

# EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DESENVOLVIMENTISTA: propostas de atividades com materiais diversos

**Organização:** Liga Acadêmica em Educação Física Escolar - LAEFIE



**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
DESENVOLVIMENTISTA:  
propostas de atividades com  
materiais diversos**

---

**Liga Acadêmica em Educação Física Escolar (Laefie)**

## **FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

*Presidente:*

José Quadros dos Santos

## **UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

*Reitor:*

Evaldo Antonio Kuiava

*Vice-Reitor:*

Odacir Deonísio Graciolli

*Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação:*

Juliano Rodrigues Gimenez

*Pró-Reitora Acadêmica:*

Nilda Stecanela

*Diretor Administrativo-Financeiro:*

Candido Luis Teles da Roza

*Chefe de Gabinete:*

Gelson Leonardo Rech

*Coordenadora da Educus:*

Simone Côrte Real Barbieri

## **CONSELHO EDITORIAL DA EDUCUS**

Adir Ubaldo Rech (UCS)

Asdrubal Falavigna (UCS) – presidente

Cleide Calgaro (UCS)

Gelson Leonardo Rech (UCS)

Jayme Paviani (UCS)

Juliano Rodrigues Gimenez (UCS)

Nilda Stecanela (UCS)

Simone Côrte Real Barbieri (UCS)

Terciane Ângela Luchese (UCS)

Vania Elisabete Schneider (UCS)

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
DESENVOLVIMENTISTA:  
propostas de atividades com  
materiais diversos**

---

**Liga Acadêmica em Educação Física Escolar (Laefie)**



© da Liga Acadêmica em Educação Física Escolar (Laefie)

**Capa:** Alessandro Muratore

**Revisão:** Izabete Polidoro Lima

**Editoração:** Traço Diferencial

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Universidade de Caxias do Sul

UCS – BICE – Processamento Técnico

E24 Educação física escolar desenvolvimentista : propostas de atividades com materiais diversos / Liga Acadêmica em Educação Física Escolar (Laefie) ; Ricardo Rodrigo Rech ... [et al.]. – Caxias do Sul, RS : Educs, 2020.

152 p. il. ; 21cm.

ISBN 978-65-5807-012-2

Apresenta bibliografia

1. Educação física. 2. Educação pelo movimento. I. Liga Acadêmica em Educação Física Escolar (Laefie). II. Rech, Ricardo Rodrigo.

CDU 2. ed.: 796:37

Índice para o catálogo sistemático:

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. Educação física         | 796:37 |
| 2. Educação pelo movimento | 796.03 |

Catálogo na fonte elaborada pela bibliotecária

Ana Guimarães Pereira – CRB 10/1460

Direitos reservados à:



– Editora da Universidade de Caxias do Sul

Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – CEP 95070-560 – Caxias do Sul – RS – Brasil

Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95020-972 – Caxias do Sul – RS – Brasil

Telefone / Telefax: (54) 3218 2100 – Ramais: 2197 e 2281 – DDR: (54) 3218 2197

Home page: [www.ucs.br](http://www.ucs.br) – E-mail: [educs@ucs.br](mailto:educs@ucs.br)



## **SOBRE OS AUTORES**

### **PRESIDENTE DA LIGA**

RICARDO RODRIGO RECH, professor no curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul e da Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

### **VICE-PRESIDENTE DA LIGA**

BRUNO PRADELLA, estudante no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

### **ORIENTADOR DA LIGA**

GERARD MAURÍCIO MARTINS FONSECA, professor no curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul e da Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

### **DEMAIS MEMBROS DA LIGA**

BRUNA MASOCHI GREGOLETTO, professora de Educação Física nas Redes Privada e Municipal de Ensino de Caxias do Sul

CLÁUDIA CRISTINA MARCARINI, professora de Educação Física

CRISTIANO JOSÉ NUNES, professor de Educação Física nas Redes Privada e Municipal de Ensino de Caxias do Sul

EDELVAN BORELLI, professor de Educação Física na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

JADE ALINE PEREIRA, estudante de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

JULIANA GIUSTO REISDORFER, estudante de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

KAREN GUBERT FINGER, professora de Educação Física na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

LEANDRO ADAMI GREGOLETTO, professor de Educação Física na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

LISIANE REIS, professora no curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

LUIZA DEVES ALVES, estudante de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul

MAGDA AMABILE BIAZUS CARPEGGIANI BELLINI, professora no curso de Educação Física e curso de Licenciatura em Dança da Universidade de Caxias do Sul

MAURO AMANCIO DA SILVA, professor no curso de Graduação de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul e professor na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

STEFANIE AMANTINO MACHADO, professora na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul e Farroupilha

TIAGO JOSÉ FRANK, professor no curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul e da Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

VINÍCIUS HORBACH PIAZZA, professor de Educação Física na Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul

# SUMÁRIO

Prefacio / 9

Prefácio (tradução) / 13

Apresentação / 17

**Capítulo 1:** A utilização de material nas aulas de Educação Física / 19

**Capítulo 2:** Educação Física desenvolvimentista – apontamentos básicos / 23

**Capítulo 3:** Conceitos relacionados ao movimento corporal / 29

**Capítulo 4:** As estratégias metodológicas: conceitos de exercício, brincadeira e de jogo / 35

**Capítulo 5:** Atividades com bambolês / 39

**Capítulo 6:** Atividades com bolas / 53

**Capítulo 7:** Atividades com bastão / 75

**Capítulo 8:** Atividades com macarrão / 91

**Capítulo 9:** Atividades com cordas e elásticos / 103

**Capítulo 10:** Blocos ecológicos / 115

**Capítulo 11:** Atividades com *scooter* / 127

Considerações finais / 147

Referências / 151



# PREFACIO\*

Me sentí alagado cuando los profesores doctores Ricardo Rech y Gerard Maurício Fonseca me invitaron a aportar un pequeño grano de arena a este magnífico proyecto haciendo la introducción al libro.

Tengo muy claro desde que nos conocimos hace muchos años, allá por el año 2005 en los cursos de Doctorado en Madrid y en 2010 en aquellos cursos de iniciación al rugby a los que se me invitó a participar en la UCS, es que los Proyectos de estos dos grandes Profesionales preocupados por la enseñanza de la Educación Física Escolar, nunca defraudan y siempre están hechos desde el rigor científico y la preocupación por mejorar la vida de las personas, en nuestro caso desde el ámbito de la Educación Física y más concretamente desde las etapas iniciales en la Educación Física Escolar.

Este texto frente al que nos encontramos es el resultado de un gran trabajo de la *Liga Acadêmica de Educação Física Escolar*, cuyo objetivo es servir de herramienta a los profesores de Educación Física Escolar, siguiendo la filosofía de servicio de los Doctores que encabezan el proyecto. En él cualquier profesional (o no, puesto que es accesible a toda persona que quiera acercarse a la actividad física y al aprendizaje motor desde cualquier ámbito, incluidos padres y madres) va a encontrar una buena guía de cómo utilizar materiales originales en sus sesiones de Educación Física en el Aula.

---

\* Prefácio no idioma original.

Aunque inicialmente no lo parezca, la parte más importante de este libro, no son las herramientas utilizadas en los juegos, ni los materiales utilizados de forma original o creados específicamente para la ocasión, si no el rigor con el que se trata los diferentes ámbitos del aprendizaje motor y de la Educación Física Escolar de una contexto original.

Es por esto que, nos encontramos con un texto en el que se conjuga un profundo conocimiento teórico con la frescura de la práctica directa con niños en el aula escolar. Basta revisar los perfiles profesionales y académicos de los componentes de la *Liga Acadêmica de Educação Física Escolar* para darse cuenta de este equilibrio fundamental entre la teoría y la práctica, indispensable en nuestra área de conocimiento.

Después de innumerables debates y discusiones con los Doctores Gerard y Ricardo, que más que colegas son amigos... siempre llegamos a la misma conclusión sobre este tipo de trabajos. Los lectores buscan una receta mágica que les (como se dice en español) "saque del apuro" en cualquier situación. Un listado de juegos que, llegado el momento, pueda utilizar sin reflexionar sobre sus objetivos, ni en conjunto ni de los objetivos particulares de cada juego.

Si tomamos esta obra como "libro de recetas" del que hoy utilizamos dos juegos con scooter y dos con churro de piscina para realizar la sesión... estaremos equivocándonos de cabo a rabo (otra expresión en español), nos equivocamos por completo, ya que estaremos utilizando esta valiosísima herramienta que tenemos en las manos de forma errónea. No la estamos expresando en todas sus posibilidades.

Aquí el lector se preguntará y ¿Cómo lo hago? ¿Cómo puedo sacarle todo el jugo a esta magnífica puesta en escena de juegos con materiales?... pues en este punto lo siento mucho, pero no tengo la respuesta exacta, ya que es en cada profesor donde está la diferencia ya que tiene en su mano la solución a esos enigmas teniendo en cuenta el contexto del aula, reflexionando sobre (el) QUÉ queremos como profesores de educación física y es entonces, cuando el docente lo tiene

claro, cuando este libro abre una multitud de posibilidades proponiendo juegos y actividades que completan las propuestas didácticas sirviendo para la mejora como profesores y seguramente también como personas.

En función de cómo organicemos y realicemos la reflexión sobre nuestra práctica docente, este libro puede ser una recopilación de juegos y actividades o un diamante en nuestras manos, la semilla que nos permita seguir creciendo como profesionales y organizar de forma original estos originales juegos o, por qué no, crear nuevos juegos partiendo de las ideas que en este libro se vierten. De ti depende (¿receta o diamante? This is the question).

Solo me queda reiterar la enhorabuena a todo el grupo de trabajo por esta magnífica obra que espero y deseo, siempre de diamantes el emocionante camino de la Educación Física Escolar.

Madrid, abril de 2020

**Aitor Acha Domeño**

Profesor Titular en el Centro Universitario Cardenal Cisneros  
(Ascrito a la Universidad de Alcalá de Henares), España

Profesor Asociado en la Universidad Autónoma de Madrid, España

Colaborador Asociado Doctor en la Universidad Pontificia Comillas, España



## PREFÁCIO\*

Fiquei muito feliz quando os professores Ricardo Rodrigo Rech e Gerard Maurício Fonseca me convidaram para colaborar com uma pequena parte deste grandioso projeto, escrevendo o prefácio do livro *Educação Física escolar desenvolvimentista: propostas de atividades com materiais diversos*.

Desde que conheci o trabalho destes professores, nos idos de 2005, mantemos contato e acompanho os projetos desenvolvidos por eles e por outros professores de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul, principalmente no que diz respeito ao ensino da Educação Física escolar. O trabalho deles e da UCS sempre esteve voltado para melhorar a vida e atuação profissional das pessoas, principalmente daqueles que convivem no âmbito da Educação Física escolar.

Os textos da obra são resultado de um grande trabalho da Liga Acadêmica de Educação Física Escolar (Laefie), cujo objetivo é servir de ferramenta para os professores de Educação Física escolar, seguindo a filosofia do curso de Educação Física da UCS, ao longo dos anos. Todos aqueles que atuam com Educação Física escolar (aqui não me refiro apenas aos professores especializados, mas também a outros profissionais e inclusive pais e mães) encontrarão no livro um ótimo guia para a utilização de forma original e criativa de diversos materiais.

Ainda que não pareça, a parte mais importante do livro não são as atividades em si, tampouco os materiais utilizados

---

\* Tradução.

de forma criativa, que foram e serão criados especificamente para cada situação, mas o rigor com que se preocupam em destacar os aspectos envolvidos no âmbito da aprendizagem motora, dentro da abordagem desenvolvimentista para o ensino da Educação Física na escola.

Estamos diante de uma produção acadêmica que conjuga grande conhecimento teórico com a relação direta e viva da prática cotidiana com crianças e jovens na escola. Basta olhar o perfil dos envolvidos com a Laefie para dar-mo-nos conta do equilíbrio fundamental que deve ocorrer entre teoria e prática e entre formadores profissionais (professores na UCS) e estudantes (UCS). O que possibilita levar a prática da Educação Física na escola sempre a um patamar mais elevado e melhor.

Nas diversas conversas e debates que mantenho com os colegas da UCS, sempre chegamos à mesma conclusão sobre esse tipo de trabalho. Os leitores procuram uma receita mágica que “les saque del apuro” – os tire do(a) aperto/dificuldade – como dizemos na Espanha, quando necessitam planejar aulas. Uma lista de atividades que, quando for necessário, podem utilizar sem refletir sobre seus objetivos para a aula em questão. Assim, se pensarmos nesta obra como um “livro de receitas”, que iremos utilizar na aula, duas atividades com scooter e mais duas com macarrão de natação, equivocamo-nos seriamente, pois estaremos utilizando este livro e suas propostas de forma errônea. Não estaremos utilizando-o com toda sua potencialidade.

Aqui, você leitor poderá estar se perguntando: Como farei isso? Como tirar o melhor proveito deste livro e dos materiais? Sinto em dizer que não tenho a resposta exata. Ou melhor, a resposta está dentro de cada professor e no seu ambiente escolar. Porém, a diferença neste caso é que tem em suas mãos uma quantidade enorme de possibilidades de ajuda, com diferentes propostas práticas e diferentes materiais, cada um diante de sua realidade, seus objetivos (claros e bem-definidos). Ou seja, o livro servirá como apoio inicial prático e, quando bem-equilibrado com as propostas teóricas de cada

professor, construirão uma aula com qualidade e com a garantia de desenvolver o repertório (domínio) motor do aluno e suas relações com os aspectos (domínios) cognitivo e afetivo. Isto é de fato uma verdadeira aula de Educação Física escolar.

Para finalizar, posso dizer que, de acordo com a forma como organizaremos e realizaremos a reflexão sobre nossa prática docente, o livro poderá ser uma recopilación de exercícios, brincadeiras e jogos ou um “diamante” em nossas mãos, a “semente” que permite seguir crescendo como profissionais, na medida em que auxiliará na proposição de novas atividades criativas e originais. E, por que não dizer, de novas atividades partindo das ideias iniciais do livro. De cada um de nós dependerá a utilização deste livro como receita ou como diamante.

Resta-me apenas parabenizar o grupo de trabalho da Liga Acadêmica de Educação Física Escolar da Universidade de Caxias do Sul, pelo magnífico trabalho que desenvolve em prol da Educação Física na escola e desejo que sempre continuem semeando “diamantes” no caminho da Educação Física escolar.

Madrid, abril de 2020

**Aitor Acha Domeño**

Profesor Titular en el Centro Universitario Cardenal Cisneros  
(Ascrito a la Universidad de Alcalá de Henares), España

Profesor Asociado en la Universidad Autónoma de Madrid, España  
Colaborador Asociado Doctor en la Universidad Pontificia Comillas, España



# APRESENTAÇÃO

A Liga Acadêmica de Educação Física Escolar (Laefie) é um grupo de estudos criado no início de 2018, composto por professores e estudantes do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul, bem como por outros professores que atuam com esta disciplina na cidade ou na região.

Todos os participantes da Laefie são voluntários, e as reuniões ocorrem quinzenalmente aos sábados pela manhã. A Laefie conta atualmente com a participação de 18 componentes. Neste pequeno período de existência, a Laefie já apoiou e organizou quatro cursos de Extensão, além de eventos como Semana Acadêmica e Aula Inaugural do curso de Educação Física da UCS.

O objetivo da Laefie é discutir, pesquisar, experimentar e buscar ações para melhorar a qualidade da Educação Física escolar na cidade e região, por meio de iniciativas como pesquisas, cursos e, no presente, a produção de materiais didáticos, em forma de livro, para as escolas do entorno e para os professores de Educação Física escolar.

O presente livro é resultado dos encontros da Laefie ao longo de 2019, consistindo em uma coletânea de atividades para aulas de Educação Física escolar, com a utilização de materiais diversos. O livro está dividido em capítulos; em cada um deles são apresentadas atividades, tendo determinado material como base para o desenvolvimento do conteúdo proposto. Neste aspecto, cada capítulo será composto por exercícios, brincadeiras e jogos que tenham a utilização de: corda, flutuador/macarrão de natação, bola e outros. As

atividades são explicadas e contextualizadas na sua utilização na Educação Física escolar; ao professor cabe adaptá-las e reorganizá-las, de acordo com seus objetivos.

Assim sendo, os objetivos da presente obra são: subsidiar e procurar qualificar o trabalho de professores de Educação Física, que atuam em escolas de Caxias do Sul e da região. Além disso, se propõe a divulgar para a comunidade interessada muitas atividades, brincadeiras e jogos possíveis, com materiais diversos para esta disciplina.

Com isso, esperamos que o livro possa estimular a boa prática pedagógica entre os profissionais vinculados à Educação Física escolar.

Os Autores

# CAPÍTULO 1

## A UTILIZAÇÃO DE MATERIAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Historicamente, a utilização de materiais de apoio, no desenvolvimento das aulas de Educação Física, esteve sempre presente. Já nos primórdios da Educação Física com as práticas dos métodos alemão, sueco e francês, no final do século XIX e início do século XX, as aulas apoiavam-se no uso de equipamentos e alguns materiais, como barras de apoio, cordas, bancos entre outros (FONSECA, 2010). A importância desse material e sua utilização nas aulas aumentaram, na medida em que a Educação Física se expandiu como prática escolar e igualmente não escolar, principalmente nos clubes e nas associações esportivas. Neste sentido, esse tipo de material converteu-se em suporte fundamental para que as aulas dessa disciplina atingissem seus propósitos. Atualmente, é muito difícil e raro vermos um professor de Educação Física ministrando suas aulas de maneira regular, sem a utilização de algum tipo de material didático.

Para conceituar o que designamos de material didático ao longo deste livro, apoiamos-nos nas ideias de Molina, Devís e Velert (2008), que consideram material didático todo conjunto de meios, objetos e artefatos produzidos especialmente para auxiliar no desenvolvimento do processo educativo nas escolas e, conseqüentemente, nas aulas. Eles precisam proporcionar uma utilidade pedagógica ao ato de ensinar. Os materiais didáticos nas aulas de Educação Física

podem ser construídos ou industrializados, porém, o importante é que eles proporcionem ao professor um auxílio real na escolha e no planejamento das atividades e, conseqüentemente, no envolvimento do aluno na atividade. O importante é que permita ao estudante realizar habilidades motoras, que, sem a presença daquele material ou similar, não seria possível realizá-las.

Rink (2010) destaca que a escolha e organização dos materiais, e a eleição do local para a prática têm fundamental importância na relação com o tipo de conteúdo que o professor irá ensinar. Sem a relação do conteúdo, material e local, corre-se grande risco de a aula não atingir os objetivos previstos. Essa relação é importante, pois o material na aula de Educação Física permite fundamentalmente que o estudante realize experiências diversas de manipulação, controle e experimentação/aperfeiçoamento. Neste aspecto, muitas vezes ele criará conhecimentos na relação entre seu corpo e o material, atingindo de maneira mais eficaz o objetivo da aula.

Adiante, no capítulo 2: *Educação Física desenvolvimentista - apontamentos básicos* há um modelo de ensino e aprendizagem para a Educação Física escolar, que apregoa que o movimento corporal deve ser base a todo o processo. Por movimento entendemos a relação do corpo no tempo e espaço, seja de maneira isolada, seja no controle de objetos e, destes, com o meio que os cerca. Ou seja, o professor tem toda a possibilidade de controlar (adaptar) o ambiente e as tarefas da aula. Neste sentido, a utilização de materiais torna-se um apoio fundamental para isso. O uso do material proporcionará a exploração de várias formas de movimento. Por exemplo, podemos dizer que um macarrão de natação pode servir como objeto de manipulação com diversas formas: junto ao corpo, longe do corpo, de propulsão, de recepção. Ele também pode ser utilizado como um objeto de delimitação de espaço, que permite saltar por cima, passar por baixo, ficar ou pular dentro e fora, além de utilizar suas cores para

atividades que estimulem: a memória, tomada de decisão, criatividade e outros processos perceptivos motores.<sup>1</sup> O material estimula o controle motor e cria relações abstratas entre as partes, já que cada material apresenta formas, cores, dimensões, peso e texturas diferentes. Segundo Gutiérrez (2010), além da manipulação, as crianças gostam de jogar, de experimentar e criar, transformando a função de um objeto em algo diferente do que foi inicialmente concebido, proporcionando mais motivação a seu uso, do que apenas uma forma.

