar e apresentar a coreografia.

Sugestões para a roda de conversa:

1. Como foi o trabalho em grupo na elaboração das combinações de movimentos? *Espera-se que os estudantes comentem sobre a participação de todos diante das dificuldades e facilidades encontradas na elaboração da coreografia.*
2. Como você se sentiu durante a apresentação? *Espera-se que o estudante fale sobre seus sentimentos como: medo, ansiedade, alegria, entusiasmo etc.*

ATIVIDADE 4 – VIVENCIANDO OS MOVIMENTOS GÍMNICOS COM MATERIAIS DIVERSOS

Professor, organize os estudantes distribuídos espaço físico. Para iniciar , deixe os estudantes explorarem os materiais livremente, de modo individual, em dupla ou em grupo. Após as vivências sugeridas, solicite a eles que criem outros movimentos com a utilização dos materiais.

Etapa 1 - Atividades com bola.



Fonte: Vecteezy

- Passar a bola por um dos braços;
- Passar a bola pelos dois braços, passando pelo corpo;
- Quicar a bola;
- Quicar a bola girando o corpo;
- Quicar a bola em torno do corpo;
- Jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com a mesma mão que jogou;
- Jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com a outra mão;
- Jogar a bola para o alto com as mãos e pegar de costas;
- Jogar a bola para o alto, de costas e pegar de frente;
- Jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com os pés, sem deixar cair no chão;
- Jogar a bola para o alto com uma mão e pegar com os pés na posição sentada ou deitada;
- Em pé jogar a bola para o alto com os pés e pegar com as mãos.

Em duplas

- De costas: jogar a bola por baixo das pernas e depois por cima da cabeça; jogar a bola pela lateral, alternando os lados.
- Quicar a bola uma vez no chão e jogar para o colega; como variação, um dos estudantes pode quicar a bola contando em voz alta e, quando decidir, sem que o colega saiba, jogar a bola surpreendendo o amigo.

Etapa 2 - Atividades com corda.



Fonte: Freepik.

Individual

Cada estudante deve saltar a corda individualmente, num ritmo lento, e contar qual o número de repetições de saltos que consegue realizar em sequência; cada estudante deve fazer a mesma contagem, agora com a corda sendo batida num ritmo rápido;

- Pular corda com um pé só e depois com os dois juntos.

Explorando movimentos com a corda individual:

- Girar a corda sobre a cabeça;
- Girar a corda na lateral;
- Girar a corda na frente do corpo trocando de mãos.

Explorando movimentos com a corda em duplas ou em grupos



Fonte: Vecteezy

- Professor, proponha algumas brincadeiras de pular corda com músicas como: salada-mista, suco gelado etc.
- **Relógio:** em duplas ou em grupos, enquanto um gira a corda no chão, o colega salta sem encostar na corda; caso a corda toque em quem estiver pulando, troca-se de posição. Os estudantes podem contar para ver quem consegue pular mais vezes.

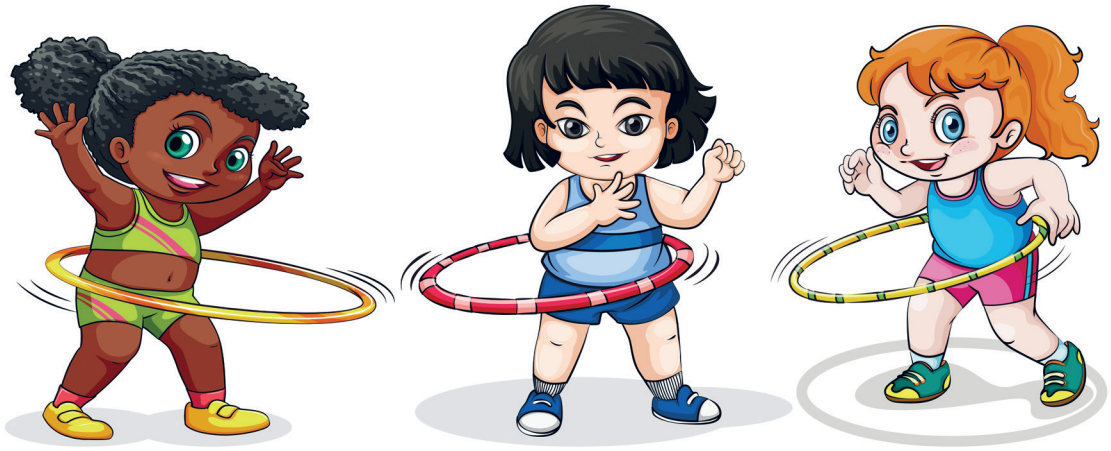
Etapa 3 - Atividades com fita.

Para essa atividade, é necessário confeccionar a fita. Como sugestão, os estudantes podem utilizar papel crepom, barbante e palito de churrasco. Como materiais alternativos, recomenda-se retalhos de tecidos etc.

Vivenciar os movimentos, de forma individual, em duplas ou em grupos, utilizando:

- Impulsos;
- Circunduções;
- Balanceio;
- Espirais;
- Lançamentos;
- Ondas e serpentinas.

Etapa 4 - Atividade com o bambolê.



Fonte: Vecteezy.

Professor, proponha alguns desafios para serem feitos com o bambolê. Os estudantes devem realizar movimentos de rolamentos, passagens, rotações e saltos, individual, em duplas e em grupos Com isso, você irá estimular os estudantes a fazerem movimentos tais como:

- Jogar o bambolê para o alto com uma mão e recepcionar com a mesma mão;
- Jogar o bambolê para o alto com uma mão e recepcionar com a outra mão;
- Rodar o bambolê com a mão direita;
- Rodar o bambolê com a mão esquerda;
- Rodar o bambolê com a mão direita e passar para a mão esquerda, sem deixar que o arco pare de rodar;
- Rodar o bambolê com o pescoço;
- Rodar o bambolê com o pé;
- Jogar o bambolê para o alto com uma mão e recepcionar com a mesma mão, colocando-o em movimento rotatório;
- Jogar o bambolê para o alto com uma mão e recepcionar com a outra mão, colocando-o em movimento rotatório;
- Jogar o bambolê para o alto com a mão direita e recepcionar com o pé direito;
- Jogar o bambolê para o alto com a mão esquerda e recepcionar com o pé esquerdo;
- Jogar o bambolê para o alto com a mão direita e recepcionar com o pé esquerdo;
- Jogar o bambolê para o alto com a mão esquerda e recepcionar com o pé direito;
- Rolar o bambolê pela quadra sem deixá-lo cair no chão;
- Rolar o bambolê e saltar por cima dele;
- Rolar o bambolê e passar por dentro dele;
- Jogar o bambolê para frente e fazer com que ele volte em sua direção, sem que você saia do lugar.

Professor nessas atividades sugerimos alguns materiais, mas sabe-se que a Ginástica Geral pode utilizar outros materiais, então para finalizar essa proposta, peça aos estudantes que indiquem outro material que gostariam de realizar movimentos, proponha que os faça. Lembramos que todos os materiais sugeridos devem ser considerados.

ATIVIDADE 5 – ELABORANDO SEQUÊNCIAS COM A UTILIZAÇÃO DE DIFERENTES MATERIAIS.

Etapa 1 - Retomando as combinações de movimento e incorporando materiais.

Professor, os estudantes organizados em grupos, retome com eles a sequência que elaboraram na etapa 2 da atividade 3 (circuito de movimentos gímnicos). Eles deverão retomar a combinação de movimentos que fizeram, porém agora, incorporar materiais como: corda, bola, fita, bambolê, materiais alternativos (garrafas pet, galões, retalhos de tecido, cabo de vassoura, etc), poderá ser com ou sem música.

Ao final, peça para os grupos apresentarem a coreografia.

Após a apresentação de todos os grupos, realize uma roda de conversa sobre as dificuldades e facilidades que encontraram para criar e apresentar a coreografia.

Etapa 2 - Refletindo sobre a criação da coreografia.

Sugestões para a roda de conversa:

1. Como foi o trabalho em grupo na hora de elaborar a coreografia. *Espera-se que o estudante fale sobre as dificuldades e facilidades encontradas.*
2. Como você se sentiu durante a apresentação. *Espera-se que o estudante fale sobre seus sentimentos como: medo, ansiedade, alegria, entusiasmo etc.*

ATIVIDADE 6 – NOSSO FESTIVAL DE GINÁSTICA GERAL.

Etapa 1 - Elaborando a coreografia.

Professor, neste momento os estudantes irão construir a coreografia com a sala toda, a ideia é que eles unam as combinações que fizeram nas atividades anteriores. Mas, antes disso, é necessário escolher qual será o tema, que deverá estar relacionado à cultura local. Por exemplo, se o estilo de dança forró é muito forte na comunidade, é importante que eles tragam elementos dessa dança; se as pessoas gostam de praticar o basquetebol, também se pode trazer elementos desse esporte para a dança. O importante é que os estudantes identifiquem o que faz parte da cultura local deles, que pode estar relacionado à música, à dança, ao esporte, ao teatro, às festas típicas, aos filmes etc. A partir disso, devem escolher o tema da coreografia, agregando a ela elementos do tema escolhido. Então, escolhe-se a música, que poderá ser um mix de estilos.

Em seguida, realize uma discussão com a turma, para que escolham os aparelhos (materiais que serão utilizados na coreografia). Pode ser um, dois, quantos quiserem; se quiserem, podem usar materiais alternativos, como balangandã, lenços etc.

Esse momento precisa ser bem organizado, para que os estudantes possam trocar suas propostas e incorporá-las às dos colegas. Para motivá-los, assista com eles aos vídeos a seguir.

Sugestões de vídeos.

Lorena Rabelo. Apresentação de Ginástica Geral – Educação Física IFRR. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Eizvg3ao1zY**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Luiz Andia. Apresentação de Ginástica para todos. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=CoQSoQYPy5A**. Acesso em: 15 dez. 2020.

SESC Sorocaba. Festival de Ginástica para Todos /Esporte Criança de 6 a 10 anos. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=sPQUagfMMhw**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Após assistirem os vídeos, destaque com eles os movimentos que foram usados e que não foram abordados nas atividades, tais como: movimentos acrobáticos, estilos de dança, a ocupação do espaço, as diferentes formações (roda, fila), outros materiais, como o bastão. Professor, para criar a coreografia é importante que os estudantes considerem as combinações que já elaboraram no decorrer das atividades; caso seja necessário, incorporar novos elementos.

Disponibilize o tempo necessário para essa criação e faça intervenções sempre que for preciso.



Fonte: Vecteezy.

Etapa 2 - Elaborando o festival.

Professor, após a elaboração da coreografia, se possível, realize um festival de Ginástica Geral com as turmas. Em uma roda de conversa, questione os estudantes sobre o que é preciso pensar para elaborar um festival. Discuta pontos como:

- Roupa - Questione o tipo de vestimenta que deverão usar, lembrando que a roupa não pode limitar os movimentos;
- Local e dia- Adequados para a quantidade de público;
- Materiais – Providenciar materiais, se for utilizá-los;
- Público Alvo – Toda escola, família, ou apenas para a turma.

- Divulgação – Dentro da escola, por meio de cartazes produzidos pelos estudantes e, caso seja aberto à comunidade, utilizar convites para as famílias e divulgar em redes sociais da escola etc.
- Apresentação. Professor, chegou o grande dia. É importante nesse momento realizar filmagem do evento para posterior apreciação pelos estudantes.

Etapa 3 - O festival.

- Fazer um ensaio geral alguns dias antes do festival e ajustar os últimos detalhes.
- Agora, é só realizar o evento com a grande participação de todos. E colher os frutos desse sucesso!

Durante o festival, realize a filmagem. Posteriormente, esse vídeo será objeto de estudo, permitindo que, junto aos estudantes, você realize uma avaliação do processo em geral e dos resultados finais.

Etapa 4 - O que aprendemos com o Festival?

Após a realização do festival, é importante que os estudantes avaliem como foram as ações realizadas na elaboração da coreografia e da apresentação. Crie uma ficha com alguns questionamentos, organize os estudantes em grupos para responderem as questões e, na sequência, socialize as respostas dos grupos.

COMO FOI ELABORAR E PARTICIPAR DO FESTIVAL

1. Vocês tiveram alguma dificuldade para realizar a elaboração do festival? *Professor, com a socialização será possível identificar quais foram os desafios encontrados e o que fizeram para resolvê-los.*
2. Todos do grupo concordaram ou houve algum integrante que não gostou da escolha da música e/ou da coreografia? *Neste momento, se houver relatos de conflitos, faça a mediação,.Você deverá intervir e dizer que é difícil, quando trabalhar em grupo, que é normal haver discordância de ideias, mas é necessário chegar a um consenso para que o resultado seja o esperado.*
3. Como foi a escolha de cada integrante na hora de selecionar o movimento que fariam na coreografia? *Espera-se que relatem se foi difícil ou fácil a escolha dos movimentos e o papel de cada integrante do grupo na coreografia. Se os movimentos foram escolhidos de acordo com a capacidade e limite de cada um. É importante que você questione sempre se, na hora da escolha dos movimentos, houve preocupação com a segurança de todos.*
4. Houve colaboração de todos os participantes, ou seja, todos procuraram ajudar os colegas? *Nesse momento, faz-se necessário que você seja o mediador na hora da socialização. Os estudantes provavelmente irão reclamar dos colegas que não colaboraram e você deverá estimulá-los a observar por outra perspectiva, mostrando a eles que cada pessoa dá algum tipo de contribuição sempre, mas ressaltando que, para um bom resultado, todos devem ser participativos e colaborativos.*

5. Na apresentação, como vocês se sentiram?
Espera-se que os estudantes socializem seus sentimentos na apresentação, tais como: vergonha, medo, alegria.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes movimentos gímnicos, elaboraram coreografias, realizaram pesquisas etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso, alguns estudantes poderão não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar, através de novas metodologias, as práticas vivenciadas. Sugerimos:

- Apresentar vídeos sobre a Ginástica Geral;
- Vivenciar outras atividades de movimentos gímnicos com elementos.
- Vivenciar atividades com outros elementos da ginástica geral como: brincadeiras e jogos, danças, teatro etc...

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

Habilidades:

(EF04EF16*) Colaborar na proposição e produção de alternativas para a prática de brincadeiras e jogos inclusivos, experimentando-as e produzindo textos audiovisuais para divulgá-las na escola.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS

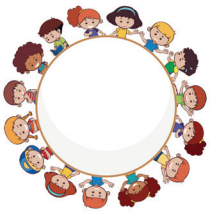
ATIVIDADE 1 – INICIANDO A CONVERSA SOBRE INCLUSÃO

Professor, percebemos que a diversidade existente em nosso cotidiano escolar, bem como as diferenças individuais, em que cada estudante tem habilidades e dificuldades, muitas vezes, não são aceitas pelos colegas. É necessário que o desenvolvimento da aula e a mediação do professor os direcione à igualdade de participação e à formação do cidadão reflexivo e consciente.

Sendo assim, as aulas de Educação Física devem ser desenvolvidas na perspectiva de possibilitar oportunidades de participação a todos os estudantes. Nesse sentido, propõe-se que eles tenham contato com brincadeiras e jogos inclusivos, permitindo-lhes fazer reflexões e propondo-lhes sugestões para que todos possam participar das atividades.

Etapa 1 - O que é inclusão?

Professor, neste momento, solicite aos estudantes que se reúnam em pequenos grupos e discutam sobre a palavra inclusão: o que eles sabem sobre ela e seu significado; peça-lhes que anotem. Logo após, distribua aos grupos uma filipeta que contemple significados que justifiquem a inclusão nas aulas de Educação Física. Segue sugestão.



Fonte: Vecteezy.

O que é Inclusão

Incluir e acrescentar pessoas em grupos.

Igualdade entre os diferentes indivíduos.

Ação que permite que todos tenham o direito de participar das várias atividades sem sofrer qualquer tipo de discriminação e preconceito.

Após a leitura, solicite a eles que revejam o que anotaram para ver se o que discutiram é parecido com o conceito da filipeta. Solicite aos grupos que socializem com o resto da classe a conclusão a que chegaram.

Etapa 2 - Jogo dos sete passes.

Nesta etapa, os estudantes irão vivenciar um jogo para refletir se ele promove a participação de todos.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Material: 1 bola.
Formação: Grupos de 7 estudantes.
Organização: Após a divisão dos participantes, solicitar que 2 grupos entrem na quadra. Os outros devem sentar e observar a atividade.
Desenvolvimento: O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola deverá efetuar sete passes sem que haja interrupção da equipe adversária e todos da equipe deverão pegar na bola. A cada sete passes efetuados com êxito, a equipe marca um ponto, reiniciando assim a contagem. Sempre que a equipe perde a posse de bola, a contagem é zerada e a equipe passa a posição de defesa.

Nota 1: A contagem dos passes deverá ser efetuada em voz alta e clara.
Nota 2: A cada bola interceptada pela equipe adversária a contagem reinicia do zero.
Nota 3: A duração do jogo é determinada por tempo ou número de pontos previamente estabelecido.

Ao final da atividade, reúna os estudantes e inicie a conversa com o seguinte questionamento:

1. Qual foi a impressão de vocês sobre o jogo, de acordo com o que discutimos sobre inclusão? *Espera-se que os estudantes identifiquem que, nessa atividade, todos tinham que participar, pois estava previsto na regra, que todos tinham que tocar na bola.*
2. E se a regra não descrevesse que todos deveriam tocar na bola, será que todos iriam participar? *Espera-se que os estudantes relatem que, talvez algumas equipes poderiam optar por não tocar para todos, e assim conseguir fazer os sete passes.*

Professor, espera-se, com essa reflexão, que os estudantes identifiquem quando uma atividade permite a participação de todos e quando é necessário fazer adaptações para garantir essa participação.

ATIVIDADE 2 – VIVENCIANDO DIFERENTES BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS SEM O SENTIDO DA VISÃO

Professor, no 3º ano, os estudantes vivenciaram algumas brincadeiras e jogos inclusivos, assim, sugerimos outras brincadeiras e jogos.

Etapa 1 - Vivenciando o não enxergar.

Distribuir vendas para tapar os olhos de todos os estudantes da turma. Na medida em que forem vendados, encaminhe cada um para um local, onde não fiquem próximos uns dos outros. Após todos estarem vendados e nos seus devidos locais, você dará início a dinâmica, fazendo a seguintes reflexões:

1. Qual é a sensação de não enxergar nada?
2. Agora que não está enxergando, pode utilizar outros sentidos para perceber o que está ao seu redor?
3. Conseguiu ouvir sons que não eram percebidos antes? Por que isso acontece?
4. Quando a visão não pode ser utilizada, os outros sentidos podem suprir essa falta? *Com esses questionamentos, espera-se que os estudantes percebam que, mesmo com a falta da visão, eles conseguem perceber alguns movimentos através de sons — por exemplo, quando o professor está falando perto ou longe dele, passarinhos que passam voando, carros passando na rua etc. Espera-se também que os estudantes percebam que sem a visão passamos a nos guiar pelos sons.*

Etapa 2 - Brincadeiras e jogos sem o sentido da visão.

Siga o comando

Separe os estudantes em duplas, sendo que um deles deverá ser vendado. O estudante que ficar sem venda será o guia. Ele guiará o seu colega de um ponto da quadra até outro, que foi estipulado, utilizando apenas a voz, mas sem tocá-lo. Após chegar ao ponto determinado, troca-se o guia. A atividade será aplicada primeiramente com o guia próximo ao guiado; depois, com uma distância maior entre eles. Para aumentar o grau de dificuldade, espalhar os guias pelo local da atividade, solicitar ao estudante vendado que localize o seu guia através de comandos de voz e chegar até ele.

Dinâmica de orientação auditiva

Professor, separe os estudantes em grupos. Cada grupo escolhe dois estudantes que devem estar com os olhos vendados e colocados em um local demarcado para o início da atividade. Num ponto específico e mais distante do ponto de saída da atividade, coloque um estímulo sonoro, podendo ser apito, bolas batendo no chão, sinos e outros. Ao sinal, os estudantes vendados, deverão identificar e se locomover ao local onde está o estímulo sonoro, lembrando que não podem receber ajuda dos colegas. Vence o primeiro que chegar até o som. Trocam-se as posições para que todos vivenciem a atividade. Para aumentar o grau de dificuldade da atividade, pode-se incrementá-la colocando um som diferente para cada grupo.

Caminhada Guiada

Separe os estudantes em duplas, sendo que um deles deverá ser vendado e o outro será o guia. As duplas ficarão de braços dados e deverão percorrer diversos trajetos dentro da escola como, por exemplo, ir ao banheiro, ir para a sala, ir até ao bebedouro, etc. É importante que quem estiver como guia oriente com responsabilidade, para evitar acidentes. As funções serão trocadas para que ambos os estudantes experimentem a sensação de andar de olhos fechados.

Pega-Pega Sensorial

Escolha um estudante para ser o pegador, este deverá estar com os olhos vendados. Ao sinal de início da brincadeira, ele deverá se orientar pelo som dos estudantes para encontrá-los, tais como, emitir ruídos com o corpo; instrumentos musicais ou outros objetos que façam sons. Quando ele conseguir pegar um colega, este deverá ser o pegador, pois o objetivo da atividade é que todos experimentem a sensação de utilizar os outros sentidos quando estão sem a visão. Salientamos a importância dos cuidados no desenvolvimento da atividade para evitar acidentes.

Bola ao Cone

Estudantes em duplas de posse de uma bola. Distribua cones pela quadra. Cada dupla se posicionará próxima a um cone. Um participante da dupla deverá manter certa distância do cone, ter os olhos vendados e dominar a bola com os pés. O seu companheiro deve orientá-lo por estímulos sonoros dando o seguinte comando: para frente, para direita, pare, chute, até que o estudante que está com os olhos vendados acerte a bola no cone. Após o estudante acertar o cone, inverte-se os papéis.

Ao final de cada brincadeira e jogo, é importante que você reúna os estudantes para socializarem sobre como se sentiram e quais as dificuldades que tiveram com a falta de um dos sentidos, e onde identificaram a inclusão durante sua participação. É importante que você fique atento em relação à segurança durante o desenvolvimento das atividades, pontuando o respeito ao próximo.

Professor, ao final das experimentações realize uma roda de conversa com alguns questionamentos para que os estudantes reflitam como se sentiram durante as vivências.

Sugestões:

1. Quais foram as principais dificuldades para se locomover sem a ajuda da visão?
2. É mais fácil ser guiado através de um comando verbal ou deslocar-se por conta própria?
3. Qual é a sensação de não ter a visão para poder movimentar-se?
4. Todos podem participar das atividades propostas? *Espera-se que os estudantes socializem como foi se colocar no lugar do outro, a sensação de não enxergar e se as brincadeiras e jogos propostos poderiam ser praticados por todos.*

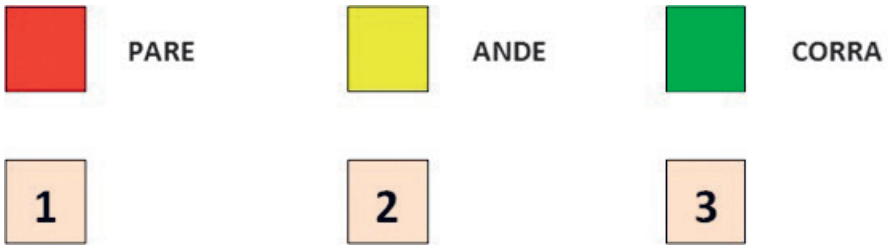
ATIVIDADE 3 – VIVENCIANDO DIFERENTES BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS SEM O SENTIDO DA AUDIÇÃO.

Professor, nas atividades a seguir, é importante que você não se comunique verbalmente quando explicar o que os estudantes terão que realizar; deverá apenas demonstrar.

Etapa 1 - Brincadeiras sem o sentido da audição.

Atividade com estímulo visual

Para esta atividade, é necessário que providencie, com antecedência, cartões com números e cores, conforme sugerido abaixo. Ao sinal do professor, os estudantes estarão dispostos pela quadra e atentos aos estímulos visuais para a realização dos movimentos. Cartão vermelho significa parar; amarelo significa andar; verde significa correr; e os cartões com os números estão relacionados à quantidade de estudantes que devem realizar o movimento juntos — por exemplo: se o professor mostrar a cor verde e mostrar o número três, os estudantes deverão correr em trios, e assim por diante, conforme o estímulo visual recebido.



Fonte imagem: Sueli Aparecida Galante

Jogo dos cartões

Nesta atividade, elabore cartões com cores diferentes e defina um movimento para cada cartão. Apresente um cartão de cada vez e demonstre sem falar aos estudantes qual o movimento que terão que realizar de acordo com a cor do cartão. Na quadra, organize os estudantes em círculo, de posse de uma bola. Eles irão passar a bola, atentos aos cartões que serão mostrados pelo professor. A principal regra do jogo é que ninguém deve se comunicar.

PASSAR A BOLA PARA O COLEGA QUE ESCOLHER

QUICAR A BOLA NO CHÃO UMA VEZ E PASSAR PARA UM COLEGA

Professor, quando notar que a brincadeira ficou muito fácil, introduza mais cartões coloridos com novos comandos.

Siga o ritmo

No primeiro momento, os estudantes estarão dispostos em círculo e parados; eles deverão bater a bola no ritmo estipulado pelo professor que, com os braços, demonstrará os movimentos a serem feitos pelos estudantes: levantar o braço direito corresponde a quicar uma vez a bola; levantar o braço esquerdo, corresponde quicar a bola.

Variação: Os estudantes deverão andar em círculo, em volta do professor, batendo a bola de acordo com o ritmo do próprio andar, sendo feito um quique para um passo com a perna direita e dois quiques para um passo com a perna esquerda.

Professor, ao final das experimentações proponha uma roda de conversa. A seguir, sugerimos alguns questionamentos:

1. Quais foram as principais dificuldades para entenderem as atividades apenas com a demonstração do professor?
2. É mais fácil ser guiado por meio de um comando verbal, ou deslocar-se por conta própria?
3. Qual é a sensação de não ouvir para poder movimentar-se?
4. Todos poderiam participar das atividades propostas? *Espera-se que os estudantes socializem como foi se colocar no lugar do outro, a sensação de não ouvir, se tudo o que realizou foi difícil sem a audição. E, também se espera que eles analisem se as atividades propostas promoveram a participação de todos.*

ATIVIDADE 4 – VIVENCIANDO DIFERENTES BRINCADEIRAS E JOGOS INCLUSIVOS COM LIMITAÇÃO DE MOVIMENTO

Etapa 1 - Estoure o balão sem levantar do chão.

Os estudantes deverão estar espalhados pela quadra, sentados no chão com as pernas dobradas na lateral, ou cruzadas, com balões amarrados na cintura. Cada participante deverá tentar estourar o balão do colega e proteger o seu, sem levantar do chão, deslocando-se com a ajuda de outros membros, sem o auxílio das pernas. Vence aquele que ficar com o balão intacto enquanto os outros estiverem com os seus estourados. Salientamos que os balões devem estar amarrados distantes da cintura para que os estudantes não se machuquem ao estourarem seu balão.