Apoiados nas ideias de Ángel (2005); Molina, Devís e Velert (2008), destacamos alguns benefícios e finalidades na utilização dos materiais didáticos, em aulas de Educação Física na escola:

- aumenta a motivação para aprendizagem, sendo que um aluno motivado aprende muito mais e mais rapidamente. Ele irá se interessar por Educação Física, tendo um comportamento mais ativo na escola e fora dela;
- apresenta uma função de apoio, o que aumenta a segurança e tranquilidade do aluno, pois ele ficará concentrado no controle e na relação com o objeto, não prestando atenção aos fatores externos do ambiente, estimulando sua atenção seletiva. Isso também cria um processo de desinibição do aluno, na realização de movimentos corporais, principalmente, se não houvesse material;
- torna-se uma grande fonte de informação perceptiva (cor, tamanho, forma, peso, textura, etc.), criando uma quantidade de novas conexões neurais, na etapa perceptiva do movimento, situação que antecede a tomada de decisão;

---

<sup>1</sup> Veremos mais sobre estes conceitos no capítulo 3.

- ajuda a desenvolver responsabilidade no uso adequado e cuidadoso do material em questão, não estragando o mesmo e tomando cuidado e atenção às normas de segurança na manipulação e no controle do material para não se machucar nem os colegas. Da mesma forma, estimula a responsabilidade pela organização do ambiente, quando o professor solicita ajuda para guardar o material.

O professor deve ter em mente alguns princípios básicos para a escolha e definição dos materiais que deverá ter à sua disposição na escola, mostrando sua importância não apenas nas suas aulas de Educação Física, mas além delas. Neste aspecto, não pode esquecer que o material deve ser adequado às necessidades curriculares da escola, ou seja, ele não necessariamente deverá ser útil apenas à Educação Física, mas multifuncional, auxiliando no trabalho de diferentes áreas e conteúdos. Um macarrão de natação irá servir para atividades de letramento e desenho; a bola, o cone e o bloco podem servir para atividades de formas geométricas, e assim por diante. Em resumo, deve ser uma fonte de estímulos e motivação, apoiando e potencializando a atividade do aluno, por meio de aulas atraentes, divertidas e prazerosas.

# CAPÍTULO 2

## EDUCAÇÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTISTA – APONTAMENTOS BÁSICOS

A Educação Física Desenvolvimentista enfatiza o estímulo aos três domínios do comportamento: motor, cognitivo e afetivo. No contexto escolar, onde ela é mais utilizada, seus objetivos são aprender o movimento, desenvolvendo assim o domínio motor, e aprender através do movimento, estimulando os domínios cognitivo e afetivo (GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

No domínio motor a aquisição de habilidades motoras está no núcleo do programa desenvolvimentista. Ele se caracteriza por situações nas quais haja movimento de todo ou de partes do corpo, em relação ao meio e aos objetos, como tocar, manipular e/ou movimentar bolas, cordas, blocos, etc. No mesmo domínio, também estão melhoria da atividade física e da aptidão física. Em relação às categorias dos movimentos, o domínio motor engloba as habilidades motoras fundamentais de equilíbrio, as de locomoção e as manipulativas (RECH; FONSECA, 2019).

As habilidades de equilíbrio ou estabilizadoras são aquelas em que o corpo permanece no lugar, mas se move ao redor do seu eixo horizontal ou vertical. Em outras palavras, podemos dizer que é a manutenção do equilíbrio controlando o centro de gravidade do corpo, em situações dinâmicas ou estáticas (RECH; FONSECA, 2019). As habilidades de locomoção são aquelas nas quais o corpo é transportado em uma direção

vertical ou horizontal, de um ponto para outro. Já as habilidades manipulativas são aquelas em que necessitamos controlar objetos em variadas situações e com diferentes amplitudes. Elas podem ser divididas em habilidades manipulativas amplas, nas quais o controle motor requer movimentos de grandes grupos musculares, como controlar uma bola de basquete e lançar um objeto para o ar, etc. Nesta categoria, a precisão do gesto não se torna determinante para o sucesso da tarefa, isto é, um pequeno desvio não afeta o resultado. Por sua vez, as habilidades manipulativas finas são realizadas utilizando os pequenos grupos musculares, e o grau de precisão, na execução do movimento, é determinante para o sucesso. Pode-se citar como exemplo cortar um pedaço de papel com a tesoura, arremessar um dardo de parede ou equilibrar um bastão na ponta do dedo (GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

Quadro 1 – Exemplos de habilidades motoras fundamentais

Habilidades motoras de equilíbrio	Habilidades motoras de locomoção	Habilidades motoras de manipulação
Curvar-se e alongar-se	Andar	Lançar
Contorcer-se	Correr	Pegar
Virar	Saltar	Chutar
Balançar	Pular num pé só	Receber
Rolamento do corpo (cambalhotas)	Saltar com alternância dos pés	Rebater
Apoios invertidos	Galopar	Voleio com as mãos
Cair/parar	Escorregar	Voleio com os pés
Esquivar-se	Impulsionar-se	Driblar
Equilibrar-se	Escalar	Rolar a bola

Fonte: Rech e Fonseca (2019).

No Quadro 1, podemos visualizar exemplos das três categorias de habilidades. Estas categorias de habilidades de movimento estarão presentes nas atividades descritas nos capítulos seguintes.

A Educação Física desenvolvimentista também preconiza o aprender através do movimento, fazendo menção diretamente à realização de uma aula mais ativa, dinâmica, criativa, elevando a participação e o interesse dos alunos. Nesta questão, apresentam-se os domínios do comportamento cognitivo e afetivo. Em relação ao domínio cognitivo, a Educação Física Desenvolvimentista preza por dois itens: a aprendizagem de conceitos e o aprendizado perceptivo-motor. O Quadro 2 exemplifica quais itens devem ser trabalhados em cada um destes aprendizados (GALLAHUE; DONNELLY, 2008). Destacam-se, no domínio cognitivo, o mundo espacial e temporal, que auxiliará o estudante durante toda sua vida escolar e também nas suas atividades do dia a dia, bem como o estímulo à tomada de decisão e, indiretamente, à criatividade.

**Quadro 2 – Aprender através do movimento: aprendizado perceptivo-motor e de conceitos**

<b>Aprendizado perceptivo-motor</b>		<b>Aprendizado de conceitos</b>	
Organização temporal	Sincronia, ritmo e sequência	Conceitos de habilidade	Como o corpo deve mover-se (movimentos fundamentais e especializados)
Organização espacial	Localização subjetiva e objetiva, utilização de espaço próprio, geral e restrito  Consciência de direção: lateralidade e direcionalidade  Consciência corporal: conhecer as partes do corpo, o que elas podem fazer, e saber como trabalhar para que se movimentem	Conceitos acadêmicos	Conhecimento reforçado através do movimento (linguagem, matemática, ciências)
		Conceitos de atividade	Onde o corpo deve mover-se (padrões, regras, estratégias)
		Conceitos de movimento	Como o corpo pode mover-se (consciência de esforço, espaço e relacionamento)
		Conceitos de condicionamento físico	Como o corpo funciona (anatomia, fisiologia, treinamento, nutrição)

Fonte: Adaptado de Rech e Fonseca (2019).

Já o domínio do comportamento afetivo se refere ao crescimento afetivo que, geralmente, é descrito como um desenvolvimento socioemocional. Este domínio está relacionado à melhoria do autoconceito, que consideraremos como a percepção do indivíduo, de sua competência e capacidade em ambientes de atividade física, cognitiva e social, sem esquecer a socialização positiva que ocorre na forma de jogo justo e comportamento cooperativo (GALLAHUE; DONNELLY, 2008). Através do desenvolvimento destes aspectos, os estudantes tendem a aumentar a habilidade para agir, interagir e reagir eficazmente com outras pessoas e consigo mesmos, em diferentes situações e ambientes. O Quadro 3 abaixo apresenta os itens relacionados ao autoconceito positivo e à socialização positiva.

**Quadro 3 – Itens relacionados ao desenvolvimento afetivo**

Autoconceito positivo		Socialização positiva	
Pertencer	Ser parte de um grupo (aceitação e valorização)	Afiliação ao grupo	Ser aceito e identificado como membro de um grupo
Merecimento	Sentir-se merecedor e valorizado em termos de pensamentos, ideias e contribuição		
Singularidade	Individualidade em termos de nível de habilidade, condicionamento, aparência e de motivação	Formação de atitude e educação do caráter	O trabalho das boas atitudes que resultam em bons comportamentos. Em relação ao caráter, trabalhar o que julgamos importante, significativo e digno de ter valor
Competência percebida	Autoavaliação de realizações (autoconfiança, sucesso)		
Aceitação de si mesmo	Visão realista dos pontos fortes e fracos em termos de talentos, comportamentos e de aparência	Crescimento moral	Viver a própria vida dentro de um sistema de valores que distingue o que é certo do que é errado
Virtude	Código moral consistente envolvendo respeito, responsabilidade, afetuosidade, equidade, etc.		

Fonte: Rech e Fonseca (2019).

Quando pensamos em preparar aula de Educação Física desenvolvimentista, precisamos ter bem definidos todos os aspectos a serem desenvolvidos nos três domínios do comportamento apresentados anteriormente, além disto, quanto maior o tempo de aula ativa e dinâmica melhor a chance de contemplar todos eles. Por isso, sempre se deve levar em consideração os princípios básicos da Educação Física Desenvolvimentista: aprender a mover-se e aprender através do movimento!

A seguir, apresentaremos dicas de ensino baseadas em aspectos desenvolvimentistas, conforme as proposições de Gallahue e Donnelly (2008):

#### Quadro 4 – Dicas de ensino baseadas em aspectos desenvolvimentistas

- Enfatizar o processo do movimento (qualidade) anterior ao produto (quantidade), ou seja, ensinar poucas coisas bem, ao invés de fazer um trabalho medíocre com muitos objetivos;
- Focar na aprendizagem das habilidades motoras fundamentais e lembrar que o aprendizado das mesmas requer tempo, prática e repetição;
- Tirar vantagem da enorme imaginação da criança. Dramatizar as atividades de acordo com a idade, sempre que possível;
- Dar atenção às diferenças individuais, já que a progressão ocorrerá no ritmo de cada criança. É importante lembrar que o desenvolvimento motor está relacionado com a idade, mas não depende exclusivamente dela;
- Promover a aprendizagem perceptivo-motora para a aquisição de habilidades motoras (através do movimento);

- Oferecer *feedback* de reforço e motivacional, objetivando estimular o autoconceito positivo e diminuir o medo de falhar;
- Sempre que possível personalizar a instrução;
- Estabelecer padrões de comportamento aceitável e dar a orientação sensata ao estabelecer a noção de fazer o que é certo e apropriado para seu próprio bem;
- Escolher jogos, brincadeiras e exercícios apropriados ao tempo, espaço, tamanho da turma, equipamentos disponíveis e objetivos da aula;
- Explicações devem ser breves, objetivas e simples. Corrigir falhas acentuadas, mas evitar detalhes mínimos inicialmente;
- Realizar questionamentos durante as atividades (ou pausas, por exemplo, quando paramos para tomar água) – e se fizéssemos isto?
- Solicitar que os estudantes modifiquem jogos, brincadeiras e exercícios;
- Evitar parar jogos, brincadeiras e exercícios com frequência.

# CAPÍTULO 3

## CONCEITOS RELACIONADOS AO MOVIMENTO CORPORAL

As aulas de Educação Física escolar de maneira geral e a abordagem pedagógica, Educação Física Desenvolvimentista de modo mais particular, partem do objetivo básico de desenvolver e melhorar o repertório motor das crianças e dos jovens. Estimular e desenvolver nos alunos a capacidade de realizar movimentos com objetividade, exatidão e fluidez, numa relação de harmonia com o ambiente em que a habilidade irá acontecer, é o grande desafio do professor dessa disciplina.

O planejamento é um aspecto fundamental no processo de ensino e aprendizagem de habilidades motoras. De acordo com Faggion (2000), o planejamento é importante, pois organiza e facilita o processo de ensino e aprendizagem, tornando mais eficaz a ação do professor. O planejamento da aula passa pela eleição das atividades e da ordem em que elas serão desenvolvidas, mas, principalmente, pelo conhecimento sobre os aspectos do comportamento motor implicados nas atividades e se estão em consonância com os objetivos traçados anteriormente.

Sabendo das diferenças conceituais acerca da área do comportamento motor, este capítulo tem como objetivo apresentar conceitos perceptivo-motores presentes nas atividades propostas neste livro, facilitando a compreensão

do leitor e a adequação das atividades, para que elas se enquadrem nos objetivos propostos para cada caso. A seguir apresentamos alguns aspectos perceptivo-motores e de controle motor, que serão estimulados na realização das atividades propostas neste livro, sejam exercícios, brincadeiras ou jogos.

## Condicionantes de pressão coordenativa

O ponto inicial do movimento corporal organizado é a coordenação motora, e vamos entendê-la como sendo a ativação de várias partes do corpo para a produção de certo movimento em determinada ordem, amplitude e velocidade, em uma relação espacial e temporal (HIRAGA; PELLEGRINI, 2002; TEIXEIRA, 2006). A complexidade na coordenação motora vai aumentando na proporção da relação entre as exigências da tarefa e as demandas do meio, que criam interferências situacionais para aquele momento. Assim, quanto maior for a restrição para a interação destas partes impostas ao indivíduo, maior será o nível de coordenação motora necessária para a execução de forma proficiente dessa habilidade. Estas interferências afetam a coordenação motora requerida no momento da realização de qualquer tarefa e podem ser conceituadas como condicionantes de pressão coordenativa (KRÖGER; ROTH, 2002; SILVA, 2010). Invariavelmente, uma habilidade sofrerá mais do que uma condicionante de pressão coordenativa, porém uma delas será a maior responsável pela restrição ao controle do movimento em cada situação.

As condicionantes de pressão coordenativas são classificadas em seis tipos, a saber:

- *pressão de organização*: quando o aprendiz deve controlar mais coisas ao mesmo tempo, ou seja, controlar tarefas simultâneas. Como exemplo, podemos citar a presença da condicionante de pressão coordenativa de

organização, na atividade de correr e bater palmas ao mesmo tempo. Independente do ritmo da corrida, da sincronia com a pisada, o indivíduo irá bater palmas durante seu deslocamento, fazendo assim duas coisas ao mesmo tempo. Outro exemplo nesta linha seria ele correr e driblar uma bola;

- *pressão de sequência*: quando o aprendiz deve realizar o movimento superando exigências sucessivas, uma atrás da outra. A sequência é fundamental para a realização da habilidade. Partindo-se dos exemplos acima, o primeiro deles seria o aluno correr e bater a palma sempre que pisar com o pé direito no solo. Isso criará uma ordem para que o movimento aconteça, ou seja, pé esquerdo sem palma, pé direito com palma. No exemplo do drible, seria o estudante realizar o drible (contato da bola com o solo) sempre que pisar com o pé esquerdo no chão. Outra possibilidade seria driblar e correr lentamente e, ao mesmo tempo, tocar com a mão contrária que controla a bola, primeiro no calcanhar, depois no joelho e após no ombro, sempre nesta ordem;

- *pressão de precisão*: quando o aprendiz deve realizar o movimento com a maior exatidão possível, ajustando o movimento dentro do espaço. Utilizando-se os exemplos anteriores, poderíamos propor ao estudante que corresse sobre uma linha, sobre um banco, etc. Na situação de controle de bola, podemos realizar uma atividade driblando a bola dentro de bambolês colocados em linha no solo, ou mesmo driblar sobre um banco (a bola sobre o banco). Em atividade com bola, os arremessos/passes para alvos definidos sempre terão pressão de precisão;

- *pressão de tempo*: quando o aprendiz deve realizar o movimento com a minimização do tempo ou maximização da velocidade corporal. Nos exemplos anteriores da corrida batendo palmas, simplesmente aumentar a velocidade das

palmas ou mesmo da corrida. Na atividade de controle de bola, aumentar a velocidade do drible seria a imposição de uma condicionante de pressão coordenativa de tempo;

- *pressão de variabilidade*: superar as condições em ambientes variáveis e imprevisíveis (instabilidade do ambiente). Fazer o movimento de formas diferentes. Neste caso, para a atividade de corrida, seria correr de formas diferentes, como de costas, lateral, com passos mais largos/curtos, etc. Em relação ao controle de bola, o drible seria realizado de maneiras diferentes, primeiro mais alto, mais baixo, com as duas mãos, etc.;

- *pressão da carga*: aumentar as exigências físicas ou psíquicas na realização da tarefa. Desde a perspectiva da aprendizagem de habilidades motoras, a condicionante de pressão de carga (física) é mais difícil de ocorrer ou de se aplicar no ensino de habilidades motoras no contexto escolar. Devemos levar em conta, entretanto, que sempre que impomos uma condicionante de pressão coordenativa de tempo (velocidade), a pressão coordenativa de carga poderá estar presente também, dependendo da duração e intensidade da atividade. No caso da atividade de corrida, uma forma de aumentar a carga física seria correr ou subir um morro ou mesmo subir escadas. No controle com bola, podemos propor o deslocamento com drible com o indivíduo caminhando sobre o banco. Neste caso, a pressão coordenativa seria de carga psíquica (segurança/medo). Da mesma forma, a condicionante de pressão coordenativa de carga ocorrerá em situações, nas quais o aluno se sinta pressionado a não errar a execução da habilidade.

## **Organização (noção) espacial**

Capacidade de localização e orientação do corpo no espaço horizontal ou vertical, em relação a um evento externo, que pode ser uma pessoa e/ou um objeto. Uma boa

organização espacial diminuirá as incertezas acerca da localização do corpo no espaço e facilitará a realização da habilidade (SICILIA *et al.*, 1999). A organização espacial perpassa três aspectos importantes: o conhecimento que as crianças precisam ter a respeito das partes do seu corpo; o conhecimento do que as partes do corpo podem fazer; o conhecimento de como fazer as partes se moverem. Exemplos: longe e perto, frente e trás, em cima e embaixo, etc.

### **Organização (noção) temporal**

Capacidade de reconhecer a velocidade de apresentação de um estímulo ou do corpo em deslocamento, sincronizando o movimento corporal com um evento externo, no momento adequado (SICILIA *et al.*, 1999). Exemplo: deslocar o corpo para segurar uma bola na hora certa, pular uma corda no momento adequado, etc.

### **Lateralidade e direcionalidade**

Senso de lateralidade é uma consciência intuitiva interna de direção, em relação a um ou a outro lado do corpo, ou seja, a percepção integrada dos dois lados do corpo. Já o senso de direcionalidade é a capacidade de transferir a lateralidade para as noções de direita e esquerda, para frente e para trás, em relação ao espaço (direções).

### **Tempo de reação**

Tempo decorrido entre o surgimento de um estímulo não antecipado, ou seja, não adivinhado e o início da resposta (SCHMIDT; LEE, 2016). Nas aulas de Educação Física, atuamos com três tipos de tempo de reação. Tempo de reação simples, como nas saídas de corridas, tempo de reação de discriminação, como na brincadeira do “morto/vivo” e tempo de reação de escolha, como em um jogo de queimada.

## **Memória**

Sistema complexo em que os aspectos principais são a codificação, o armazenamento e a recuperação das experiências (informações). A memória é uma faculdade cognitiva extremamente importante, pois está na base da aprendizagem, ou seja, não há aprendizagem (motora) sem memória (MAGILL, 2007). Em relação ao repertório motor do sujeito, quanto melhor a memória, mais ele estará desenvolvendo sua percepção e por consequência a tomada de decisão. Podemos citar, como exemplo para atividades mais específicas, que estimulam a memória, os jogos de estafetas desenvolvimentista-cognitivos, como o caminho das pedras, pescaria e armar a estrutura, entre outras atividades que estimulam a memória (RECH; FONSECA, 2019).

## **Tomada de decisão**

Escolher uma resposta motora dada à situação e condições do ambiente (SCHMIDT; LEE, 2016). A tomada de decisão vai determinar a escolha do programa motor, ou seja, o caminho (forma) como a resposta será realizada. Um exemplo pode estar relacionado à habilidade de agarrar uma bola em um jogo de queimada. O sujeito deverá escolher a melhor maneira de realizá-la. Com as duas mãos na frente do corpo, encaixar a bola junto ao peito ou mesmo fugir da bola.

# CAPÍTULO 4

## AS ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS: CONCEITOS DE EXERCÍCIO, BRINCADEIRA E DE JOGO

Várias são as abordagens pedagógicas que podem ser adotadas pelas escolas e por professores para o ensino da Educação Física, porém, as estratégias metodológicas não são muitas. Como já vimos anteriormente, a abordagem pedagógica, na qual este livro está apoiado, a Educação Física Desenvolvimentista, apregoa que a Educação Física escolar deve trabalhar para a aprendizagem do movimento corporal e também estimular a aprendizagem pelo movimento corporal. Neste sentido, entendemos que três estratégias se adequam mais a estes preceitos. Neste livro, chamaremos estas estratégias de exercícios, brincadeiras e jogos. Sabemos da dificuldade que é determinar de maneira mais concreta e objetiva as características e os conceitos de cada estratégia. Porém, para melhor encaminhamento das propostas e numa tentativa de facilitar a eleição de cada uma delas, de acordo com os objetivos do professor e em sintonia com a Educação Física Desenvolvimentista, iremos separar as atividades propostas em exercícios, brincadeiras e jogos, de acordo com os conceitos apresentados na sequência.

**Exercício:** atividade planejada, estruturada, repetitiva e sistematizada, de acordo com algum objetivo específico, visando o aprendizado e a melhoria das habilidades motoras, capacidades físicas e perceptivas. No exercício,

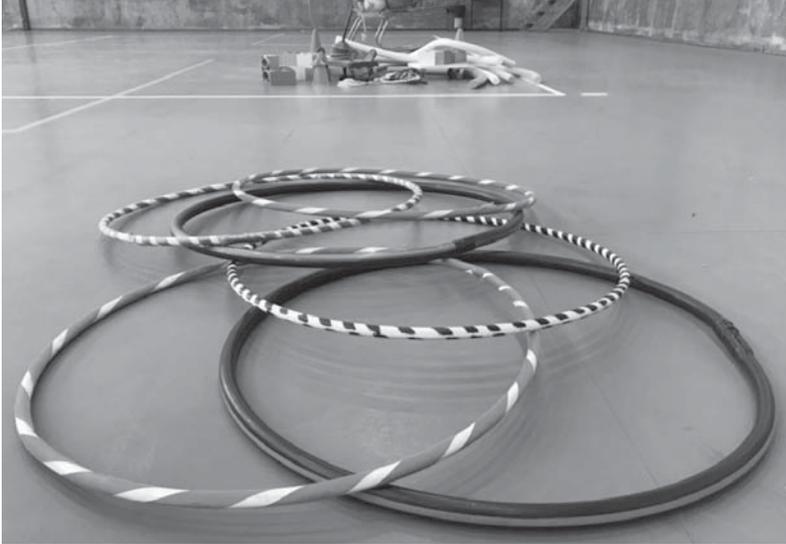
o objetivo principal da atividade é o treino-motor, sendo uma estratégia importante quando o objetivo for o controle motor. A utilização de exercícios como ferramenta metodológica facilita a construção da progressão pedagógica, estimulando a transferência de aprendizagem, de tarefas, das mais simples para as mais complexas, contribuindo para a fixação, correção e evolução de determinados movimentos. Além disso, o exercício permite ao professor respeitar os estágios de aprendizagem de cada aluno, propondo tarefas adequadas ao nível do repertório motor de cada um.

**Brincadeira:** no presente caso vamos entender a brincadeira como uma mistura entre exercício e jogo. A brincadeira tem a base de desenvolvimento da habilidade e treino motor como o exercício, porém tem uma abordagem mais lúdica como o jogo. Desta forma, iremos considerar a brincadeira como uma atividade motora com característica lúdica, centrada na superação de desafios, sem regras rígidas e estrutura formal, apoiada no prazer da atividade e no estímulo ao imaginário. A criança pode criar, em cima da brincadeira, de acordo com suas capacidades, criatividade e imaginação. Ou seja, numa aula de Educação Física uma brincadeira permite ajustes feitos pela própria criança, na criação de novas rotinas motoras ou mesmo procedimentos de organização, proporcionando assim respeito à sua individualidade e desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor.

**Jogo:** o jogo, na Educação Física escolar é uma atividade multidimensional, visto a complexidade que envolve seu conceito. Nas aulas de Educação Física escolar, todo jogo deve pressupor estímulo às atividades motoras e à tomada de decisão. Para o presente caso, compreendemos que o jogo deve ter início, meio e fim, apresentar respeito a certas regras e buscar um vencedor por meio de pontuação, tempo, score ou cumprimento de uma tarefa. Este último

aspecto é o que diferencia, em nosso ponto de vista, o jogo de uma brincadeira. Além disso, o jogo, por sua característica lúdica, estimula intrinsecamente um nível de motivação, durante sua execução.





## CAPÍTULO 5

### ATIVIDADES COM BAMBOLÊS

Os bambolês são equipamentos que surgiram na metade do século passado, sendo utilizados como brinquedos para crianças e atividades de ginástica. Na atualidade, existe grande oferta desse material para diversos usos, seja na Educação Física e no esporte, seja em outras áreas, dentre elas a decoração e as artes. Os bambolês produzidos de forma industrial são confeccionados em plástico rígido, com medidas que vão de 40 cm até 1 m de diâmetro e com uma espessura que varia entre 2 a 4 cm. A vantagem do bambolê industrializado é ser produzido em diversas cores, o que facilita sua utilização em outras atividades, nas aulas de Educação Física, proporcionando também maior motivação como material didático, principalmente entre as crianças menores, justamente pelas cores. O aspecto negativo do bambolê industrializado é ser pouco resistente relativamente ao uso diário, pois em sua composição há um material plástico mais rígido, quebrando ou rompendo com mais frequência. Por outro lado,

o bambolê pode ser confeccionado pelo próprio professor da disciplina, com mangueiras ou tubos de PVC maleável, conectores e cola. Além de ser mais barato, ele pode ser confeccionado de diversos tamanhos. É importante analisar a capacidade e a flexibilidade do material, pois, em muitos momentos, os alunos puxam e arrastam o bambolê. Para o cálculo da quantidade de material necessário (mangueira ou cano de PVC flexível), devemos considerar que para um bambolê de 60 cm de diâmetro, que calculamos para as atividades seguintes, serão necessários 1,90m de material (mangueira ou assemblado) além de conector e cola.

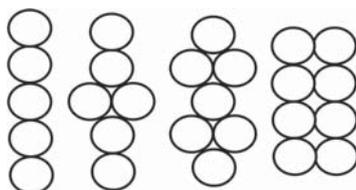
**Atividade:** Esquema de bambolês

**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Os bambolês serão dispostos pela área de atividade, posicionados em esquemas (conforme figura). De acordo com o espaço, a quantidade e o material, o professor pode aumentar e modificar a estrutura dos esquemas. Os estudantes serão distribuídos proporcionalmente em cada esquema, e desafiados a se deslocarem pelos esquemas, usando diversas formas de locomoção, tais como: pisar dentro e fora dos bambolês; saltar com um ou dois pés; saltar e girar; andar como caranguejo e/ou quadrupedia, entre outras maneiras criadas por eles mesmos. Para que todos os estudantes possam passar pelos diferentes esquemas, o professor estipulará um tempo de execução e, após este período, os grupos de esquemas mudam suas atividades.



**Atividade:** Percurso de bambolês

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** chinesinhos coloridos

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Dispor os bambolês em um percurso definido pelo professor, em cores diferentes ou com uma marcação colorida (com chinesinhos) em cada bambolê. Para cada cor deverão ser propostos variados saltos, como, por exemplo, saltar com os dois pés e aterrissar com um (amarelo), saltar e girar (vermelho), saltar e bater palmas (verde), saltar e aterrissar agachado (rosa).

**Atividade:** Carrossel

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cordas, barbantes, cones grandes, fitas-crepe

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Unir seis bambolês em formato de flor, conforme figura ilustrativa. O bambolê do meio pode ter tamanho menor, para que um cone seja colocado dentro dele. Serão amarradas duas cordas em dois bambolês, que serão puxadas por dois alunos em sentido horário, como se fosse um carrossel. Os demais estudantes deslocar-se-ão ao redor do cone, saltando dentro dos bambolês. Trocar os alunos a cada tempo.



**Atividade:** Teia de bambolês

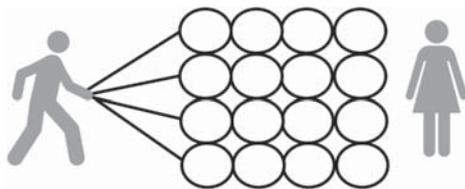
**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** fitas-crepe ou barbantes e cordas pequenas

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Formar uma ou mais teias com 16 bambolês (4x4) presos entre si. Em um dos lados, amarrar quatro cordas, sendo uma em cada bambolê, que serão amarrados em uma única corda. O professor ou algum aluno deverão puxar os bambolês pelo espaço, e os demais, em fila, deverão ir pulando de um bambolê a outro, sem tocar nas bordas.



**Atividade:** Rodopia bambolê

**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção e manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Dispor os estudantes em duplas. Cada dupla ficará com um bambolê, que deverá ficar de pé. Um aluno da dupla deverá fazer o movimento de rodopiar o bambolê no solo. Antes que o bambolê pare de girar e caia no solo, o outro estudante deve pular dentro. Variações de saltos poderão ser incluídas, como saltar com um pé, saltar com os dois pés (tendo um objeto – bola – preso entre as pernas).



**Atividade:** Rola bambolê

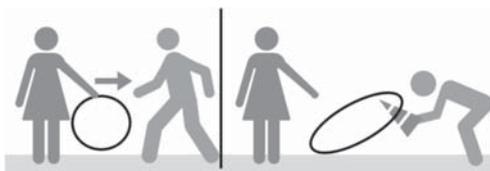
**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cones pequenos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Formar duplas, com um bambolê e um cone pequeno. O estudante com bambolê deverá rolá-lo, e o outro deverá acompanhar o bambolê segurando o cone na mão. Antes de o bambolê parar de rolar e cair, o aluno deverá encaixar o cone dentro do bambolê, passando-o por baixo do bambolê e deixando-o cone de pé, sem se deixar encostar.



**Atividade:** Ponte de bambolês

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cones médios

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em grupos e posicioná-los em colunas. Cada estudante deverá ficar dentro de um bambolê; no início de cada coluna, haverá um bambolê vazio. Os estudantes deverão se deslocar fazendo um percurso de bambolês, em que o primeiro aluno saltará para o primeiro bambolê; o segundo estudante, para o segundo bambolê e assim por diante, até o último estudante saltar para o bambolê da frente, deixando seu bambolê vazio. Nesse momento, terá que passar seu bambolê para o colega da frente até chegar ao primeiro estudante da coluna. A ideia é que, durante o deslocamento sempre haja um aluno dentro de um bambolê e que assim vá se formando uma espécie de

ponte. Definir um percurso que, no seu final, os estudantes deverão contornar um cone até chegar novamente ao ponto inicial da brincadeira.

**Atividade:** Pegador da centrífuga

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** caixas de papelão (estreitas) ou blocos pedagógicos

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Formar grupos de cinco alunos. Cada grupo com um bambolê e quantidade de caixas necessárias para que formem uma torre na altura dos alunos. As caixas formarão uma torre que ficará dentro do bambolê. Quatro alunos do grupo segurarão o bambolê na altura do peito, sendo que um deles deverá ser o fugitivo. O aluno que sobrar será o pegador. Seu objetivo será pegar o fugitivo correndo ao redor do círculo. Os alunos que estarão com o bambolê deverão girar como uma centrífuga, para proteger o colega, cuidando para não derrubar a torre. Toda vez que o fugitivo for pego ou a torre, derrubada, trocam-se as funções.



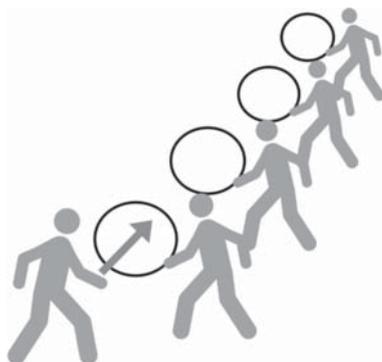
**Atividade:** Túnel de bambolês

**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Os estudantes serão separados em grupos, posicionados em colunas. Cada estudante, exceto o primeiro, ficará com um bambolê ao lado do corpo, de modo que forme a figura de um túnel de bambolês. O último estudante deverá passar por dentro do túnel de bambolês até chegar ao final. Quando isso ocorrer, os bambolês serão passados para o colega de trás, de modo que o primeiro aluno da coluna ficará sempre sem bambolê.



**Atividade:** Laçar os cones

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cordas e cones de diversos tamanhos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Espalhar vários cones por uma área delimitada, mantendo um espaço de aproximadamente 50 cm entre os cones. Ao redor da área, os alunos deverão ficar posicionados, tendo consigo um bambolê amarrado em uma corda, formando uma espécie de laço. Os alunos deverão segurar a corda com uma das mãos e, com a outra, lançar o bambolê para encaixá-lo

em algum cone e puxá-los com a corda até sua posição. De acordo com o espaço, a quantidade de alunos e o material, a atividade poderá ser organizada em duplas ou em pequenos grupos.



**Atividade:** Amarelinha africana

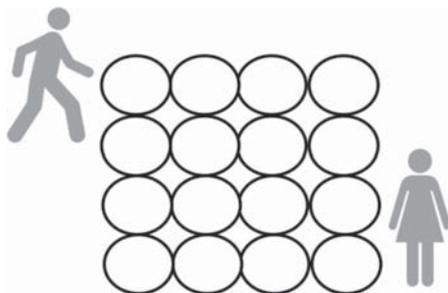
**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Formar um tabuleiro com os bambolês de 4 por 4, como mostra a figura. Dividir a turma em dois grupos e posicioná-los nas extremidades do tabuleiro em diagonal um para o outro. Assim, cada participante começará a brincadeira de um lado do tabuleiro, com cada pé em um bambolê. Eles deverão pular para os bambolês da direita ao mesmo tempo. Depois pularão para os bambolês da esquerda, voltando ao início (vai e volta). Ao chegarem novamente no início, saltarão para os bambolês da linha subsequente (frente) e realizarão a mesma sequência (vai pela direita e volta pela esquerda) e assim, sucessivamente, até finalizar a

amarelinha. Um dos diferenciais dessa brincadeira é que duas ou mais crianças pularão ao mesmo tempo. Após terminar a sequência, os jogadores irão recomeçar a brincadeira, trocando de lado.



**Atividade:** Bambolê quadrilátero

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** sacos de feijão ou chinesinhos

**Categoria de movimento:** estabilização e manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Os alunos ficarão divididos em grupos de quatro. Cada aluno terá um bambolê e um saco de feijão. Os bambolês deverão formar um quadrado e, dentro deles, o saco de feijão. Os alunos ficarão em quatro apoios, com as duas mãos dentro (ou fora dependendo do tamanho) do seu bambolê. Dado o sinal, os alunos deverão jogar/passar seu saquinho de feijão para um dos outros três bambolês. Quando o professor der o sinal "parar", os alunos verão quantos sacos de feijão eles têm em seu bambolê. Cada saquinho de feijão representa um ponto. O objetivo da atividade é ter o menor número de pontos no final de cada rodada. As regras podem ser adaptadas pelo professor, como, por exemplo, quando o saquinho cai fora do bambolê, quem jogou deverá buscá-lo. Da mesma forma, o professor poderá modificar as posições de apoio e aumentar a quantidade de saquinhos por jogo, ou utilizar materiais diferentes em cada grupo, como bola de meia/papel, chinesinho, bola murcha, etc.



**Atividade:** Corrida da centopeia

**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Os estudantes serão divididos em equipes e posicionados em colunas. O primeiro da coluna deverá se deslocar segurando um bambolê até o final de um percurso onde estará um cone. Após encostar a mão no cone, o estudante voltará para sua coluna, e o segundo estudante se juntará a ele segurando também o bambolê e, juntos, farão novamente o percurso até um dos dois encostar a mão no cone. Ambos voltarão para a coluna e o terceiro se une a eles dando continuidade à brincadeira. Durante o percurso, todos os estudantes estarão segurando o bambolê até chegar novamente ao ponto inicial da brincadeira. Vencerá a equipe que finalizar primeiro.

**Atividade:** Passa bambolê

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cones grandes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em colunas, conforme o número de estudantes e material disponível. Na frente de cada coluna, serão dispostos cinco bambolês em sequência e um cone no final do percurso.

O jogo consistirá em saltar dentro do primeiro bambolê, agachar e pegá-lo, passando pelo corpo e colocando em cima do segundo bambolê. Em seguida, o estudante saltará dentro dos dois bambolês, agacha e pega os dois bambolês passando-os pelo corpo, como na primeira vez. E assim, sucessivamente, até passar os cinco bambolês pelo corpo. No final do percurso, os bambolês deverão ser colocados no cone. O aluno volta correndo até o próximo colega de sua coluna, bate em sua mão, dando sequência ao jogo. O próximo colega correrá até o cone, tirará os cinco bambolês colocando-os no chão e fazendo a sequência inversa.

**Atividade:** Passa balão

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** cordas, cones e balões

**Categoria de movimento:** manipulação, estabilização e locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em equipes, de acordo com o número de estudantes e o material disponível. As equipes ficarão dispostas em colunas, tendo à sua frente um percurso com bambolês e, no final, um ou mais bambolês pendurados. O primeiro estudante de cada coluna deverá seguir o percurso de bambolês com um balão na mão e, ao chegar aos bambolês pendurados, deverá manipular o balão passando-o em cada um dos bambolês rebatendo o balão. Após isso, sairá do percurso e entregará o balão até o próximo colega de sua coluna, que fará o mesmo. Vencerá a equipe que completar primeiramente o percurso. No deslocamento do percurso, antes de chegar aos bambolês pendurados, o professor poderá modificar as formas de deslocamento (correr, saltar com os dois pés juntos, saltar com um pé só, etc.).

**Observação:** Atividade para local interno, onde seja possível pendurar os bambolês.



**Atividade:** Argola gigante

**Material:** bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Os estudantes serão divididos em equipes. Na frente de cada equipe, ficarão quatro cones distanciados 3m entre si, sendo que o primeiro cone será o ponto inicial do jogo onde estará posicionado o primeiro jogador da equipe. Ainda no primeiro cone, estarão colocados cinco bambolês. O estudante posicionado na frente da coluna deverá lançar um bambolê do primeiro cone, objetivando encaixá-lo no segundo cone. Cada jogador arremessará um bambolê na sua vez e, se não conseguir encaixá-lo, deverá buscá-lo e entregá-lo para o próximo jogador e assim sucessivamente, de modo que todos os bambolês estejam encaixados no cone da vez. Quando isso ocorrer, os jogadores recolherão os bambolês e o cone, iniciando arremessos para o cone seguinte.



**Atividade:** Teletransporte

**Material:** bambolês

**Material auxiliar:** bolas de voleibol e cones

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Os alunos ficarão em duplas, posicionados sobre um ponto demarcado da quadra (linha da quadra). A uma distância de 10m, aproximadamente, colocarão um cone na frente de cada dupla. O objetivo do jogo é deslocar-se com saltos até o cone e voltar para o ponto de partida. Um dos alunos ficará com a bola presa entre as pernas, e outro deverá posicionar-se atrás do colega segurando o bambolê. No sinal, o aluno com a bola deverá saltar em direção ao cone mantendo a bola presa. O colega com o bambolê deverá passá-lo por cima do primeiro, como uma máquina de teletransporte, deixando o bambolê no chão. Na sequência, o aluno com a bola saltará fora do bambolê, sempre em direção ao cone, e seu colega realiza o mesmo movimento. Toda vez que a bola cair, deverá voltar para o ponto inicial. A cada rodada, trocarão as funções. Como variação, o professor poderá propor a utilização de dois bambolês um atrás do outro, sendo que o aluno com a bola só poderá saltar dentro do bambolê à sua frente, assim seu colega deverá montar o percurso para alcançarem o cone.