Etapa 2 - Desafio da bola sem os braços.

Professor, para esta atividade será necessária uma fita ou um lenço para amarrar as mãos dos estudantes. Em duplas, espalhados na quadra, de posse de uma bola leve (pode ser bola de borracha ou de voleibol), as mãos dos estudantes devem ser amarradas nas costas. Ao sinal do professor, iniciar levantando a bola com os pés e jogar para o colega. Vale bater na bola com qualquer parte do corpo. A dupla que menos deixar cair a bola no chão vencerá o desafio.

Etapa 3 - Voleibol sentado.

Professor, nesta atividade do voleibol adaptado, os participantes devem jogar sentados no chão. Você poderá utilizar colchonetes pelo chão para que fique mais confortável para os estudantes. Para a realização da partida, a rede deve ser mais baixa que a convencional, para que seja possível lançar a bola por cima da mesma e diminuir o tamanho da quadra, fazendo uma nova marcação.

Proponha alteração nas regras para facilitar a movimentação da atividade, como por exemplo, permitir que a bola seja agarrada pelos participantes e depois repassada. Os estudantes poderão se locomover, mas sem a utilização das pernas, com o objetivo de acertar a bola, fazendo-a cair na quadra adversária. Aos estudantes será permitido deitar, sentar, ajoelhar e rolar. Não será permitido agachar, ficar de pé, ou saltar, não sendo permitido, ainda, apoiar os pés no chão. Serão mantidas equipes com seis estudantes para cada time na realização da partida. Será usada a mesma bola utilizada em jogos convencionais de vôlei.

Ao final das atividades, realize uma roda de conversa com alguns questionamentos para que os estudantes reflitam como se sentiram durante as vivências.

1. Quais foram as principais dificuldades para realizar as atividades sem utilizar uma parte do corpo para se locomover ou jogar?
2. Qual é a sensação de não poder usar pernas e braços para movimentar-se?
3. Todos poderiam participar das atividades propostas? *Espera-se que os estudantes socializem como foi colocar-se no lugar do outro, a sensação de não poder se locomover ou rebater, se tudo o que realizou foi difícil sem poder andar ou usar os braços. E que reflitam se todos podem participar das atividades.*

ATIVIDADE 5 – HORA DA CRIAÇÃO

Professor, agora é o momento de os estudantes colaborarem na criação de brincadeiras e jogos inclusivos. Retome com eles as atividades que vivenciaram, realize uma reflexão do porquê de terem sido propostas essas atividades. Recorde a primeira atividade na qual eles discutiram o significado da palavra inclusão, questione se eles sabem de quais pessoas estamos falando ao tratar desse assunto.

A ideia é que eles reflitam sobre a inclusão das pessoas com deficiência no ambiente escolar, nas atividades propostas pela Educação Física.

Etapa 1 - Elaboração.

Neste momento, os estudantes irão criar atividades nas quais todos possam participar, independentemente de possuir deficiência ou não. Eles devem pensar no público que a escola tem, se há estudantes com deficiência e como seria uma atividade da qual eles possam participar. Se houver estudantes com alguma deficiência na Unidade Escolar, você poderá sugerir que os estudantes façam junto um levantamento de necessidades para participarem do jogo que propuserem. Caso na Unidade Escolar não exista nenhum estudante com deficiência, você pode solicitar que criem a atividade escolhendo qualquer uma das deficiências que conhecem ou ouviram falar.

Organize os estudantes em grupo para que criem uma brincadeira e jogo inclusivo; em seguida, proponha a experimentação das brincadeiras e jogos criados por eles. Grave a experimentação, se for possível, para posterior divulgação.

Etapa 2 - Divulgação do trabalho realizado.

Professor, agora é o momento de os estudantes produzirem vídeos e relatos de experiências das brincadeiras e dos jogos inclusivos criados na atividade anterior. Explique a eles que em algum momento do vídeo haverá a leitura do relato elaborado da atividade realizada, com alguns depoimentos dos participantes.

Organize-os em grupos e peça-lhes que escolham quem fará a filmagem, quem fará a gravação (apresentador), quem elaborará o relato por escrito, quem gravará o relato. Deixe claro que não precisa ser a mesma pessoa e, também, quem fará a entrevista (repórter de campo). Oriente-os sobre alguns pontos a serem contemplados, tais como: o que vocês entenderam sobre inclusão? Como vocês se sentiram realizando as atividades? É possível propor atividades que contemplem a participação de todos? Como?

Após cada grupo fazer a gravação da matéria, organize um dia de exibição e, ao final, realize um debate sobre a importância da inclusão. Decida, em conjunto com os estudantes, se será ou não exibido para as outras turmas e para a comunidade. Caso não seja possível realizar a filmagem, utilize outras formas de divulgação do trabalho.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes brincadeiras e jogos inclusivos, participaram de discussões, criaram brincadeiras e jogos inclusivos etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso, alguns estudantes poderão não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar, através de novas metodologias, as práticas vivenciadas. Sugerimos:

- Apresentar os vídeos produzidos pelo professor e pelos estudantes;
- Vivenciar outras brincadeiras e jogos inclusivos.

4º BIMESTRE

Caro Professor,

Neste bimestre, iremos tratar da Unidade Temática Corpo Movimento e Saúde por meio do Objeto de Conhecimento, habilidades motoras básicas e aquecimento, e a Unidade Temática Esporte por meio do Objeto de Conhecimento Jogos pré-desportivos de rede, parede e de invasão.

É necessário que revisite com a turma o contrato didático (combinados), definido no começo do ano, referente às regras de convivência que serão utilizadas nas aulas de Educação Física. As regras devem ficar visíveis tanto na sala, quanto na quadra e sempre que necessário serem retomadas.

Habilidades:

(EF04EF18*) Identificar as diferentes habilidades motoras básicas envolvidas na ginástica, nas danças e nas lutas.
(EF04EF19*) Experimentar diferentes formas de aquecimento na prática de danças e ginásticas, reconhecendo a importância do mesmo.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Professor, neste momento, iremos aprofundar as habilidades motoras básicas, relacionando-as às atividades que foram desenvolvidas no decorrer do ano nas lutas, danças e ginásticas. Nesta Unidade Temática, teremos a oportunidade de ampliar as discussões sobre as principais habilidades a partir de inúmeras possibilidades e experimentações.

As atividades propostas têm como objetivo que os estudantes vivenciem essas habilidades e identifiquem se são de manipulação, locomoção ou estabilização.

ATIVIDADE 1 – HABILIDADES MOTORAS



Fonte imagem: Freepik

Etapa 1 - Vamos falar de habilidades.

Professor, para iniciar pergunte aos estudantes se eles sabem o que são as habilidades motoras. Deixe que se expressem livremente e vá anotando tudo o que disserem na lousa ou em flip chart.

Em seguida, retome com eles o conceito de habilidades motoras: a habilidade motora é a capacidade de realizar movimentos, com esforço físico ou não, com destreza, graça, harmonia e coordenação. Isto é, quando a pessoa possui uma coordenação motora desenvolvida ele possui uma boa habilidade motora. É importante salientar que o nível de desenvolvimento das habilidades motoras está relacionado com maturação, estímulos, experiências vivenciadas, práticas e orientações adequadas.

Em seguida, faça um quadro apresentando as três categorias de habilidades motoras, conforme modelo a seguir.

Locomoção	Manipulação	Estabilização

Pergunte aos estudantes o que é uma habilidade motora de locomoção, manipulação e estabilização e explore as hipóteses levantadas pelos estudantes. Depois, apresente o conceito de cada uma.

Etapa 2 - Categoria das habilidades.

Habilidades de estabilização

Estabilização são movimentos corporais relacionados ao domínio do corpo e ao equilíbrio (BARBANTI, 2003), taiscomo: curvar-se, alongar-se, virar, esquivar-se, acrobacias individuais, equilíbrio em um pé só, rolamentos, dentre outras.

Habilidades de locomoção

São aquelas nas quais o corpo é transportado em uma direção vertical ou horizontal de um ponto para o outro. Atividades como andar, correr, saltar, saltitar são consideradas movimentos locomotores fundamentais. Quando essas habilidades fundamentais tornam-se elaboradas e mais profundamente refinadas, podem ser aplicadas a esportes específicos. (Gallahue, 2008) Andar, correr, saltar em um pé só, galopar, deslizar, saltitar, saltar, pular, que além de estar presentes no dia a dia dos estudantes são básicas para muitas atividades ginásticas, jogos e dança.

Habilidades de Manipulação

Habilidades manipulativas abrangem movimentos grossos e finos. Manipulação motora grossa refere-se aos movimentos que envolvem dar força a objetos ou receber força dos objetos. Arremessar, receber, chutar, agarrar e rebater são consideradas habilidades motoras fundamentais manipulativas grossas. As habilidades manipulativas do esporte são uma elaboração com um aprofundado refinamento dessas habilidades básicas. (GALLAHUE, 2008).

Para finalizar esta atividade, peça aos estudantes que construam um quadro, colocando as habilidades motoras citadas por eles anteriormente que correspondem a cada categoria.

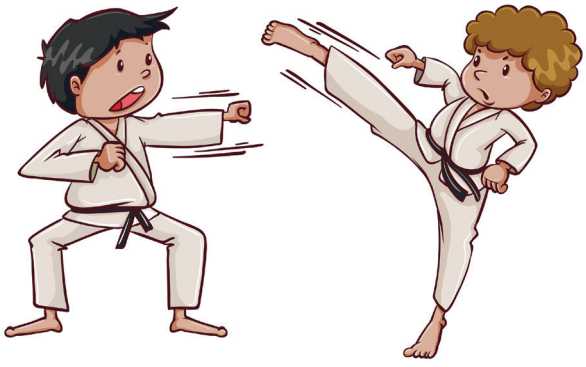
Locomoção	Manipulação	Estabilização
Andar	*Chutar*	*Equilibrar*
Correr	*Quicar*	*Apoio invertido*

ATIVIDADE 2 – HABILIDADES MOTORAS E PRÁTICAS CORPORAIS

Professor, a proposta é que os estudantes identifiquem as habilidades motoras em algumas práticas corporais, de preferência já vivenciadas anteriormente.

Etapa 1 - Identificando as habilidades em práticas corporais.

Para esta atividade, separe um papel *kraft* e imagens de movimentos relacionados a lutas, danças e ginástica. Solicite aos estudantes que identifiquem em cada imagem qual a prática corporal está representada na imagem. Exemplo:

	*Lutas*
	*Ginástica*
	*Dança*

Fonte imagens: Freepik

Em seguida, pergunte aos estudantes quais habilidades motoras estão envolvidas nos movimentos representados nas imagens:

Exemplo.

	*Lutas*	*Esquivar-se, chutar.*
	*Ginástica*	*Pular*
	*Dança*	*Andar*

Fonte imagens: Freepik

Professor, a seguir, realizaremos algumas atividades relacionadas a lutas, ginástica e dança. Ao final de cada, uma sugerimos que seja realizada uma roda de conversa com os estudantes para que identifiquem as habilidades motoras envolvidas. Os estudantes realizaram algumas atividades durante o 2º e 3º bimestres, mas agora o foco está nas habilidades motoras. Exponha o papel kraft para que os estudantes lembrem-se quais foram as habilidades elencadas por eles na última atividade.

Etapa 2 - Lutas e habilidades motoras.

1 - Desafio do prendedor

Nesta atividade, será necessário providenciar cinco prendedores de roupa para cada um. Você pode solicitar a eles que tragam de casa. Separe os estudantes em duplas e posicione cada dupla dentro de um círculo. Distribua os prendedores para que eles os fixem na roupa, em locais diferentes do corpo. Ao sinal, os estudantes devem tentar retirar os prendedores do adversário, esquivando-se para proteger os seus, mas sem sair do círculo. Estabeleça um tempo. Vence quem conseguir tirar o maior número de prendedores ou quem conseguir tirar todos os prendedores do adversário. Caso alguém da dupla saia do círculo, esta será desclassificada.

2 - Ringue

Desenhe no chão duas linhas paralelas, formando um corredor de mais ou menos 5 metros de comprimento por 2 metros de largura. Os estudantes devem deslocar-se pelo corredor usando quatro pontos de apoio (pés e mãos ou joelhos e mãos). Durante os deslocamentos, os estudantes devem tentar empurrar o colega para fora do espaço utilizando apenas os ombros. A disputa acaba quando um dos oponentes chegar ao final do corredor.

3 - Minissumô com bola

Atividade realizada no 3º bimestre, adaptada com um objeto para este bimestre. Organize os estudantes em duplas. Utilize colchonetes. Pontue que antes de cada confronto todos devem fazer a saudação de respeito ao seu oponente. Ressalte os procedimentos de segurança.

Os estudantes ficam posicionados agachados (canguru) dentro de um círculo, segurando, com uma das mãos, uma bola pequena de borracha. O objetivo é tentar desequilibrar ou tirar o oponente do círculo utilizando a mão que não está segurando a bola, ao mesmo tempo que tenta permanecer no círculo sem que toque outra parte do corpo no chão além dos pés. Caso a bola de algum estudante caia no chão, ele perde a rodada.

Após finalizar as atividades, realize uma roda de conversa e questione os estudantes sobre as habilidades motoras básicas que foram vivenciadas nas atividades.

Durante as atividades, quais as habilidades motoras básicas foram utilizadas?	*Flexionar, equilibrar, esquivar, andar (quatro apoios), agarrar etc.*

Etapa 3 - Ginástica e habilidades motoras.

1 - Rolamentos

Professor, monte um circuito com diferentes tipos de rolamentos: para frente, de costas, lateral etc. Organize os estudantes em grupos, em que cada um permanece por um tempo em cada estação e todos passem por todas as estações.

2 - Apoio com as mãos e pés

Organize um circuito no qual os estudantes deverão realizar um movimento de acordo com a estação, em grupos, com o tempo de cada estação estipulado pelo professor.

Estação 1 – Parada de mãos (que poderá ser feita com os pés apoiados na parede), ofereça essa opção para o estudante que ainda não consegue realizar.

Estação 2 – Ponte.
Estação 3 – Estrela.

3 - Ginástica e objetos
Organize um circuito no qual cada estação tenha um objeto para o estudante manipular.

Estação 1– Bola
Estação 2 – Arco
Estação 3 – Lenços
Estação 4 – Corda

Organize os estudantes em grupo; cada grupo ficará por um tempo em cada estação.
Professor, para os movimentos de manipulação, priorize a Ginástica Geral.

Durante a ginástica, quais as habilidades motoras básicas vocês utilizaram?	*Correr, saltar, girar, equilibrar, rolar, agarrar etc.*

Etapa 4 - Dança e habilidades.

1 - Flecha
Esta atividade já foi realizada na Unidade Temática **Dança**, no 2º bimestre. Vamos relembrar a atividade denominada *Flecha*. Em roda, toque diferentes ritmos de música e solicite aos estudantes que criem movimentos com as sílabas do seu nome. Por exemplo, Pedro (Pe–dro) tem duas sílabas, então ele deve utilizar dois movimentos. O estudante entra no meio da roda demonstrando para os colegas; ao final, ele indica um colega estendendo os braços como uma flecha para que este dê continuidade. Para incentivá-los, inicie por você, professor. A atividade continua até todos terem apresentado seus movimentos.

2 - Dançando com os movimentos das letras
Professor, traremos de volta essa atividade realizada na Unidade Temática **Dança**, no 2º Bimestre, em que será proposta a atividade *Alfabeto Musical*, onde cada letra do alfabeto representa um movimento. Aqui colocaremos um exemplo, onde os comandos foram modificados com a finalidade de deslocamentos, mas poderá ser acrescentado outro tipo de movimento. Faça em letras grandes para que os estudantes consigam ler.

A	Dois passos à frente
B	Dois passos para trás
C	Dois passos para a direita
D	Dois passos para a esquerda

E	Mover o tronco para o lado direito batendo palma
F	Mover o tronco para o lado esquerdo batendo palma
G	Dois passos à frente. Mover o tronco para o lado direito batendo palma
H	Dois passos à trás. Mover o tronco para o lado esquerdo batendo palma

Deixe que os estudantes aprendam os movimentos de acordo com a letra do alfabeto, inicialmente sem som. Quando eles já se sentirem confortáveis, coloque diferentes sons e peça a eles que tentem ajustar os movimentos ao ritmo da música.

3 - Dançando com bexiga

Professor, novamente uma atividade realizada no 2º bimestre.

Distribua bexigas aos estudantes, por exemplo, metade da sala na cor verde e a outra metade vermelha. Solicite aos estudantes que encham uma bexiga. Coloque diferentes estilos de música para tocar e dê orientações como: "Vocês deverão mover-se no ritmo da música, tocando a bexiga para cima com a mão direita e esquerda, com a cabeça, ombros, joelhos e pé etc. Utilize diferentes partes do corpo.".

Após esse momento, vá mudando a orientação, agora em duplas, movimente-se com a bexiga na testa, no ombro, nas costas, joelhos e pés.

Em roda de conversa, questione-os sobre as habilidades motoras básicas vivenciadas nas danças.

Durante as danças quais as habilidades motoras básicas que vocês vivenciaram?	*Esquivar, flexionar, alongar, equilíbrio, andar, manipular etc.*

ATIVIDADE 3 – SISTEMATIZAÇÃO E FECHAMENTO

Etapa única - Placas e habilidades

Professor, realize uma roda de conversa sobre as principais habilidades identificadas durante a realização das atividades, de forma a avaliar se os estudantes consolidaram a aprendizagem. Sugerimos que proponha uma atividade que contemple as habilidades motoras básicas.

Sugestão:

Prepare placas em cartolinas, papelão etc. e escreva nas placas as três práticas que foram trabalhadas nas atividades: dança, ginástica e lutas. Escreva também algumas habilidades motoras básicas vivenciadas pelos estudantes.

Separe os estudantes em grupos, os quais devem ser identificados por números, a fim de haver uma sequência de apresentação. Um estudante do grupo 01 escolhe uma placa de prática e uma de habilidade para que o grupo 02 realize um movimento referente à prática e habilidade escolhida pelo grupo 01.

Como variação, você poderá colocar as placas com as práticas e habilidades separadas, viradas para baixo, onde um estudante do grupo escolherá uma de cada para que o grupo realize o movimento.

ATIVIDADE 4 – AQUECIMENTO

Etapa 1 - Para quê?

Professor, neste momento, iremos abordar alguns aspectos relacionados ao “aquecimento” . O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para a prática do exercício físico; ele visa obter o estado ideal psíquico e físico para a realização dos movimentos.



Fonte: Publicdomainvectors.org.

Existem dois tipos de aquecimento: o **geral** e o **específico**.

O **aquecimento geral** deve possibilitar um funcionamento ativo do organismo como um todo. Para isso devemos fazer exercícios que utilizem grandes grupos musculares, como por exemplo, correr.

O **aquecimento específico** utiliza exercícios específicos para uma determinada modalidade. Aqui, os exercícios devem utilizar a musculatura exigida no exercício físico.

Professor, inicie em roda de conversa alguns questionamentos:

1. Vocês já devem ter assistido uma partida de futebol. O que os atletas fazem antes do início da partida? *Espera-se que os estudantes respondam que eles correm, fazem exercícios, chutam a bola etc.*
2. Por que os atletas realizam essas atividades antes da partida? *Espera-se que os estudantes respondam que é para preparar o corpo para a partida de futebol.*
3. Esses movimentos que eles realizam têm um nome? *Espera-se que eles respondam esquentar (aquecer) para a partida de futebol.*

Professor, explique aos estudantes que, para realizar uma prática corporal, os praticantes fazem movimentos de prepração do corpo, os quais chamamos de aquecimento, que pode ser geral ou específico.

Sugestão: Traga vídeos e imagens de atletas ou pessoas realizando aquecimento, lembrando que é importante demonstrar os dois tipos de aquecimento.

Etapa 2 - Aquecimento e práticas corporais.

Aquecimento e práticas corporais

Professor, para essa atividade, relembre os estudantes das atividades vivenciadas anteriormente:

Luta: Desafio do prendedor, ringue e minissumô com bola.

Dança: Alfabeto musical, flecha e dançando com as bexigas.

Ginástica: Rolamentos, apoios com as mãos e pés, assim como manipulação de objetos.

Separe os estudantes em grupos e entregue-lhes uma ficha (quadro abaixo). Na primeira coluna, os estudantes irão identificar alguns movimentos dessas atividades. Citamos o rolamento como exemplo: pergunte aos estudantes quais foram os movimentos básicos do rolamento e as partes do corpo utilizadas e preencha a ficha de atividade. Na sequência, os estudantes deverão escolher outros movimentos relacionados às atividades para preencher.

Movimento principal	Partes do corpo utilizados na realização do movimento
Rolamento – Rolar	*Corpo inteiro*

Quando todos os grupos terminarem, solicite a cada grupo que apresente sua resposta, realizando intervenções quando necessário. O importante é que eles consigam identificar quais foram as partes do corpo mais utilizadas.

Etapa 3 - Aquecimento Geral e específico para lutas, danças e ginásticas.

Professor, nas aulas anteriores os estudantes realizaram atividades na prática de lutas. Utilizaremos, então, as mesmas atividades para abordar o tema aquecimento geral e específico. Retome e realize algumas atividades de lutas, ginástica e dança com os estudantes e inicie a atividade apresentando a prática escolhida, questionando os estudantes sobre quais atividades poderiam ser propostas para o aquecimento.

Exemplo: Atividade de lutas no ringue.

Aquecimento Geral: Corrida leve, pular corda.

Aquecimento Específico: alongamento: membros inferiores, membros superiores, coluna etc.

Em seguida, organize os estudantes em grupos e passe para cada grupo uma atividade que foi vivenciada anteriormente para que eles criem um aquecimento.

Grupo 1	Ringue
Grupo 2	Minissumô

Grupo 3	Desafio do prendedor
Grupo 4	Flecha
Grupo 5	Alfabeto musical
Grupo 6	Dançando com bexigas
Grupo 7	Rolamentos
Grupo 8	Apoio de mãos e pés
Grupo 9	Ginástica e objetos

Ao final, cada grupo deve apresentar aos demais a sua proposta, para que todos possam experimentá-la.

Professor, talvez os estudantes não realizem propostas adequadas a todas atividades, mas o importante é que eles identifiquem a importância do aquecimento.

Etapa 4 - O que aprendemos?

Professor, neste momento, os estudantes irão relatar a importância do aquecimento com base nas atividades vivenciadas. Organize-os em grupos de até três pessoas e peça-lhes que respondam às seguintes questões:

1. Explique por que o aquecimento é importante antes de uma prática corporal. *Espera-se que o estudante saiba que precisamos aquecer, preparar o corpo para a realização da atividade.*
2. O que vocês entenderam sobre o aquecimento geral e específico? *Espera-se que o estudante explique que o aquecimento geral serve para preparar o corpo todo e o específico para algumas partes do corpo.*
3. Quando corremos no início da aula como aquecimento, qual seria o tipo: geral ou específico? *Espera-se que os estudantes respondam aquecimento geral.*

Ao final, proponha a socialização dos grupos, e se preciso retome os objetivos, conceitos e tipos de aquecimento.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso, os estudantes vivenciaram diferentes atividades para identificar as habilidades motoras básicas (locomoção, manipulação e estabilização); identificaram as habilidades motoras básicas em atividades que envolvem danças, lutas e ginástica; elaboraram atividades de aquecimento, participaram de discussões etc.. Todas elas poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Ao final desta Situação de Aprendizagem e durante seu percurso, alguns estudantes poderão não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar, através de novas metodologias, as práticas vivenciadas. Sugerimos:

Vídeos que envolvam diferentes formas de aquecimento.

Análise de vídeos com práticas corporais que envolvam diferentes habilidades motoras.

Experimentação de outras atividades de dança, luta e ginástica.

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

Habilidades:

(EF04EF05) Experimentar jogos pré-desportivos de rede, parede e invasão, criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE REDE, PAREDE E DE INVASÃO

Professor, nesta Unidade Temática, trataremos dos jogos pré-desportivos de rede, parede e invasão, sendo assim, iniciaremos a Situação de Aprendizagem apresentando alguns tipos de esportes, para que os estudantes percebam as características de cada um.

ATIVIDADE 1 – ESPORTES E JOGOS

Etapa 1 - Vamos conhecer alguns tipos de esportes!

Professor, separe os estudantes em três grupos. Para cada grupo, distribua uma cartolina com um tipo de esporte (rede, parede e invasão). Distribua fotos ou imagens de diferentes esportes.

Esporte de parede	Esporte de rede	Esporte de invasão

Solicite aos grupos que discutam e separem as fotos ou imagens em cima das cartolinas. Quando todos terminarem, devem socializar com todos da turma. Elabore um cartaz com a definição de cada tipo de esporte e coloque em exposição aos estudantes. Por exemplo:

Esportes de rede: o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto para a quadra adversária sobre uma rede.

Esportes de Invasão: neles, os competidores entram no setor defendido pelo adversário, objetivando atingir a meta contrária para pontuar, além de se preocupar em proteger simultaneamente a sua própria meta.

Esportes de parede: são modalidades cujo objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto rebatendo contra uma parede.

Solicite aos estudantes que leiam, reflitam e decidam se querem trocar as imagens e fotos que colocaram no cartaz. Cada grupo deve apresentar para a turma onde colocaram cada esporte e explicar por que escolheram aquele tipo de esporte. Neste momento, você terá condições de verificar se todos conseguiram entender essas três classificações esportivas. Caso perceba que alguns estudantes não entenderam, utilize novos exemplos.

Na sequência, coloque as figuras nos cartazes e em um local que possa ficar visível para os estudantes.

Professor, na atividade anterior, apresentamos os tipos de esportes, a fim de que os estudantes entendam suas diferenças e características. No 4º ano, esta Unidade Temática é abordada por meio dos jogos pré-desportivos de parede, rede e de invasão, em que o principal objetivo é aprender os movimentos básicos das modalidades desportivas, com flexibilidade de objetivos, regras, durabilidade, número de jogadores, delimitação de espaço, dentre outras características.

Etapa 2 - O que são jogos pré-desportivos?



Fonte: Freepik.

JOGOS PRÉ-DESPORTIVO	
O que é um jogo pré-desportivo?	*Espera-se que o estudante afirme que são jogos que possuem movimentos parecidos com algum esporte.*
Qual jogo pré-desportivo você vivenciou nos anos anteriores?	*Neste momento, o estudante deverá descrever um dos jogos vivenciados por eles. Estimule-o dando alguns exemplos, caso seja necessário.*

Após a roda de conversa, solicite aos estudantes que socializem e realizem um dos jogos vivenciados por eles. Você pode separá-los em grupos e cada um deles escolherá um jogo. Após a realização, solicite que identifiquem os movimentos parecidos entre os jogos e os esportes de rede/parede e invasão.

ATIVIDADE 2 – VIVENCIANDO JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE REDE

Etapa 1 - Limpando seu campo (“Voleibol”).

Professor, nas próximas atividades os estudantes irão experimentar alguns jogos pré-desportivos de rede.



Fonte: Freepik.

Recursos: Bolas e rede de voleibol.

Descrição: Duas equipes irão se posicionar em cada lado da rede. Cada integrante das equipes estará com uma bola nas mãos, e ao comando inicial deverá jogá-la por cima da rede para o outro campo, devendo ir buscar novas bolas que estejam em seu campo e jogá-las seguidamente por cima da rede. Ao comando final, a equipe vencedora será a que estiver com o menor número de bolas no seu campo.

Variações: Colocar bolas de diferentes tamanhos e pesos no jogo. Colocar um número de bolas superior ao dos participantes.

Após o jogo, é importante fazer uma reflexão sobre os movimentos e espaço utilizados. O estudante deve saber identificar qual esporte está relacionado à atividade vivenciada.

Etapa 2 - Voleibol... esse é o nome?

Professor, é o momento de vivenciar um jogo pré-desportivo com movimentos mais próximos ao voleibol. Como sugestão iremos utilizar o câmbio ou voleibol adaptado. Você pode inicialmente utilizar bexigas e depois introduzir vários tipos de bolas.

Descrição: Duas equipes irão se posicionar uma em cada lado da rede, caso não exista rede você pode utilizar uma corda ou barbante para separar os times. Cada estudante estará em posse de uma bexiga e poderá dar um número de toques estipulado por você antes de lançar a bexiga para o outro lado. O importante neste momento é não deixar a bexiga cair.

Em um segundo momento, introduza outro tipo de bola a qual os estudantes irão agarrar e com a qual irão realizar alguns passes dentro do seu time antes de lançá-la para o outro lado. Lembre-se de que neste momento é importante que a bola seja distribuída entre o maior número de estudantes, para que todos participem.

Durante a prática, realize intervenções questionando-os:

1. Por que uma equipe não consegue manter a posse de bola?
2. O que poderia ser feito? Vamos colocar em prática essa estratégia?
3. O que eu posso fazer para ajudar minha equipe? *Espera-se que os estudantes consigam traçar estratégias para as dificuldades encontradas no jogo, e também que eles percebam a importância do trabalho em grupo para o alcance de um objetivo comum.*

Ao término da atividade, em uma roda de conversa, realize uma reflexão sobre as dificuldades encontradas com as bexigas, com as bolas e a própria movimentação dentro do espaço.

Sugestão:

REFLEXÃO SOBRE O JOGO	
Qual a diferença entre manter a bexiga e a bola no alto?	*Espera-se que o estudante consiga perceber que a bexiga é um material leve, que possui maior facilidade para mantê-la no alto.*
Em relação ao deslocamento, com quais materiais bola ou bexiga, vocês precisam ser mais rápidos e por quê?	*Espera-se que o estudante identifique que a velocidade de deslocamento deve ser maior quando utilizamos uma bola, devido ao peso da mesma, o que influencia em uma queda mais rápida.*
O número de estudantes em cada time facilita ou dificulta os deslocamentos?	*Espera-se que o estudante consiga identificar que quanto mais pessoas em cada time, os deslocamentos ficam menores e se cada um respeitar o seu lugar ficará mais fácil de jogar.*

REFLEXÃO SOBRE O JOGO	
Durante o jogo você sentiu que trabalhar em equipe é importante? Por quê?	*Espera-se que os estudantes respondam que sim, pelo fato de que trabalhar em equipe contribui para a dinâmica do jogo e para o alcance de um objeto comum.*
Durante o jogo você realizou intervenções que ajudaram sua equipe? Por quê?	*Espera-se que os estudantes percebam a importância de intervir durante o jogo para ajudar a equipe.*

Etapa 3 - Não pode cair.

Professor, a sugestão agora é realizar o jogo com uma bola grande, como aquelas de parque. É importante tentar não deixar a bola cair, sem se importar com o número de toques de cada time.

Ao término da atividade, realize uma roda de conversa, refletindo sobre as dificuldades encontradas durante a partida, salientando aos estudantes a importância do espaço que cada um ocupa e como melhorar o deslocamento durante a partida.

Sugestão:

NÃO PODE CAIR	
Como podemos nos localizar na quadra para que todos participem e a bola não caia no chão?	*Espera-se que os estudantes identifiquem que se cada um ficar na sua posição, a bola terá uma menor possibilidade de cair. Ocupar os espaços é muito importante.*
A bola maior facilitou ou dificultou o jogo? Por quê?	*Espera-se que os estudantes identifiquem que a bola tem uma área maior para bater e é um material mais leve.*
Durante o jogo você sentiu que trabalhar em equipe é importante? Por quê?	*Espera-se que os estudantes respondam que sim, pelo fato de que trabalhar em equipe ajuda no desenvolvimento do jogo e no alcance do objetivo.*
Durante o jogo você realizou intervenções que ajudaram sua equipe? Por quê?	*Espera-se que os estudantes percebam que a importância de intervir durante o jogo ajudou a sua equipe.*

Etapa 4 - Voleibol... como se joga?

Professor, agora organize os estudantes em grupos menores e faça uma introdução ao rodízio, de maneira simples. Como sugestão você pode desenhar círculos nos locais onde eles irão iniciar o jogo e com setas indicando para qual círculo vão se deslocar, pontue que os deslocamentos serão realizados sempre em sentido horário. Utilize uma bola e solicite aos estudantes que realizem no máximo três passes antes de lançá-la para o outro lado da rede.

Durante a prática, realize intervenções questionando-os sobre:

1. Por que uma equipe não consegue manter a posse de bola?
2. O que poderia ser feito? Vamos colocar em prática essa estratégia?
3. O que eu posso fazer para ajudar minha equipe? *Espera-se que os estudantes consigam traçar estratégias para as dificuldades encontradas no jogo, e também que percebam a importância do trabalho em grupo para o alcance de um objetivo comum.*

Ao término da atividade, realize uma roda de conversa para falar sobre as dificuldades que encontraram para se deslocar e agarrar a bola.

Sugestão:

VOLEIBOL... COMO SE JOGA?	
A localização de cada um na quadra ajuda ou facilita o jogo? Por quê?	*Espera-se que o estudante consiga entender que os deslocamentos são importantes para que todos vivenciem as posições na quadra.*
Passar a bola para o seu colega, facilitou lançar a bola para o outro lado da rede?	*Neste momento é importante que o estudante identifique que a proximidade com a rede facilita o lançar a bola para o outro lado.*
Durante o jogo você sentiu que trabalhar em equipe é importante? Por quê?	*Espera-se que o estudante responda que sim, pois trabalhar em equipe ajuda no desenvolvimento do jogo e no alcance do objetivo.*
Durante o jogo você realizou intervenções que ajudaram sua equipe? Por quê?	*Espera-se que o estudante perceba a importância de intervir durante para auxiliar a equipe.*

ATIVIDADE 3 – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE REDE COM RAQUETE

Vocês conhecem o jogo de raquete com bolinha ou peteca?

Professor, nesta atividade vamos propor alguns jogos pré-desportivos que servem tanto para o tênis quanto para o *badminton* ou qualquer outro esporte que utilize rede. Pode-se utilizar uma bola de tênis, uma bola pequena de borracha ou uma peteca.

Etapa 1 - Jogo de peteca.

Professor, divida os estudantes em duplas, cada um com uma raquete, separados pela rede de voleibol, que deve estar em uma altura proporcional aos estudantes. A peteca deve ser mantida no ar. Quando algum estudante deixa cair a peteca no chão, o adversário marca um ponto. Você pode determinar a pontuação ou tempo de jogo. Como variação formar equipes em duplas, trios ou mais jogadores.

Etapa 2 - Beach Tennis (adaptado na quadra).

Professor, para esta atividade serão necessárias duas raquetes, uma bola de borracha pequena ou a bola de iniciação de tênis, na cor laranja e amarela. Separe os estudantes em duplas, um de frente para o companheiro com uma rede. O objetivo do jogo é acertar a bola e mandá-la para o seu colega, rebatendo por cima da rede. Quando algum estudante deixa a bola cair no chão, o adversário marca um ponto. Outra forma de pontuar é quando o jogador passa a bola por cima da rede e ela quica dentro das linhas que delimitam a quadra adversária. Você pode determinar a pontuação ou tempo de jogo. Como variação, pode-se formar equipes em duplas, trios ou com mais jogadores.

Algumas intervenções durante a prática do jogo em equipes são importantes para destacar o protagonismo e o espírito de equipe do estudante, sugerimos, então, alguns questionamentos.

1. Por que uma equipe não consegue manter a posse de bola ou peteca?
2. O que poderia ser feito? Vamos colocar em prática essa estratégia?
3. O que eu posso fazer para ajudar minha equipe? *Espera-se que os estudantes consigam traçar estratégias para as dificuldades encontradas no jogo, e também que eles percebam a importância do trabalho em grupo para o alcance de um objetivo comum.*

ATIVIDADE 4 – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE PAREDE

Professor, nesta atividade você irá propor um “paredão”, que pode ser realizado com os pés ou com as mãos. Nesta aula, proponha utilizar as mãos para estabelecer uma relação entre o jogo e o squash.

Etapa 1 - Paredão: com as mãos e com raquetes.

Material: bola de vôlei ou bola de borracha As regras do paredão são as seguintes:

Você pode colocar os estudantes em duplas, trios ou quantos o espaço suportar. O jogo terá início com um dos estudantes golpeando a bola (ex.: bola de vôlei) em direção ao solo para que, em seguida, esta toque na parede, na sequência. Após tocar na parede, a bola pode dar até um toque novamente no chão antes que o jogador do outro time a golpeie novamente; se a bola quicar mais de uma vez, o jogador que a golpeou por último marcará um ponto. Se o jogador golpear a bola direto na parede sem que ela toque o solo anteriormente, o jogador adversário também marcará um ponto, e assim sucessivamente.



Fonte Imagem: Freepik

ATIVIDADE 5 – JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE INVASÃO

Professor, nesta atividade falaremos sobre os jogos de invasão, lembrando que os mesmos possuem duas equipes, com uma meta a ser defendida e, a meta do adversário, para ser invadida. Essa transição de ataque para defesa acontece a todo o momento, sendo assim, a manutenção da posse de bola é muito importante para a eficiência do ataque; nesse momento, a defesa deve se posicionar de maneira mais adequada para retomar a posse da bola e atacar. Exemplo: basquetebol, futsal, frisbee, futebol, handebol etc.



Fonte Imagem: Freepik

Etapa 1 - Flagball.

Divida os estudantes em dois times. O objetivo do jogo é que as equipes marquem pontos. Cada jogador terá uma fita presa no *shorts*; se ela for retirada pelo adversário enquanto ele estiver com a bola em mãos, perde sua posse para o jogador da equipe que tirou a fita, reiniciando o jogo. Os jogadores, que estiverem com a bola nas mãos poderão se deslocar, porém deverão realizar passes rapidamente entre os colegas para que o adversário não roube seu *flag* (fita), perdendo a posse de bola. Essa troca de passes em deslocamento terá que ser feita até a linha de fundo do lado adversário da quadra, para tentar realizar o ponto. Conforme os estudantes se apropriem da movimentação e da troca de passes, você poderá colocar outras regras onde, o passe terá que ser lateralmente ou para trás que é uma regra essencial do *flagball*.

Professor, lembre-se de realizar intervenções durante as práticas questionando os estudantes sobre:

Sugestão:

1. Por que uma equipe não consegue manter a posse de bola?
2. O que poderia ser feito? Vamos colocar em prática essa estratégia?
3. O que eu posso fazer para ajudar minha equipe? *Espera-se que os estudantes consigam traçar estratégias para as dificuldades encontradas no jogo, e também que eles percebam a importância do trabalho em grupo para o alcance de um objetivo comum.*

Após a atividade realize uma roda de conversa.
Sugestão:

Este jogo é parecido com algum esporte que vocês conhecem?
2. Cite um deles e descreva quais movimentos são parecidos.
3. Se essa atividade for realizada com os pés, quais as adaptações podemos realizar? *Espera-se que os estudantes consigam relacionar o jogo de flagball com o rúgbi. E que consigam fazer adaptações para outros esportes de invasão, no caso do futsal que é jogado com os pés, que façam a adaptação que para roubar a bola basta puxar o flag (fita).*



Fonte:Imagem: Freepik

Etapa 2 - Bola na torre.

Professor, organize os estudantes em dois times. No campo de cada time, dentro de uma área delimitada, haverá um estudante que será a torre (dentro de um círculo). O objetivo é que o time troque passes (você ou os próprios estudantes podem definir um número de passes para serem realizados antes de arremessar a bola), quando estiver com a posse da bola, deverá fazer com que ela chegue direto na mão da torre para computar um ponto no jogo, a torre não pode sair da sua área (círculo) e ninguém poderá entrar na mesma. Os estudantes não poderão andar com a bola nas mãos e ninguém pode tomar a bola diretamente, somente interceptar os passes.

Etapa 3 - Invasão com passes.

Professor, explique aos estudantes a dinâmica do jogo e pergunte-lhes se conhecem ou já ouviram falar desse jogo. Provavelmente eles farão uma comparação com o pique-bandeira, trabalhado no 3º ano. Neste momento, discuta com eles as regras deste jogo e como devem se organizar com suas equipes para atender o objetivo.

Vamos às regras e ao andamento do jogo:

Separe os estudantes em duas equipes.

Divida a quadra, campo ou outro espaço em dois campos iguais.

Cada equipe coloca uma bola dentro de um espaço delimitado, que deve ser protegido durante a partida. O objetivo do jogo é atravessar o campo adversário, entrar na área delimitada, pegar a bola e voltar para o seu campo sem ser pego.

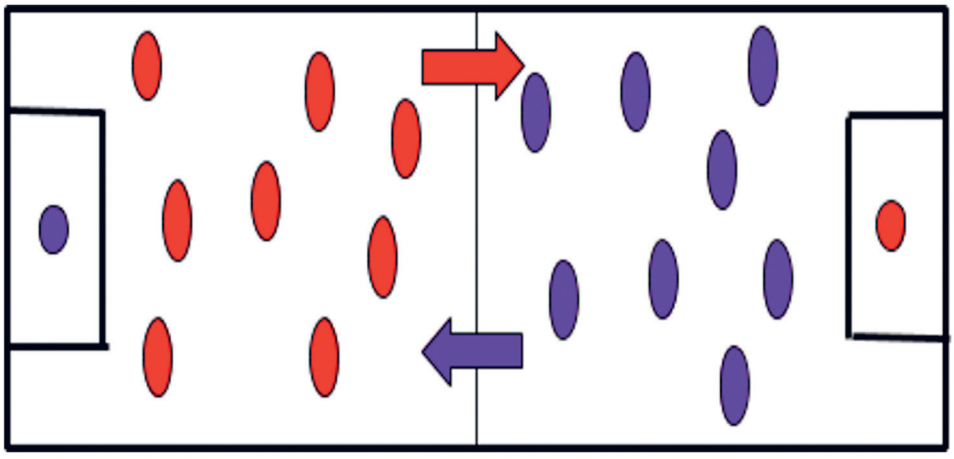
O jogador que atravessar o campo adversário e chegar no espaço delimitado sem ser pego estará livre enquanto permanecer nessa área.

Caso o jogador seja pego, deve ficar parado no mesmo lugar e será "libertado" quando um jogador da sua equipe conseguir entrar no campo do adversário sem ser pego e tocá-lo.

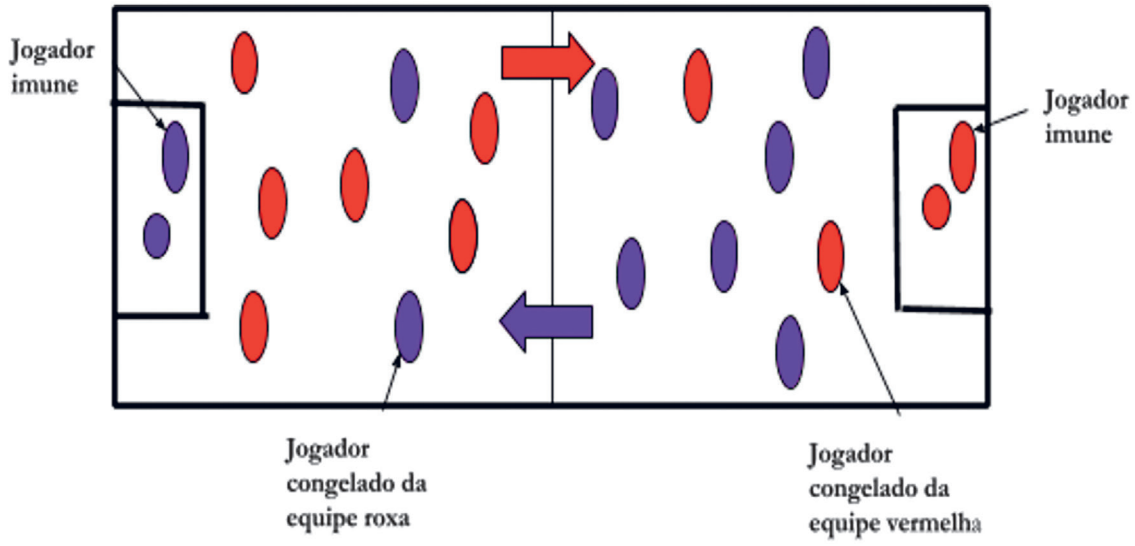
Também estará livre se receber a bola do jogador que está dentro da área delimitada, para que ele retorne ao seu campo marcando ponto para sua equipe. Sendo assim, a bola pode ser passada aos jogadores que estiverem "congelados".

A equipe marca ponto também, se o jogador que está em posse da bola conseguir atravessar o campo adversário sem ser pego.

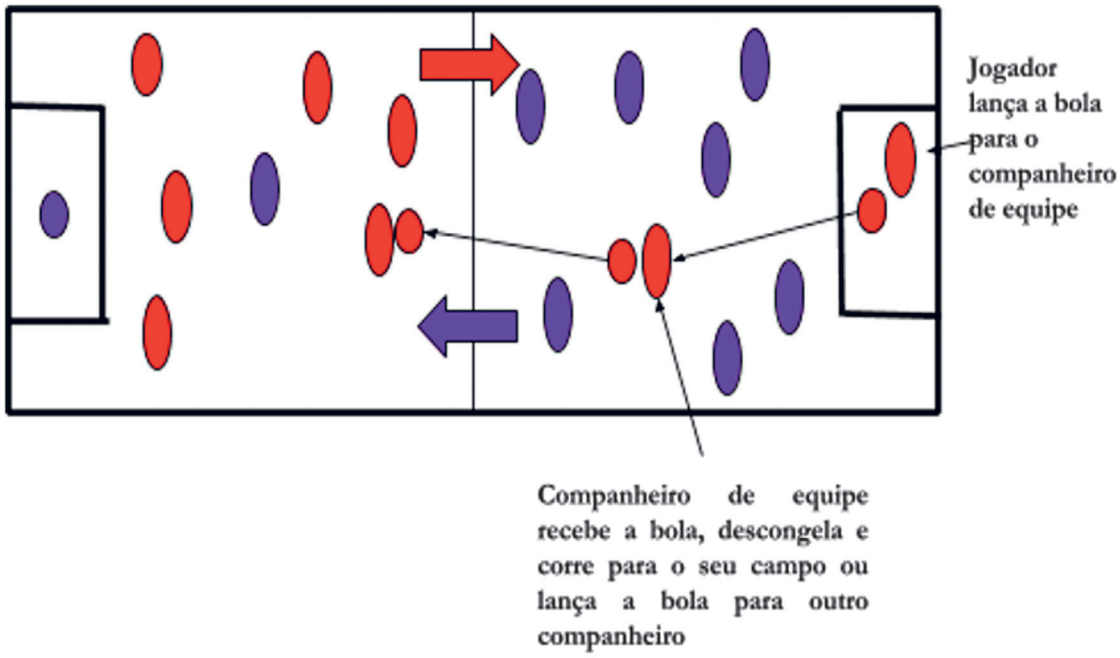
Início da partida



Jogo iniciado



Jogada do time vermelho realizando um ponto



Fonte: Sueli Aparecida Galante.

Etapa 4 - Futsal Jogo da velha.

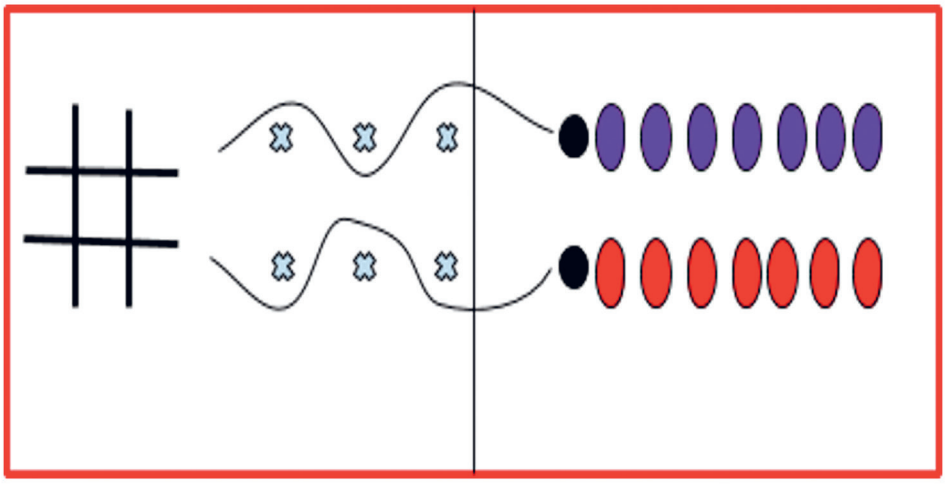
Professor, na atividade a seguir, vamos trabalhar a condução de bola e ao mesmo tempo o raciocínio lógico. Antes de iniciar, converse com os estudantes sobre o que eles sabem sobre o jogo da velha. Provavelmente a maioria dirá que conhece. Caso existam alguns que o desconhecem, retome o jogo em si. Depois, explique como será a atividade.

Separe os estudantes em duas equipes e coloque-os em duas colunas, os três primeiros devem estar com um colete da mesma cor em mãos. A uma distância de mais ou menos dez metros faça um desenho do jogo da velha com giz, ou pode ser com bambolês.

Ao sinal do professor, o primeiro estudante de cada coluna deve conduzir a bola entre cones até o local que estiver disposto o jogo da velha, parar a bola, colocar o colete em uma das casas, voltar conduzindo a bola entre os cones e entregar para o próximo da fila que irá realizar os mesmos comandos.

Vence a equipe que completar as linhas do jogo da velha.

Caso a turma seja grande, monte mais de um jogo da velha e divida os estudantes em pequenos grupos, para que todos possam participar.



Fonte: Sueli Aparecida Galante.

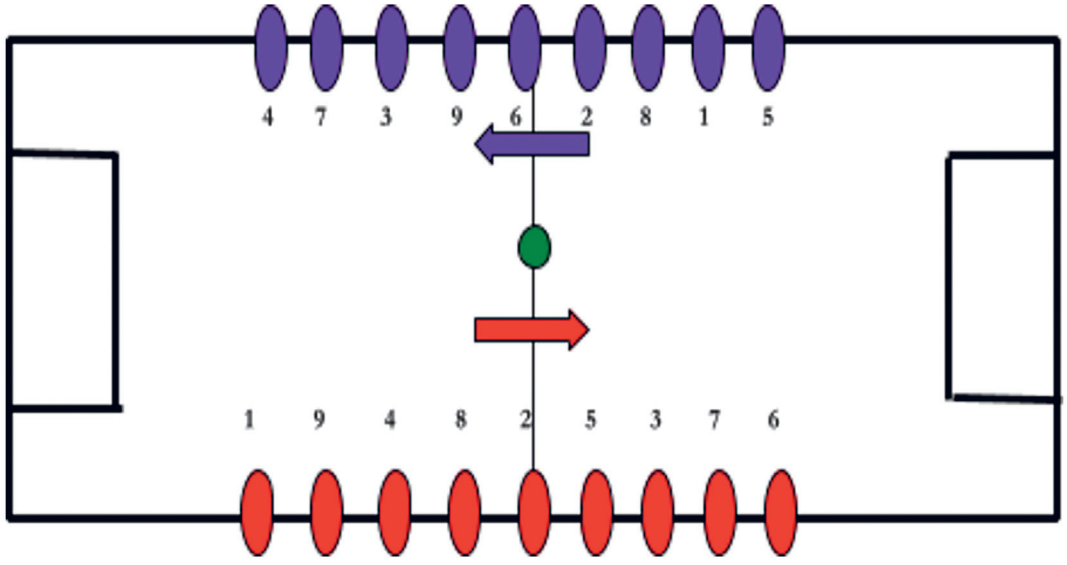
Etapa 5 - Fut número.

Professor, utilizando a quadra de futsal, separe os estudantes em dois grupos e dê um número a cada um deles. Um grupo deve estar na lateral esquerda e outro na lateral direita da quadra, a bola deve estar colocada no centro da quadra. Combine com os estudantes onde eles realizarão o gol.

Ao seu sinal, você fala um número e os estudantes das duas equipes com os respectivos números disputarão a bola e a conduzirão em direção ao gol.

Caso a turma seja grande, utilize meia quadra para realizar dois jogos ao mesmo tempo.

Início da Partida



Fonte: Sueli Aparecida Galante.

Etapa 6 - O que aprendemos?

Professor, após a experimentação dos jogos pré-desportivos, realize uma roda de conversa com os estudantes sobre os esportes de invasão. Você pode solicitar, neste momento, que os estudantes coloquem em um papel cartolina ou *flip chart* os esportes de invasão que vivenciaram nas aulas anteriores.

Sugestão:

1. Foi necessário invadir o espaço do adversário para atingir o alvo, fazer gol? *Espera-se que eles respondam que sim.*
2. A posse de bola foi somente de um time ou houve posse alternada da bola? *Os estudantes devem citar que durante o jogo as equipes se revezam em ataque e defesa. Mas é importante ficar o maior tempo possível no ataque.*
3. Como vocês se organizaram para ficar com a posse de bola o maior tempo possível? *Os estudantes provavelmente irão responder que ao estar com a bola não é ideal ficar segurando ela por muito tempo, prestar atenção no momento de passar a bola para que o adversário não pegue etc.*
4. Como vocês se organizaram para defender o gol ou o alvo? *Alguns ficaram marcando os adversários, ficamos perto do gol ou alvo etc.*
5. Como vocês se organizaram para recuperar a posse da bola? *Marcando os adversários para dificultar os passes etc.*
6. Como o seu time se organizou para atacar? *Resposta pessoal, porém podem surgir: troca de passes rápidas, deslocamentos rápidos para o ataque etc.*
7. Como podemos melhorar o ataque da nossa equipe? *Espera-se que eles consigam identificar que o trabalho em equipe é importante, pois facilita o andamento do jogo.*

Professor, para finalizar, é importante que os estudantes consigam descrever os elementos comuns aos esportes escolhidos como: duas equipes, uso de materiais, árbitros, ataque e defesa etc.