## CAPÍTULO 6

### ATIVIDADES COM BOLAS

A bola é um material amplamente utilizado nas aulas de Educação Física, sendo a protagonista nos esportes coletivos e também no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, principalmente as manipulativas, desenvolvendo a coordenação visual-motora, ocular-manual e ocular-pedal. Da mesma forma, a bola é um elemento fundamental para o desenvolvimento da antecipação espacial e temporal, na medida em que ela estimula a análise de trajetórias e velocidade. Por ser feita de diferentes tamanhos e materiais, a bola proporciona ao professor um repertório de utilização muito grande, desde as séries iniciais, até os diferentes níveis de Ensino Superior. Pode servir, por exemplo, para demarcar um determinado espaço, para o desenvolvimento de um exercício (seja individual, seja em grupo), brincadeira ou jogo, conforme poderemos acompanhar neste capítulo do livro. Rígida, maleável, pequena, grande, redonda ou oval, a bola permite desenvolver atividades motivadoras e desafiadoras nas aulas e Educação Física escolar.

**Atividade:** Acertar o alvo

**Material:** bolas de borracha, *handebol* e de tênis

**Material auxiliar:** bambolês, cordas, cones e colchonetes

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Pendurar bambolês amarrados com cordas numa goleira. Os alunos serão divididos em colunas, cada um com uma bola. Entre as colunas de alunos e bambolês, haverá um percurso onde os estudantes deverão: rolar nos colchonetes segurando a bola; deslocar-se entre cones quicando a bola; deslocar-se entre um labirinto de cordas dispostas no solo, até chegar num cone grande segurando a bola. Ao chegarem ao cone, arremessarão a bola dentro de um dos bambolês pendurados. Como variações de percurso, poderão utilizar: caixa de saltos, planos inclinados, tábua ou corda para equilíbrio, etc.

**Atividade:** Driblando diferentes bolas

**Material:** bolas de diferentes tipos (tênis, borracha, *handebol*, voleibol, polo, basquete)

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Cada aluno da turma recebe uma bola. Sugere-se que haja um mesmo número dos diferentes tipos de bolas (por exemplo: em uma turma de 30 alunos – seis bolas de basquete, seis de *handebol*, seis de voleibol, seis de borracha e seis de tênis). O exercício iniciará com os alunos driblando as bolas livremente pela quadra. No final de dois ou três minutos, o professor apitará e todos deverão trocar sua bola por outra. No final de sete ou oito rodadas, todos deverão ter experimentado todos os tipos de bola utilizados na atividade. É importante estimular os alunos para que driblem com apenas uma das mãos de cada vez, e que peguem a bola com as duas mãos o mínimo possível. Com

essa variação, poderá ser pedido aos alunos que segurem um objeto qualquer em uma das mãos, enquanto driblam com a outra.

**Atividade:** Dribles diferentes

**Material:** bolas de borracha, *handebol*, basquete, voleibol e de tênis

**Material auxiliar:** bambolês, chinesinhos coloridos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Cada aluno terá um tipo de bola que serão distribuídas de forma equitativa. Pelo espaço da atividade será organizado o percurso com bambolês, identificados por cores; os alunos deverão realizar o drible de acordo com a orientação, ou seja, no bambolê vermelho driblará uma vez, no bambolê azul driblará e tocará com a outra mão no calcanhar, no amarelo driblará com a mão não dominante. A cada passagem pelo percurso, o aluno deverá trocar o tipo de bola.

**Atividade:** Drible da amarelinha

**Material:** bolas de borracha (ou outra bola que quique)

**Material auxiliar:** bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Montar uma sequência de bambolês (oito ou nove) para os alunos se deslocarem, pisando dentro deles. Ao mesmo tempo em que se deslocarão, também driblarão bolas fazendo as mesmas quicarem fora do bambolê.

**Observação:** Poderá ser invertida a lógica do exercício, caminhando fora dos bambolês e driblando dentro. Os estudantes poderão também andar sobre um banco suco e driblar a bola dentro dos bambolês.



**Atividade:** Bola no tecido

**Material:** bolas de diversos tipos

**Material auxiliar:** tecidos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Formar grupos, nos quais os alunos segurarão um tecido pelas pontas. Uma bola será colocada sobre o tecido, e o grupo irá movimentá-lo de forma diversa com a bola (ao comando do professor): fazer a bola deslizar no tecido, lançar a bola para o alto, trocar a bola com outro grupo, arremessar a bola na cesta de basquete, etc. Como variação, o professor poderá propor a utilização de colchonetes ou outro material com a superfície mais rígida.



**Atividade:** Corrida das bolas

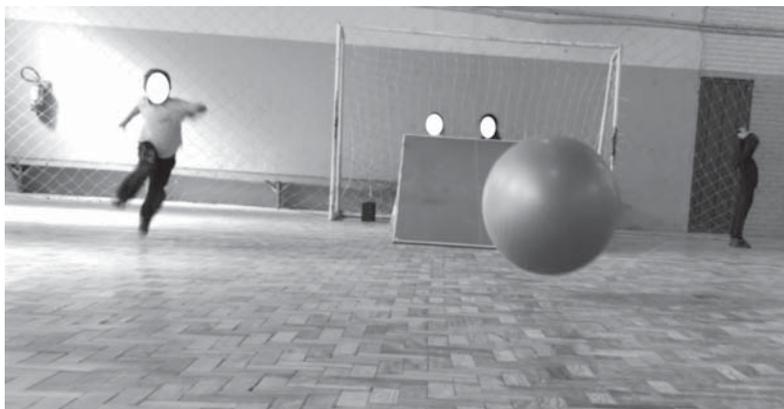
**Material:** bolas de vários tipos

**Material auxiliar:** classe, tábua grande de 2 a 3 metros de comprimento

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Posicionar a tábua ou os bancos apoiados na classe para elevar um dos lados. Cada aluno, com uma bola, deverá largá-la na parte mais alta da tábua e correr para pegá-la antes que ela cruze por uma linha predeterminada.



**Atividade:** Desafio do drible

**Material:** bolas de borracha (ou outra bola que quique)

**Material auxiliar:** bambolês, chinesinhos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Com os alunos divididos em grupos, posicionam-se dois bambolês, um em frente ao outro, a uma distância de aproximadamente 4m entre eles (para cada grupo de alunos). Dentro dos bambolês, serão colocados dois chinesinhos virados inicialmente no formato de chapéu. A tarefa consiste em trocar o chinesinho de bambolê e posicionar o mesmo no outro bambolê, na posição diferente da que ele estava.

Simultaneamente, os alunos deverão driblar a bola, durante todo o tempo.



**Atividade:** Pega-pega das bolas

**Material:** bolas de meia (ou de borracha vazias)

**Material auxiliar:** coletes para identificação

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Escolher alguns pegadores, de acordo com o tamanho da turma, os quais serão identificados pelos coletes. Cada pegador deverá estar com uma bola, com o objetivo de acertá-la em determinadas partes do corpo dos colegas que são fugitivos. Por exemplo, se a “bolada” for da cintura para baixo, o aluno pego deverá levantar as duas mãos e aguardar até que alguém o abrace para voltar a fugir. Se for acima da cintura, o aluno pego deverá sentar e aguardar alguém passar a mão na sua cabeça para ser salvo. A cada 3 ou 4 minutos trocam-se os pegadores.

**Atividade:** Não deixe a bola parar

**Material:** bolas de borracha (ou outro tipo de bola que quique)

**Material auxiliar:** bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em trios e para cada trio distribuir uma bola e um bambolê. A brincadeira consiste em manter a bola dentro do bambolê, através de dribles. Cada participante deverá executar um drible por vez. Como variações, o professor poderá trocar os tipos de bola a serem utilizadas, incluindo bolas de borracha, de *handebol*, de voleibol, de basquete, de tênis, etc. Pode também realizar um circuito de bolas, em que cada grupo utilizará uma bola por um período determinado, e após trocarão o tipo de bola.

**Atividade:** Basquete ambulante

**Material:** bolas de borracha (ou outro tipo de bola macia, que possibilite driblar)

**Material auxiliar:** bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em dois grupos. Um dos grupos estará posicionado, e cada aluno colocará o bambolê paralelo ao solo, na altura do abdômen. No outro grupo, cada aluno ficará driblando uma bola e, quando chegar próximo de um colega com o bambolê, deverá arremessar a bola, objetivando acertar dentro do bambolê dos colegas do outro grupo. Ambas as equipes circularão livremente pela quadra, e a cada período de tempo trocarão as funções.



**Observação:** Como variação, poderá ser alterada a posição do bambolê e/ou trocado o tipo de bola a ser utilizada, como, por exemplo, posicionar o bambolê afastado do corpo, na altura dos ombros, recebendo arremessos de *handebol*.



**Atividade:** Acertando o alvo

**Material:** bolas de borracha ou de *handebol*

**Material auxiliar:** bambolês e cordas

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em dois grupos. Um será o grupo dos fugitivos e o outro dos arremessadores. Cada aluno do grupo dos fugitivos terá uma corda amarrada na cintura e, na outra ponta da corda, um bambolê, para ser arrastado pela quadra da brincadeira. Os arremessadores circularão pela quadra, driblando a bola e, quando estiverem próximos de um fugitivo, deverão arremessá-la tentando acertar dentro do bambolê. A cada 3 ou 4 minutos os arremessadores serão trocados.

**Atividade:** Par ou ímpar do drible

**Material:** qualquer bola que drible

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Posicionar, em um canto da quadra, um número de bolas que seja metade do número de alunos da turma. No centro da quadra, os alunos em duplas jogarão *par ou ímpar*. Os alunos que ganharem a disputa correrão para pegar uma bola e seguirão driblando livremente pela quadra. Os que perderam o *par ou ímpar* procurarão outro oponente, então com bola, para desafiar. A brincadeira continuará com os perdedores das disputas, desafiando novos colegas que estarão driblando. Poderá ser utilizado também o jogo da pedra, papel, tesoura.

**Observação:** A brincadeira também pode ser realizada no formato de *pega-pega*. Quem estiver sem bola correrá atrás de quem tem bola. Se pegar o colega, disputa o *par ou ímpar* (ou pedra, papel, tesoura) para verificar quem ficará com a bola. Não será permitido pegar o colega da disputa de *par ou ímpar*.

**Atividade:** Caça-moedas

**Material:** bolas de borracha

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Num espaço delimitado, o professor largará uma bola, que será utilizada para caçar os colegas. Tanto quem caça como quem foge poderão se deslocar livremente por toda a quadra. O caçador é aquele que pegará a bola, ou seja, após cada arremesso, a bola ficará “viva” e quem pegá-la virará o caçador. O caçador precisará lançar a bola para caçar os colegas e não poderá ficar muito tempo com a bola na mão. Quem for caçado deverá sentar-se e, para voltar ao jogo, precisará acontecer uma das três situações a seguir, todas sempre sem levantar:

- 1 – tocar com a mão um colega que está fugindo. Os alunos então trocarão de posição; quem estava fugindo sentará e quem estava sentado virará fugitivo;

2 – tocar com a mão no caçador. Os alunos trocarão de posição. O caçador sentará, e o colega que estava sentado receberá a bola;

3 – se a bola estiver “viva” e rolar na direção do aluno que estava sentado, ele poderá pegá-la e estará de volta ao jogo como caçador. Nessa situação, o caçador que lançou a bola não precisará sentar. Se algum fugitivo pegar a bola no ar, após ser lançada pelo caçador, quem estava caçando deverá sentar-se.

**Atividade:** Ponte

**Material:** bolas de borracha, *handebol* ou de tênis

**Material auxiliar:** banco sueco ou assemelhado e bambolês

**Categoria de movimento:** locomoção, manipulação e estabilização

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dispor os alunos em equipes, de acordo com a quantidade de material disponível, e posicioná-los em colunas. O primeiro de cada equipe andará por um percurso predefinido. No final desse, lançará a bola para o colega de sua equipe que fará o mesmo percurso. Vencerá a equipe que finalizar o percurso antes: deslocar-se em cima de um banco sueco segurando uma bola. Em cada lado do banco, estarão dispostos seis bambolês no chão (três em cada lado). Os estudantes, conduzindo a bola, deverão driblá-la entre os bambolês, verbalizando a direção. Ex.: direito ou esquerdo. Caberá ao professor definir algumas regras. A mesma atividade poderá ser adaptada para alunos menores, sem a utilização do banco e com o percurso no meio de cordas.

**Atividade:** Quem dribla melhor?

**Material:** bolas de borracha, *handebol* ou de voleibol

**Material auxiliar:** bambolê

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em duplas e distribuir para cada dupla uma bola e um bambolê. O jogo consistirá em lançar a bola dentro do bambolê, que estará localizado dentro de uma área de jogo (quadrado de 3 m x 3 m), fazendo-a quicar e impossibilitar que o colega a pegue, antes de ela tocar no solo novamente, caindo dentro da área de jogo. O objetivo do colega sem bola será pegá-la, após o quique dentro do bambolê, sem que ela toque no solo novamente. Após isso, reiniciará o jogo. Como variações deste jogo o professor poderá trocar os tipos de bola a serem utilizadas, incluindo bolas de borracha, de *handebol*, de voleibol, de basquete, de tênis, etc. Poder também realizar um circuito de bolas; em que cada grupo de quatro duplas utilizará uma bola e, a cada 5 minutos de jogo, trocará o tipo de bola. Também poderá alterar o tamanho da área de jogo e determinar um tempo para a troca dos parceiros na atividade.



**Atividade:** Jogo dos passes com resolução de problema

**Material:** bola de qualquer tipo

**Material auxiliar:** coletes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em equipes de quatro ou cinco componentes e o espaço de jogo em miniquadras, sendo duas equipes em cada miniquadra. Ao lado de cada miniquadra montar uma estrutura para um jogo de tabuleiro, como o jogo da velha, *shisima* ou quadrado mágico. O jogo consistirá em realizar passes entre os componentes da equipe, sem que a outra equipe toque na bola, ou que a bola saia por uma das linhas laterais ou de fundo da miniquadra (o número de passes será estipulado de acordo com o nível de habilidades das equipes – com as mãos ou com os pés – conforme o objetivo da aula). A cada quantidade de passes estipulada que a equipe trocar marcará um ponto e um jogador irá até o tabuleiro para realizar uma jogada. Após marcar um ponto, a equipe deverá entregar a bola para o time adversário, que dará sequência ao jogo. O time que finalizar primeiro o *jogo de tabuleiro* vence. A cada tempo determinado, serão trocados os adversários entre as miniquadras.

**Atividade:** Torre de bolas

**Material:** bolas de basquete, voleibol e de borracha

**Material auxiliar:** blocos ou caixa pequena, cones pequenos e chinesinhos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir o espaço de jogo em duas quadras, que serão independentes. Em cada quadra de jogo, deverá ser marcada uma área em cada canto (ângulo), ficando o centro da quadra como zona livre. Dentro de cada área, será montada uma torre de bolas, utilizando na base um bloco pedagógico, ou caixa, ou mesmo um pequeno balde para encaixar a bola de basquete. Sobre a bola de basquete será colocado um chinesinho e sobre ele a bola de voleibol e um cone pequeno, formando assim uma torre. Em cada área ficarão

duplas de jogadores. Todos jogarão contra todos, tentando derrubar as torres de bolas dos adversários. O jogo acontecerá com duas bolas, sendo que os arremessos e as defesas somente deverão ocorrer dentro da área, porém os jogadores poderão sair da área para pegar as bolas, quando elas estiverem na zona livre. Cada vez que uma equipe derrubar uma torre, receberá um ponto. Os jogadores que tiveram a torre derrubada não mais a montarão; ficarão fora do jogo.



**Atividade:** Ataque à fortaleza

**Material:** bola de qualquer tipo

**Material auxiliar:** cones e classes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em equipes pares, de acordo com o tamanho do espaço de jogo disponível e a quantidade de alunos. Será uma equipe contra a outra. Cada equipe terá um cone posicionado sobre a classe para defender. O objetivo do jogo será derrubar o cone que está em cima da classe do adversário. Cada equipe deverá trocar passes, sem deixar a bola cair no chão, até o

arremesso na direção do cone. Uma área de defesa deverá ser demarcada, e ninguém poderá permanecer. Cada vez que uma equipe derrubar o cone receberá um ponto. O mesmo jogo poderá ser realizado utilizando-se os pés; para isso retira-se a classe, e o cone ficará no chão.

Atividade: Bola presa

Material: bola de *handebol*

Material auxiliar: bambolês

Categoria de movimento: manipulação

Categoria da atividade: jogo

Descrição da atividade: A turma será dividida em duas equipes, e cada uma delas ocupará a metade da quadra de jogo. Cinco jogadores de cada equipe deverão ficar sobre a linha de fundo da quadra oposta, ou seja, no final da quadra adversária; cada um deles estará dentro de um bambolê. Na frente dos bambolês, será marcada uma área (linha) distanciada aproximadamente 2m da linha de bambolês. O jogo consistirá em “salvar” os alunos, que estarão presos dentro do bambolê, por meio de um passe.



Toda vez que a bola sair dos jogadores do meio e chegar às mãos do aluno que estará no bambolê, sem tocar em nada, e o aluno conseguir devolver a bola para sua equipe no meio da quadra, também sem tocar em nada, ele estará livre e deverá ocupar o meio da quadra com seus colegas. A equipe que salvar todos os “presos” ganha o jogo. O jogo deverá ser realizado com duas bolas para dar mais dinamismo e, na medida em que os bambolês forem ficando vazios, os prisioneiros poderão se deslocar para pegar as bolas dentro de outros bambolês.

**Atividade:** Acertando o alvo

**Material:** bola de qualquer tipo

**Material auxiliar:** cones pequenos (ou outro objeto para ser o alvo), classes ou bancos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em duas equipes. Os alunos deverão ficar a distância, predefinida pelo professor, dos alvos que estarão posicionados entre as duas equipes. Preferencialmente posicionará os alvos sobre classes ou bancos, para que o arremesso seja alto. O objetivo será derrubar o maior número de alvos no campo adversário. O jogo poderá ser realizado também com chutes (trocar o tipo de bola).

**Atividade:** Guerra das bolas

**Material:** bolas de meia

**Material auxiliar:** cones e colchonetes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em dois grupos. Cada grupo terá sua fortaleza montada por dois colchonetes apoiados em cones, dentro da área de futsal (exemplo). Além disso, cada grupo terá bolas de meia à sua disposição (se possível uma para cada aluno). Outro

colchonete será colocado sobre a linha lateral na parte central da quadra. No sinal do professor, um grupo deverá acertar a bolinha de meia nos integrantes do outro grupo, não podendo ultrapassar a linha central da quadra. Os colchonetes servirão como escudo de proteção e também poderão ser alvo do grupo adversário. Quem for atingido deverá ir até o colchonete da linha lateral e executar uma cambalhota, antes de retornar à brincadeira. Outras opções poderão ser usadas para quando o estudante for atingido, tal como fazer polichinelo, rolamento, entre outros.



**Atividade:** Jogo da casa de bambolês

**Material:** bolas de handebol ou de borracha

**Material auxiliar:** bambolês, chinesinhos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em duas equipes. Cada uma delas ficará em uma das metades da quadra (em uma quadra de futsal, é possível montar três quadras para o referido jogo). Cada equipe será formada por quatro jogadores. Cada equipe executará três tarefas dentro do jogo: engenheiros que montam as casas, defensores e arremessadores. A casa é montada com seis bambolês, ficando um no chão como base de encaixe, quatro bambolês de pé formarão as quatro paredes da casa (obrigatoriamente do mesmo tamanho). O último bambolê será encaixado sobre as quatro paredes formando o telhado, dando, assim, sustentação para que

a casa não caia. Na frente da casa de bambolês, será demarcada a área, na qual os defensores não poderão entrar/ultrapassar. Também são posicionados os chinesinhos no centro das duas meias-quadras, para colocar as bolas e para demarcar a área de ataque. O jogo consistirá em arremessar a bola (são duas bolas por jogo) e tentar derrubar a casa de bambolê. Quando a casa estiver derrubada, o jogo para, e todos da equipe da casa derrubada deverão montar novamente a sua casa.



**Atividade:** Corrida das cores

**Material:** bolas de diferentes tipos que quiquem

**Material auxiliar:** cones e um dado grande

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar os alunos em seis colunas, sendo que cada aluno estará com uma bola e ficará no início da coluna da sua cor, atrás de um ponto previamente demarcado. Na frente da coluna, formará uma linha com os chinesinhos da mesma cor, distanciados em média 2m um do outro. No sinal do professor, todos deverão driblar a bola sem parar. O professor lançará o dado. Os alunos

da cor que der avançam uma casa (chinesinho). Vencerá a equipe em que todos os alunos completarem o trajeto (linha de chinesinhos). O jogo poderá ser feito com números, e o dado, com uma caixa de papelão quadrada.