Jogos Pré- Desportivos	
De acordo com o que vocês vivenciaram o que aprenderam sobre jogos pré-desportivos?	*Espera-se que os estudantes escrevam que é um jogo que envolve movimentos, regras de esporte — por exemplo, no jogo Bola na Torre são realizados alguns movimentos do basquetebol.*

Jogos Pré- Desportivos	
Quais são os tipos de jogos pré-desportivos que vocês aprenderam?	*De acordo com o que foi vivenciado nesse bimestre são: jogos pré-desportivos de rede, jogos pré-desportivos de parede e jogos pré-desportivos de invasão.*
Qual a importância do trabalho em equipe nos jogos pré-desportivos de rede/parede e invasão?	*Espera-se que com as vivências os estudantes tenham conseguido identificar a importância do trabalho em equipe nos jogos pré-desportivos, por exemplo, tocar a bola, estar atento ao posicionamento do outro, saber ouvir etc.*
Qual a importância do protagonismo nos jogos de rede/parede e invasão?	*Espera-se que os estudantes consigam identificar a importância de cada um cumprir seu papel dentro do jogo em prol da equipe.*

Proposta de Avaliação

Professor, durante este percurso os estudantes vivenciaram diferentes jogos pré-desportivos de rede, parede e invasão, participaram de discussões, relacionaram os jogos pré-desportivos aos esportes etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Durante o desenvolvimento das atividades, alguns estudantes poderão ainda não desenvolver as habilidades previstas. Será necessário, então, revisitar ou apresentar outras situações e estratégias diferentes que poderão ser desenvolvidas em aula. Sugerimos: apresentações de vídeos de esporte de rede/parede e de invasão para que os estudantes analisem, experimentação dos jogos pré-desportivos que mais gostaram, retomada das discussões, entre outros.

REFERÊNCIAS

BARBANTI V. J. **Dicionário da Educação Física e do Esporte**. 2. ed. Barueri: Manole, 2003.

BNCC as 10 Competências Gerais Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=pq0ieMDrHr8&feat ure=emb_logo. Acesso em: 04 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 04 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Terceiro e Quarto ciclos: apresentação dos temas transversais. Brasília: MEC; SEF,1991.

BRITO, Matheus Belizário *et al*. Desenvolvimento de habilidades motoras em crianças de projetos sociais da cidade de Bauru. **8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP**, 2015.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DIEHL, Rosilene Moraes. **Jogando com as diferenças:** jogos para crianças e jovens com deficiência. São Paulo: Phorte, 2006.

GALLAHUE, David L.; DONNELLY, Frances C. **Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KISHIMOTO, T. M. **Jogos infantis**: o jogo, a criança e a educação. Petrópolis, RJ: Vozes,1993

LABAN, Rudolf *et al*. **La danza moderna educativa**. Thônes, França: Ephemeria 2009.

MACEDO, L.; SÍCOLI, A. L; CHRISTE, N. **Os jogos e o lúdico na aprendizagem escolar**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem Motora**. Conceitos e Aplicações. Jardin Paulista, SP: Editora Blucher, 1984.

MOTTA, Flavia Miller Naethe. Salada de Crianças: a roda de conversa como prática dialógica. In: ROCHA, E.A.C. (Org.). **Educação Infantil**: enfoques em diálogo. 2. ed. Campinas: Papirus, 2011. v.1. p. 67-84.

OLIVEIRA, JA; PERROTTI JÚNIOR, A.; TANI, G. Estudo de desenvolvimento motor e intervenção profissional em educação física. In: CORRÊA, U. C. (Org.). **Pesquisa em comportamento motor**: uma intervenção profissional em perspectiva. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2008. p. 198-212.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. Currículo Paulista. 1. ed. Atual. São Paulo: SEDUC, 2019. Disponível em: https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/ Acesso em: 04 jun. 2020.

Educação Física

5º ano

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 213 23/05/2022 10:40:11

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 214 23/05/2022 10:40:11

EDUCAÇÃO FÍSICA - 5 º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL - 3º BIMESTRE

Caro Professor,

Este Caderno foi elaborado para servir de apoio ao seu trabalho pedagógico com o 5º ano do Ensino Fundamental - Anos Iniciais. As **Unidades Temáticas** aqui tratadas foram planejadas de forma que os estudantes tenham contato com as diversas práticas corporais que integram o universo da Ginástica e do Corpo, Movimento e Saúde, por meio dos **Objetos de Conhecimento**: Ginástica Geral e Capacidades Físicas respectivamente, conforme propõe o Currículo Paulista, fundamentadas em uma perspectiva cultural.

Pretende-se assim, que as Situações de Aprendizagens sugeridas para o bimestre possibilitem o desenvolvimento das habilidades previstas a partir de estratégias que visem vivências de práticas corporais impregnadas de sentidos e significados, desafiando os estudantes a colocar em jogo suas experiências e a conhecer novas formas de experiências, para que valorizem as práticas corporais e possam recriá-las de forma autônoma e competente.

Para tanto, a participação ativa dos estudantes através de experimentação, pesquisas, grupos colaborativos, resolução de problemas, análise e reflexão e muito mais é fundamental para um ambiente favorável à aprendizagem.

As estratégias metodológicas não são imutáveis, visto que o professor tem autonomia para realizar a adaptação e/ou ampliação das atividades de acordo com seu contexto, uma vez que o objetivo é garantir o desenvolvimento das habilidades e a participação efetiva de todos os estudantes. Sendo assim, o que não se pode perder de vista são práticas pedagógicas que garantam aos estudantes momentos que vão além da experimentação, mas que os coloquem para refletir e compreender sobre as práticas corporais em uma perspectiva cultural, sendo capazes de ampliar, criar e recriar as práticas corporais.

Lembramos que um trabalho com foco no desenvolvimento de habilidades deve partir das experiências dos estudantes, ou seja, de um diagnóstico do que já sabem, além de uma retomada do que já foi desenvolvido nos anos escolares anteriores.

Agora é com você, professor.

Bom trabalho!

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICAS

Objeto de conhecimento: Ginástica Geral(GG) - Ginástica Para Todos (GPT)

Habilidades:

(EF05EF07) Planejar e experimentar coletivamente novas combinações de diferentes elementos (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) na ginástica geral, com diferentes temas do cotidiano.
(EF05EF08) Criar e utilizar estratégias para resolver os desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, adotando procedimentos de segurança.

Prezado professor, nos anos anteriores, os estudantes puderam experimentar, fruir e criar diversos elementos e combinações da ginástica e da ginástica geral, agregando diferentes elementos da cultura local e regional. Tematizando o cotidiano dos estudantes, a Ginástica Geral para o 5º ano possibilita novas combinações dos diferentes elementos, tendo como foco a resolução dos problemas encontrados para realizar essas combinações em grupo.

A Ginástica Geral / Ginástica Para Todos

A **Ginástica Geral (GG)**, hoje conhecida como **Ginástica Para Todos (GPT)**, é uma modalidade de ginástica não competitiva que abrange diversas manifestações corporais como danças, técnicas circenses, expressões folclóricas etc, agregando e ao mesmo tempo, servindo de base para ginásticas como: **Ginástica Artística**, **Acrobática**, **Aeróbica**, **Rítmica** e de **Trampolim**. Com a proposta da satisfação em sua própria prática, a **Ginástica Geral (GG)** busca o bem-estar físico, mental e social aos praticantes que, de maneira geral, propicia a performance em grupo, respeitando as especificidades de cada indivíduo na busca da auto superação, não limitando sua prática, mas sim abrindo um leque quanto às possibilidades de execução, incluindo qualquer grupo de idade, explorando aspectos culturais quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos.

Fora da linha competitiva das atividades ginásticas, a **Ginástica Geral (GG)** se destaca pela apresentação, e seu evento oficial mais expressivo é a ***World Gymnaestrada***, evento oficial da FIG (Federação Internacional de Ginástica) para essa modalidade. Esse é o maior acontecimento de ginástica no mundo, com a participação de aproximadamente, 20.000 pessoas, dentre elas: crianças, ginastas profissionais, idosos e pessoas com deficiência. Esse evento acontece a cada quatro anos, com a participação de vários países, que se encontram para realizar suas apresentações, trocar experiências e apreciar os trabalhos desenvolvidos nas diferentes culturas.

Cabe ressaltar que as apresentações de **Ginástica Geral (GG)** se configuram a partir do contexto cultural de cada região ou país em suas diversas manifestações.

Fonte: FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). General gymnastics manual. Moutier: 1993

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

GINÁSTICA PARA TODOS

Professor, durante o desenvolvimento das atividades, faça reflexões com os estudantes que levem a explorar as habilidades que estão sendo trabalhadas. Possibilite vivências diversificadas para desenvolver essas habilidades de diferentes maneiras. A finalização desta Situação de Aprendizagem, será uma apresentação em um único grupo da classe.

Na realização da ginástica, existem alguns auxílios que podem ser oferecidos, e esse será um ponto importante de discussão para que os estudantes reconheçam os procedimentos de segurança que devem ser considerados na realização dos movimentos.

Tipos de auxílio-segurança	
Pessoal	Auxílio direto oferecido ao executante por outra pessoa.
Material	Auxílio oferecido pela escolha adequada do material a ser utilizado na realização das tarefas, bem como a forma como este material é disposto e como se dá a utilização do mesmo.
Metodológico	Auxílio que refere à metodologia aplicada no ensino das tarefas.
Psicológico	Auxílio que proporciona bem-estar psicológico na realização das tarefas propostas. Ele nunca acontece isoladamente; é gerado por procedimentos desenvolvidos nas aulas e engloba os outros três tipos de auxílio-segurança.
Durante o jogo você realizou intervenções que ajudaram sua equipe? Por quê?	Espera-se que os estudantes percebam a importância de intervir durante o jogo para ajudar a equipe.

ATIVIDADE 1 – GINÁSTICA

Etapa 1 - Ginasticando.

Atenção: Esta atividade será realizada em dois momentos.

Professor, ao iniciar essa temática, procure trazer imagens e/ou vídeos que proporcionem entusiasmo aos estudantes com novas possibilidades de movimento, utilização de materiais alternativos (por exemplo: caderno, balde, vassoura, garrafa pet, mochila, cadeira, entre outros materiais utilizados no dia a dia) e, principalmente, com trabalho coletivo em grandes grupos. Sugerimos alguns vídeos como exemplo:

Débora Lacerda. GGU no IASP Hortolândia – CAIXA de BRINQUEDOS. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=mVesKGjwUM8**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Ludanca. Cia Alfa Esamc na 14ª World Gymnaestrada. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=vs_k32YWinc**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Marcos Baccelli. Grupo Gimnástico Unicamp – Gotas. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=QvnQOpm_EzU**. Acesso em: 15 dez. 2020.

Andrea Desiderio. GGU - Paraquedas 2004. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=7juz6LAMHIM**. Acesso em 15 dez. 2020.

Primeiro momento:

Inicie mostrando as imagens e vídeos sugeridos. Aproveite este momento para identificar os conhecimentos dos estudantes sobre a ginástica, colocando algumas questões norteadoras a respeito dos elementos da **Ginástica Geral (GG)**, como as "pirâmides" e os níveis de habilidades.

Para isso, pode iniciar com perguntas norteadoras como:

1. O que vem à mente quando se fala **Ginástica Geral (GG)**? *Espera-se que, neste momento, os estudantes possam estabelecer relação entre as várias expressões gímnicas como ginástica de academia, ginástica para todos, ginástica rítmica, ginástica aeróbica, dança, atividades acrobáticas com e sem aparelhos e, inclusive, as expressões folclóricas, podendo surgir exemplos de movimentos como saltar, rolar, estrela, equilíbrio etc.*
2. Alguém já assistiu alguma apresentação de **Ginástica Geral (GG)**? *Resposta pessoal.*
3. Quais movimentos podem ser feitos na **Ginástica Geral (GG)**? *Espera-se que os estudantes consigam citar movimentos básicos da ginástica rítmica, artística, artes circenses, natural, como: saltar, rolar, estrelas, movimentos característicos de desequilíbrio, acrobacias, piruetas, ponte etc.*

Professor, pontue com os estudantes o desafio que é realizar os elementos básicos da ginástica de forma coletiva e sincronizada. Retome com eles o que é uma coreografia, pois será utilizada para a finalização dessa situação de aprendizagem.

Segundo momento:

Neste momento, por meio de algumas atividades, possibilite aos estudantes a vivência de alguns movimentos gímnicos, procurando um espaço amplo para que possam se deslocar livremente. Agora, será realizada uma brincadeira e um desafio.

Primeiramente, reúna os estudantes e pergunte quais movimentos de ginástica eles sabem fazer. É importante ressaltar as diferentes possibilidades de movimentos gímnicos.

Brincadeira: Pega-ginástica

Escolhe-se o pegador, e os demais circulam livremente pelo espaço, evitando serem pegos.

Aquele que for pego, deverá ficar em estátua (parado), só podendo sair da posição quando um outro estudante, que estiver livre, parar na sua frente e realizar algum movimento gímnico (saltar, rolar, estrela, movimentos característicos de desequilíbrio: como avião, parada de mão, piruetas etc.).

Pode-se alternar o pegador ou adicionar duplas ou grupos de pegadores.

Desafio: Jogo dos apoios

Para este desafio, explique aos estudantes que, ao estarem com os dois pés no chão, estão utilizando dois apoios, e, quando elevarem um dos pés, ficam com apenas 1 apoio no solo.

Com os estudantes espalhados pelo espaço, proponha o número de apoios em que os mesmos devem ficar. Passe por eles e valorize os que utilizarem a criatividade para realizar os desafios, por exemplo, ficar em um apoio com o pé; em dois apoios com um pé e uma mão; em três apoios com as duas mãos e a cabeça; em quatro apoios com as duas mãos e os dois pés etc.

Aumente o nível de dificuldade estipulando quais partes do corpo devem fazer apoio, por exemplo, três apoios sendo um deles o joelho.

Há também a possibilidade de aumentar o nível de dificuldade realizando a atividade em duplas e em trios.

Obs: Aproveite este momento para observar a participação de todos os estudantes ao longo das atividades.

De maneira lúdica, este jogo pode ser direcionado com a seguinte música:

Professor - Eu quero, eu quero, eu quero!

Estudantes - O que, o que, o que?

Professor - Eu quero ver quem consegue... (ficar em 3 apoios etc.).

Etapa 2 - Relembrando alguns movimentos da ginástica.

Professor, nesta atividade, os estudantes irão relembrar alguns movimentos que já vivenciaram anteriormente relacionados à **Ginástica Geral (GG)**. Para isso, você irá propor a realização de um circuito com alguns movimentos gímnicos. Caso ache necessário, inclua outros.

Para este circuito, propomos a sequência a seguir:

Momento 1 - Posições em equilíbrio

- **Vela:** Em decúbito dorsal, elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio invertido. A princípio, com os joelhos próximos ao peito e, depois, com o corpo

ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços com as mãos no solo, ou ajudando a manter o quadril elevado.

- **Ponte na parede:** Ficar de costas para a parede, estender os braços e ir apoiando as mãos na parede, caminhando com as mesmas para baixo.
- **Avião (movimentos de equilíbrio em uma perna):** de frente, apoiando em um dos pés, elevar a outra perna estendida para trás, abaixando o tronco simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco.

Momento 2 - Rolamentos

- Rolamento à frente
- Rolamento de costas
- Rolamento em plano inclinado
- Realizar o rolamento à frente e ficar em pé

Professor, ao final dos dois momentos, realize uma roda de conversa, tendo como foco as seguintes questões, entre outras, que poderão ser utilizadas por você.

1. Como foi realizar os movimentos? *Espera-se que os estudantes consigam identificar as dificuldades ou facilidades que tiveram ao realizar os movimentos.*
2. Quais os cuidados têm que ter ao realizar as posições em equilíbrio? *Espera-se que os estudantes consigam identificar alguns procedimentos de segurança ao realizar os movimentos de equilíbrio, como manter-se concentrado, prestar atenção às orientações do professor, cuidado com o local onde vai realizar o movimento, se existe a necessidade de um material para realizar o movimento, enfim, que eles percebam que tipo de auxílio necessitam para realizar os movimentos.*
3. Para realizar os rolamentos, quais os cuidados têm que ter? *Professor, espera-se que os estudantes identifiquem alguns procedimentos de segurança na realização dos rolamentos, como: realizar sempre um movimento em local adequado (como a utilização de colchão), a importância de encostar o queixo no peito, na realização do rolamento à frente para proteger a cabeça, enfim, que eles percebam que tipo de auxílio necessitam para realizar os movimentos.*

Momento 3 - Apoio invertido

Parada de mãos de três apoios

Fase 1 - De joelhos, pedir aos estudantes que apoiem as mãos no solo e o terço anterior da cabeça no colchão, formando o desenho aproximado de um triângulo equilátero. Para ajudar os estudantes, pode-se desenhar os triângulos no colchão com giz comum.

Fase 2 - Em três apoios, tentar equilibrar-se apoiando os joelhos nos cotovelos (o que chamamos de elefantinho).

Fase 3 - Com ajuda do professor, procurar estender as pernas e ficar em três apoios. Após a realização dos movimentos com ajuda, sugira que cada estudante faça o movimento sozinho. Outra sugestão que facilita a realização é o apoio das pernas na parede, sem a necessidade de ajuda para manter o equilíbrio do corpo. Finalmente, peça aos estudantes que tentem realizar a parada de três apoios sem auxílio.

Ao final, realize uma roda de conversa em torno da discussão dos cuidados na realização dos movimentos da parada de três apoios.

Espera-se que os estudantes identifiquem alguns procedimentos de segurança relacionados à parada de três apoios, como realizar em local adequado, seguir as orientações do professor, ou seja, eles percebam o tipo de auxílio que necessitam para realizar os movimentos.

Momento 4 - Movimentos com manipulação de objetos

Movimentos com a bola - pode ser utilizado diferentes tipos e tamanhos de bola, como também ser confeccionada uma bola para a realização do movimento.
Realizar circunduções com a bola com uma e com as duas mãos, fazer com que a bola quique no chão, fazer um giro de 180 graus e pegá-la com as mãos pelas costas. Iniciar ajoelhado com uma perna à frente, a bola deve quicar e passar por baixo da perna. Iniciar com a bola presa pelos pés no chão, as pernas flexionadas, elevar as pernas e lançar a bola e recebê-la com as mãos.

Movimentos com o arco - pode ser utilizado um material alternativo, como o bambolê ou pode ser confeccionado um arco com PVC, para a realização do movimento.
Segurar o arco com as duas mãos e balançar da direita para a esquerda, realizar rotações do arco com os dois braços estendidos, lançar o arco para cima e recuperá-lo.

Movimentos com a corda - pode ser utilizado material alternativo como por exemplo cadarço de tênis, uma tira de elástico, entre outros para a realização do movimento.
Fazer a corda girar, segurar a corda com uma das mãos e deslocar o corpo para trás, realizando ondulações com a corda no chão. Segurar a corda com uma das mãos, realizar rotações em sentido sagital e soltar um dos extremos da corda. Quando ela for para frente, capturá-la com a outra mão. Lançar a corda dobrada em quatro partes para cima e capturar um extremo em cada mão.

Movimentos com fita - pode ser utilizado material alternativo, como também pode ser confeccionada uma fita de papel por exemplo, para a realização do movimento.
Realizar balanceios com a fita na lateral, realizar balanceios trocando a fita de mãos, Realizar balanceios com a fita, alternando na frente e atrás do corpo. Realizar circunduções com a fita para os dois lados, realizar movimento de 8 com a fita, realizar serpentinas com as fita.

Professor, fique atento à realização dos movimentos para dar suporte se necessário. Aproveite as propostas de atividades para observar quais movimentos os estudantes ainda estão com dificuldade para realizar, faça anotações. Caso necessário, proponha mais vivência desses movimentos.

Etapa 3 - Na sequência da ginástica.

Para iniciar esta atividade, faça a leitura coletiva do texto abaixo para os estudantes. Realize a reflexão sobre a ginástica geral e seu caráter inclusivo.

"Em um mundo de magia e encantos
Pela alegria espalhada por todos os cantos
Gestos, poses e giros.
Não se sabe bem o que é isso
Imagina só que loucura será
Uma ginástica com tudo que se pode criar
Um bando de gente misturando o que sabe
Tentando de tudo
até o que não sabe
É Chico que adora circo e
Zezé que se solta no balé
Se vou ao chão nem ligo não
Sempre tem alguém que me estende a mão
Sorrindo e aprendendo
tentando e superando
Esta ginástica é para todos
É todos por todos
É ginástica para todos!"

Fonte: Texto produzido para este material Felipe Lucci, 2019

Nessa atividade, os estudantes irão vivenciar alguns movimentos relacionados a posições acrobáticas.

Professor, fique atento à realização dos movimentos pelos estudantes, apoie-os caso eles necessitem de auxílio para a realização dos mesmos.

Para realizar posições acrobáticas, temos funções específicas divididas em:

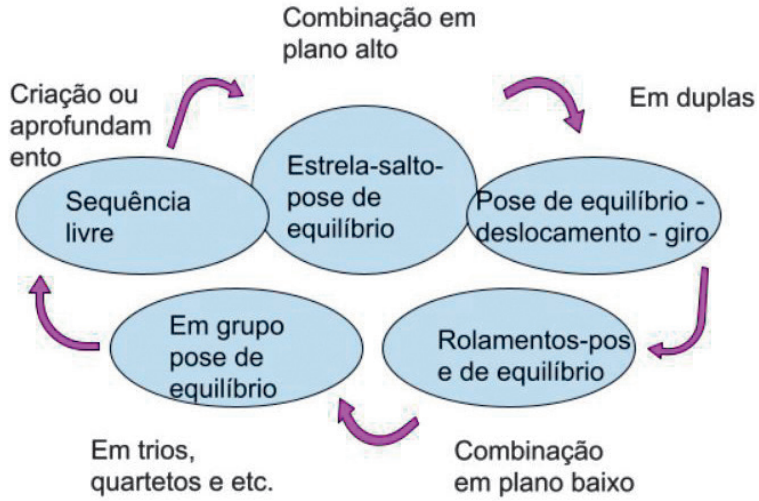
1. **Base -** pessoa que sustenta a formação, geralmente é maior, mais fortes e resistentes;
2. **Intermediário -** pessoa mais versátil, podendo servir de apoio ao volante quando se agrupam em trios ou mais, ou fazer a vez do volante;
3. **Volante –** geralmente, os menores e mais leves que ficam no topo e realizam acrobacias com o apoio da base.

Na imagem, exemplificamos algumas figuras acrobáticas que poderão ser realizadas pelos estudantes, entre outras. Analise as propostas a seguir e verifique quais são possíveis de realizar com a turma.



Fonte: Marcelo Ortega Amorim

Professor, elabore um circuito de atividades com combinações de diferentes elementos gímnicos numa complexidade progressiva, sendo que, pelo menos em uma estação, tenha algo para ser realizado em grupo e, em outra, seja aberto para explorar novas combinações.



Felipe Lucci - 2019

É importante que, na elaboração do circuito, sejam adotados procedimentos de segurança como espaço entre as estações, aguardar que o colega finalize para que possa iniciar seu movimento, cuidados com o rolamento etc.

Etapa 4 - Desafio: Criando e recriando.

Professor, para esta atividade organize os estudantes em grupos e peça a eles que criem movimentos da ginástica. Cada grupo terá uma sequência de movimento a cumprir, tais como:

- Realizar duas posições de equilíbrio;
- Realizar saltos e giros;
- Realizar rolamentos;
- Realizar ponte, parada de três apoios ou estrela;
- Utilizar um ou dois materiais como: bola, arco, fita, materiais alternativos etc.;
- Incluir passos de dança;
- Realizar de duas a três posições acrobáticas.

Permita aos estudantes que explorem as possibilidades de movimento em grupos. Nessa aula, possibilite a eles a experimentação dos movimentos com diferentes ritmos, utilizando músicas nacionais.

Ao final, peça aos estudantes que registrem como foi criar e realizar movimentos em grupos. Em seguida, se algum estudante quiser ler o que escreveu, oportunize esse momento.

Professor, deixe os estudantes explorarem suas dificuldades em realizar os movimentos em grupo, ou, dentro de um tempo rítmico, procure estimulá-los para que ressaltem as soluções que encontraram para as dificuldades como:

1. Quando alguém não consegue fazer estrela, pode fazer outro movimento? *A resposta seria sim, pensando em um dos princípios da Ginástica Geral (GG), que é garantir a participação de todos.*
2. Como foi o maior desafio ao realizar os movimentos? *É importante que os estudantes identifiquem suas dificuldades e como ocorreu a superação a este desafio.*

Professor, é importante que o estudante compreenda que a Ginástica Geral (GG) permite a liberdade de construção. Ela agrega e não seleciona.

A Ginástica Geral (GG) deve ter no mínimo duas pessoas, e o desafio para o estudante é unir o seu movimento ao movimento do outro.

Etapa 5 - O nosso cotidiano.

Professor, dentre os possíveis temas sobre o cotidiano dos estudantes que possam surgir, colocamos aqui alguns exemplos:

- o cotidiano familiar (afazeres domésticos);
- o cotidiano do estudante na escola;

- o cotidiano da comunidade;
- o cotidiano dos paulistas ou dos brasileiros.

Para iniciar esta atividade, informe aos estudantes que a atividade final desta **Situação de Aprendizagem** será uma apresentação do tema “Cotidiano”. Proponha uma reflexão a respeito do cotidiano dos estudantes e de como poderia ser representado em uma coreografia de **Ginástica Geral (GG):**

1. Como é o seu dia a dia? *Espera-se que os estudantes possam relatar sua rotina diária e/ou semanal.*
2. O que temos em comum em nossa rotina diária ou semanal? *Espera-se que os estudantes façam comparações entre sua rotina e a dos colegas, encontrando pontos em comum.*
3. Como seria possível representar os pontos citados? *Espera-se que os estudantes exponham ideias de representação das atividades diárias citadas na aula.*
4. Quais materiais podemos usar ou adaptar? *Espera-se que os estudantes utilizem a criatividade para criar e trazer objetos do cotidiano em suas coreografias.*
5. Ao realizarmos os movimentos, é necessário muito cuidado. Por que isso deve acontecer? *Espera-se que os estudantes tenham consciência da execução dos movimentos, adotando procedimentos de segurança , evitando se machucar.*

A partir das respostas, registre os pontos mais importantes e que se repetem, como: tomar café da manhã, ir à escola, fazer lição, pegar alguma condução para casa, tomar banho etc.

O dia a dia da turma - pontos importantes

Professor, avalie as condições de cada turma para montar grupos ou um único grupo.