**Atividade:** Caranguejobol de quatro goleiras

**Material:** bola de Pilates

**Material auxiliar:** cones e colchonetes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em quatro equipes, dentro de um campo de jogo em formato de quadrado; cada linha do quadrado será uma goleira. O tamanho do quadrado (linhas/goleiras) dependerá da quantidade de alunos. Em cada inserção das linhas, colocar um cone para demarcar a goleira. Sobre a linha de gol, formará outra linha de colchonetes, onde os jogadores deverão ficar sentados. O jogo transcorrerá com as equipes jogando somente com os pés, mantendo obrigatoriamente as duas mãos no colchonete e não podendo avançar com o corpo para além do colchonete. Cada equipe poderá atacar qualquer das outras equipes. Vence o jogo a equipe que sofrerá menos gols.



**Atividade:** Jogo da mina

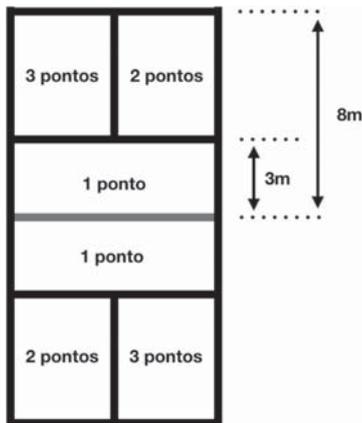
**Material:** bola de voleibol

**Material auxiliar:** rede de vôlei ou elástico e giz para delimitar área do jogo

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em equipes, desenhar quadras de 6m por 16m e, no comprimento, fazer uma linha com distância de 3m da linha central. Essa atividade é como um jogo de *newcon*, sem rede, com as equipes lançando a bola para a quadra do adversário (este lançamento deverá ser parabólico ou retilíneo, nunca de cima para baixo). Quando a bola tocar no solo, a equipe somará o valor da pontuação referente à zona da quadra. Caso a equipe ultrapassar os 11 pontos, ela perderá três pontos, ou seja, se a equipe estava com 10 pontos, para vencer necessitava de apenas um, contudo a bola caiu na zona de dois pontos (ultrapassando os 11). Se isso ocorrer, ela perde três pontos (voltará desta forma para sete pontos). Não deverá existir quantidade máxima de passes entre a equipe, antes de realizar o lançamento, porém, todos deverão lançar a bola uma vez, antes de poder repetir o lançamento. O professor poderá estipular uma forma específica de lançamento ou uma posição. Como sugestão de variação, o professor poderá desenhar mais quadrantes e estipular pontuação diferente para cada um deles.



**Atividade:** Olhos pra cima, mãos para cima

**Material:** bolas diversas

**Material auxiliar:** bambolês, cones, cestos de lixo, giz e cadeira

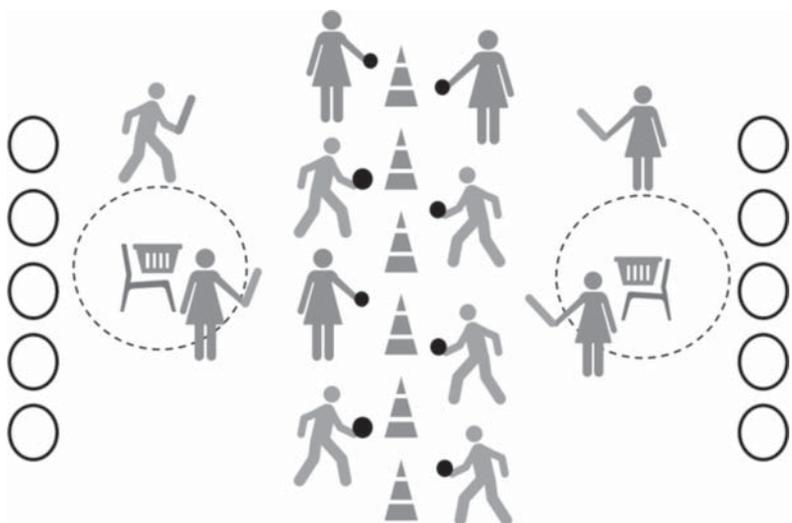
**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Configurar o jogo como visto no diagrama. **COMO JOGAR:** dividir a quadra em dois campos, e a turma em duas equipes, cada equipe em um campo. No meio da quadra, posicionar obstáculos (cones, bancos ou outros). Na linha de fundo de cada campo, posicionar cinco bambolês no solo, à frente do bambolê central; mais ou menos na metade de cada campo, posicionar uma cadeira com cesto sobre a mesma, ao redor do cesto será delimitada uma área de 3m de diâmetro para impedir que os defensores entrem nela. As equipes serão divididas em duas funções: defensores e arremessadores. Os defensores ficarão com macarrão de natação, e os arremessadores, com bolas, com o intuito de arremessar dentro do cesto. No sinal do professor, o jogo iniciará, e cada jogador estará em sua função. Os alunos começarão a arremessar as bolas visando o alvo.

A cada tempo estabelecido, o professor deverá trocar as funções. Como variação, o professor pode autorizar

arremessos pela lateral direita da quadra adversária, aumentando assim a zona de arremesso. Para ser salvo, o jogador deverá receber uma bola do campo de jogo da sua equipe.







## CAPÍTULO 7

### ATIVIDADES COM BASTÃO

O bastão é um material de fácil acesso e que, muitas vezes, passa despercebido na sala de materiais da Educação Física. Ele pode e deve ser utilizado como recurso durante as aulas, de diversas formas, como marcador de localização, delimitador de espaço e, logicamente, como artefato para manipulação e controle. Para este capítulo todas as atividades foram baseadas em bastões simples, mais especificamente em cabos de vassoura. As dimensões aproximadas deste objeto são: 1,15m de altura, 2,5cm de diâmetro e com peso aproximado de 80g. Como alternativa podemos utilizar também canos de PVC com as dimensões aproximadas. Outro tipo de bastão é o “taco”, utilizado em exercícios, brincadeiras ou jogos de rebatida. Feito de madeira, com um comprimento de aproximadamente 75cm e largura de 5 a 6cm na base de contato com a bola e 2 a 3cm na extremidade da empunhadura. De 1 a 2cm espessura do taco e 2 a 3cm o diâmetro do bastão.

**Atividade:** Passarela dos bastões

**Material:** bastões/tacos

**Material auxiliar:** cones

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Separar a turma em grupos, de acordo com a quantidade de bastões, posicionando-os atrás de local predeterminado. À frente deste cone (aproximadamente 10m) será colocado outro cone delimitando o espaço em que a atividade ocorrerá. Cada grupo receberá dois tacos, para serem utilizados como “passarela”, podendo caminhar sobre os tacos. Assim que o praticante percorrer um taco, ele deverá colocar o outro no solo e continuar a caminhada até o cone determinado. Ao atingir o objetivo, o estudante voltará caminhando e entregará os tacos para seu companheiro de equipe. **Obs.:** Um dos tacos poderá ser utilizado para apoio (espécie de bengala – serão necessários três tacos).

Como variação poderão ser acrescentados mais dois tacos por equipe, e determinado que os tacos sejam colocados paralelamente, assim estimulando a caminhada lateral dos alunos.



**Atividade:** Equilibrando o bastão

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** cones demarcatórios

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em grupos, de acordo com a quantidade de bastões. Os alunos ficarão espalhados pela quadra, equilibrando o bastão de formas diferentes. Por exemplo: equilibrar o bastão por uma das

pontas na palma da mão, no cotovelo elevado, na coxa com a perna flexionada, etc. Como variação, poderão ser espalhados obstáculos pelo espaço, para que os alunos se desloquem desviando-se deles.

**Atividade:** Rolando o bastão

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** cones demarcatórios

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Separar a turma em grupos, de acordo com a quantidade de bastões, ficando os alunos posicionados em um dos lados da quadra. Cada aluno receberá três bastões, deixando um no chão, e os outros dois serão utilizados como extensão das mãos. Ao comando do professor, deverão rolar o bastão que está no chão com os outros dois bastões até o local indicado. Ao atingir o objetivo, o estudante deverá voltar de costas e, ao invés de empurrar o bastão, deverá puxá-lo. Ao chegar ao seu grupo, entregará os bastões para seu colega. Como variação, poderá trocar o bastão por bola ou por outro material que deslize no solo.



**Atividade:** Disco voador

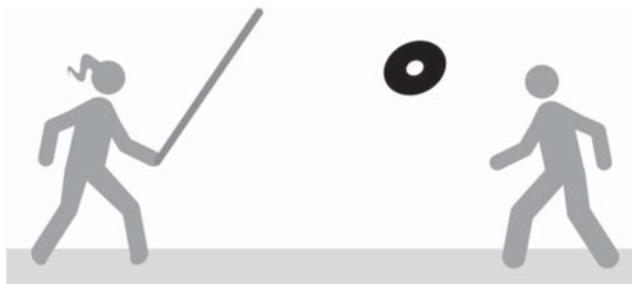
**Material:** bastões

**Material auxiliar:** chinesinhos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em duplas. Um dos alunos portará um bastão, e o outro, chinesinhos (exercendo a função de lançador). Ao comando do professor, o lançador iniciará o lançamento dos discos voadores (chinesinhos). O aluno deverá fazer com que o bastão entre no disco, entregando o mesmo para o lançador. Decorrido o tempo estipulado, as funções deverão se inverter.



**Atividade:** Apanhar o bastão

**Material:** bastões

**Material auxiliar:**

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** A turma deverá formar círculos com seis alunos em média. Cada grupo deverá escolher um tema (animais, frutas, cores, cidades, etc.). Em cada grupo os componentes serão nominados conforme o tema (por exemplo: no tema animais: leão, elefante, girafa, tigre, lobo, águia). O aluno escolhido irá se colocar no centro do círculo segurando o bastão de pé e apoiado no chão; deverá iniciar a brincadeira chamando o nome de um elemento do tema do seu grupo. Ao mesmo tempo em que o chamará, soltará o bastão. Aquele que foi chamado correrá para o centro e tentará apanhar o bastão, antes que este toque o chão, porém, o aluno chamado continuará a brincadeira, mesmo que não consiga segurar o bastão a tempo.

**Atividade:** “Escravos de Jó” com bastão

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** caixa de som e *pen drive* com a música “Escravos de Jó”

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Derivada da brincadeira cantada “Escravos de Jó” original, na qual os jogadores sentam em círculo, cada aluno com uma pedrinha ou outro objeto pequeno, que será passado de um integrante para o outro, em uma coreografia de vai e vem, seguindo o ritmo da música “Escravos de Jó”. Ao invés de utilizar pedrinhas, utilizar bastões.

*“Escravos de Jó jogavam caxangá* (Os jogadores vão passando os bastões um para o outro pelo lado direito, de forma que cada jogador fique sempre com apenas um bastão.)

*Tira,* (Cada um levanta o bastão que está em suas mãos.)

*Põe,* (Colocam o bastão de novo no chão.)

*Deixa ficar* (Apontam com o dedo para o bastão no chão.)

*Guerreiros com guerreiros* (Voltam a passar o bastão para a direita.)

*Fazem zigue,* (Colocam o bastão na frente do jogador à direita, mas não o soltam.)

*Zigue,* (Colocam o bastão na frente do jogador à esquerda, mas não o soltam.)

*Zá.”* (Colocam o bastão na frente do jogador à direita novamente.)

**Varição 1:** nesta variação, ao invés de passar o bastão para o lado, cada jogador deverá trocar de posição, sem deixar o bastão cair.

**Varição 2:** dividir a turma em grupos de cinco componentes e entregar quatro bastões (2m de comprimento aproximadamente) para que cada

grupo, monte com os bastões um tabuleiro do *jogo da velha*. Cada participante deve ficar posicionado nas extremidades de cada bastão. Um participante ficará de fora e exercerá a função “pedra/objeto/bastão”. Os bastões irão fechar e abrir (como o movimento dos participantes que estão nas extremidades). Conforme a execução da música a “Pedra”, deverá saltar dentro dos espaços.

**Atividade:** Boneco de neve

**Material:** bastões (tacos)

**Material auxiliar:** blocos, cordas e cones pequenos

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** A turma será dividida em grupos de, no máximo, cinco componentes. Cada grupo receberá seis tacos, três blocos, três cordas e dois cones pequenos. O professor deverá desafiar os estudantes a utilizarem o material oferecido para a construção de um boneco. Os grupos estarão posicionados o mais distante possível entre si. A cada 30 segundos, o professor trocará os grupos de posição; assim, eles continuarão a construção do boneco do outro grupo. O deslocamento de um ponto a outro deve ser realizado utilizando algum tipo de habilidade locomotora.

**Atividade:** Tapete voador

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** colchonetes e cordas

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** A turma será dividida em grupos de seis a sete alunos. Cada grupo com um colchonete e com bastões, numa média de 10 bastões por colchonete. Um aluno do grupo ficará deitado no colchonete apoiado sobre os bastões no solo, que terão a função de

rolamentos para o colchonete. Outro aluno deverá puxar o colchonete pela corda que, preferencialmente, deverá estar amarrada no colchonete, ou sendo segurada pelo colega que estará deitado nele. Os demais deverão ir colocando os bastões no trajeto, à medida que eles forem saindo debaixo do colchonete. Trocar as funções após completar o trajeto previamente determinado.



**Atividade:** Pega-pega da pescaria

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** chinesinhos, bambolês (cestos de pesca); coletes para identificar as equipes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Esta é uma mistura da brincadeira de pega-pega com o jogo da pescaria. Delimitar um espaço de atuação dos pegadores (pode ser a quadra de voleibol) onde ficam espalhados os peixes (chinesinhos). Os pegadores só poderão pegar os pescadores dentro desse espaço delimitado. Formar-se-ão, então, equipes de pescadores (se possível colocar coletes coloridos para diferenciar as equipes), que saem juntas para pescar. Eles deverão pescar os peixes apenas movimentando a vara,

sem a ajuda da outra mão. Ao pescarem, deverão retornar para o local do seu grupo, largar o peixe e retornar para a pescaria. Cada pescador só poderá pescar e levar para o grupo um peixe de cada vez. Se os pescadores forem tocados pelos pegadores (com ou sem peixe), esses ficarão estáticos com a vara de pesca levantada. Para poderem retornar à brincadeira, receberão abraço de outro pescador da sua equipe. A equipe que, no término do tempo estabelecido, tiver pescado a maior quantidade será a vencedora. Para a próxima rodada deverá haver a troca dos pegadores. É importante destacar que, nesta atividade, caberá ao professor reforçar a segurança para os participantes, lembrando-os que estão com bastões nas mãos e quais são os riscos.



**Atividade:** Maca dos bastões

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** cones demarcatórios, bolas de diferentes tamanhos e bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em quatro equipes, posicionando-as atrás de um cone demarcatório (de preferência na linha de fundo da quadra). No círculo central espalhar diferentes bolas. Cada equipe receberá

dois bastões e, em duplas, deverão utilizá-los como uma espécie de maca. Ao comando do professor, deverão deslocar-se até o círculo central e resgatar uma bola (colocando-a entre os dois bastões), retornando para sua equipe e deixando-a no bambolê correspondente a ela. Ao concluir o objetivo, os estudantes deverão entregar os bastões para os próximos colegas. O jogo poderá ser realizado com tempo determinado para resgate, ou até que as bolas terminem; a equipe que resgatar o maior número de bolas somará três pontos; vencerá o jogo quem atingir 12 pontos por primeiro. De acordo com o nível de desempenho da turma, a tarefa poderá ser executada de forma individual, assim os bastões não serão mais “macas”,<sup>2</sup> mas *hashis*.<sup>3</sup>

**Atividade:** Maca dos bastões II

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** bolas com diferentes tamanhos e bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em equipes, posicionando-as atrás da linha de fundo (uma de cada lado da quadra). Dentro da equipe, os integrantes formarão duplas que receberão dois bastões. Da linha de fundo até o meio da quadra (nos dois lados da quadra um caminho para cada equipe) deverão ser posicionados bambolês a uma distância de aproximadamente 1m; no círculo central da quadra, diferentes bolas estarão posicionadas esperando o resgate. Ao comando do professor, cada dupla deverá se posicionar de frente para

---

<sup>2</sup> Maca é um tipo de cama utilizada para transportar vítimas de doenças ou ferimentos para a ambulância ou para local seguro.

<sup>3</sup> São as varetas utilizadas como talheres, em parte dos países do extremo Oriente.

um bambolê. A primeira dupla deverá resgatar uma bola utilizando somente os bastões e, ao encontrar a dupla seguinte, deverá passar a bola para que a mesma chegue à linha de fundo. Assim que passar a bola, a primeira dupla deverá voltar e resgatar mais uma bola, assim sucessivamente até o término das bolas. Se durante o resgate a bola cair no chão, ela deverá ficar dentro do bambolê da dupla que estava executando o transporte. Vence a equipe que conseguir transportar até o final o maior número de bolas.

**Atividade:** Troque sem deixar cair

**Material:** bastões

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em dois grupos com igualdade numérica e formar dois círculos: um no centro com os bastões, e outro maior, posicionado alguns metros distante do círculo central. Dado o sinal do professor, os alunos do círculo central deverão soltar os bastões e dar um passo para trás, os alunos do círculo de fora correm e tentam pegar o bastão antes que caia. Em cada rodada, o círculo de fora dará um passo para o lado direito, para trocar de companheiro, assim todos jogam com todos. Para aumentar ou diminuir a dificuldade, o professor poderá solicitar que o círculo de fora dê um passo à frente ou para trás.

**Atividade:** Sinuca com bastão

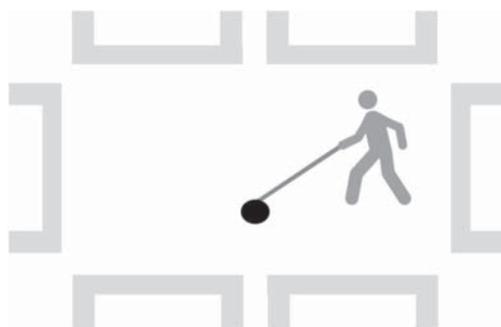
**Material:** bastões

**Material auxiliar:** bolas de *handebol*, bolas de tênis, bolas de vôlei, coletes e seis bancos (ou material similar para montar a mesa de sinuca)

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em quatro grupos com igualdade numérica, cada grupo deve receber um bastão e ser identificado com uma cor de coletes. Os bancos devem ser posicionados de modo a formar um retângulo, porém deve haver um espaço entre cada banco, onde será a caçapa. Um jogador de cada equipe por vez poderá entrar na “mesa” e rebater uma das bolas em direção à caçapa; após a rebatida, o jogador deverá passar a vez para o próximo de sua equipe. A pontuação deverá ser combinada com os estudantes, antes do início do jogo; assim cada bola pode ter valor diferenciado. O vencedor poderá ser a equipe com maior pontuação, ou a equipe que encaçapar o maior número de bolas. Sugere-se que mais de uma mesa possa ser montada, para evitar que os estudantes fiquem sem participar do jogo por muito tempo. Também se pode determinar um local da quadra para a resolução de um jogo lógico-matemático (jogo da velha, *shisima*, quadrado mágico, *sudoku*). Ainda se recomenda que, antes de o jogo iniciar, seja combinada a quantidade de rebatidas/tacadas por jogada que cada integrante poderá realizar.



**Atividade:** Reproduza o modelo

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** cone demarcatório e materiais para a construção do percurso e do modelo

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Separar a turma em quatro equipes posicionando-as atrás de um cone demarcatório (de preferência na linha de fundo da quadra) e, na frente de cada coluna, haverá um percurso montado pelo professor. No final do trajeto, em cima de uma classe haverá um desenho temático com linhas e formas bem-definidas, por exemplo, uma árvore de Natal, Dia das Mães/ Pais. Colocar à frente das classes os materiais que possibilitarão a construção do desenho (bastões e outros materiais). O aluno irá até a classe, olhará o desenho e o replicará no chão. Cada aluno poderá colocar/mover/corriger apenas um bastão por passagem no percurso. Na volta deverá correr pelo lado de fora do percurso, e a liberação do companheiro de equipe acontecerá após um abraço. Vencerá a equipe que completar a réplica do desenho primeiro. A montagem do percurso ficará a critério do professor.