Para iniciar a parte prática de criação, organize os estudantes primeiramente em grupos menores; cada grupo ficará responsável por uma parte/ação do cotidiano — lembrando que é preciso adotar os procedimentos de segurança.

Exemplo:

Grupo 1 - o despertar
Grupo 2 - na sala de aula
Grupo 3 - a volta para casa
Grupo 4 - momento de lazer
Grupo 5 - hora de dormir

As produções podem tomar diferentes formas:

- Cada grupo ensina sua coreografia para os demais grupos fazerem juntos;
- Cada grupo realiza sua coreografia dentro de blocos separados, e, em algum momento da apresentação, os grupos se juntam para realizar uma breve parte (iniciam todos juntos, depois cada grupo realiza partes isoladas, e, se unem para a finalização). No momento das "partes isoladas", os grupos que não estão se apresentando podem fazer passos coreográficos em volta (moldura).

Finalizando essa atividade, defina com os estudantes os materiais e aparelhos que serão usados, assim como o figurino e a música. Esses materiais serão utilizados na próxima atividade.

Etapa 6 - Refinando nossos passos.

Para esta atividade, solicite previamente aos estudantes que tragam os materiais que serão utilizados (se houver), o figurino a ser utilizado na apresentação e a música.

- Primeiramente, sentados em roda, reproduza as músicas escolhidas para que os estudantes conheçam e analisem o seu ritmo.
- Realize momentos em que os estudantes irão retomar os movimentos criados na **Etapa 4**, porém adicionando a música, o tema escolhido. No final, faça uma "pré-apresentação" utilizando o figurino.

Professor, no decorrer das vivências, busque mediar os desafios encontrados pelos estudantes, principalmente em realizar coletivamente os elementos básicos da ginástica de forma segura. Proporcione diferentes momentos de experimentação para movimentos gímnicos.

Etapa 7 - É hora do *show*!

Caso seja possível, articule com a direção uma apresentação para toda a escola, ou pelo menos para os estudantes dos outros quintos anos.

Havendo necessidade, disponibilize um tempo para repassar a coreografia, com os materiais e figurino. Para melhor entendimento da apresentação, comunique aos espectadores que se trata de uma apresentação de **Ginástica Geral (GG)** com o tema "**Cotidiano**".

Realize a gravação por vídeo da apresentação, pois será utilizada na próxima **Situação de Aprendizagem**.

Etapa 8 - Atividade Avaliadora sobre Ginástica Geral.

Após a apresentação, em uma roda de conversa para o fechamento do tema, busque com os estudantes uma autoavaliação do percurso desta Situação de Aprendizagem. Para isso, sugerimos algumas questões para reflexão:

1. O que foi importante para a apresentação final? *Espera-se que os estudantes percebam que a participação, a cooperação e a superação foram essenciais para que a apresentação acontecesse.*
2. Para a criação das coreografias, o que foi necessário? As aulas anteriores contribuíram nessa criação? *Espera-se que os estudantes entendam que, para criar as coreografias, foram necessárias novas combinações, precisando retomar, acrescentar movimentos experimentados.*
3. realizar os movimentos, foram necessários muita atenção e cuidado? *Espera-se que os estudantes respondam que foi necessário realizar os movimentos com cuidado no momento de unir e separar os grupos durante a apresentação e que precisavam manter em mente o procedimento de segurança.*
4. No momento em que os grupos se unem, se separam, ou até para realizar as coreografias, o que é fundamental para a realização da apresentação? *Espera-se que os estudantes percebam que foi necessário muito ensaio, dedicação, superação e cuidado com a segurança de todos.*

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

CAPACIDADES FÍSICAS E MOVIMENTOS

UNIDADE TEMÁTICA: CORPO, MOVIMENTO E SAÚDE

Objeto de conhecimento: Capacidades Físicas

Habilidades:

(EF05EF18*) Identificar as capacidades físicas mobilizadas na prática das brincadeiras e jogos e da Ginástica Geral (GG) - Ginástica para Todos (GPT)

Nos anos anteriores, os estudantes puderam vivenciar atividades que exploraram o conhecimento sobre o corpo e as possibilidades de movimentar-se em diferentes habilidades motoras. Neste momento, os estudantes terão seu primeiro contato com as capacidades físicas, que serão tratadas de forma simples e lúdica com o caráter de identificação. Sugerimos inicialmente o trato de forma simples das seguintes capacidades físicas: força, velocidade, agilidade, equilíbrio e flexibilidade.

ATIVIDADE 1 – CAPACIDADES FÍSICAS

Professor, neste momento iremos realizar atividades com foco nas **Capacidades Físicas**, e para isso utilizaremos brincadeira, jogos e ginásticas.

Etapa 1 - Do que somos capazes?

Inicie a aula perguntando se os estudantes já sabem o que são **Capacidades Físicas**. Em seguida, solicite que cada um relate o que é capaz de fazer e peça-lhes que relacionem com as **Capacidades Físicas**.

Com o foco em identificá-las, utilize brincadeiras e jogos que tenham predominância de alguma **Capacidade Física**.

Durante a brincadeira, faça "pausas pedagógicas", questionando, esclarecendo ou evidenciando os momentos em que a **Capacidade Física** a ser identificada é mobilizada ou quando fica mais evidente.

> **Pausa Pedagógica:** momento em que há uma intervenção pedagógica por parte do professor com o intuito de esclarecer, identificar, direcionar e/ou evidenciar algum ponto pertinente durante a realização das atividades.

Professor, é importante que os estudantes tenham contato com os conceitos das **Capacidades Físicas** e, conforme as atividades forem sendo realizadas, eles possam buscar identificar a qual **Capacidade Física** se refere a atividade realizada.

Antes de apresentar o conceito, pergunte aos estudantes o que é força, flexibilidade, agilidade e velocidade.

Faça anotações de acordo com as considerações dos estudantes e elabore coletivamente um texto, descrevendo o conceito de cada uma das capacidades físicas. A seguir, apresentamos algumas **Capacidades Físicas** e suas definições.

Flexibilidade

É a capacidade que permite "amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações" (GOBBI; VILLAR; ZAGO , 2005, p. 184), sem causar lesão. Para Saba (2004, p. 104), "flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos amplos, utilizando com facilidade a mobilidade articular". (SEE. Caderno do Professor 6º ano vol 1 2014/2017 p. 27).

Agilidade

É a capacidade de "realizar movimentos de curta duração e alta intensidade com mudanças de direção ou alterações na altura do centro de gravidade do corpo, com aceleração ou desaceleração" (Gobbi; Villar; Zago, 2005, p. 130). (SEE. Caderno do Professor 6º ano vol 1 2014/2017 p. 27).

Velocidade

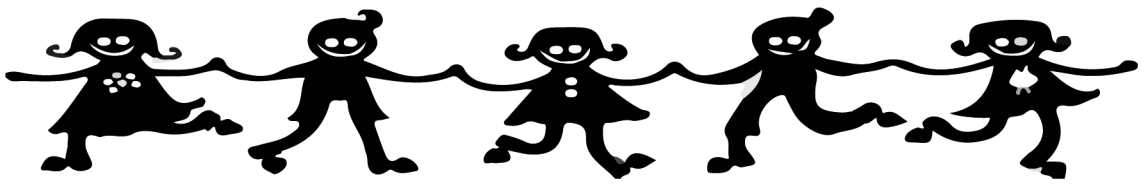
É a capacidade de mover o corpo ou parte dele com rapidez ou no menor tempo possível. Na Educação Física, usualmente, é associada à velocidade máxima, que é "o limite superior de velocidade que um indivíduo consegue desenvolver na realização de uma tarefa motora" (Gobbi; Villar; Zago , 2005, p. 129). Pode ser classificada em diferentes tipos: velocidade de reação, acíclica e cíclica. (SEE. Caderno do Professor 6º ano vol 1 2014/2017 p. 27).

Força

No campo da atividade física, representa o nível de tensão exercido por um músculo contra determinada resistência (carga). Resulta da contração ou tensão muscular, que pode ser máxima ou não, com ou sem movimentação e/ou variação do comprimento do músculo. Pode ser classificada em diferentes tipos: (a) conforme o trabalho produzido pelo músculo, em estática (isométrica) ou dinâmica (isotônica); (b) quanto à forma de aplicação motora, em máxima (pura), rápida (explosiva ou potência muscular) e de resistência. (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005; BARBANTI, 2003; WEINECK, 2000). (SEE. Caderno do Professor 6º ano vol 1 2014/2017 p. 50).

As atividades exemplificadas a seguir também podem ser substituídas por outras que você considerar mais adequadas à sua escola e comunidade.

Nó humano (flexibilidade)



Fonte: Felipe Lucci - 2019

Forme um círculo de até 20 participantes. Caso seja necessário, podem ser formados dois círculos para contemplar todos os estudantes, peça para que deem as mãos e gravem quem está à esquerda e à direita. Soltando as mãos, oriente os participantes a se deslocarem para o centro do círculo e se misturarem. Ao seu sinal, todos param no lugar, e com o mínimo de deslocamento possível, os estudantes deverão segurar a mão direita de quem estava à sua direita e a mão esquerda de quem estava à sua esquerda. Assim que todos conseguirem dar as mãos, o "nó" estará formado e o desafio será desfazê-lo sem soltar as mãos.

A **flexibilidade** poderá ser identificada nas passagens acima e abaixo, por entre os participantes, exigindo cooperação de todos os envolvidos.

Pega-pega ameba (agilidade)

Sem equipes definidas, os participantes ficam espalhados pelos espaços, um jogador segura uma bola para "queimar", a qualquer momento, outro jogador sem a posse da bola. Para queimar, o estudante com a bola não poderá sair do lugar e deverá tentar queimar um colega que estará se deslocando, caso consiga, aquele que foi queimado se torna a "ameba" e deverá se sentar no local onde foi queimado. As amebas não se deslocam, mas para deixarem de ser amebas e voltarem a ser livres para se deslocar, basta tocar em algum participante que estiver em pé, andando distraidamente, e o participante que foi tocado vira ameba. Outra forma de a ameba voltar ao jogo é, ao pegar a bola que

foi arremessada por outro jogador, fazer a tentativa de queimar algum jogador; se conseguir, estará livre. O término do jogo se dá por tempo estipulado. Pode-se variar o jogo adicionando duas bolas ou tornar a ameba um participante em pé quando ficar em posse da bola.

A **agilidade** poderá ser identificada na dificuldade em que os participantes terão em se esquivar da bola e das amebas, podendo ter grau de dificuldade aumentado se o espaço for reduzido.

Barra-manteiga (velocidade)

Em duas fileiras paralelas, com cerca de 10 metros de distância entre elas, todos os participantes em pé e de frente para a fileira oposta e aguardam com as palmas das mãos viradas para cima. Um integrante, escolhido pelo professor, vai até a fileira oposta e desafia algum participante batendo na palma de sua mão. Ao esbarrar no participante, o mesmo deverá voltar até seu lugar na fileira sem ser pego. Caso seja pego, deverá migrar para a outra fileira. O estudante que foi desafiado agora desafiará algum integrante da fileira oposta, dando continuidade à brincadeira. Pode-se variar a distância entre as fileiras e realizar a brincadeira em dois grupos distintos, otimizando uma maior participação dos estudantes.

A **velocidade** poderá ser observada na perseguição dos participantes.

Cabo-de-guerra de 4 pontas (força)

Posicione 4 cones formando um quadrado e amarre uma corda à outra, de modo que o nó fique no centro, formando um “sinal de mais (+)”, ou seja, com 4 pontas. Cada estudante deve se posicionar em uma das pontas da corda e, ao comando do professor, puxá-la de modo a arrastar outros colegas e tentar tocar no cone. O ângulo em que a corda é puxada pode evitar que os competidores ao lado não cheguem ao cone.

A **força** pode ser identificada na ação de puxar a corda.

Para finalizar, retome as **Capacidades Físicas** mobilizadas nas aulas práticas dessa atividade. Busque, junto aos estudantes, identificá-las nas atividades diárias, bem como em outras brincadeiras e jogos. Sugerimos que registre na lousa.

Anote todos os exemplos citados, discutindo com os estudantes quais capacidades estão sendo mobilizadas.

Professor, vale ressaltar que, em uma mesma brincadeira e jogo, podem ser mobilizadas mais de uma **Capacidade Física**, porém, nesta atividade, estamos abordando apenas a **Capacidade Física predominante**, para facilitar que os estudantes entendam o conceito e a identificação das mesmas. Caso sua turma tenha facilidade nesse processo, ofereça atividades em que eles possam analisar todas as **Capacidades Físicas** mobilizadas nas brincadeiras e jogos vivenciados. Peça aos estudantes que registrem a tabela no caderno.

Etapa 2 - Sentindo e identificando!!!

Até o momento, os estudantes identificaram as **Capacidades Físicas** em algumas brincadeiras e jogos que vivenciaram nas aulas. Chegou a hora de retomar as práticas da **Ginástica Geral (GG)**, vivenciando e experimentando novamente. Agora o foco não é mais nas combinações e coreografias, mas no sentir e identificar qual **Capacidade Física** está relacionada aos movimentos realizados durante as coreografias e combinações.

Vamos retomar o conceito básico das **Capacidades Físicas** por meio de uma atividade.

Peça aos estudantes que façam o registro no caderno, utilizando a tabela abaixo como modelo:

A	Flexibilidade	**(D)**	A capacidade de se movimentar com rapidez durante a apresentação, em que se trocam as posições dos ginastas na coreografia.
B	Agilidade	**(C)**	A capacidade de um ginasta que fica na base de uma posição acrobática para suportar seus companheiros.
C	Força	**(A)**	A capacidade de uma ginasta, com ou sem material, realizar movimentos com amplitude máxima em certas articulações.
D	Velocidade	**(B)**	A capacidade de um ginasta, ao inclinar o corpo para tocar o solo com as mãos, girar o tronco para que as mãos se apoiem no solo quase simultaneamente, realizando uma estrela.

Realizada esta atividade, vamos vivenciar novamente algumas brincadeiras realizadas nas aulas referentes à Ginástica Geral (GG) e identificar as capacidades mobilizadas.

Brincadeira: Pega-Ginástica

Escolhe-se o pegador. Os demais circulam livremente pelo espaço, evitando serem pegos. Aquele que for pego, deverá ficar em estátua (parado) e só poderá sair da estátua ao realizar algum movimento ginástico, que será de acordo com a orientação do professor.

Sugerimos que utilize o apito para dar algumas comandas como:

- 1 apito - corresponde à realização de movimento ginástico que envolve agilidade;
- 2 apitos - corresponde à realização de movimento ginástico que envolve flexibilidade;
- 3 apidos - corresponde à realização de movimento ginástico que envolve força;
- 4 apitos - corresponde à realização de movimento ginástico que envolve velocidade.

O movimento a ser realizado para cada comanda pode ser combinado e praticado antes do início das atividades, para que todos consigam realizá-las sem maiores dificuldades.

Variação para a atividade: alterar o pegador a cada tempo predeterminado ou colocar duplas de pegadores.

Brincadeira: Desafio Ginástico

Separe a turma em grupos de 6 estudantes. Cada grupo deverá escolher um nome para sua equipe. Lance o desafio:

- Realizar um movimento para cada **Capacidade Física** (flexibilidade, força, agilidade, velocidade), criando uma sequência de apresentação, podendo repetir os movimentos.

Utilize uma aula para que pensem nos movimentos e, em seguida, os coloquem em prática. Na aula seguinte, devem apresentar para a sala, e, no momento da apresentação, os colegas devem identificar as **Capacidades Físicas** utilizadas em cada movimento.

Solicite que cada componente do grupo registre no caderno os seus movimentos e as Capacidades Físicas mobilizadas (podem colocar o nome ou descrever os movimentos).

Segue tabela de modelo para registro:

CAPACIDADE FÍSICA	AGILIDADE	FORÇA	FLEXIBILIDADE	VELOCIDADE
Movimentos	*Giros*	*Parada de mão com ajuda*	*Ponte*	*Corrida*

Etapa 3 - Assistir para identificar.

Esta atividade, além de identificar as **Capacidades Físicas** na realização dos elementos da ginástica, servirá como instrumento avaliativo. Inicie utilizando a filmagem da apresentação de **Ginástica Geral (GG)** da classe, reproduza o vídeo com a finalidade de apreciação. Em seguida, reproduza novamente e peça aos estudantes que anotem os movimentos, priorizando as **Capacidades Físicas** que foram mobilizadas como no quadro a seguir:

Capacidades Físicas	Movimentos da Ginástica Para Todos
Agilidade	
Flexibilidade	
Força	
Velocidade	

As **Capacidades Físicas** poderão ou não ser contempladas de acordo com cada coreografia.

- Caso seja necessário, retome partes do vídeo.
- Relembramos que em alguns elementos da ginástica pode existir mais de uma **Capacidade Física** envolvida. Esclareça este ponto com os estudantes.

Caso não tenha sido possível realizar a gravação de vídeo da coreografia da própria classe, utilize os vídeos indicados na **Situação de Aprendizagem** anterior.

Etapa 4 - Atividade Avaliadora.

Professor, ao final deste tema, sugerimos um jogo em grupo para verificar se os estudantes desenvolveram a habilidade de identificar as **Capacidades Físicas** na prática das **Brincadeiras e Jogos** e da **Ginástica Geral (GG).**

Divida os estudantes em grupos de no máximo 4 pessoas. Entregue plaquinhas com o nome das **Capacidades Físicas** a cada grupo. Oriente que cada grupo terá 2 minutos para discutir e responder o que foi solicitado.

Utilizando imagens e vídeos, você irá apresentar aos grupos,diferentes **Brincadeiras e Jogos**, elementos e movimentos da **Ginástica Geral (GG)**. Os estudantes devem identificar qual a **Capaci--dade Física** mobilizada para a realização do movimento apresentado.

É importante que faça as devidas intervenções durante a atividade, retomando, caso necessário, os conceitos das **Capacidades Físicas**.

Proposta de Avaliação

Apesar de a Etapa 4 ter sido elaborada como uma atividade avaliativa, durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes atividades, as quais, em sua maioria, também poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, se ao final dessa **Situação de Aprendizagem** os estudantes não tiverem desenvolvido as habilidades, proponha a prática de outras brincadeiras e jogos, podendo trabalhar mais de uma **Capacidade Física**. O importante é que consigam identificá-las.

SUGESTÃO DE VÍDEO PARA RECUPERAÇÃO

SWEN COMBAT SPORTS. Parte final da matéria sobre Ginástica. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=G4GNT3hWkBU**. Acesso em: 16 dez. 2020.

EDUCAÇÃO FÍSICA - 5 º ANO - 4º BIMESTRE

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1

ESPORTE DE TACO E CAMPO, DE REDE/PAREDE

Professor, nos anos anteriores seus estudantes experimentaram práticas lúdicas e jogos pré-desportivos de campo e taco e de rede/parede, atividades que permitiram aprender alguns movimentos básicos das modalidades esportivas, visando à flexibilização das regras, dos participantes, dos materiais e dos espaços.

Nesta Situação de Aprendizagem, abordaremos os Esportes de taco e campo, de rede/parede, de forma lúdica, experimentando, fruindo, passando por um percurso específico do esporte, finalizando com atividades em que os estudantes possam identificar, diferenciar e comparar os elementos e as características das práticas lúdicas, dos jogos pré-desportivos e dos esportes. Apresentaremos o taco/*bets* e o críquete no esporte de taco e campo; para o esporte de rede/parede, peteca e punhobol.

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

Objeto de conhecimento: Esportes de campo e taco, de rede/parede.

Habilidades que serão trabalhadas nesta Situação de Aprendizagem:

(EF05EF05A) Experimentar e fruir esportes de campo e taco, rede/parede comparando seus elementos comuns, criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.
(EF05EF05B) Identificar as características das práticas lúdicas esportivas e dos jogos pré-desportivos diferenciando-os dos esportes de campo e taco, rede / parede.
(EF05EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

Esporte de campo e taco: categoria que reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos (beisebol, críquete, softbol etc).

(Currículo Paulista, 2019)

Esporte rede/quadra dividida ou parede de rebote: reúne modalidades que se caracterizam por arremessar, lançar ou rebater a bola em direção a setores da quadra adversária nos quais o rival seja incapaz de devolvê-la da mesma forma ou que leve o adversário a cometer um erro dentro do período em que o objeto do jogo está em movimento. Alguns exemplos de esportes de rede são voleibol, vôlei de praia, tênis de campo, tênis de mesa, badminton e peteca. Já os esportes de parede incluem pelota basca, raquetebol, *squash* etc.

(Currículo Paulista, 2019)

Professor, em algumas atividades os estudantes irão confeccionar os próprios materiais. Não esqueça de solicitar antecipadamente o que for necessário para o trabalho.

Na **Situação de Aprendizagem 3 - Formas de aquecimento**, será abordada a unidade temática corpo, movimento e saúde e o objeto de conhecimento **Formas de Aquecimento**. Ressaltamos que, por se tratar de um objeto de conhecimento transversal o qual perpassa por diversas unidades temáticas deste componente curricular, esta Situação de Aprendizagem poderá também ser tratada em partes, juntamente com a Situação de Aprendizagem 1 e 2 (Esportes de campo e taco, de rede/parede e Esportes paralímpicos). Caso considere pertinente tratar estes dois objetos de conhecimento concomitantemente, disponibilize um tempo maior para aquecimento nas aulas da situação de aprendizagem 1 e 2.

ATIVIDADE 1 – O DESAFIO!

Professor, esta atividade tem por objetivo que os estudantes confeccionem os materiais para o esporte de campo e taco.

Esta atividade será desenvolvida em algumas etapas.

Etapa 1 - Confeccionando nossos materiais para o esporte de campo e taco.

Professor, iniciaremos com a confecção de materiais como bola de meia e **palma raquete**, ou raquete de papelão. Verifique primeiro se a escola possui todos materiais e, caso seja necessário, solicite antecipadamente aos estudantes que tragam os que falta para confecção de bolas de meia e **palma raquete** (raquete de mão).

Sugerimos seguir o passo a passo da figura ou do tutorial para confecção da bola de meia, da **palma raquete** e da raquete de papelão.

SUGESTÃO

- Como utilizaremos as bolas de meias para outras atividades, oriente os estudantes a fazerem bolas com tamanhos variados.
- Para deixar mais pesada, colocar areia ou outro material, dentro de uma bexiga e envolver com a meia.
- Pode-se costurar para que não desmanche, mas somente o adulto poderá fazer o acabamento.

Materiais necessários para confecção da bola de meia:

- uma meia furada ou velha;
- bexigas;
- areia,
- retalhos de panos, TNT;
- jornal;
- cola;
- fita adesiva ou crepe,
- elástico ou barbante.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira, 2020.



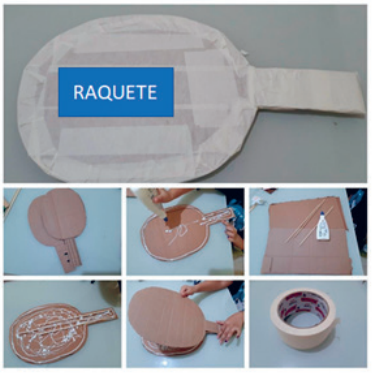
Materiais necessários para confecção da palma raquete (raquete de mão)

- papelão;
- cola;
- barbante,
- fita adesiva ou crepe.

PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira, 2020.

Materiais necessários para confecção da raquete

- papelão;
- cola;
- espeto de churrasco ou outro material,
- fita adesiva ou crepe.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira, 2020.

SUGESTÃO

Tutorial para fazer raquete com papelão:

Airton Santos. Construção de raquete de tênis com papelão e test drive: Tênis de pijama na sala. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=1KJpcewmQm4**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Guy Ginciene. Como montar uma raquete de mão. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=tBmAAmb69Lw**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Professor, os materiais devem ser confeccionados na sala de aula, na quadra ou em outro espaço adequado.

Material pronto! É o momento de explorar a imaginação, lembre-se de registrar as falas dos estudantes, é importante a participação de todos! Para isso é fundamental sua mediação, permitindo uma interação, reflexão e discussão. As questões podem ser respondidas em uma roda de conversa.

1. Quais movimentos vocês imaginam que possam realizar com essas bolas de meia? *Espera-se que os estudantes deem exemplos como arremessar, lançar, chutar, rebater, rolar, jogar, arremessar. Podem surgir outros movimentos.*
2. Essa bola pode ser utilizada para quais jogos e brincadeiras? *Espera-se que os estudantes façam um resgate das brincadeiras e jogos que já vivenciaram como: queimada, boliche, pega-pega, tomba-lata, peteca, guerra dos tomates, bola ao cesto. Podem surgir outros.*
3. Quais modalidades esportivas utilizam bola? *Espera-se que os estudantes respondam que algumas modalidades — como futsal, voleibol, basquetebol, voleibol, handebol, beisebol, bets, futebol americano, tênis de mesa entre outras — utilizam bola. Possivelmente, os estudantes não mencionaram o críquete, o punhobol, pois serão apresentados a eles durante essa Situação de Aprendizagem. Neste momento, faça com que pensem no tamanho das bolas, formato, se são iguais ou diferentes.*
4. Qual a desvantagem de utilizar uma bola de meia? Que movimento ela não realiza? *Espera-se que os estudantes consigam compreender que a bola de meia tem uma desvantagem, pois ela não quica, o peso pode dificultar a prática de algumas brincadeiras e jogos.*
5. A palma raquete pode substituir que material esportivo? *Espera-se que os estudantes comparem a palma raquete com a raquete do tênis de mesa, tênis de campo, badminton, squash, entre outros. Neste momento, é interessante que o professor faça intervenções em relação ao tamanho da raquete, bem como ao seu formato e estrutura.*

Professor, os estudantes precisam compreender que é possível utilizar a bola de meia apenas em algumas brincadeiras e jogos. Quando se trata de vivências esportivas, esse material não é ideal, afinal para o esporte as bolas e os materiais são específicos.

Etapa 2 - Explorando o movimento de rebater, lançar...

Professor, chegou o momento de testá-los. Os estudantes irão experimentar diferentes formas de rebater e lançar a bola, de forma divertida. Esses movimentos estão presentes tanto no esporte de campo e taco como no de rede/parede, que são: rebater e lançar a bola utilizando taco, raquete, mão ou antebraço. Antes de iniciar a prática, retome a discussão da aula em que confeccionaram os materiais e os movimentos que foram registrados e que agora serão vivenciados na prática.

Rebater sem taco (palma raquete)

Materiais: bola de meia, palma raquete

Modo de jogar:

- Os estudantes, de posse de uma bola de meia, ficarão distribuídos no espaço escolhido para a aula;
- Ao comando do professor, os estudantes deverão bater na bola, lançando-a para o alto, evitando que ela caia. Permita que explorem os movimentos na realização deste gesto motor;
- Organize-os em duas fileiras, um de frente ao outro, respeitando o espaço entre as duplas para não haver esbarrões;
- Solicite que fiquem em duplas, oriente que fiquem com apenas uma bola e guardem a outra;
- Em duplas, um lança a bola e outro a rebate com a palma da mão;
- O estudante que lançou a bola tentará recuperá-la, fazendo um novo lançamento, e assim sucessivamente;
- No comando do professor a dupla troca de função, quem estava lançando, agora irá rebater;
- Peça aos estudantes que façam trios; se for necessário, solicite que guardem as bolas excedentes;
- A posição será: dois estudantes de um lado e um do outro;
- O que está sozinho rebate a bola;
- Os que estiverem em dupla, um lançará a bola e o que estiver atrás terá de recuperar a bola e entregá-la ao lançador;
- Permita que todos passem pelas posições de lançador, rebatedor e recuperador;
- Depois que todos experimentaram e vivenciaram as posições, os trios deverão se reunir entre si, formando um grupo com seis estudantes ou mais;
- Grupo unido, entregue a palma raquete para cada um e, para dificultar um pouco, informe que continuem com as duas bolas. Eles utilizarão a palma raquete, rebatendo a bola um para outro, evitando que a bola caia no chão.

PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

Professor, a segurança dos estudantes é fundamental. Nessas atividades, todo cuidado é essencial para não ocorrer acidentes. Converse sobre o respeito ao próximo e ter controle nos movimentos para não machucar o colega. *"Lembre-se sempre de oportunizar aos estudantes momentos para vivenciar e experimentar, tendo um olhar especial. Quando necessário intervir e orientar, corrigir e explicar, dificultar ou facilitar."*

Ao final da atividade, solicite que se sentem em círculo e que façam uma reflexão dos movimentos e das dificuldades que encontraram. Esteja com o registro da aula anterior. Para ajudar na discussão, sugerimos algumas questões:

1. Os movimentos realizados hoje são parecidos com os que vocês comentaram na aula passada? *Espera-se que os estudantes relembrem das discussões da aula passada e dos movimentos que deram como exemplos (lançar, arremessar e rebater), fazendo uma conexão com a aula prática.*
2. Encontraram maior dificuldade em que momento? No individual, em duplas, em trios ou no grupo maior? Por quê? *Espera-se que os estudantes relatem suas dificuldades em relação à atividade no momento individual, em dupla, em trio ou no grupo maior. Explicando que a dificuldade foi manter o controle da bola no individual; que a bola não ajudou muito; dificuldade no controle da rebatida; recuperar a bola; podem surgir outras dificuldades.*
3. Que posição foi mais fácil de realizar o movimento? Por quê? *Espera-se que os estudantes consigam perceber quais dos movimentos foram mais fáceis de realizar, em que situação: individual, dupla, trio ou grupo. O "por que" deve estar relacionado às posições como rebater, lançar ou recuperar, fazendo com que eles consigam perceber que a posição está diretamente ligada com o movimento a ser realizado.*
4. O que vocês fariam para facilitar a realização dos movimentos? *Espera-se que os estudantes deem sugestões para facilitar a realização dos movimentos como: uma bola maior; permitir que a bola quique no chão. Para isso, deve-se utilizar uma bola de borracha ou de tênis; rebater com as duas mãos; rebater com um taco; para recuperar, usar luva; para recuperar, utilizar algum objeto como caixa; podendo surgir outras falas.*
5. Se a rebatida tivesse que ser com um taco? Seria mais fácil ou difícil? *Espera-se que os estudantes tenham noção de como é rebater com o taco. Talvez ainda não tenham tido essa experiência.*
6. O tamanho e o peso da bola interferiram na atividade? *Espera-se que os estudantes consigam analisar e refletir que, se a bola fosse maior ou menor, de borracha e não de meia, ficaria mais fácil realizar o movimento. Talvez concluam que a bola não interfere tanto. O mais importante é a vivência e a prática para melhorar.*

Etapa 3 - Queima alvo.

Professor, a queimada já é uma brincadeira e jogo conhecido, entretanto, nessa atividade, faremos uma adaptação com objetivo de mostrar uma prática lúdica voltada para um esporte de campo e taco. Faça uma sondagem da queimada que conhecem. Como se joga, as regras básicas para depois explicar como será a dinâmica e as alterações. Ao final da aula, faremos uma reflexão.

Queima alvo

Materiais: Bola, garrafas pets com um pouco de água ou areia para não ser derrubada por ventos, cones e giz.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

Organizando:

- Divida a sala em duas equipes;
- Demarque o espaço com giz ou cones;
- Faça três círculos (que serão as bases) no campo de cada equipe, conforme figura;
- Em cada base, coloque uma garrafa pet que representará as "casas".

Modo de jogar:

- Objetivo do jogo é queimar (derrubar) a casa "garrafa pet" que está na base;
- É necessário que escolha um jogador para ficar do lado de fora do campo;
- Esse jogador que está fora não pode derrubar, "queimar" a casa "garrafa pet", mas pode queimar os jogadores;
- Os integrantes da equipe devem impedir que derrubem suas casas utilizando as mãos e rebatendo a bola;
- Somente os integrantes que estão dentro do campo podem queimar, sendo mão e cabeça fria;
- O jogador que for queimado, vai para a parte do cemitério/prisão;
- Quando o primeiro jogador for queimado, aquele que estava de fora pode entrar no jogo;
- É proibido adentrar na base;
- Se entrar, será ponto para a equipe adversária;
- Se derrubarem a casa, marca-se 1 ponto para a equipe. Nesse momento o professor apita e pede para aguardar até que levantem a casa, não podendo queimar neste momento, para continuar o jogo;
- Ganha a equipe que fizer 10 pontos.

Ao final da atividade, reflita com os estudantes sobre a prática corporal lançando algumas perguntas:

1. Essa prática lúdica lembra alguma brincadeira e jogo ou esporte?

Espera-se que os estudantes façam uma conexão com o jogo de taco, beisebol, softbol; pode surgir outro exemplo.

2. O que foi necessário para sua equipe ganhar? Trabalhar em equipe, traçando estratégias como queimar e derrubar a base, faria alguma diferença?

Espera-se que os estudantes percebam que, para vencer o jogo, é necessário defender a base rebatendo, e não apenas sair arremessando a bola ou a equipe ficar fugindo da bola no momento da defensiva. É importante que eles compreendam que durante o jogo a equipe precisa estar em sintonia e que cada jogador precisa ter sua posição, sendo necessário defender as bases rebatendo, atacando ou arremessando, e que cada estudante encontre sua posição de acordo com suas habilidades.

Etapa 4 - Brincando com esporte de campo e taco.

Professor, seus estudantes já vivenciaram os movimentos de rebater e lançar, já realizaram algumas reflexões. Vamos agora relacionar tudo isso com modalidades esportivas.

1. Vocês se lembram dos movimentos que realizaram na aula passada? Quais? *Espera-se que os estudantes respondam que sim: lançar, rebater e recuperar.*
2. Quais brincadeiras e jogos podemos realizar utilizando um taco? *Espera-se que os estudantes falem sobre o jogo de taco, o mais comum, podendo surgir outro.*
3. Já brincou alguma vez de taco ou *bets*? *Espera-se que os estudantes respondam positivamente sobre isso, caso não reconheçam o termo bets, explique para eles que esse jogo também é conhecido como Taco.*
4. Onde teve essa oportunidade? Na escola, na rua, no clube etc.? *Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham tido oportunidade de brincar de taco ou bets em algum lugar como na rua, escola, entre outros.*
5. Conhece as regras ou como se joga o bets? *Espera-se que os estudantes que já vivenciaram, expliquem como se joga mencionando algumas regras básicas.*
6. Já ouviu falar do críquete? Tem alguma ideia de como se joga? *Espera-se que os estudantes respondam sim ou não. Talvez surjam várias respostas, se alguém responder que é parecido com taco de beisebol, já está no caminho. Comente que no críquete também existem duas bases com "casa"; rebate-se com o taco e, ao rebater, devem correr de uma base à outra, assim como no taco, e precisa-se de onze jogadores na defesa.*
7. Já presenciou algum jogo de críquete ou assistiu pela TV? *Espera-se que a maioria dos estudantes não conheça, por não ser algo tão popular.*

Professor, para concluir a conversa, é importante explicar aos estudantes que nessa atividade será abordado o Tema Esporte de Taco e Campo, falando de suas características e mostrar que nas aulas anteriores as práticas proporcionaram de forma lúdica a realização de movimentos relacionados a algum esporte ou jogo.

Explique que nessa aula o objetivo é vivenciar a dinâmica do jogo de taco, mas sem o taco. Antes de organizá-los, explique como será realizado e demonstre as regras para que compreendam, lembrando que ainda não será enfatizada todas as regras do jogo, isso será discutido posteriormente.

Rebater com palma raquete

Materiais: Bola de meia ou bola de taco/tênis, giz, cones e garrafas pets de pequenas

Modo de jogar:

Separe os estudantes em **duas duplas**;

- Uma dupla com dois palma raquete;
- Uma dupla com uma bola;
- Distribua as turmas na quadra de forma que várias duplas possam realizar a atividade;
- Se o espaço não for suficiente para todos, solicite aos que estão aguardando a vez que analisem os jogos dos colegas, para que possam debater no final da aula;



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

- Faça os círculos das bases;
- Como a rebatida não será feita com taco, e sim com a palma raquete, para não deixar a "casa" no chão, utilizaremos o cone como base, coloque a garrafa pet em cima do cone;
- A dinâmica do jogo será similar à do taco, apenas substituindo o taco pela palma raquete;
- Se derrubarem a casa "garrafa pet", troca-se de posições;
- Ganha a dupla que fizer 5 a 10 pontos, e "a decisão do ponto pode ser combinada com os estudantes";
- Quando rebater a bola, oriente que corram em direção à outra base e batendo as palmas, como se fossem cruzar os tacos no *bets*;
- Caso consiga derrubar a casa, trocam-se as posições;
- Se as duas duplas passarem pelas duas posições, troca-se de duplas.
- Ganha a equipe que fizer 10 pontos.

Ao final da aula, discuta com os estudantes o que puderam analisar enquanto assistiam os colegas jogando e a percepção que tiveram do jogo, avaliando o engajamento dos colegas.

ATIVIDADE 2 – NA TRILHA DO CONHECIMENTO

Professor, chegou o momento de aprofundar com os estudantes sobre a brincadeira de taco. Sugerimos uma pesquisa com a busca de dados. Não esqueça de orientá-los a atender ao que é solicitado dentro do roteiro a seguir.

Etapa 1 - Pesquisando e compartilhando o conhecimento.

Informe que, para essa atividade, será necessário fazer uma pesquisa. Se nunca tiveram a oportunidade de realizar uma, oriente-os como proceder. Sabemos que o taco é uma brincadeira e um jogo de rua, ou seja, possui regras diferentes conforme as regiões e especificidades locais onde são praticadas. Solicite aos estudantes uma pesquisa sobre o taco com seus familiares, vizinhos, amigos e pessoas mais velhas. Não se esqueça do momento de socialização das entrevistas, chame a atenção para os diferentes nomes para a mesma brincadeira e diferenciação das regras comparando-as e valorizando a diversidade entre as mesmas.

Solicite aos estudantes que sigam este roteiro para a pesquisa:

Nome do entrevistado:_____ Idade: _____

1 - Conhece o jogo taco?

_____

2 - Você jogou taco na sua infância?

( ) Sim ( ) Não

3 - Onde jogava?

_____

4 - Para iniciar o jogo, precisava fazer algum desenho? Como era e para que serve?

_____

5 - Com que material você construía o taco e a casa?

_____

6 - Como eram as seguintes regras:

a) Como se decide quem começa com o taco?

_____

b) Em que momento se faz ponto?

_____

c) Quando a casa pode ser derrubada?

_____

d) Quando a casa é derrubada, é ponto ou ganha o taco?

_____

e) Quando se pega a bola rebatida no alto, o que acontece?

_____

f) O taco precisa ficar encostado no círculo (base)? O que acontece se tirar o taco do círculo?

_____

g) Quando a bola é rebatida para trás, o que acontece?

_____

h) Quem ataca e quem defende? Tinha essa denominação?

_____

i) Quantos pontos precisam ser feitos para vencer?

_____

j) No último ponto, tem alguma forma para mostrar que acabou o jogo?

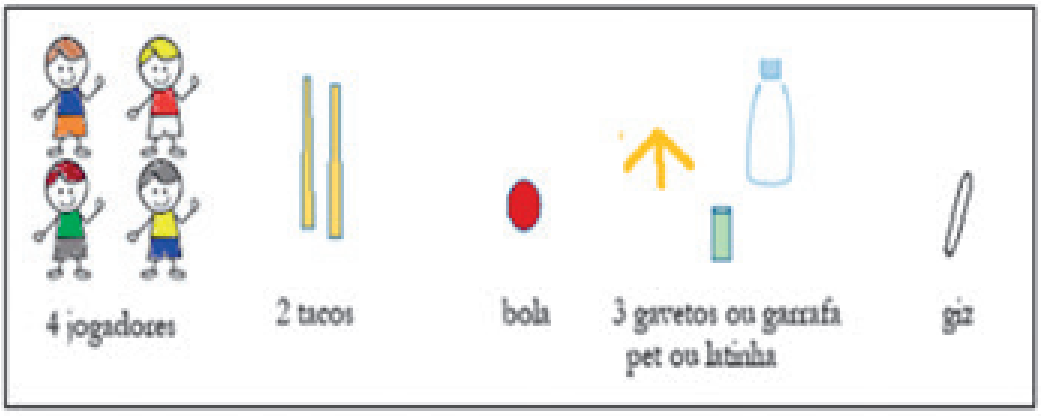
_____

Etapa 2 - Um pouco de história!

Esporte de campo e taco - Jogo de Taco/*Bets*

Em São Paulo é mais conhecido como Taco, em outras regiões como *Bets*, não tem uma origem certa. Por ser um jogo e por ser praticado de diversas formas em regiões específicas, as características das brincadeiras e suas regras são flexíveis e adaptáveis.

A maneira de jogar geralmente é similar, podendo haver variação das regras, da pontuação, na denominação de quem é o atacante ou de quem é o defensor. Para essa versão do Taco, temos 2 (duas) bases, onde os rebatedores estarão salvos dentro dela, protegendo sua casa. Serão no total 4 jogadores (2 rebatedores com posse do taco e 2 arremessadores com posse de 1 bola).



PEIXOTO, Flavia Naomi Kuruhira 2020

Como se joga.

Para determinar quem inicia, cada um da dupla deve jogar o taco em direção a uma linha demarcada, o taco que chegar mais próximo ganha. Se encostar ou ultrapassar a marca perde a disputa. Caso as duas duplas tenham encostado mais próximo ou ultrapassado, disputa-se novamente até que haja um vencedor. O campo ideal para jogar é em um local plano, seja na quadra, na rua ou no gramado etc.

Mergulhando no jogo!

O objetivo é derrubar a casa do adversário, e para isso é preciso fazer dois círculos "base" onde ficarão as casas, seja com varetas, garrafas pet ou latinhas. Demarcada a área de jogo, posiciona-se os jogadores; a dupla que está com posse da bola ficará atrás da base e jogará a bola para tentar atingir a casa para conquistar a posse do taco, em contrapartida, o jogador com taco, tentará rebater a bola defendendo sua casa.

Principais Regras

Quando a casa pode ser derrubada	Pontuação
• Se a base estiver desprotegida; • Quando o jogador que estiver com a posse do taco, não estiver com o mesmo encostado na área da base; • No momento do arremesso, quando o jogador não conseguir rebater a bola e essa atingir a casa;	• Marca-se ponto quando o jogador consegue rebater a bola arremessada na direção da base oposta, tocando os tacos, cruzando durante a corrida com os braços para baixo; • Se os tacos não encostarem o ponto não é válido;

Quando a casa pode ser derrubada	Pontuação
• Quando o jogador com taco derrubar acidentalmente a casa com o taco ou qualquer parte do corpo e o pé.	• Se ao rebater a bola e essa ir para trás deve-se gritar “um para trás”, se isso repetir por três vezes sem a dupla cruzar, perde a posse do taco; • Alguns jogam com vitória quando fizer 12 pontos, 15 pontos, isso pode ser combinado antes. • No último ponto cruza com os tacos são estendidos para cima; • Após tocar a base oposta, cruzará os tacos no meio campo;

PARA MAIOR APROFUNDAMENTO, ACESSE OS LINKS:

Propagandas Históricas. Brincadeiras do Passado Taco/Bets. Disponível em: **https://www.propagandashistoricas.com.br/2014/01/brincadeiras-do-passado-taco-bets.html**. Acesso em 16 dez. 2020.

Unemat Sinop. Regras do Taco . Disponível em: **http://sinop.unemat.br/site_antigo/prof/foto_p_downloads/fot_12631yegbas_do_jogo_de_taco_pdf_Regras_do_jogo_de_Taco.pdf**. Acesso em 16 dez. 2020.

Etapa 3 - Elaborando o Manual de Taco.

Pesquisa feita, todos os estudantes devem estar com ela em mãos. Identifique as questões da pesquisa na lousa, solicite a um dos estudantes que responda e questione se alguém teve a mesma resposta ou uma contrária. As anotações na lousa devem contribuir para a elaboração do Manual. É importante que todos participem dando suas considerações e sugestões. Lembre-se de que é necessário o registro individual, no caderno, para a construção do Manual da turma posteriormente. Logo abaixo, sugerimos um modelo de como deverá ser organizado o manual. Direcione as discussões facilitando a coleta de dados e anotações para auxiliar no processo da construção.

Sabendo que o jogo de taco tem suas variações na forma de jogar, através da pesquisa vamos fazer com que os estudantes analisem qual a melhor regra para sua turma.

Professor, neste momento da coleta de dados, é interessante que organize os estudantes para apresentar suas pesquisas. O objetivo é analisar se todos os entrevistados jogavam com as mesmas regras ou se há algumas diferenças.

Primeiramente, faça a discussão oralmente, chegando em um consenso de como serão as principais regras da turma.

Em seguida, será a hora de colocar isso no papel. Anote as decisões dos estudantes na lousa. Que tal enfatizar a importância do trabalho em equipe e como a atitude de uma pessoa pode afetar um trabalho seja ele em dupla, trio, ou grupo.

Todo Manual tem uma capa, solicite aos estudantes que façam um desenho para a capa. A estrutura do material deverá contemplar: capa (título e autores), apresentação, sumário, como se joga, materiais etc. Oriente-os estudantes a escrever a apresentação, que pode ser coletiva ou individual, conforme o perfil de sua turma. Sugere-se alguns tópicos para estruturar o trabalho dos estudantes:

- Como surgiu o Manual? O que foi realizado?
- Qual a finalidade do Manual?
- Por que realizar a pesquisa?
- Quem participou de sua pesquisa individual?
- O que o taco representou para o entrevistado? Foi algo marcante na infância como brincadeira, lazer ou foi visto como esporte?
- Quantas pessoas foram entrevistadas?
- O que aprendeu com esta pesquisa?

O Sumário deve ser feito por último, pois consta as partes do Manual e a numeração das páginas. Coloque o nome de todos da turma que colaboraram na construção do Manual, seguindo o formato da apresentação.

As orientações acima são apenas sugestões para a construção do Manual, a estrutura você poderá definir com os estudantes. Proponha aos estudantes que desenhem os materiais necessários e o número de participantes. É importante que os estudantes consigam contextualizar que o taco é conhecido como um jogo popular de rua, praticado de forma lúdica e que muitas vezes as regras são flexíveis.

Etapa 4 - Experimentando o jogo taco!!!

Professor, chegou a hora de colocar em prática toda a construção do Manual. Divida a quadra ou espaço a ser utilizado para a realização do jogo. Nem sempre será possível que todos estejam jogando, devido ao espaço e aos materiais disponíveis. Por isso, como a turma construiu o Manual, todos têm condições de ser árbitros no jogo e apreciar seus colegas jogando, compreendendo melhor a dinâmica do jogo. A classe precisa perceber e compreender a diferença das práticas lúdicas esportivas dos jogos pré-desportivos.

No final da aula, reserve um momento para reflexão, discuta se o Manual que foi elaborado por eles precisa de alguma adaptação para que o jogo seja mais dinâmico e divertido.

Etapa 5 - Conhecendo o Críquete.

Professor, nesta atividade os estudantes irão conhecer o críquete. Você pode realizar uma leitura compartilhada do texto abaixo, discutindo as informações mais relevantes e também passar o vídeo sugerido.

“O que é Críquete (Cricket)?” – ICC

“Críquete, um esporte jogado por milhões e venerado por bilhões de pessoas ao redor do mundo”. O jogo de Críquete tem sido jogado há séculos e sua primeira partida internacional ocorreu no ano de 1844. Desde então, esse jogo se desenvolveu e se transformou em partidas modernas, vibrantes e empolgantes, como vemos hoje.

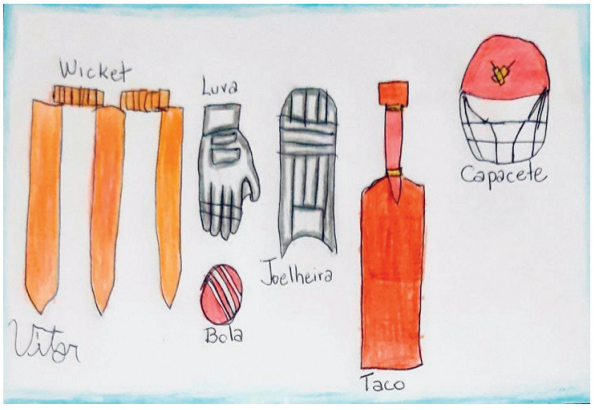
O Críquete é um esporte de taco e bola, que envolve dois times com onze jogadores de cada lado. Ao final da partida ganha o time que fez mais *runs* (pontos/corridas) no adversário.

Um jogador, o *bowler* ou arremessador, lança uma bola de couro na velocidade de cerca de 150 km por hora ao *batter* (rebatedor) do time adversário cujo objetivo é rebater a bola com o taco para tentar fazer os pontos (*runs*).
O campo tem forma oval e o seu meio é chamado de *pitch* onde se concentra a maior parte do jogo. Nas áreas finais do *pitch* encontram-se os *wickets* formados por três varetas de madeira (*stumps*) que suspendem duas outras (*bails*). Elas são importantes, mas falaremos disso mais tarde.
Cada time tem 2 *batters* (rebatedores) por jogada. Distribuídos ao redor do campo estão os outros 11 jogadores.
O *batter* (rebatedor) marca pontos de duas formas: 1. Quando ele bate a bola e ela percorre toda extensão limite do campo. Se a bola tocar o campo, ele marcará 4 pontos ou *runs*. Se a bola percorre além do limite do campo, sem tocá-lo, ele marca 6 pontos – o número máximo de pontos atingidos numa jogada. 2. Quando os rebatedores correndo em direções contrárias conseguem chegar à marcação, enquanto os corredores (*fielders*) tentam alcançar a bola, cada área percorrida equivale a 1 *run* (ponto).
O objetivo dos jogadores do campo interno é reduzir o número de pontos marcados pelos jogadores de rebatimento interno, e tentar eliminar o rebatedor (*batter*) para fora (*out*).
Há 11 maneiras diferentes de eliminar um rebatedor:
O mais comum é o *bowled*: O arremessador (*bowler*) lança a bola e o rebatedor (*batter*) perde a bola ou desvia dela acidentalmente, batendo nos *stumps* e derrubando uma das varetas, as *bails*.
Caught: o rebatedor (*batter*) deverá rebater a bola e um dos corredores (*fielders*) pega antes que ela atinja o chão.
LBW: (*Perna antes dos wickets*). Exatamente o que o nome diz: O arremessador lança a bola, o rebatedor a perde e ela o atinge enquanto ele está na linha dos *stumps*.
Run out: O rebatedor rebate a bola e corre, mas o time adversário pega a bola e a lança nos *stumps* do *wicket* antes do rebatedor chegar.
Quando um rebatedor é eliminado (*out*) ele deixa o campo e outro rebatedor entra em seu lugar.
Quando todos os rebatedores de uma equipe são eliminados, as equipes trocam de lado e os *fielders* assumem a posição de rebatedores para tentar fazer mais pontos (*overalls*) do que a equipe anterior.
Resumindo, a equipe que vence é a que conseguir mais pontos (*runs*) depois que as duas equipes trocaram de lugar.

Tradução do Vídeo: "What is Cricket?" – Fonte: Site ICC Idiomas: Inglês para o Português do Brasil, Novembro, 2019

Tradução, Adaptação e Revisão: Elaine Alves Kunihira

Keh Artz – Tradução, Revisão (Inglês/Português)



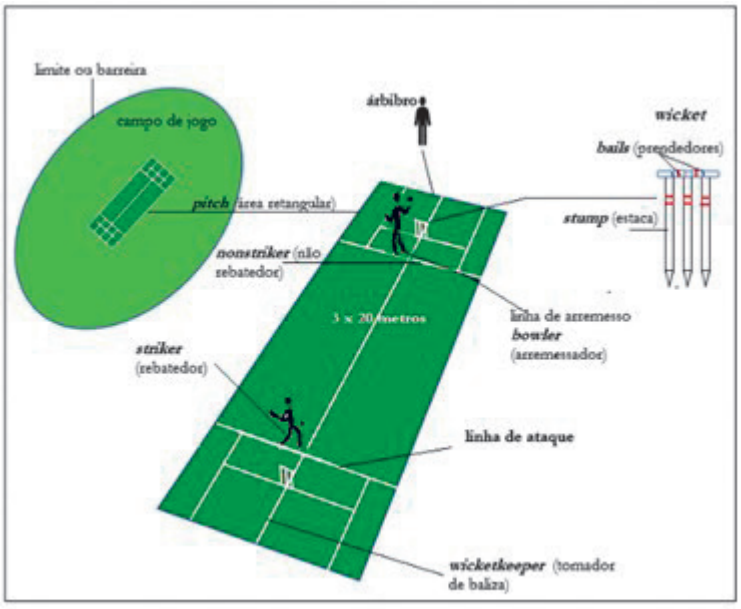
PEIXOTO, Vitor Yuiti Kunihira 2019

Equipamentos e Área de Jogo

Na Figura ao lado, apresentamos os equipamentos do críquete: luva, joelheira, capacete e taco, utilizados pelos rebatedores, os *wicket*, que são as estacas de madeira com os prendedores, e a bola dura, que geralmente é de cortiça ou couro.

Na Figura ao lado, temos a ilustração da área do jogo, a posição de rebatedor, a linha do *bowler* (arremessador), posição do árbitro, medida do *pitch* (área retangular) e o *wicket* (estrutura formada por estaca e prendedores).

Professor, vamos proporcionar a vivência do esporte críquete, adaptando um pouco sua dinâmica. Na próxima atividade, por meio de vídeos, apresentaremos o críquete, para melhor compreensão. Os estudantes já elaboraram o manual, vivenciaram o jogo de taco e agora experimentarão o críquete.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kinuhira 2019

SUGESTÕES DE VÍDEOS PARA QUE CONHEÇAM MELHOR O CRÍQUETE!