**Atividade:** Pescaria

**Material:** bastões (varas de pesca)

**Material auxiliar:** Para a plataforma de pesca: cadeiras, mesas escolares, pneus, camas elásticas, colchões, colchonetes, ou tijolos de encaixe. Para a passarela: bancos, cordas, tijolos de encaixe, objetos que gerem desequilíbrio. Para os peixes: chinesinhos, carretéis de linha, peças grandes de encaixe, palitos de picolé de plástico (aqueles que encaixam); para delimitar a lagoa dos peixes: cordas.

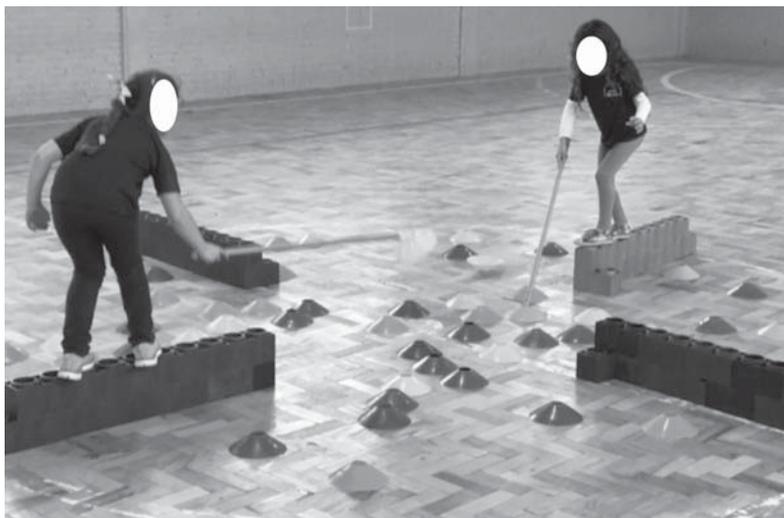
**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em seis ou sete grupos (dependendo do número de alunos e de material) que competem entre si. O objetivo é pescar a maior quantidade de peixes possível por um determinado tempo, ou até acabarem os peixes. O jogo inicia com os alunos caminhando e se equilibrando em uma passarela. Após, eles sobem em uma plataforma de pesca e, desta, pescam os peixes. Cada estudante poderá pescar um peixe em cada rodada. Após pescar o peixe, ele retirará o mesmo da vara, colocará a vara no local indicado e retornará com o peixe pelo mesmo caminho (descendo da plataforma e caminhando na passarela) até voltar para o grupo. Nesse momento, o próximo colega do grupo dará sequência à pesca.

**Varição 1 – Jogo da pescaria com barquinhos:** nesta variação, antes da passarela, posicionar os alunos a 5m da mesma com um colchão. Em cada rodada de pesca, um aluno entrará no barco (colchão), e os demais empurrarão e puxarão o barco até a passarela. Em seguida, o jogo continuará da mesma maneira. Ao chegarem à passarela, após o tripulante do barco descer, os alunos puxarão e empurrarão o barco levando-o de volta para o local de origem (ou podem esperar para transportar o colega de volta).

**Varição 2** – Jogo da pescaria com peixes, caranguejos e águas-vivas: neste jogo, utilizar outros materiais para serem os “pescados”. Por exemplo, chinesinhos são os peixes, e outras peças possíveis são caranguejos e águas-vivas. Dá-se uma pontuação para cada tipo de pescado e, no final da pescaria, somar os pontos de cada equipe.



**Atividade:** Jogo das quatro bases

**Material:** bastões

**Material auxiliar:** bambolês (marcar as bases); coletes para identificar as equipes; bolas de tênis ou bola de borracha

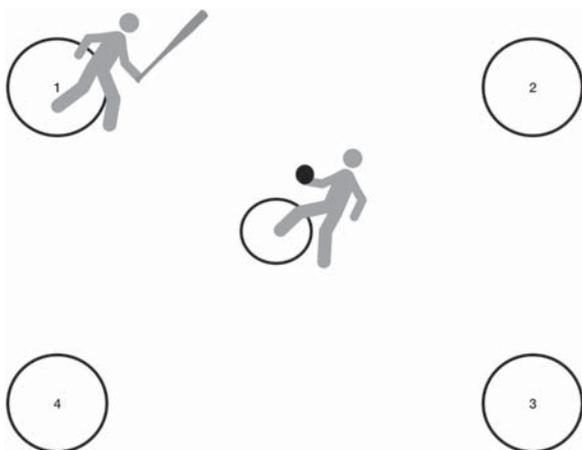
**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em duas equipes, A e B; uma ficará em coluna no fundo da quadra e a outra ficará espalhada por ela. Uma equipe ficará na linha de fundo da quadra de jogo e a outra ficará espalhada pela quadra.

*Equipe A:* formará uma coluna na frente da *base 1* do jogo, escolhendo um jogador que iniciará o jogo como rebatedor.

*Equipe B:* escolherá um participante para ser o lançador, que ficará no círculo central, enquanto os outros membros da equipe ficarão espalhados entre os demais bambolês. Veja-se a organização dos jogadores em quadra no esquema abaixo: o jogo tem início com o lançamento realizado pelo arremessador. Cada rebatedor terá três tentativas para acertar a bola; caso não acontecer, o mesmo deverá ficar aguardando ao lado da *base 1* e passará o bastão para o próximo jogador da sua equipe e, aí sim, se esse rebatedor acertar a bola, ele deverá correr junto com ele até a próxima base. A equipe defensora poderá impedir o avanço pelas bases, fazendo a bola rebatida chegar à mão do arremessador. Desse modo, os rebatedores que estiverem correndo deverão parar e retornar à base anterior. Sempre que um jogador conseguir percorrer as quatro bases, somará um ponto para sua equipe. Caso a equipe defensora consiga pegar a bola no ar, sem que ela toque o chão, serão invertidas as funções em campo (quem estava defendendo ataca, e quem estava atacando defende). Sugere-se que, para praticantes menores, ao invés de bastões/tacos, sejam utilizados cones.



**Atividade:** Jogo do ratinho

**Material:** bastões

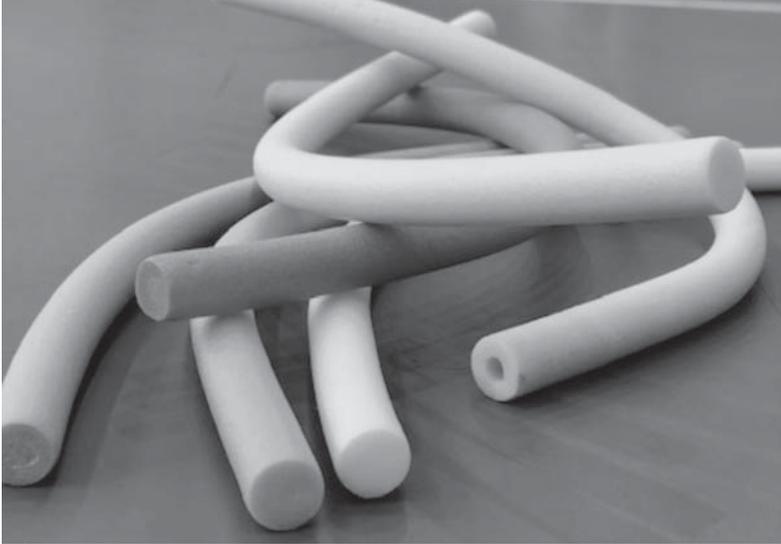
**Material auxiliar:** cones e chinesinhos

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Na organização de jogo de estafeta, os alunos formarão duas equipes posicionadas em colunas. Junto a cada coluna, estarão colocados bastões e chinesinhos, para identificar a cor da equipe. Na frente de cada equipe, será montado um trajeto desenvolvimentista, de acordo com os objetivos da aula. No final do trajeto, entre as duas colunas, os pontos (chinesinhos) de ligação do jogo do ratinho (ligar os pontos formando quadrados) estarão delimitados. Os jogadores segurarão bastão em uma mão, e um chinesinho, na outra. Farão o trajeto e posicionarão o bastão para ligar dois pontos. A cada quadrado formado, o jogador colocará dentro dele um chinesinho, para identificar a cor do seu time. A equipe que marcar mais pontos vence o jogo.





## CAPÍTULO 8

### ATIVIDADES COM MACARRÃO

O espaguete flutuador, conhecido também como “macarrão”, é um equipamento muito utilizado nas práticas corporais em piscinas, mas que pode ser empregado como material na Educação Física escolar. O material é feito de EVA; tem tamanho, espessura e diâmetro em torno de 2000 x 85 x 54mm. É extremamente maleável e leve; apresenta risco mínimo de acidentes durante sua utilização, além de valor acessível para compra. Nas aulas de Educação Física escolar, pode ser usado como material acessório a diversas atividades e é grande aliado no desenvolvimento das habilidades manipulativas, por exemplo. Além disso, eleva o nível de motivação dos alunos, por ser colorido e ainda pouco utilizado para este fim. Neste capítulo, o “macarrão” é explorado como uma nova ferramenta pedagógica para o desenvolvimento das aulas de Educação Física escolar, fazendo algumas vezes o papel que o bastão teria como material para a aula, porém com mais segurança.

**Atividade:** Macarrão voador

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** bambolês

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Colocar os alunos em duplas com um bambolê e um macarrão, de frente um para o outro, em distância predeterminada pelo professor. Um aluno ficará com o bambolê, e o outro com o macarrão. O estudante com o bambolê irá segurá-lo na vertical, e o aluno com o macarrão terá que arremessá-lo, objetivando passá-lo por dentro do bambolê. Após algumas tentativas, o professor solicita a troca de função dos alunos.

**Atividade:** Transporte com macarrão

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** bolas plásticas, bancos (cadeiras ou blocos)

**Categoria de movimento:** manipulação, estabilização e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Formar um corredor de bancos, blocos, cadeiras; em duplas, alunos segurarão dois macarrões e com bola sobre eles. A dupla deverá caminhar junto segurando os dois macarrões e mantendo a bola presa e controlada pelos macarrões. Cada aluno deverá caminhar sobre seu banco equilibrando-se para fazer o transporte. De tempos em tempos, trocar as duplas.

**Atividade:** Saque do macarrão

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** A atividade é individual, cada aluno com um macarrão. Segurar o macarrão no meio com a mão esquerda e apoiar uma extremidade na palma da mão direita. Bater (tapa) na extremidade do macarrão

com a mão direita (estilo saque de voleibol) e pegá-lo no ar sem deixar cair, usando as duas mãos ou apenas uma, de acordo com o nível de habilidade de cada um. No momento em que o estudante apresentar certa estabilidade na execução do movimento, o professor deverá propor sua realização com a mão contrária, estimulando desta forma a transferência bilateral.

**Variação:** Outro colega deverá se deslocar e apanhar o macarrão no ar, antes que ele caia no chão.

**Atividade:** Ensacando o macarrão

**Material:** macarrão de natação

**Material auxiliar:** saco de lixo grande (50 litros)

**Categoria de movimento:** manipulativo

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Em duplas, com um macarrão e um saco de lixo, espalhar os alunos pelo local da atividade, um de frente para o outro, na distância predeterminedada pelo professor. Um estudante segurará o macarrão no meio com a mão esquerda e apoiará uma extremidade na palma da mão direita. Baterá (tapa) na extremidade do macarrão com a mão direita (estilo saque de voleibol). O outro colega deverá estar com um saco de lixo (grande) aberto, e se deslocar tentando ensacar o macarrão, antes que ele caia no chão. A cada execução, trocar as funções. O professor também deverá estimular a troca da mão que impulsiona o macarrão.

**Atividade:** Espetar o bambolê

**Material:** macarrões

**Material auxiliar:** bambolês (menor possível)

**Categoria de movimento:** manipulativo

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Posicionar os alunos pelo local da atividade, estando eles em duplas e de frente um para o outro, na distância definida previamente. Um aluno com

o macarrão e o outro com um bambolê. O aluno com o macarrão deverá segurá-lo na base com uma mão e com a outra no meio (mais fácil). O aluno com o bambolê deverá lançá-lo para o alto em direção ao colega que está com o macarrão. Este deverá tentar encaixar o macarrão dentro do bambolê.

**Atividade:** Macarrão-foguete

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** manipulação e estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Cada aluno deverá segurar o macarrão no meio com a mão esquerda e apoiar uma extremidade sobre o dorso do pé direito. Elevará a perna direita rapidamente, lançando o macarrão no ar e pegando-o com qualquer mão, sem deixar cair. Trocar o lado do pé que impulsiona o macarrão.

**Atividade:** Pulando macarrão

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria de atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Em duplas, um de frente para o outro, um segurará o macarrão na extremidade. Este aluno deverá “trilhar” o macarrão, para que seu colega pule. O professor deverá determinar a troca do sentido da trajetória do macarrão de tempos em tempos, bem como a função de “trilhador”. Essa atividade serve como etapa inicial para a aprendizagem do pular corda, para as crianças da Educação Infantil e das séries iniciais.

**Atividade:** Macarrão beisebol

**Material:** macarrões de natação (pequeno)

**Material auxiliar:** bolas de papel

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria de atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Individualmente, o estudante estará com um macarrão em uma mão e na outra segura uma bolinha de papel. Dinâmica: lançar a bola para o alto e rebater com o macarrão (rebatida de beisebol). O professor deve estimular a rebatida em alturas diferentes. Manter os participantes distanciados o máximo possível uns dos outros. Como variação, o professor poderá propor que um colega arremesse a bolinha (trajetória parabólica) e o outro a acerte com o macarrão.

**Atividade:** Mão de caranguejo

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** cones pequenos e caixas de papelão

**Categoria de movimento:** manipulativo

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Espalhar os cones pequenos pela quadra e colocar, em pontos específicos, caixas de papelão. Os alunos deverão ficar posicionados pela quadra e apanhar o cone, formando uma pinça com o macarrão e levá-lo até uma das caixas de papelão espalhadas pela quadra. Não devem colocar a mão nos cones.



**Atividade:** Transportando o macarrão

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** estabilização e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Posicionar os estudantes em duplas, um de frente para o outro, com um macarrão apoiado sobre os ombros. Deverão se deslocar lateralmente em um trajeto determinado previamente, sem deixar o macarrão cair. Variar as formas de transportar o macarrão, como equilibrar o macarrão na cabeça; um aluno equilibra na cabeça, outro no ombro; apoiar o macarrão na testa, na barriga, etc. Também modificar a posição de deslocamento ficando um atrás do outro.

**Atividade:** Justas

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** cones médios e pequenos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em dois grupos posicionados um de frente para o opositor correspondente, numa distância aproximada de 14 a 16m, entre si. No meio do trajeto, colocar um cone médio com um cone pequeno encaixado em posição de funil. Cada aluno com um macarrão segurará, na linha da cintura, como uma lança de disputa de justas. Com o sinal do professor, os dois grupos correrão em direção ao seu cone e tentarão derrubar o cone pequeno, acertando com a ponta do macarrão, antes do seu oponente correspondente.



**Atividade:** Jacaré come o pé

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Espalhar a turma em um espaço delimitado. O professor ficará com dois macarrões de natação (um em cada mão). Ele fará o papel de pegador, arrastando os macarrões, tentando encostá-los nos pés dos colegas. Aqueles que forem pegos sairão e darão uma volta correndo ao redor da área de jogo e retornarão. Esta atividade é mais direcionada para a Educação Infantil e Séries Iniciais.

**Atividade:** Sinucagolfe

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** caixas de papelão e bolas

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Delimitar uma área onde serão espalhadas caixas de papelão deitadas lateralmente. Os alunos e as bolas ficarão distanciados das caixas. Os alunos formados em duplas, estarão com um macarrão e uma bola cada. Um de cada vez da dupla dará uma “tacada” na bola (estilo sinuca), tentando empurrá-la para dentro da caixa. Após acertar a tacada irá para outra caixa à livre-escolha.

**Atividade:** Pegador da lança colorida

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Distribuir um macarrão colorido por aluno, de forma equitativa por cores. Será delimitada uma área onde os alunos ficarão segurando o macarrão sobre a cabeça, formando um arco (semicírculo). O professor falará uma cor, e esse aluno é quem será o

pegador. Para pegar, o aluno deve lançar e acertar o macarrão dentro do arco (semicírculo) do colega que está fugindo. Aqueles que forem pegos deverão correr até um determinado ponto, por fora da área de jogo e voltar para a brincadeira.



**Atividade:** Pegador colorido

**Material:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Distribuir um macarrão colorido por aluno, de forma equitativa por cores. Os alunos deverão formar um círculo, mantendo o macarrão de pé, na sua frente. O professor dará o sinal de "troca", e os alunos deixarão seu macarrão e se irão, lateralmente, para pegar o do colega. Após algumas trocas, o professor ao invés de falar "troca" falará uma das cores de macarrão: amarelo, por exemplo. Os alunos que estiverem com a cor amarela ficarão com o macarrão na mão e serão pegadores, os demais fugirão. Para pegar deverão encostar o macarrão nos colegas. Aqueles que forem pegos pagarão uma prenda como exemplo: realizar 5 polichinelos ou uma cambalhota.



**Atividade:** Corredor de *laser*

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** classes (carteiras escolares)

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Formar duas linhas paralelas de bancos, colocando-os frente a frente com distância de 1m, lateralmente. Alguns alunos ficarão sobre os bancos segurando um macarrão. Eles farão movimentos de abrir e fechar a porta (cruzando os macarrões). Os demais deverão passar pelo corredor, pela porta de *laser* no momento adequado. De tempos em tempos, trocar os alunos que controlam as portas de *laser*.



**Atividade:** Macarrão dardo

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** cones pequenos, chinesinhos e rede de voleibol (ou corda)

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em cinco ou seis equipes. Cada equipe terá um macarrão de natação e ficará posicionada em coluna, na linha de fundo da quadra de voleibol. Do outro lado da quadra, serão espalhados os cones com chinesinhos encaixados sobre eles. Dado o sinal, o primeiro aluno de cada coluna sairá correndo e, ao chegar nos 3m da quadra de voleibol, deverá lançar o macarrão sobre a rede de voleibol. O objetivo é acertar e derrubar o cone e/ou o chinesinho. Ao derrubar, o aluno deverá recolher o cone e o chinesinho e levá-los para sua equipe. Este jogo deverá ser realizado, preferencialmente, em quadra fechada devido ao vento.



**Atividade:** Macarrão hóquei

**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** bola de borracha

**Categoria de movimento:** manipulativo

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Formar duas equipes, em que cada jogador segurará um macarrão pelas pontas, formando um arco. Em cada equipe um jogador fará o papel de goleiro, ficando sentado na goleira. As equipes jogam entre si, utilizando o macarrão como o taco de hóquei. Os jogadores devem manter sempre o macarrão em forma de arco, para rebater na bola. Não será permitido prender a bola com o macarrão.

**Atividade:** Macarrão tênis

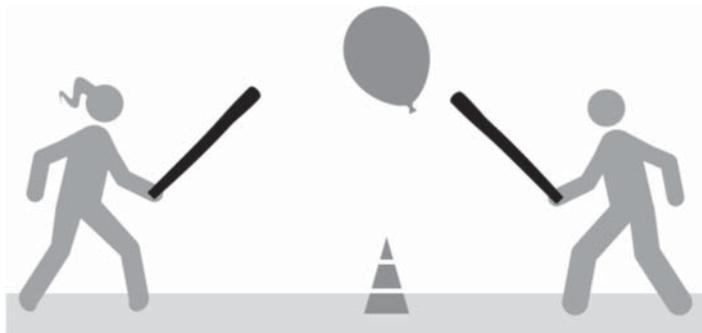
**Material:** macarrões de natação

**Material auxiliar:** balões e bancos

**Categoria movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a quadra de jogo ao meio, utilizando bancos ou material similar. Dividir a turma em duas equipes. Cada jogador terá um macarrão e um balão. Ao sinal do professor, os jogadores deverão rebater os balões e enviá-los para a outra quadra. O balão que cair no chão poderá ser lançado para o alto com a mão, porém somente poderão passar o balão para o outro lado utilizando o macarrão. Manter balões-reserva cheios, para substituírem os que estourarem. Decorrido o tempo estabelecido, o jogo será parado e será somada a quantidade de balões em cada quadra. A equipe que estiver com o menor número de balões venceu o jogo.