Tvbrasil. Cricket ganha adeptos no Brasil. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=cDOoMZ3_M_A&t=37s**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Criquetistas. Regras de críquete explicadas em 2 minutos! Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=SWdeqmwPMOs**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Ung Universidade. Saca essa – *Cricket*. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=x6RpY7BYypg&t=17s**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Comece a aula questionando:

1. O que se lembram dos vídeos que assistiram sobre o críquete? Como seria jogar isso na escola?

Espera-se que os estudantes comentem algumas regras do esporte, se tem muitos adeptos no Brasil, quem são os países que mais praticam, quais são os acessórios necessários, a bola, o taco e se é possível considerar a prática na escola, fazendo algumas adequações, uma vez que o taco é mais largo, ou usando uma bola maior para facilitar a rebatida.

2. A dinâmica é parecida com o taco (Bets)?

Espera-se que os estudantes percebam que a dinâmica é parecida com a do Taco, tendo em vista algumas modificações das regras, como o número de jogadores e o fato de que no críquete possui apenas um arremessador. Os equipamentos possuem suas características específicas apesar de terem as mesmas funções dentro do jogo.

3. Quais são as adequações necessárias para praticar na aula?

Espera-se que os estudantes tenham soluções para adequar o material, como por exemplo, diminuir o número de jogadores por equipe, pensando na quantidade de estudantes na turma, proponham sugestões do que fazer para os estudantes que estiverem aguardando as equipes jogarem etc.

4. Como podemos adaptar os materiais?

Espera-se que os estudantes deem sugestões de como substituir a bola, o taco e o wicket (casinha); talvez comentem para utilizar os mesmos materiais do taco.

Professor, a partir das variações e adaptações sugeridas pelos estudantes, vamos colocar em prática o momento do jogo. Caso não haja muitas sugestões de ajustes das regras, proponha-lhes um jogo, mas lembre-se de estimular a autonomia dos estudantes, fazendo-os participar ativamente da construção do jogo.

Críquete Educativo

Materiais: Bola de taco ou tênis, taco, garrafas pets ou cones. (Se não conseguir o taco, utilize as mãos para rebater, ou os pés para chutar, para isso é preciso escolher a bola certa.)

Modo de jogar:

• Divida os estudantes em equipes, no esporte são 11 jogadores, se for necessário dívida de acordo com o número de estudantes na turma;
• Uma equipe ficará na defesa que serão os *fielders* e outra ficará no ataque;
• Os jogadores do ataque entrarão em dupla no campo para rebater a bola;
• Nesse momento, trabalhe apenas com uma casinha (*wicket*);
• Os demais aguardam seus companheiros serem queimados ou que derrubem o *wicket* (casinha);
• Quando um dos rebatedores forem queimados, entra outra dupla, por isso, organize a sequência das duplas;
• O jogador é queimado quando:
• No momento da rebatida, a defesa recupera a bola no alto, sem que a bola quique no chão. Nesse momento o defensor grita: *caught ball* ou bola pega;
• No momento da corrida, quando trocam de posição e o rebatedor é queimado, o defensor grita: (lbw) leg before *wicket* ou perna antes do *wicket* "pode combinar outro nome com a turma, ou outro grito que seja mais familiar a turma".
• No momento do arremesso, o arremessador acerta a casinha derrubando-a, gritando *bowler* ou boliche.

Quando todos jogarem, troca-se a posição da equipe.

Professor, até o momento fizemos uma progressão dos movimentos de rebater, arremessar e recuperar, porém sabemos que, para ter êxito na realização, é necessário experimentar várias vezes.

Após a prática, por meio de uma roda de conversa, faça reflexões com seus estudantes através dos questionamentos a seguir:

1. O críquete lembra mais um jogo lúdico ou um esporte profissional?

Espera-se que os estudantes consigam comparar a diferença do taco como prática lúdica, que se brinca na rua, sem equipamentos específicos, e o críquete como esporte profissional. Além disso, espera-se que eles relacionem os vídeos com as atividades práticas, compreendendo que essa atividade foi um jogo pré-desportivo do críquete.

ATIVIDADE 3 – O UNIVERSO DO ESPORTE DE REDE/PAREDE

Professor, chegou o momento de conhecermos o universo do esporte de rede/parede.

Etapa 1 - Que esporte de rede/parede é esse?

Esporte de rede/parede - Peteca

Esporte com uma popularidade muito grande no Brasil, a peteca é de origem indígena. Era utilizada nos momentos de lazer, nas danças, nos cantos, nas festas e como atividade de aquecimento corporal, para se esquentar no inverno.

Na década de 1940, saiu das ruas, das gramas e da recreação para a competição, com um formato oficial de jogo. As regras foram regulamentadas na década de 1970, em Minas Gerais.

Em 1975, foi reconhecida como esporte, sendo oficializada em Brasília conforme Deliberação n° 15/85 de 17 de agosto de 1985, tendo a Confederação Brasileira de Desportos Terrestres - CBDT a competência e dever de estruturar e codificar as regras do desporto conforme a lei. O primeiro campeonato foi realizado em 1987, após a CBDT nomear o atleta Walter José dos Santos para dirigir o Departamento de Peteca.

Como se joga

Um jogo simples, que pode ser jogado individualmente ou em duplas. O jogo tem início com o saque, posicionando o jogador atrás da linha de fundo da quadra. O saque pode ser por baixo ou por cima, fazendo com que atravesse a rede e chegue ao campo adversário, que ao receber tem por finalidade devolver rebatendo sua base, impulsionando-a com uma das mãos, por um único jogador e uma única vez ultrapassando a rede, jogando entre si, evitando que caia no chão. Caso ultrapasse as linhas de fundo ou laterais pelo adversário, é considerado ponto do adversário.

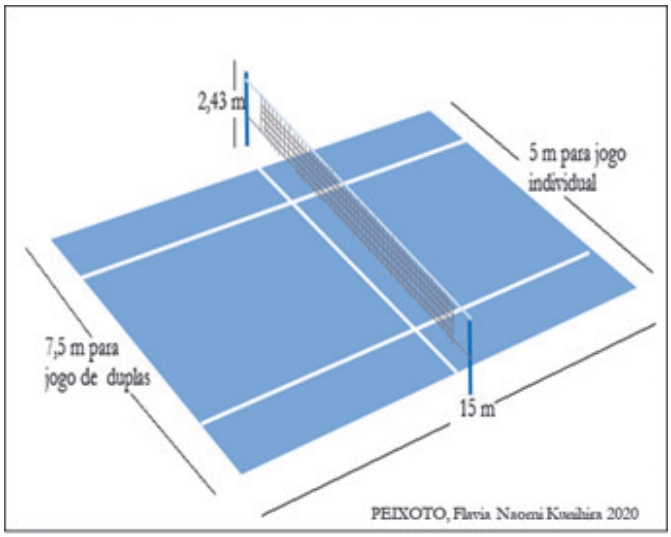
A partida é disputada em três sets, a equipe vencedora é aquela que ganha dois sets. A disputa dos dois primeiros sets é cronometrada em tempo-limite de dezesseis minutos ou até doze pontos, sendo necessário apenas um ponto de diferença para definir o vencedor; já no terceiro *set* é necessário ter a diferença de dois pontos.

Peteca oficial e artesanal



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

A quadra



PARA SABER MAIS

Terra.com. Esporte e recreação: qual a história da peteca? Disponível em: **https://www.terra.com.br/noticias/dino/esporte-e-recreacao-qual-a-historia-da-peteca,d04c0b6b157915504c1f944412491bees5m9jlj3.html**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Portal São Francisco. Peteca, Jogo, Esporte, Campo, Regras, História Peteca. Disponível em: **https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/peteca**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Vitoriosaesporte. Tem Fundamento: Aprenda os fundamentos básicos da peteca. Disponível em: **http://www.youtube.com/watch?v=lJjFUZ0dwyc**. Acesso em 16 dez. 2020.

Curiosidade!!!
Em São Paulo, desde 1931, era praticado o petecão, em uma quadra de areia batida, a peteca tinha uma base de couro preenchida com areia e penas presas nessa base com peso de 150 gramas, sendo jogado por quatro jogadores em cada equipe, em uma quadra, divididas por uma rede com altura aproximada de 2,43 metros.

Etapa 2 - Construindo materiais para as atividades do Esporte de rede/parede.

Professor, iniciaremos com a confecção de petecas para utilizar nas aulas, verifique se a escola possui alguns materiais, se não tiver todos, solicite antecipadamente aos estudantes que tragam os materiais que faltam para confecção das petecas.

A confecção pode ser realizada em sala de aula ou na quadra, segue sugestão, mas nada impede de utilizar sua criatividade.

Sugestão - Materiais necessários:

- TNT.;
- Folhas de jornais;
- Barbante.

1 – Deixe o quadrado de TNT. aberto.	**2 – Amasse a folha de jornal o mais apertado possível.**
 	  (Foto: Acervo da E.E. Dr. Antônio Carlos Couto de Barros, Campinas-SP)
3 – Envolva a bolinha de jornal ao centro do TNT. e com o pedaço de barbante amarre.	**4 – Teste sua peteca, se ficar leve demais envolva mais uma folha de jornal.**

Etapa 3 - Jogando peteca...

Professor, para iniciar faça uma sondagem se já conhecem alguns esportes da classificação "rede/parede" com algumas questões.

1. Já ouviram falar em esporte de rede/parede? *Espera-se que os estudantes já tenham ouvido falar sobre esporte de rede/parede no 4º ano, quando foi abordado o tema esporte através do objeto de conhecimento jogos pré-desportivos de rede e parede e invasão.*
2. Pelas palavras rede e parede, quais esportes, brincadeiras e jogos surgem em sua mente? *Espera-se que os estudantes respondam alguns esportes, brincadeiras e jogos como o, voleibol, peteca, tênis de mesa, tênis de campo, badminton entre outros.*
3. Já praticaram algum desses, como esporte ou brincadeiras e jogos? *Espera-se que os estudantes respondam que sim, não como esporte, mas como práticas lúdicas, ou jogos pré-desportivos como peteca, câmbio, vôlei de lençol entre outros.*

Sondagem realizada, vamos jogar peteca iniciando como uma brincadeira e jogo.

Jogo de Peteca

Materiais: Petecas confeccionadas pelos estudantes.

Modo de jogar:

- Distribua os estudantes em vários círculos, tendo 5 integrantes no mínimo;
- Entregue uma peteca para cada grupo;
- Solicite que joguem a peteca, rebatendo-a para o alto e para o colega com apenas uma mão, impedindo-a que caia no chão;
- Aumente o número de petecas em cada grupo;
- Dê a mesma orientação, isto é, de que a peteca não pode cair;
- Para dificultar, reúna alguns grupos e mantenha o número de petecas; caso esteja muito difícil, diminua o número de petecas, mas mantenha o número de participantes.

OBSERVAÇÃO: Fica a seu critério utilizar uma rede para dividir a área de jogo. Também é possível adaptá-lo com cordas.

Reserve alguns minutos para que os estudantes façam a seguinte reflexão: "Brincando com peteca, percebemos alguns movimentos, será que estão relacionados aos de taco e críquete?"

Espera-se que os estudantes relacionem o rebater, mas que percebam a diferença do movimento realizado no taco e no críquete, pois nesses esportes utilizaram taco, e na peteca utilizamos as mãos, e a diferença na posição do seu corpo, na peteca se rebate com o corpo voltado para frente e no taco e no críquete fica de lado.

Etapa 4 - Conhecendo um esporte de rede/parede – Punhobol.

Esporte de rede/parede - Punhobol

Conhecido como *faustball* e *fistball* (em alemão *faust* - punho e *ball* - bola) (em inglês *fist* - punho e *ball* - bola), é um esporte jogado com os punhos, muito parecido com o voleibol. As primeiras referências foram encontradas na Itália, por volta do séc. 16. Mas sua maior repercussão foi na Alemanha, onde se joga desde 1893 de forma organizada. Os imigrantes trouxeram para os países sul-americano nas primeiras décadas do séc. 20.

No Brasil, o professor alemão Georg Black o introduziu, em maio de 1906, na SOGIPA (Sociedade de Ginástica de Porto Alegre). O esporte se concentrou na Região Sul do país pela influência da colônia alemã.

Esporte praticado por duas equipes com cinco jogadores cada, com os punhos fechados. A quadra deve ser um retângulo composto por um gramado horizontal plano de 50 m de comprimento por 20 m de largura, dividida por uma linha central, a linha de 3 m demarca a linha de saque e fica paralela a ela. A rede é uma fita com largura de 3 cm a 6 cm, sua altura é de 2,0 m masculino e 1,90 m para o feminino.

A bola é oca, esférica com circunferência de 65 a 68 cm, com peso de 350 a 380 gr. sua cor predominante é branca, com 20% da área colorida.

O jogo inicia pelo saque na altura da linha dos 3m pelo rebatedor, mas diferente do voleibol, o próximo saque é realizado pela equipe que errou. No momento do saque, não há uma ordem, o jogador ao rebater a bola não utiliza os dois braços como no voleibol, com apenas um lado, sendo direita ou esquerda, precisa tomar cuidado pois, se for de punhos devem estar com a mão fechada e a bola deve tocar no antebraço. Pode dar apenas um toque por jogador, totalizando três toques. Um diferencial, é que a quadra é maior, e que a bola pode quicar uma única vez no chão antes de cada rebatida. São feitos os três toques: recepção, levantamento e cortada. Ressaltando que para cortar não é necessário quicar.

Para fazer ponto, a bola deve passar sobre a fita, se tocar nela é ponto para o adversário, diferente do voleibol, o jogador pode invadir a quadra adversária para salvar a bola, desde que não interfira na jogada do adversário.

O set é vencido quando se faz 11 pontos, no máximo até 20 pontos com diferença mínima de 2 pontos. Dependendo do campeonato que se joga, a partida pode ser melhor de 7 sets, 5 sets ou 3 sets .

Nada como conhecer um novo esporte! Realize um levantamento do que os estudantes já sabem: “Quando falamos e pensamos em rede, logo temos a imagem de quais esportes?”

Espera-se que os estudantes digam voleibol, tênis de mesa, tênis de campo, badminton. Professor, é importante que você instigue-os a falar o máximo de nomes possíveis.

Será que o nome Punhobol surgiu nas respostas dos estudantes? Chegou a hora de apresentá-lo à turma! Antes da prática, é interessante que sejam apresentados vídeos com o esporte voleibol e um com o esporte punhobol. Após assisti-los, os estudantes deverão fazer um levantamento das diferenças e semelhanças entre os esportes.

Apresente os vídeos e discuta as regras do jogo com os estudantes para garantir que tenham compreendido as mesmas.

PRA SABER MAIS

Vale TV. Ex atleta da SGNH explica regras do punhobol. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Oy6N2-deO7w**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Casal Travinha Esportes. Punhobol: as regras. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=ATAimQFgAig**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Sikana Brasil. As regras do vôlei | Vôlei. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qc1wkTMmXY4**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Faça o registro na lousa com seus estudantes, segue o modelo como sugestão:

SEMELHANÇAS	DIFERENÇAS	
VOLEIBOL/PUNHOBOL	**VOLEIBOL**	**PUNHOBOL**
Pode dar até 3 toques para passar a bola	*6 jogadores*	*5 jogadores*
Passa a bola por cima da rede	*Rebate-se a bola com os dois braços ou outra parte corpo*	*Deve-se utilizar apenas um braço com o punho fechado*
	Se a bola quicar no chão é ponto adversário	*A bola pode quicar no chão antes de rebater*
	O jogador pode participar dos três toques duas vezes, desde que não sejam consecutivas	*Pode dar apenas um toque por jogador, totalizando três toques.*

Etapa 5 - Divertindo-se com a rede humana no punhobol.

Rede Humana

Materiais: bola de voleibol

Modo de jogar:

A proposta é que o jogo seja adaptado ao punhobol;

- Divida os estudantes em grupos com 5 jogadores;
- Nesse jogo, a rede será composta pelos jogadores com os braços levantados;
- Combine antecipadamente se eles poderão saltar para tentar pegar a bola — mas não podem ultrapassar a linha em que estão;
- Inicia-se o jogo com uma regra do punhobol; a bola pode quicar uma vez no chão antes do passe;
- Como no voleibol, o jogador pode tocar apenas uma vez na bola, sendo no máximo 3 toques por equipe;
- Não pode passar a bola para a equipe adversária sem passar pelos 3 toques, para maior participação;

- O saque se dá pela linha de 3 metros do voleibol. Combine como será esse saque, por baixo ou lançando, e respeite as habilidades de cada um;
- Sugestão de regras para pontuação e troca de equipes, mas você pode definir outras com seus estudantes:
  - A rede humana, quando recupera a bola, entra no lugar da equipe que perdeu a bola e marca-se 1 ponto;
  - Quando o jogador deixar a bola cair no chão, é ponto para equipe adversária;
  - A equipe que fizer 10 pontos é campeã;
  - Quando tiver a equipe campeã, deve-se trocar as equipes, e a campeã fica na rede humana;
- É necessário que a bola toque no chão para ser rebatida;
- Para rebater, precisa estar com a mão fechada;
- Saca a equipe que errou;
- Quando a bola é recuperada pela rede humana, quem saca é a equipe adversária;

Sugerimos que defina algumas regras com os estudantes antes de iniciar o jogo.

Ao final da aula, faça uma reflexão com os estudantes, para que eles possam estabelecer uma relação da atividade com o esporte punhobol, que consigam perceber que foi um jogo pré-desportivo, com intuito de vivenciar a dinâmica do jogo.

Lance um desafio aos estudantes, propondo-lhes que, nas próximas aulas, possam realmente jogar o punhobol, colocando a rede na quadra.

Etapa 6 - Analisando se descobre.

Professor, agora é o momento de os estudantes diferenciarem os conceitos de jogo e esporte, identificando as características das manifestações: profissional, comunitária/lazer. Lembre-se que os estudantes já viram que o jogo é uma atividade lúdica com regras livremente estabelecidas de manifestação comunitária ou de lazer. Recorde que nas atividades 2, 3 e 4, 10 e 12 eles puderam experimentar algumas brincadeiras que se relacionavam ao taco; nas atividades 4 e 8 experimentaram e fruíram propriamente o jogo taco e o críquete, identificando e diferenciando as características das práticas lúdicas esportivas e dos jogos pré-desportivos.

A proposta é que os estudantes construam uma história, que pode ser em formato de gibi, e ilustrem a diferença entre os conceitos de jogo e esporte, mostrando as características de cada um e colocando os elementos dos esportes de campo e taco, rede/parede, descrevendo com vencer e quais as estratégias coletivas e individuais que são necessárias para essa vitória. Essa atividade pode ser utilizada como avaliação dos estudantes.

Para isso, retome os esportes críquete e punhobol, que possuem regras preestabelecidas, em que muitas vezes os jogadores se profissionalizam, porém o críquete e o punhobol não são esportes populares aqui no Brasil.

Uma das características do taco e do críquete está em lançar a bola para tentar derrubar a “casa do adversário no taco e o wicket no críquete”; o jogador defende sua casa rebatendo a bola. Conforme rebate a bola, cruza as bases para fazer os pontos. Na peteca e no punhobol, uma das características está na divisão do campo por uma rede, sendo que uma se rebate com a mão e a outra com o punho fechado.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso, os estudantes experimentaram diferentes atividades; em sua maioria, essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, se ao final desta Situação de Aprendizagem seus estudantes não tiverem desenvolvido as habilidades, analise o percurso proposto e, caso necessário, proponha outras atividades para que possam desenvolver as habilidades.

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES

Objeto de conhecimento: Esporte paralímpico

Habilidades que serão trabalhadas nesta Situação de Aprendizagem:

(EF05EF17*) Experimentar e fruir diferentes tipos de esportes Paralímpicos, respeitando as diferenças individuais.

Nos anos anteriores, os estudantes experimentaram, fruíram e recriaram brincadeiras e jogos inclusivos, respeitando diferenças individuais e valorizando o trabalho em equipe. Nesta Situação de Aprendizagem, apresentaremos diferentes tipos de esportes paralímpicos, proporcionando o experimentar e o fruir.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

ESPORTE PARALÍMPICO

Na primeira década do século 20, surgiram os esportes adaptados, atividades competitivas voltadas para deficientes auditivos participarem de modalidades coletivas. Alguns anos mais tarde, adaptaram atividades como atletismo e natação para deficientes visuais.

Após a Segunda Guerra Mundial, com o propósito do acolhimento, da inserção social e da reabilitação dos soldados que voltavam mutilados para casa, o governo britânico convidou o médico alemão *Ludwing Guttmann*, que inaugurou, dentro do hospital de *Stoke Mandeville*, o Centro de Traumas Medulares, introduzindo o esporte como tratamento de reabilitação de lesados medulares. A prática, que era recreacional, evoluiu para a competitiva.

Na cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, em 29 de julho de 1948, Dr *Guttmann* organizou competições de arco e flecha e basquete em cadeiras de rodas. Em 1960 foi realizada a competição com o nome “Jogos Paralímpicos”, com a participação de 23 países, com 400 inscritos em oito esportes, dos quais seis seguem no programa paralímpico até hoje (tiro com arco, tênis de mesa, basquete em cadeiras, natação, esgrima e atletismo).

No Brasil, o esporte paralímpico surgiu em 1958, mas somente em 1972 participou pela primeira vez dos Jogos Paralímpicos realizado em *Heidelberb*, na Alemanha.

Os Esportes Paralímpicos desenvolvem força, agilidade, equilíbrio e coordenação motora, aprimoram autoestima e autoconfiança, além de favorecer a condição cardiovascular dos atletas.

As pessoas que praticam esses esportes nascem com alguma deficiência ou adquirem ao longo da vida, porém isso não significa que não tenham o direito de autodeterminação e usufruir das oportunidades na sociedade. Para participarem dos campeonatos, os atletas são divididos por grupos de acordo com o grau de sua deficiência.

Conheça os esportes paralímpicos:

ESPORTES PARALÍMPICOS INDIVIDUAIS	
MODALIDADE	**DEFICIÊNCIAS**
Atletismo	Física, visual ou intelectual.
Bocha	Elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas.
Canoagem	Físico-motora.
Ciclismo	Visual, físico-motora, paralisia cerebral.
Esgrima em cadeira de rodas	Motora.
Halterofilismo	Física nos membros inferiores, baixa estatura e paralisados.
Hipismo	Físico-motora, baixa estatura, deficientes visuais e paralisados.
Judô	Visual.
Natação	Físico-motora, visual, intelectual.
Parataekwondo ”estreia em Tóquio 2021”	Visual, intelectual, física, baixa estatura, auditivo.
Remo	Física, mental e auditiva.
Tênis de Mesa	Paralisia cerebral, físico-motora.
Tênis em cadeira de rodas	De locomoção.
Tiro com Arco	Amputados, paralisados, paralisados cerebrais, doenças disfuncionais e progressivas, lesionados da coluna e múltiplas deficiências.
Tiro Esportivo	Física (membros superiores e inferiores)
Triatlo	cadeirantes, amputados e visuais

ESPORTES PARALÍMPICOS COLETIVOS	
MODALIDADE	**DEFICIÊNCIAS**
Basquete em cadeira de rodas	Física-motora
Futebol de 5	Visual
Futebol de 7	Paralisia cerebral
Goaball	Visual
Parabadminton “estreia em Tóquio 2021”	Física
Rugby em cadeira de rodas	Tetraplegia e equivalentes
Vela	Locomotora ou visual
Vôlei sentado	Física e de locomoção

PARA SABER MAIS:

Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: **https://www.cpb.org.br/**. Acesso em: 16 dez. 2020.

ATIVIDADE 1 – RESPEITAR E INCLUIR

Etapa 1 - Vencendo obstáculos, conquistando vitórias!

Professor, chegou o momento de nossos estudantes conhecerem um pouco do esporte que tem se destacado muito nos Jogos Paralímpicos. Nossos atletas têm conquistado muitas medalhas para o Brasil, obtendo ótimos resultados. Sugerimos que, antes de começar a experimentar, assistam a alguns vídeos e apreciem como as modalidades são praticadas.

Que tal iniciarmos essa aula com um levantamento do que os estudantes já sabem, questionando sobre esporte paralímpico e as deficiências:

1. Vocês já ouviram falar em esporte paralímpico?

Resposta pessoal de cada estudante. Espera-se que os estudantes entendam que o esporte paralímpico é uma forma de inclusão no meio esportivo das pessoas com deficiência.

2. Quais são os atletas que podem praticar esse esporte? *Espera-se que os estudantes compreendam que são pessoas que possuem alguma deficiência.*
3. Vocês conhecem alguma pessoa com deficiência? *Resposta pessoal de cada estudante.*

Após essas perguntas, faça uma breve introdução explicando como surgiram os esportes paralímpicos, qual a sua finalidade e seus benefícios.

Etapa 2 - Refletindo.

Professor, nesta etapa, sugerimos alguns vídeos para potencializarmos o conhecimento dos estudantes. Neste momento, faça uma discussão questionando se os estudantes identificam as deficiências dos atletas e as modalidades esportivas.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Jogos Paralímpicos Rio 2016. Atletismo – Alan Fonteles. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?list=PLIznM60J0iewnK2pf4mlyAMVth_OO56F2&time_continue=1&v=wKgubZGLvxc&feature=emb_logo**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Tv Brasil Gov. Histórias de superação marcam jogos paralímpicos de Londres. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Z4ELF5W9ARw**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Luiz Borges. Vídeo motivacional atletas paralímpicos verdadeiros heróis. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=5TPRSUB0IRQ**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Campanha #MudeoImpossível. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PVL6RwrDeHY**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Paralimpíadas Escolares 2016 – Gêmeos da Bocha. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=2Cl8f3Kjdms** . Acesso em: 16 dez. 2020.

Depois de assistirem aos vídeos, faça uma reflexão com os estudantes; peça para imaginarem como era a vida dos atletas antes de serem apresentados aos esportes e o que mudou com a prática dos esportes.

Professor, feita a reflexão, é importante que os estudantes tenham a consciência do respeito às diferenças individuais; muitas pessoas nascem com a deficiência e outras adquirem ao longo da vida. Eles devem perceber que isso não impossibilita a prática de esportes.

Professor, você pode disponibiizar uma aula para que os estudantes pesquisem notícias sobre as Paralimpíadas para elaboração de um painel sobre o assunto.

Etapa 3 - Respeitando as diferenças!