**Atividade:** Mãos de macarrão

**Material:** macarrão de natação

**Material auxiliar:** cones pequenos, bolas leves e dois colchonetes

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Este jogo é uma variação do exercício chamado “mão de caranguejo”. Formar duas equipes, cada aluno com um macarrão. Distribuir pela área delimitada (quadra de voleibol ou similar) os cones e as bolas leves, metade em cada meia-quadra. Nas extremidades da área de jogo ficarão um colchão e uma equipe. Dado sinal pelo professor, os alunos deverão correr e apanhar um objeto na quadra oposta e levá-lo até seu colchão, colocando-o lá. Os objetos somente podem ser pegos com os macarrões. A equipe que recolher primeiro todos os objetos será a vencedora.



## CAPÍTULO 9

### ATIVIDADES COM CORDAS E ELÁSTICOS

A corda é um material facilmente encontrado na escola e tem várias funções nas aulas de Educação Física. É composta por diferentes materiais, tais como o nylon, sisal, dentre outros. Alguns modelos podem ser adquiridos com pegadores de madeira ou plástico. As cordas poderão ter diferentes tamanhos e espessuras, sendo amplamente utilizadas no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Podem ser usadas individualmente ou de forma coletiva, dando ao professor diversas possibilidades de exploração. O cuidado com a segurança, durante seu uso é fundamental. Como alternativa para o uso da corda, temos o elástico. Esse material poderá ser encontrado em diferentes cores e espessuras, além de ser adquirido no tamanho que desejar ou em rolo com diferentes metragens. É facilmente encontrado em armarinhos e pode também ser adquirido por *sites* de venda na internet. Para exercícios, jogos ou brincadeiras, a corda e/ou o elástico também são importantes ferramentas pedagógicas, no desenvolvimento das aulas de Educação Física. A escolha de cada um deles estará associada aos objetivos da aula e aos aspectos de segurança.

**Atividade:** Pula e agacha

**Material:** elásticos

**Material auxiliar:** macarrões de natação

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** A turma formará uma coluna. Serão definidas duas duplas de alunos que ficarão fora da coluna. Cada dupla segurará um macarrão de natação, que terá um elástico amarrado em cada uma das pontas. Uma dupla transportará o macarrão próximo ao solo, quase arrastando e a outra dupla irá transportá-lo mais alto, na altura do peito. Os alunos da coluna saltarão e, em seguida, se abaixam para não serem atingidos pelos macarrões. Inverter a altura dos macarrões e trocar os alunos em tempos estipulados.



**Atividade:** Caminho de cordas

**Material:** cordas

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Dispor as cordas no chão, para definir o caminho a percorrer. Inicialmente, será usada uma corda, para os participantes caminharem sobre ela. Em seguida, serão colocadas, paralelamente, duas cordas,

para o aluno caminhar com um pé em cada corda. Por fim, será estipulado um caminho “sinuoso” para ser percorrido com um pé à frente do outro. Como variações para a atividade, poderão adicionar obstáculos no percurso. Os alunos também poderão realizar a atividade descalços, vendados ou equilibrando-se em outro material.

**Atividade:** Pêndulo

**Material:** cordas

**Material auxiliar:** pneus, bambolês e outros

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Suspender as cordas com objetos amarrados nas pontas. Os estudantes passarão correndo esquivando-se dos objetos, que serão manipulados pelos colegas, em um movimento de pêndulo. Esta atividade somente poderá ser realizada em local que possibilite pendurar cordas no teto.



**Atividade:** Falsa baiana

**Material:** corda

**Material auxiliar:** colchões

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Fixar duas cordas de um ponto a outro, uma acima da outra, para que os estudantes se desloquem sobre uma e apoiem-se na outra. É importante colocar colchões embaixo das cordas, para que a atividade seja segura.



**Atividade:** Pulos de cores

**Material principal:** cordas

**Material auxiliar:** cartões ou dados coloridos

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Cada aluno segurará uma corda pequena, numa distância significativa entre um e outro. O professor terá cartões com diferentes cores; cada uma representa um comando para uma forma diferente de pular. Quando o professor erguer o cartão com a cor, cada aluno deverá realizar um movimento referente à cor:

- vermelha: pular com os dois pés;
- azul: pular com um pé só;
- amarela: lançar a corda para cima e pegá-la saltando;
- verde: largar a corda no chão e pular de um lado para o outro lateralmente;
- rosa: enrolar a corda no próprio corpo;
- preta: lançar a corda para cima e tentar enrolá-la no braço.

**Atividade:** Homem Aranha

**Material:** cordas

**Material auxiliar:** colchões ou colchonetes

**Categoria de movimento:** locomoção e estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Fixar as cordas em uma parede. Os estudantes deverão escalar com o auxílio da corda. Recomenda-se que a corda possua “nós” para auxiliar a pegada. Após subir até o topo, retornarão para a posição inicial, alternando com os colegas. É importante destacar que, para que a atividade se mantenha segura, colchões devem ser posicionados logo abaixo das cordas. Antes de a atividade iniciar, dicas de segurança deverão ser passadas para as crianças, como, por exemplo, nunca soltar a corda e não se jogar da mesma.



**Atividade:** Laser

**Material:** cordas, barbantes e elásticos

**Material auxiliar:** cadeiras e/ou bancos

**Categoria de movimento:** locomoção e estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar a turma em grupos posicionados em colunas. Elásticos, cordas e barbantes serão trançados entre bancos e/ou cadeiras a uma altura variada, formando uma teia de obstáculos. Os participantes deverão passar pelo percurso sem encostar na teia. A atividade inicia com comando do professor; o primeiro estudante de cada coluna iniciará o percurso, deslocando-se até o ponto determinado, retornando para sua coluna por fora do percurso.

**Atividade:** Passeio no cipó

**Material:** cordas

**Material auxiliar:** banco sueco

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Colocar um ou dois bancos suecos virados formando um percurso. Na mesma linha dos bancos, no teto, serão amarradas cordas que deverão chegar até o nível do banco.



Os alunos serão divididos em dois grupos, metade em cada ponta dos bancos. Eles deverão cruzar os bancos ao mesmo tempo, não caindo do banco e utilizando as cordas como apoio. Destaca-se que esta atividade somente será possível em local coberto e com estrutura que possibilite pendurar cordas no teto.

**Atividade:** Tarzan

**Material:** corda

**Material auxiliar:** cadeiras

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Organizar um percurso com cadeiras, onde os alunos, com a ajuda de uma corda que estará presa no teto, passarão de uma cadeira a outra, até o final do percurso. Esta atividade somente será possível em local com estrutura que possibilite pendurar cordas no teto.



**Atividade:** George o rei da floresta

**Material:** corda

**Material auxiliar:** bambolês e cadeiras

**Categoria de movimento:** manipulação e estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Separar os alunos em duplas, cada um em cima de uma cadeira e de posse de uma corda pequena e de um bambolê. Na sua frente, numa distância de 2m, aproximadamente estará uma corda pendurada (amarrada no teto). O aluno com a corda deverá lançá-la com o objetivo de laçar a corda pendurada e puxá-la, para que o colega consiga prendê-la, colocando-a dentro do bambolê. Quando conseguir isso, o colega que laçou se pendura na corda e balança por alguns segundos. Trocar as funções de acordo com as orientações do professor. Esta atividade somente será possível em local coberto e com estrutura que possibilite pendurar cordas no teto.



**Atividade:** Pega-pegas *cowboy*

**Material:** elásticos

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Brincadeira tradicional de pega-pegas. Escolher duas ou três duplas – conforme o tamanho

da turma – de pegadores segurando um elástico (largo) na mão. O objetivo é pegar os colegas enrolando o elástico naqueles colegas que são fugitivos. Para pegar, é necessário enrolar, no mínimo, uma volta. O professor deve estipular uma forma para salvar os colegas pegos e, a cada período de tempo, deve trocar as funções.

**Atividade:** Pula elástico

**Material:** vários pedaços de elástico de aproximadamente 2m cada

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Organizar os estudantes em trios: dois colocam o elástico em volta dos tornozelos (estarão de pé), formando um retângulo, para que o terceiro estudante realize a atividade. O participante da vez deverá realizar uma sequência de saltos para dentro, sobre o elástico e para fora dele, tentando executar a tarefa sem tropeçar. É importante destacar que o grau de dificuldade vai aumentando, de acordo com a idade e também a habilidade das crianças, e o desafio estimula a brincadeira. O elástico ainda pode subir para o joelho ou na cintura. As formas de saltar podem variar: o executante fica ao lado do elástico, saltando com um pé dentro do elástico e outro fora e assim por diante.

**Atividade:** Memória das cordas

**Material principal:** cordas

**Material auxiliar:** cartões coloridos com formas desenhadas

**Categoria de movimento:** locomotores

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em grupos com cinco alunos, e com cinco cordas a cada grupo. O professor disponibilizará cartões coloridos com diferentes formas. Ex.: círculo, meia-lua, estrela, triângulo, seta. Um aluno

por vez se deslocará saltando até o centro da quadra, onde estarão dispostos os cartões que indicarão o desenho que deverá ser reproduzido com as cinco cordas (obrigatório usar as cinco) pertencentes ao grupo. Todos deverão participar da montagem, para isto o aluno que retirar o cartão não poderá falar qual é a cor. O aluno que iniciou a atividade fala para os colegas de grupo a cor do cartão que escolheu, e seus colegas podem ir até o centro da quadra e verificar onde a próxima corda deve ser colocada, para formar a figura.

**Atividade:** Estilingue gigante

**Material:** elásticos largos com aproximadamente 4m

**Material auxiliar:** bolas de papel, de plástico ou borracha (material leve). Rede e postes de voleibol

**Categoria de movimento:** manipulação

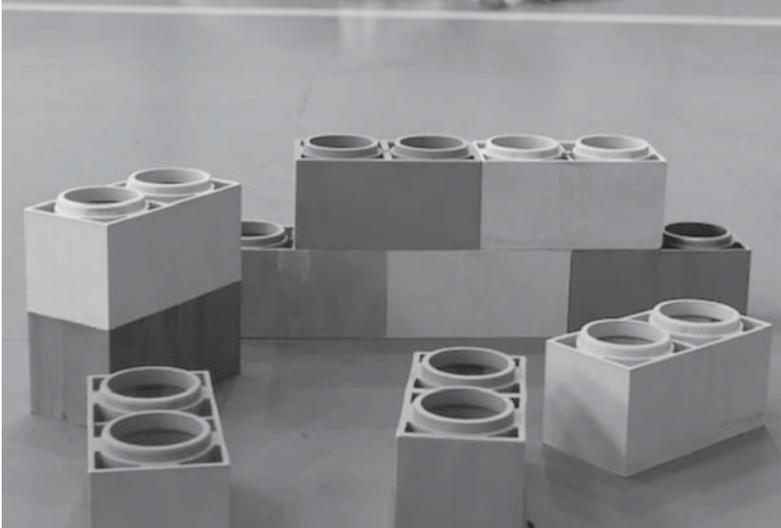
**Categoria da atividade:** jogo



**Descrição da atividade:** Pode-se dividir a turma em duas ou quatro equipes. Cada equipe terá um elástico e uma bola e ficarão em três componentes de um dos lados da quadra de vôlei. Os demais componentes ficam do outro lado da quadra. Dos três alunos que estarão com o elástico, dois segurarão nas pontas das cordas, enquanto o terceiro colocará a bola no elástico e a puxará para trás, imitando um estilingue. O objetivo é fazer a bola passar por cima da rede e que os colegas de equipe possam apanhar a

bola, antes que ela toque o solo. Vencerá a equipe que apanhar mais vezes a bola num determinado tempo. O professor deverá determinar a troca de funções a cada rodada. Além disso, poderá também colocar alvos no lado oposto da quadra, para aumentar a precisão e a dificuldade.





## CAPÍTULO 10

### BLOCOS ECOLÓGICOS

Os blocos ecológicos, utilizados nas atividades propostas neste livro, são na verdade tijolos ecológicos, construídos com resíduos plásticos reciclados, apresentando dois pinos e espaço para encaixe das peças, como se fossem um Lego® com tamanho grande. Esses blocos foram concebidos, inicialmente, para a construção civil e, inclusive, mobiliária. Os blocos utilizados nas atividades descritas na sequência são produzidos por uma empresa de Caxias do Sul, RS, com as dimensões de 195 x 97 x 97mm, na cor preta, com peso aproximado de 200g; há várias cores para os que pesam 250g. Como bloco pedagógico, este material desenvolve a criatividade, atenção e motivação para a prática dada a novidade na utilização em aulas de Educação Física escolar.

**Atividade:** Caminhando e equilibrando

**Material:** blocos

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Posicionar cada estudante com três blocos (conforme a quantidade de blocos, trabalhar em duplas ou em trios). Com o sinal do professor, os estudantes deverão deslocar-se pelo espaço estipulado, sendo que um dos pés sempre deverá estar em contato com um dos blocos, evitando tocar os pés no chão. Estudantes deslocam-se livremente, ou o professor pode criar trajetos para que se desloquem.



**Atividade:** Desviar do colega

**Material principal:** blocos

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Espalhar vários blocos em área determinada e relativamente pequena, mantendo os blocos próximos uns dos outros. Os alunos ficarão sobre os blocos e caminharão pelo local, sem tocar no colega e tampouco dividir o mesmo bloco com um colega para se equilibrar.



**Atividade:** Trave maluca

**Material principal:** blocos

**Material auxiliar:** cones pequenos, bolas com tamanhos diferentes

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Os estudantes deverão montar duas traves com os blocos, paralelamente. Dado o sinal pelo professor, de forma individual os estudantes executarão a seguinte sequência de movimentos: na "trave", deslocar-se lateralmente de um lado para outro (um de frente para outro); acrescentar os cones pequenos espaçados, por mais ou menos 100cm entre eles, mantendo o movimento; mudar o tipo de deslocamento. Como variação, pode-se acrescentar uma bola para cada dupla de alunos que estarão realizando o deslocamento, para que troquem passes ao se deslocarem; trocar a bola por balões.



**Atividade:** Equilibra e passa

**Material:** blocos

**Material auxiliar:** bolas

**Categoria de movimento:** estabilização e manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Estudantes em duplas, de frente um para o outro, a uma distância de aproximadamente 2m, deverão manter equilíbrio em cima de dois blocos (um pé em cada bloco), e com uma bola para cada dupla. Quando o professor sinalizar, os estudantes deverão lançar e receber a bola mantendo o equilíbrio. O professor deverá variar as formas de lançamento. Conforme a evolução da turma, na atividade, é possível trabalhar com duas bolas sendo lançadas simultaneamente pelas duplas.



**Atividade:** Disputa equilibrada

**Material:** blocos

**Material auxiliar:** macarrão de piscina, halteres de piscina e bolas

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Estudantes em duplas, de frente um para o outro, a uma distância de aproximadamente 50cm, deverão manter equilíbrio em cima de dois blocos (um pé em cada bloco). No sinal do professor, os estudantes deverão tentar desequilibrar um ao outro com o objetivo de derrubar o colega. Como sugestão, os blocos devem ficar posicionados em cima de um tatame, para evitar que escorreguem. Esta brincadeira pode ter variações como a utilização de algum tipo de material para deslocar o colega (como exemplo macarrões, bolas, halteres de piscina, etc.). Da mesma forma, trocar frequentemente as duplas.



**Atividade:** Pega-pega da realeza

**Material principal:** blocos

**Categoria de movimento:** locomoção e estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Espalhar pares de tijolos pela quadra, conforme o número de alunos da turma. Definir um ou dois pegadores, que serão os “reis ou rainhas”. Os demais serão os súditos (fugitivos). Quem for pego, deverá escolher um par de blocos, subir nele e ajudar a realeza a pegar os demais súditos. Para pegar, os súditos não podem tirar os pés dos blocos. Brinca-se até todos serem pegos ou por um tempo predeterminado pelo professor. A cada período de tempo, convém trocar os membros da realeza.



**Atividade:** A pirâmide

**Material:** blocos

**Material auxiliar:** materiais diversos para montagem do percurso

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Formar grupos nas extremidades da quadra e elaborar um percurso até o centro, onde estarão os blocos espalhados. Um aluno de cada grupo deverá percorrer o percurso e, ao chegar ao centro da quadra, pegará um bloco para a montagem da pirâmide.

Após escolher um bloco, o aluno voltará para seu grupo e passará a vez para o próximo colega continuar a montagem da pirâmide. Determinar previamente a montagem da pirâmide como, por exemplo: número de blocos, combinação de cores e outras variações. O percurso pode ser variado e, ainda, pode-se implementar a condução de uma bola com mãos ou pés, arremesso na cesta, chute ao gol ou outro tipo de atividade, para aumentar a complexidade do trajeto.

**Atividade:** Pique bandeira dos blocos

**Material:** blocos

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em duas equipes, uma em cada lado da quadra. Dentro de cada goleira, estarão dispostos os blocos. No centro da quadra, uma imagem servirá de gabarito. Ao sinal do professor, os estudantes deverão cruzar a quadra adversária até a goleira e pegar uma peça do bloco por vez, trazendo-a até sua área de defesa. Marca ponto quem conseguirá reproduzir por primeiro a figura. Durante o jogo, alunos poderão ser “colados” na quadra de ataque pela equipe adversária, sendo descolados pelos colegas da mesma equipe com um toque. Caso sejam “colados” com a peça na mão, deverão aguardar parados no local, com o bloco na mão. Se mais de cinco estudantes forem colados com a peça na mão ao mesmo tempo, a brincadeira terminará, e os estudantes que estiverem com a posse dos blocos deverão devolvê-los à goleira adversária e retornar ao local onde foram colados. Assim que tomarem seus lugares, reinicia-se a atividade.

**Atividade:** Engenheiros da memória

**Material:** blocos

**Material auxiliar:** colchonetes ou caixas de papelão

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Formar grupos nas extremidades da quadra e elaborar uma forma geométrica com os blocos para cada grupo, deixando-os no lado oposto da quadra, escondidos por colchonetes ou papelões. Determinar um local para deixar os blocos que sobrarão e serão utilizados para reproduzir o desenho. Um aluno de cada grupo deverá correr até sua forma geométrica escondida, observá-la, pegar um bloco e começar a reprodução desta forma, em frente do seu grupo. Pode-se acrescentar um percurso com obstáculos e inserir outras habilidades, para aumentar a complexidade da atividade. Vencerá o grupo que executar primeiro a tarefa.

**Atividade:** Engenheiros da memória 2

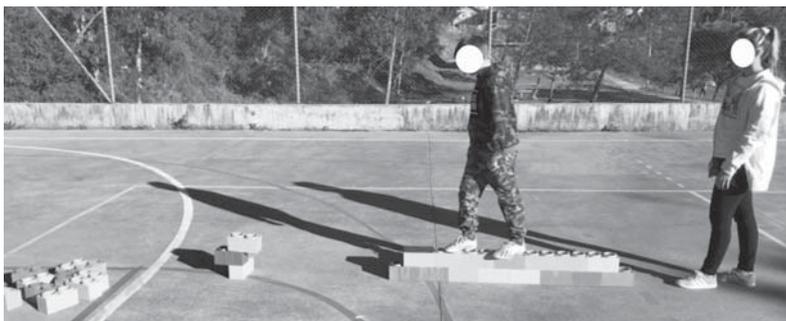
**Material:** blocos

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir os alunos em colunas. A frente de cada coluna deverá ser montada uma ponte com blocos. O professor criará também uma estrutura (construção) com os blocos que deverão estar visíveis para todos os estudantes. Ao sinal do professor, o primeiro estudante de cada coluna irá se deslocar equilibrando-se sobre a estrutura de blocos. Ao terminar a caminhada, desloca-se até uma pilha de blocos, pega um bloco e volta até a frente da sua coluna, iniciando a reprodução da estrutura montada previamente pelo professor (construção). O colega seguinte somente será liberado para iniciar o movimento, quando o bloco for solto pelo colega. A coluna que finalizar primeiro e construir a estrutura correta será a vencedora. Uma variação desta atividade pode ser feita com a estrutura (construção criada pelo professor), ficando escondida por colchonetes, fazendo com que o estudante somente veja a estrutura,

quando chegar a sua vez. Ao olhar a estrutura, deverá pegar um bloco e tentar reproduzi-la na frente de sua fila.