Como foram apresentados vários esportes paralímpicos, solicite que façam uma pesquisa em trio, quarteto etc, para que façam um levantamento de dados, confeccionando um cartaz para deixar no mural da Escola. Segue o roteiro e o *site* a ser pesquisado:

- Pesquise os resultados do Brasil nos Jogos Paralímpicos em 2016 contendo:
  - total de medalhas de ouro, prata e bronze;
  - colocação do Brasil entre os países participantes;
  - escolha uma modalidade esportiva e um atleta que representou o Brasil nessa modalidade. Faça um levantamento de dados de quantas medalhas conquistou e se bateu algum recorde nesses Jogos Paralímpicos;
- Faça um cartaz divulgando esse atleta;
- O cartaz ficará no mural da escola, por isso, precisa colocar frases que representem esses paratletas, bem como reflexões que incentivem o respeito às diferenças individuais;

Sugestão de site para pesquisa:

Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: **https://www.cpb.org.br/**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Etapa 4 - Esportes Paralímpicos!!! Ultrapassando obstáculos conquistando respeito!!!

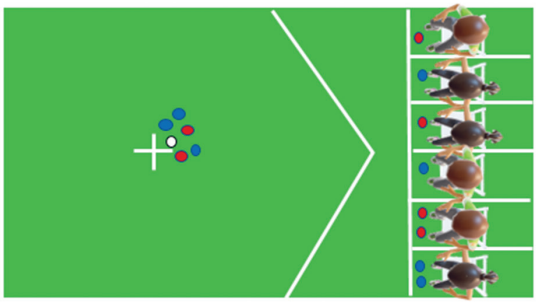
Professor, nesta atividade, apresentaremos alguns esportes paralímpicos para que os estudantes possam experimentar. Vamos para a prática! Será importante que os estudantes tenham a consciência de como é difícil realizar os movimentos, talvez precisem utilizar outros sentidos ou mesmo mobilizar algumas partes do seu corpo, pois será necessária muita consciência corporal.

Bocha Adaptada

Materiais necessários: bolas de meia, de preferência com areia (elas precisam ser pesadas para a vivência prática) e cadeiras;

Modo de jogar:

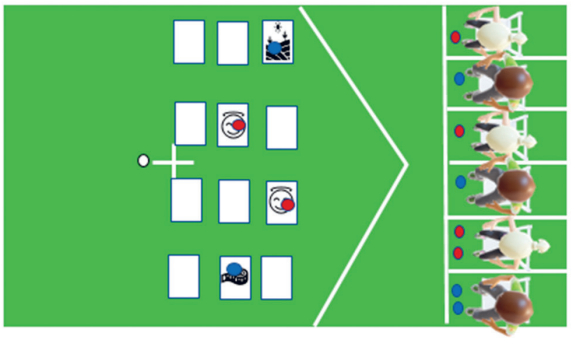
- O objetivo do jogo é idêntico à bocha convencional, é preciso jogar a bola mais próxima da bola alvo.
- Geralmente são 6 bolas vermelhas, 6 bolas azuis e 1 branca.
- Coloque cadeiras para que os estudantes fiquem sentados para arremessar as bolas tentando chegar mais próxima do alvo.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

- Como são seis cadeiras, monte trios, cada integrante fica com 2 bolas e se sentam intercaladamente. Para compreender melhor a maneira de arremessar a bola, segue como sugestão assistir ao vídeo abaixo.
- Variação: podemos realizar essa atividade de forma lúdica, como jogo da memória, em que os estudantes deverão acertar a bola nas imagens como jogo da memória.

Para lembrar a dinâmica do jogo assista ao vídeo. Na escola podemos colocar 6 jogadores para jogar.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

Nardélio Luz. Bocha Paralímpica - Para quem não conhece o jogo. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qVcG8Gmujp4**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Vôlei Sentado

Materiais necessários: bola e rede de vôlei

Modo de jogar:

- Coloca-se a rede encostada no chão, a altura geralmente é de até 1,15 metros, mas deixe-a encostada no chão.
- Divida os estudantes em grupos mistos, separando as equipes, uma de cada lado.
- O número de jogadores por equipe não precisa ser apenas 6 como no jogo oficial, coloque mais estudantes.
- Devem jogar sentados, é permitido tirar o quadril do chão apenas quando for se deslocar, em qualquer outra situação não pode se levantar.
- Ao bater na bola precisa estar sentado.
- Defina com os estudantes como será o jogo, o número de sets e a quantidade de pontos para a vitória.

Professor antes do jogo, realize um pega-pega com todos sentados para que os estudantes possam se familiarizar com o deslocamento.

Pode fazer adaptações para seus estudantes, como segurar a bola e lançar de volta, pode quicar no chão, o importante é que sintam as dificuldades de se locomoverem sentados.

Sugestão de vídeo para compreender melhor: **Rio 2016. Aprenda a ensinar: vôlei sentado- Transforma Rio 2016.** Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Atletismo – Corrida guiada

Materiais necessários: cone, vendas para os olhos, fita ou faixa para os punhos.

Modo de jogar:

- Em duplas;
- Um estará vendado e o outro sem venda;
- Coloca-se a faixa nos punhos das duplas, unindo-os, se achar difícil guiar dessa forma, peça para que o estudante vendado coloque a mão no ombro do guia;
- Inicialmente peça para caminhar, dando voltas no cone;
- Vão acelerando os passos até conseguirem correr com muito cuidado;
- Depois de completar a atividade, troca-se os papéis das duplas.

Professor, se for preciso adaptar alguma atividade conforme sua turma, fique à vontade. Fundamental é que entendam a importância do estudante-guia.

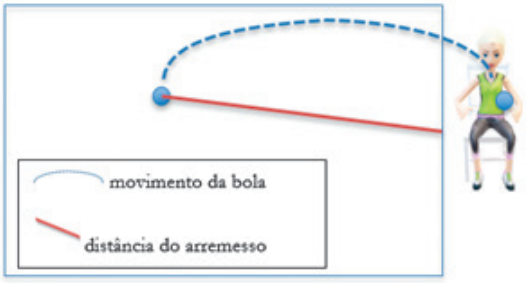
Sugestão de vídeo para compreender melhor: **Sikana Brasil. Como guiar um corredor cego/corrida.** Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=3daQWGJJeqQ**. Acesso em: 16 dez. 2020.

Atletismo – Arremesso de Peso

Materiais necessários: cadeira, bola de meia, de preferência com areia ou outro material para deixá-la pesada, e trena.;

Modo de praticar:

- O estudante se sentará na cadeira e arremessará a bola;
- Não pode tirar o quadril do encosto;
- Deve arremessar de lado;
- Ganha quem arremessar mais longe, pode ir anotando o resultado de cada estudante em uma tabela.

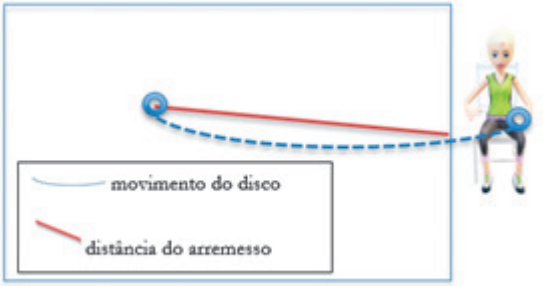


Atletismo – Lançamento de Disco

Materiais necessários: cadeira, prato de plástico, tampa de pote circular, trena.

Modo de praticar:

- O estudante se sentará na cadeira e lançará o “disco”;
- Não pode tirar o quadril do encosto;
- Deve arremessar de lado;
- Ganha quem arremessar mais longe, pode ir anotando o resultado de cada estudante em uma tabela.



PEIXOTO, Flavia Naomi Kunihira 2020

Sugerimos a apreciação do vídeo abaixo:

Comitê Paralímpico Brasileiro. Atletismo Paralímpico – Provas de Campo. Disponível em: **https://www.cpb.org.br/noticia/detalhe/2638/grandes-nomes-do-campo-brigarao-por-medalhas-no-mundial-de-atletismo-em-dubai**. Acesso em: 16 dez. 2020

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes atividades e, em sua maioria, essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, se ao final desta Situação de Aprendizagem os estudantes não tiverem desenvolvido as habilidades propostas, retome o conteúdo propondo experimentações de outros esportes paralímpicos.

UNIDADE TEMÁTICA: CORPO MOVIMENTO E SAÚDE

Objeto de conhecimento: Formas de aquecimento

Habilidades que serão trabalhadas nesta Situação de Aprendizagem:

(EF05EF19*) Reconhecer a importância do aquecimento para a prática das brincadeiras e jogos e dos esportes.

No primeiro semestre essa unidade temática abordou as formas de aquecimento para a prática de brincadeiras e jogos, neste momento será tratado para os esportes.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3

FORMAS DE AQUECIMENTO

Professor, nesta Unidade Temática abordaremos a importância da preparação músculo-esquelética, os aspectos emocionais e de concentração precedentes à realização de alguma atividade física, compreendendo o indivíduo como ser integral, sendo tratado de forma simples e lúdica, partindo da concepção cultural que permeia as práticas de atividades físicas. Ressaltamos que, por se tratar de um objeto de conhecimento transversal que perpassa em diversas unidades temáticas desse componente curricular, essa situação de aprendizagem poderá também ser tratada juntamente com a Situação de Aprendizagem 1 e 2. Caso considere pertinente tratar estes dois objetos de conhecimento concomitantemente, disponibilize um tempo maior para aquecimento nas aulas da Situação de Aprendizagem 1 e 2.

Ao iniciarmos uma atividade a partir do estado de repouso, nosso organismo faz uma transição para um estado de maior atividade metabólica, requerendo diversos ajustes nos órgãos e sistemas. Essa transição proporciona condições aos músculos, que por sua vez produzirão mais energia ajustando às necessidades energéticas do exercício. O aquecimento está dividido em dois tipos:

Aquecimento Geral: com exercícios leves envolvendo os grandes grupos musculares, sistemas e funções (corrida, polichinelos, burpee), e deve ocorrer antes do aquecimento específico.

Aquecimento específico: com exercícios leves de forma a complementar o aquecimento geral, mobiliza grupos musculares e movimentos específicos da modalidade envolvida (exercícios de ombro para o handebol, alongamentos na região do tornozelo para o futsal etc).

ATIVIDADE 1 – CONHECENDO AS FORMAS DE AQUECIMENTO

Etapa 1 - Descobrindo na prática.

Para essa atividade selecione uma brincadeira e jogo que já seja de conhecimento dos estudantes e que possua um gesto técnico bastante expressivo (queimada, pula-cela, pular corda, barra-manteiga etc.). Comunique a turma que será realizada determinada brincadeira e jogo. Entretanto, neste momento, não informe que será feito um aquecimento, a ideia é causar certo desconforto, visto que a expectativa dos estudantes está focada em separar as equipes, entre outras.

Obs. Antes de iniciar o aquecimento, verifique com os estudantes se estão transpirando, como está o ritmo respiratório e a frequência cardíaca, para que após o aquecimento essas questões sejam retomadas, possibilitando a reflexão desstes aspectos.

- Forme um círculo e peça aos que estudantes repitam seus movimentos.
- Utilize algum aquecimento geral, como corridas leves, polichinelos etc.
- Após o aquecimento geral, oriente um aquecimento específico para a atividade em questão, com movimentos leves e reduzidos reproduzindo os movimentos geralmente utilizados na brincadeira e jogo. Caso os estudantes ainda não percebam que se trata de um aquecimento, abra contagem de 10 segundos para cada exercício, se não houver questionamentos, informe-os que se trata de aquecimento (aproveite para retomar as questões referentes às mudanças corporais no aquecimento) e inicie questões norteadores para verificar o grau de conhecimento do grupo sobre essa temática. Veja alguns exemplos:

1. Alguém sabe o que geralmente os atletas fazem assim que termina a partida? *Espera-se que os estudantes compreendam a importância de alongar-se após a atividade física.*
2. Alguém já viu o que os jogadores de futebol fazem no campo antes do início das partidas? *Espera-se que os estudantes respondam que antes do início das partidas de futebol os jogadores fazem um aquecimento.*
3. Por que será que eles fazem isso? Como pode ser feito um aquecimento? *Espera-se que os estudantes respondam que o aquecimento é importante para prevenir lesões, aumento do volume respiratório para evitar a fadiga, aumento de resistência articular, do débito cardíaco, melhora do desempenho e aumento da oxigenação muscular.*

Por fim pergunte aos estudantes sobre o motivo de realizar o aquecimento com movimentos parecidos com o gesto técnico característico do jogo escolhido. Tudo bem se os estudantes ainda não

relacionarem a ação de aquecer com os movimentos mais utilizados no jogo, essa resposta te dará subsídios para a próxima atividade.

Finalizando a atividade, realize a brincadeira e o jogo escolhidos.

Etapa 2 - Construindo o conhecimento.

Para a próxima aula, solicite uma pesquisa sobre aquecimento e alongamento nas atividades físicas, com exemplos de exercícios. Acrescente algum outro ponto específico para a turma, caso considere relevante. Peça-lhes que seja entregue impresso ou anotado em caderno de anotações de cada estudante. Solicite também que anotem o nome dos sites, livros ou quaisquer outros meios utilizados para realizar a pesquisa. Se for possível, ofereça uma aula para que os grupos, utilizando a sala de informática da escola, realiem a pesquisa e você possa auxiliá-los na produção da mesma.

ATIVIDADE 2 – BORA PRATICAR!

Etapa 1 - Aquecendo e relaxando o esqueleto!

Utilizando alguma brincadeira e jogo ou esporte já conhecido, proponha aos estudantes que reflitam sobre as ações do jogo em questão. Quais movimentos realizam durante o jogo, quais movimentos farão ao atacar ou defender etc.

- Separe a turma em grupos, sendo que cada grupo ficará responsável em propor um exercício de aquecimento para uma parte do corpo específica (exemplo: grupo dos membros inferiores, superiores, tronco, pescoço etc.).
- Caso seja necessário, retome com os estudantes conhecimentos sobre o corpo.
- Faça a mediação nos grupos para que os movimentos sejam de caráter leve e com amplitude reduzida, mantendo conexão com a atividade a ser praticada, podendo sugerir ideias, caso seja necessário.

Apresentação dos grupos.

- Primeiramente, forme uma roda e conduza algum aquecimento geral, e depois, cada grupo a critério do professor sem sair do local irá explicar a parte do corpo envolvida e realizará com toda turma, e assim sucessivamente até que todos os grupos se apresentem.
- Finalize a atividade realizando a brincadeira, jogo ou esporte escolhido.

Etapa 2 - Programando a diversão! Aquecer, correr e relaxar.

Em grupos, os estudantes produzirão uma programação escrita e vivenciada em aulas anteriores, que serão realizadas posteriormente.

Nessa programação, deverá conter o aquecimento, as brincadeiras e jogos ou alguma modalidade esportiva; volta calma ou relaxamento. Lembre-os que, para descrever a programação, podem ter como exemplo as aulas anteriores, realizando uma modalidade esportiva e uma atividade lúdica para aquecimento. Após a realização da modalidade esportiva, será feita a volta à calma. Pode ser uma atividade de relaxamento muscular, alongamento; técnicas de respiração; entre outras pesquisadas pelo grupo.

Caso não dê tempo de iniciar as apresentações no mesmo dia, não se preocupe, o importante é que reconheçam a importância do aquecimento para a prática das brincadeiras e jogos e dos esportes. Este registro poderá ser agregado às observações do professor, verificando o envolvimento dos estudantes durante as demais atividades, auxiliando na avaliação.

Etapa 3 - Aquecer é importante a todos.

- Para essa atividade retome a pesquisa realizada pelos estudantes.
- Com as pesquisas em mãos, sugira a socialização das mesmas, e na medida em que vão surgindo respostas semelhantes procure sintetizá-las para que os estudantes tenham um acervo diversificado. Após a socialização, separe a turma em grupos para confeccionar cartazes com objetivo de ilustrar a importância do aquecimento e alongamento.
- Neste momento, ajude-os na produção do cartaz. Cabe retomar o percurso realizado até então, incluindo as atividades práticas.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes experimentaram diferentes atividades e, em sua maioria, essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, se ao final dessa situação de aprendizagem, os estudantes não tiverem desenvolvido as habilidades, retome, propondo outras formas de aquecimento, a fim de que possam reconhecer a importância do mesmo para a prática das brincadeiras e jogos e dos esportes.

REFERÊNCIAS

_____. **Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Básica**. Ministério da Educação. Brasília, 2013.

_____. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil: Formação Pessoal e Social. Volume 2**. Ministério da Educação e do Desporto. Brasília: MEC/SEF, 1998.

_____. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil: Conhecimento de Mundo. Volume 3**. Ministério da Educação e do Desporto. Brasília: MEC/SEF, 1998.

_____. Secretaria de Educação Especial. **Saberes e práticas da inclusão: desenvolvendo competências para o atendimento às necessidades educacionais especiais de alunos cegos e de alunos com baixa visão**. Brasília, 2005.

ANDRADE, Cyrce; DIAS, Maria Célia; MEDEIROS, Maria Lúcia; SILVA, Zoraide F. **O Brinquedo e a brincadeira na infância**. São Paulo: Cenpec, 2009.

BARBANTI V. J. **Dicionário da Educação Física e do Esporte**. 2. ed. Barueri: Manole, 2003.

BNCC as 10 Competências Gerais Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=pq0ieMDrHr8&feature=emb_logo**. Acesso em: 04 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018**. Disponível em: **http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf**. Acesso em: 04 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC; SEF, 1991.

BRITO, Matheus Belizário *et al*. **Desenvolvimento de habilidades motoras em crianças de projetos sociais da cidade de Bauru**. 8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2015.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COMITÊ ORGANIZADOR DOS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS RIO 2016. **Guia Escolar Paralímpico**. Transforma Educação, 2016.

CONDE, J. M. **Atividades físicas adaptadas ao deficiente visual**. Revista Integração. Brasília, SENEB, ano 3, n. 07, Ed. Especial, p. 10-11, 1991.

DANTAS, Patrícia Lopes. **Ginástica**. Disponível em: **https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm**. Acesso em: 11 dez. 2019.

DARIDO, Suraya Cristina. **Práticas corporais: educação física: 3º e 5º anos: manual do professor**. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2017.

DIEHL, Rosilene Moraes. **Jogando com as diferenças: jogos para crianças e jovens com deficiência**. São Paulo: Phorte, 2006.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE PETECA. Disponível em: **http://www.fepape.com.br/historico.html**. Acesso em: 20 de dez. de 2019

FERREIRA. Cristina M. **Ginástica Acrobática** 2011. Disponível em: **https://resumosmail.webcindario.com/11ano/ginasticaacrobaticaprofcristinamferreira.pdf**. Acesso em: 04 dez. 2019

FREEPIK. Vectores Grátis. Disponível em: **https://www.freepik.es/**. Acesso em :21 set. 2019.

GALLAHUE D.L. Donnelly F.C. **Educação Física Desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GINÁSTICA para Todos – Características e Origem. Disponível em: **http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=131**. Acesso em: 2 abr. 2020.

HABILIDADES Motoras. Disponível em: **http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Corpo/Habilidades/index.html**. Acesso em: 15 de julho 2020.

JOGO CRICKET 2017 . Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=X802fa3CpSg . Acesso em: 13 de set. de 2019 - 13'38"

KISHIMOTO, T. M. **Jogos infantis: o jogo, a criança e a educação.** Petrópolis, RJ: Vozes,1993

LABAN, Rudolf *et al*. **La danza moderna educativa**. Thônes, França: Ephemeria 2009.

LAROUSSE, Libraire. **Grande Enciclopédia Delta Larousse**. Lisboa: Delta S.A, 1987 Weineck J. Treinamento Ideal. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003

LIMA, Fernanda. **Ginástica**. Disponível em: https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/. Acesso em: 2 abr. 2020.

MACEDO, L.; SÍCOLI, A. L; CHRISTE, N. **Os jogos e o lúdico na aprendizagem escolar**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MACEDO, L.; SÍCOLI, A. L; CHRISTE, N. **Os jogos e o lúdico na aprendizagem escolar**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem Motora**. Conceitos e Aplicações. Jardin Paulista, SP: Editora Blucher, 1984.

MARIA NELMA BATISTA DA SILVA (São Paulo) (Org.). **Brincadeira Para Crianças de Todo o Mundo**. São Paulo, 2007.

MARTINI, Cristiane Oliveira Pisani. **Amarelinhas e Afins - Brincadeiras de Pular**. Portal do Professor. Disponível em: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22768. Acesso em: 20 set. 2019.

MOTTA, Flavia Miller Naethe. **Salada de Crianças: a roda de conversa como prática dialógica**. In: Educação Infantil: enfoques em diálogo. 2 ed. Campinas: Papirus, 2011. p. 67-84.

MOTTA, Flavia Miller Naethe. **Salada de Crianças: a roda de conversa como prática dialógica**. In: ROCHA, E.A.C. (Org.).

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte como conhecimento e prática nos anos iniciais do ensino fundamental**. 1. Ed. São Paulo: Cortez, 2012.

OLIVEIRA, J. A.; PERROTTI JÚNIOR, A.; TANI, G. **Estudo de desenvolvimento motor e intervenção profissional em educação física**. In: CORRÊA, U. C. (Org.). Pesquisa em comportamento motor: uma intervenção profissional em perspectiva.

Organização, CISV, Instituto AMBAR, UNESCO e Allucci e Associados Comunicações. **Brincadeiras para crianças de todo o mundo**. São Paulo, 2007

PEREIRA, J. M. **A formação do bacharel em Educação física e esporte: em contexto, as disciplinas de voleibol**. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, 2004.

PIXABAY. **Corredores Execução Jogos** - Foto gratuita no pixabay. Disponível em: https://pixabay.com/pt/photos/corredores-execu%C3%A7%C3%A3o-227182/. Acesso em: 03 de jul. de 2020

PIXABAY. **Goalball Jogos Paralímpicos Cego** - Foto gratuita no pixabay . Disponível em: https://pixabay.com/pt/photos/goalball-jogos-paral%C3%ADmpicos-cego-1387574/ . Acesso em: 03 jul. de 2020

POUCO conhecido no Brasil, críquete é praticado em mais de cem países. Disponível em: https://globoplay.globo.com/v/4358180/ .Acesso em: 13 de set. de 2019.

PSICOMOTRICIDADE na Educação Infantil, uma brincadeira séria! Disponível em:

PUBLIC DOMAIN VECTORS. Imagens Livres de Direitos Autorais. Disponível em: https://publicdomainvectors.org. Acesso em: 19 set 2019.

QUEIROZ, T. e MARTINS, J.L. **Jogos e Brincadeiras de A a Z**. EDITORA Rideel 2002. A hora de correr, jogar e se exercitar está mais rica: o objetivo agora é explorar as diferentes culturas e integrar os alunos POR:Iracy Paulina, Beatriz Santomauro, NOVA ESCOLA 01 de Setembro | 2008

SAIBA como é jogado o Críquete. Disponível em: https://www.dailymotion.com/video/x2rxu59. Acesso em 13 de set. de 2019- 4'54"

SÃO PAULO (Estado). **Secretaria da Educação. Currículo Paulista**. 1. ed. Atual. São Paulo: SEDUC, 2019. Disponível em: https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/ Acesso em: 04 jun. 2020.

SÃO PAULO. Secretaria de Educação. **Caderno do Professor Educação Física 6º ano**. v. 1, nova edição, 2014/2017, p. 27-50.

SÃO PAULO. Secretaria de Educação. **Guia de Planejamento Orientações Didáticas**. 7. ed. São Paulo: Fde, 2014.

São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2008. p. 198-212.

SIMÕES, Joice Regina. **Uma Introdução ao Estudo da Influência da Atividade Física no Desenvolvimento Intelectual: Uma Abordagem Neurofisiológica**. Jacarezinho, PR: [s.n.], 2002.

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 270 23/05/2022 10:40:14

EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS INICIAIS – VOLUME 2

COORDENADORIA PEDAGÓGICA

Coordenador: Viviane Pedroso Domingues Cardoso

DEPARTAMENTO DE DESENVOLVIMENTO CURRICULAR E DE GESTÃO PEDAGÓGICA

Diretora: Valéria Tarantello de Georgel

CENTRO DE PROJETOS E ARTICULAÇÃO DE INICIATIVAS COM PAIS E ALUNOS - CEART

Diretora: Deisy Christine Boscaratto

Aline Navarro, Barbara Tieme Aga Lima, Cassia Vassi Beluche, Isabel Gomes Ferreira, Isaque Mitsuo Kobayshi, Silvana Aparecida de Oliveira Návia

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL – CEIAI

EQUIPE CURRICULAR DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL – CEIAI

Andréa Fernandes de Freitas, Bruno Marini Bruneri, Caren Aline Ribeiro Santos Fernandes, Kelly Cristina de Souza B. Moraes, Nicole Alves Pereira, Noemi Devai, Roberta N. de Proença Silveira, Sônia de Oliveira N. Alencar, Vanessa Cristina Amoris Domingues, Viviane da Costa Batista Pereira.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Elaboração

Adriana Cristina David Pazian - PCNP da DE São Carlos;Diego Diaz Sanchez - PCNP da DE Guarulhos Norte; Érika Porrelli Drigo - PCNP da DE Capivari; Felipe Augusto Lucci- PCNP da DE Itu; Flavia Naomi Kunihira Peixoto - PCNP da DE Suzano; Isabela Muniz dos Santos Cáceres -PCNP da DE de Votorantim; Janice Eliane Ferreira Bracci - PCNP da DE José Bonifácio; Joice Regina Simões - PCNP da DE Campinas Leste; Katia Mendes Silva - PCNP da DE Andradina; Lígia Estronioli de Castro- PCNP da DE Bauru; Meire Grassmann Guido Estigaribia - PCNP da DE Americana; Nabil José Awad - PCNP da DE Caraguatatuba ; Neara Isabel de Freitas Lima- PCNP da DE Sorocaba; Roseane Minatel de Mattos - PCNP da DE Adamantina; Sueli Aparecida Galante - PCNP da DE Sumaré; Tiago Oliveira dos Santos- PCNP da DE Lins; Thaisa Pedrosa Silva Nunes- PCNP da DE Tupã.

EQUIPE CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA

Revisão:

Luiz Fernando Vagliengo; Marcelo Ortega Amorim; Mariana Frassati; Mirna Léia Violin Brandt; Sandra Pereira Mendes.

O material Currículo em Ação é resultado do trabalho conjunto entre técnicos curriculares da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, PCNP atuantes em Núcleos Pedagógicos e professores da rede estadual de São Paulo.

Amparado pelo Currículo Paulista, este caderno apresenta uma pluralidade de concepções pedagógicas, teóricas e metodológicas, de modo a contemplar diversas perspectivas educacionais baseadas em evidências, obtidas a partir do acúmulo de conhecimentos legítimos compartilhados pelos educadores que integram a rede paulista.

Embora o aperfeiçoamento dos nossos cadernos seja permanente, há de se considerar que em toda relação pedagógica erros podem ocorrer. Portanto, correções e sugestões são bem-vindas e podem ser encaminhadas através do formulário **https://forms.gle/1iz984r4aim1gsAL7**.

ATENÇÃO! Este formulário deve ser acessado com e-mail institucional SEDUC-SP.

PROF_miolo_EF_AI_ED-FISICA_V2_01a05.indb 272 23/05/2022 10:40:14