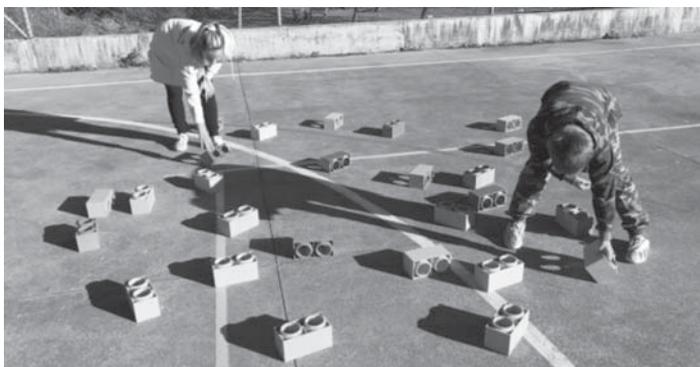
**Atividade:** Cara e coroa

**Material:** blocos

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em duas equipes. Espalhar pelo espaço diversos blocos virados em duas posições (cara e coroa) com a mesma quantidade de blocos para cada equipe. Uma equipe será responsável por virar o bloco para a posição cara, e a outra equipe deverá virá-lo para a posição coroa. No final de determinado tempo, o jogo será paralisado, e será contada a quantidade de blocos. A equipe que tiver mais blocos na sua posição marca um ponto.



**Atividade:** Trave cooperativa

**Material principal:** blocos

**Material auxiliar:** tecido e bola

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Montar duas (ou mais) equipes de números iguais. Cada integrante da equipe terá uma peça de bloco em seu poder, equilibrando-se sobre ela; além dessas haverá uma peça extra por equipe. Os estudantes estarão distribuídos em duas (ou mais) colunas. Ao sinal do professor, o primeiro estudante passará a peça extra ao segundo e assim, sucessivamente, até que chegue ao último. Este deverá, então, colocar a peça extra ao seu lado e deslocar-se sobre dela, assim como todos os outros da sua equipe. A atividade seguirá até que uma das equipes atravesse a quadra.

**Observação:** Fazer com que as duas equipes trabalhem de forma cooperativa, deslocando-se ao mesmo tempo e equilibrando em duplas uma bola apoiada em um tecido. Para turmas com alunos com mais idade/anos passar o bloco com o pé.



**Atividade:** Trilha dos blocos

**Material principal:** blocos

**Material auxiliar:** cones grandes, cones pequenos e bolas em diferentes tamanhos

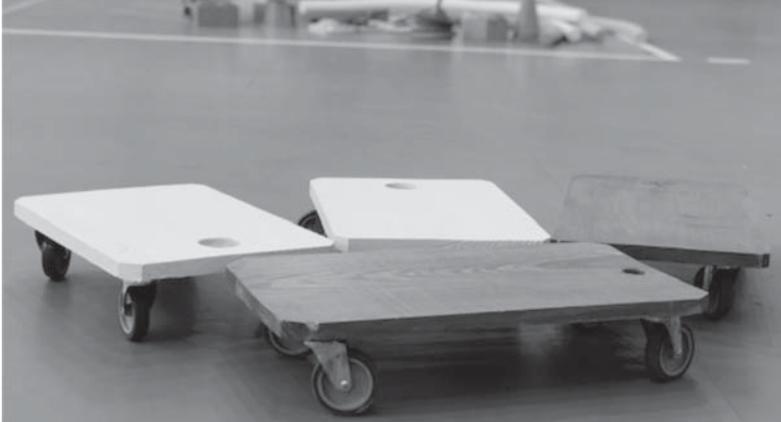
**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em duas equipes e montar um trajeto com blocos que contenham retas e curvas. Ao longo do trajeto, as bolas e os cones deverão ser distribuídos com uma distância determinada pelo professor, para que sirvam de obstáculo. Quando o professor sinalizar, os dois primeiros de cada equipe sairão o mais rapidamente possível, um de cada lado do percurso caminhando sobre o trajeto de blocos. Eles deverão desviar dos obstáculos do trajeto e não poderão cair do percurso. Caso caiam, retornarão ao final da fila do grupo. No momento em que estiverem no trajeto, deverão disputar uma partida de pedra/papel/tesoura e, quem perder, descerá do trajeto e retornará para o final da fila de sua equipe e, no mesmo momento em que o colega seguinte inicia o trajeto, enquanto o vencedor segue no percurso. Cada vez que alguém da equipe conseguir atravessar o percurso, marcará um ponto para a equipe. Pegar um objeto que marque o ponto e levar para seu lado (campo) exemplo: chinesinho. Colocar 15/20 por equipe, por exemplo. Variação: mudar o jogo para par ou ímpar.







## CAPÍTULO 11

### ATIVIDADES COM SCOOTER

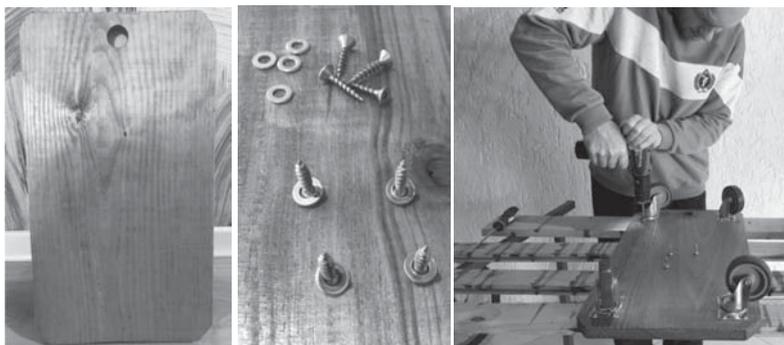
O *scooterboard* ou simplesmente *scooter* é um “carrinho” com quatro rodas sem trava e que possibilita deslocamentos para qualquer direção horizontal. É um equipamento muito utilizado em aulas de Educação Física, nos EUA e no Canadá. Como equipamento para as aulas de Educação Física escolar, ele apresenta muitas possibilidades de utilização para qualquer faixa etária, dependendo apenas do seu tamanho (prancha e rodas). Além disso, é necessário destacar que o *scooter* poderá ser utilizado também como equipamento auxiliar para as aulas, em que houver a inclusão de estudantes com deficiência motora.

Cabe destacar alguns cuidados de segurança na utilização do *scooter*, como material para as aulas de Educação Física. Primeiro, deve-se observar a posição ideal para que a criança ocupe a prancha, seja deitada ou sentada. O cuidado com a distribuição do peso deve ser observado, para que não caia com facilidade. Outro aspecto, e talvez o mais importante, diz respeito à propulsão do *scooter* com as mãos. Salienta-se às crianças que a posição de braços/mãos deve ser afastada lateralmente do *scooter*, para que as rodas não passem sobre

os dedos ou mesmo mãos, sendo este o “acidente” mais comum. Da mesma forma, é importante o professor observar situações como roupas com capuz, ou mesmo o cabelo comprido, que, nas posições de decúbito ventral ou dorsal, podem ficar presos nas rodas. O deslocamento do *scooter* é fácil e muito rápido, por isso o professor também deve orientar para que as crianças mantenham a calma e controlem a velocidade, principalmente quando o espaço estiver ocupado por outros colegas ou mesmo por obstáculos, como bancos, cones, etc.

O *scooter* é um equipamento de fácil construção. Abaixo segue uma lista com os materiais necessários para a confecção, assim como as ferramentas necessárias:

- madeira para a base (prancha): tamanho entre 40 e 53cm de comprimento por 30cm de largura. A madeira mais adequada (em termos de peso, durabilidade e valor) é a de “pinus velho”;
- rodízios: existem vários tamanhos e marcas de rodízios. Recomendam-se os rodízios de 2" x 20mm (menor) ou de 3" x 1" (maior);
- parafusos e arruelas: para cada *scooter* são necessários 16 parafusos (5 x 25mm) e 16 arruelas compatíveis com os parafusos;
- ferramentas: serrote para o corte da madeira, furadeira com broca “fura copo” (para os furos), lixa 60 ou 80 para arredondar os cantos, régua e lápis para a marcação do local correto de inserção dos rodízios, parafusadeira ou chave Philips.



Apesar de não ser um item obrigatório, recomenda-se a pintura da madeira do *scooter* para maior durabilidade do equipamento.

O *scooter* pode ser utilizado para atender de maneira específica a tríade de movimentos corporais que estão na base da Educação Física desenvolvimentista (GALLAHUE; DONNELLY, 2008), que são os movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos. Isso é possível, pois são várias as formas e posições corporais possíveis na relação entre a criança que o utiliza e o equipamento. De forma mais ativa, quando ele dá a propulsão ao equipamento deslocando seu corpo no espaço horizontal e de forma mais passiva, quando o estudante é puxado ou empurrado por um colega. No primeiro caso, caracterizam-se mais as categorias de locomoção e manipulação e, no segundo, a estabilização.

Assim sendo, dentro das categorias dos movimentos estabilizadores, o *scooter* estimula o equilíbrio, por meio do controle do centro de gravidade corporal, na medida em que ele dependerá da distribuição do peso do corpo sobre o *scooter*. Neste aspecto, a postura e posição (em pé, sentada, ajoelhada) da criança serão fundamentais para o controle da estabilidade corporal.

Já em relação aos movimentos locomotores, eles são estimulados nas ações em que o sujeito dá propulsão ao equipamento, atuando de forma mais “ativa” sobre ele. Ao utilizar o equipamento para deslocamentos em espaços horizontais, a criança deve ter noção clara da distância e velocidade implementadas nestas ações. Desde já, se pode afirmar que a utilização do *scooter* nestas situações é recomendada para o desenvolvimento da organização espacial e temporal na realização de habilidades motoras (SCHIMDT; LEE, 2016). Por sua vez, os movimentos manipulativos aparecem no conjunto das habilidades de deslocamento, pela utilização dos pés e das mãos no controle do deslocamento e também no controle de outro equipamento (corda, bastão, bola, etc.), durante a utilização do *scooter*.

Ressalta-se que a categoria de movimento descrita, em cada uma das atividades a seguir, diz respeito a quem está sobre o *scooter*.

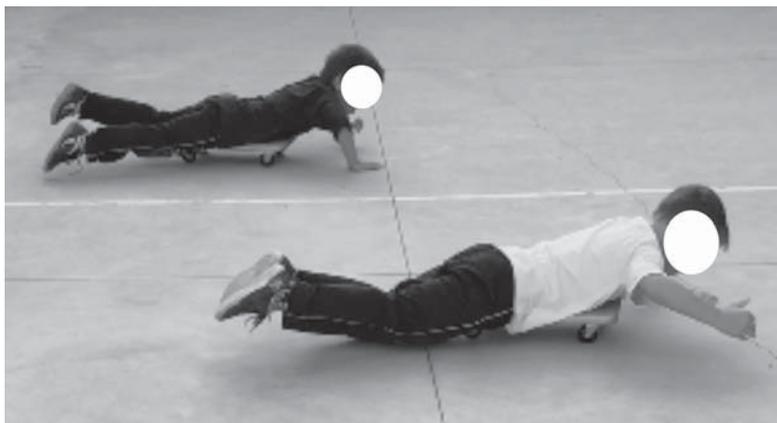
**Atividade:** Jacaré

**Material:** *scooters*

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** O aluno deverá ficar sobre o *scooter* em decúbito ventral e deverá deslocar-se utilizando os braços (pernas levemente flexionadas) por um espaço definido previamente. Observar a posição do corpo sobre o *scooter*, para que o tronco fique não muito para frente e não muito para trás, para facilitar a propulsão no equipamento. Como variação, o descolamento poderá ser feito de ré e também no meio do trajeto realizar giros com o *scooter*.



**Atividade:** Caranguejo

**Material:** *scooters*

**Categoria de movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** O aluno deverá estar sentado com as pernas flexionadas e deverá deslocar-se utilizando os pés (calcanhares). Poderá deslocar-se em todas as direções.

Como variação, poderão utilizar também o auxílio da mão para ajudar na propulsão do equipamento, além de deslocarem-se de costas.



Atividade: Aranha

Material: *scooters*

Categoria de movimento: locomoção e estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição: Dividir os alunos em duplas com um *scooter*. Os dois sentarão no *scooter* de costas um para o outro, deslocando-se pelo espaço determinado, utilizando apenas a propulsão de pernas (um vai de frente e o outro de costas).



**Atividade:** O mecânico

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** prendedores de roupa, cordas e algumas cadeiras

**Categoria de movimento:** locomoção e manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Os alunos deverão deitar em decúbito dorsal (barriga para cima) no seu *scooter* e passar por baixo de uma rede feita de cordas, e colocando prendedores de roupa nas cordas (três ou quatro, conforme o objetivo da aula). Após colocar os prendedores, dão a volta na rede e entregam o *scooter* para o primeiro colega da fila. As cadeiras serão utilizadas como alicerces da rede.



**Atividade:** Passeio da preguiça

**Material:** *Scooters*

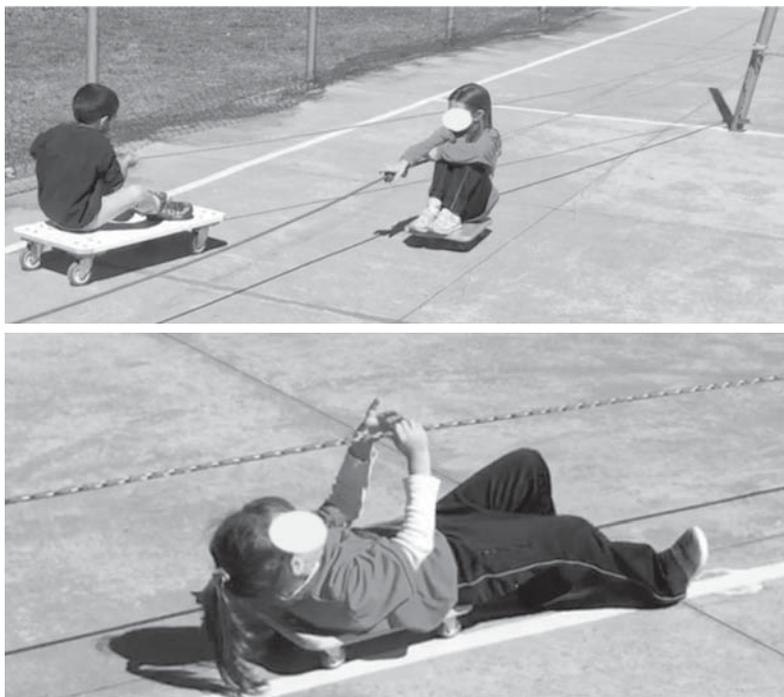
**Material auxiliar:** corda

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Os alunos deitarão em decúbito dorsal (barriga para cima) no seu *scooter* e deverão puxar-se pela corda estendida entre dois pontos. Variações na

posição do aluno no *scooter*: sentado, em decúbito ventral, de pé. A posição dos pés no decúbito ventral também pode ser alterada: no solo, levantados. Os alunos vão e voltam se puxando pela corda e entregam o *scooter* para o primeiro colega da fila.



**Atividade:** Acerte o alvo

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** bola (de qualquer tipo) e pneus

**Categoria de movimento:** manipulação e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Sentar no *scooter* e segurar uma bola se deslocando até os pneus, onde, a partir de uma marca predeterminedada, deverão arremessar e acertar a bola dentro dos dois pneus deitados. Após o arremesso, pegarão a bola e retornarão para o ponto de início, onde entregarão o *scooter* para o primeiro colega da coluna.



Atividade: O túnel escolar

Material: *scooters*

Material auxiliar: colchões e cadeiras

Categoria de movimento: estabilização e locomoção

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: Deitar em decúbito dorsal no seu *scooter* e se deslocar por um túnel construído com colchões e cadeiras. Após passarem pelo túnel, darão a volta por fora e retornarão para o ponto inicial, onde entregam o *scooter* para o primeiro colega da fila.



**Atividade:** Deslocando e pensando

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** cones de agilidade, cones médios, cordas, blocos e macarrões de natação

**Categoria de movimento:** estabilização e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Os alunos sentarão no seu *scooter*, pegarão um cone de agilidade de determinada cor e deverão se deslocar por baixo de um túnel feito com cordas ou macarrões de natação. No final do túnel, deverão encaixar o cone de agilidade em cones médios, em uma ordem predeterminada (chapéu, prato, torre, funil). Após, darão a volta por fora e retornarão para o ponto inicial, onde entregam o *scooter* para o primeiro colega da fila.



**Atividade:** O trânsito

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** cones (ou outros objetos para servirem de obstáculo)

**Categoria de movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** A atividade será feita em duplas. Um dos alunos sentará no *scooter* com os pés sobre o mesmo e segurando-o nas bordas. O outro da dupla irá empurrá-lo nas costas, fazendo o papel de motor do *scooter*, deslocando-o pelo espaço. Deverá ser construída uma pista com obstáculos (sugestões para o percurso são

apresentadas nas imagens). Após completar o trajeto, trocar as posições.





Atividade: Canoa

Material: *scooters*

Material auxiliar: bastões

Categoria de movimento: locomoção e estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: O aluno deverá ficar ajoelhado (sentar nos calcanhares) no *scooter*. Utilizar bastões para dar propulsão ao equipamento, em todas as direções.



Atividade: Motorista de jacaré

Material: *scooters*

Categoria de movimento: estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição: Em duplas com um *scooter*. Um aluno ficará em decúbito ventral (jacaré) no *scooter* com as pernas flexionadas segurando-se no equipamento (ou com os braços abertos). O colega irá segurá-lo pelas pernas e fazendo a propulsão do *scooter*. Após tempo predeterminado inverter as funções.



Atividade: Jacaré rebocador

Material: *scooters*

Categoria de movimento: estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: Dividir a turma em duplas; cada um com seu *scooter*. Um aluno ficará em decúbito ventral (jacaré), no *scooter*, com as pernas estendidas, e o colega ficará sentado no *scooter* segurando nos pés do primeiro. O jacaré rebocador deverá deslocar-se pelo espaço, levando o colega à propulsão do *scooter* com as mãos. Após tempo predeterminado, inverter as funções.



Atividade: Sorveteiro

Material: *scooters*

Material auxiliar: cones pequenos e bolas (voleibol)

Categoria do movimento: locomoção e estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: Separar os alunos em grupos, de acordo com a disponibilidade de material. No *scooter*, o aluno ficará em decúbito dorsal, segurando um cone que estará apoiando uma bola (sorvete). Deverá se deslocar pelo espaço delimitado previamente, sem deixar a bola cair. Ao voltar para o ponto inicial, trocar com o colega.



**Atividade:** Jacaré com bola

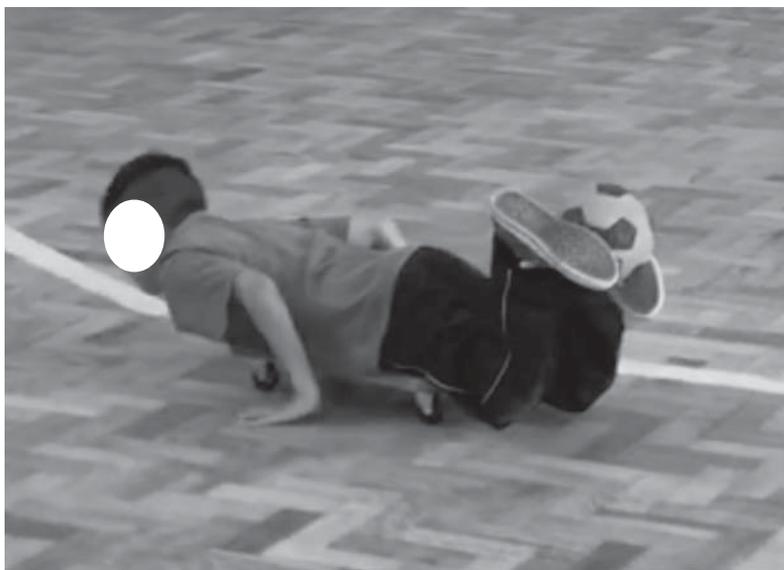
**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** bola

**Categoria do movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Dividir os alunos em grupos, de acordo com a disponibilidade de material, ficando um *scooter* por aluno, em decúbito ventral (jacadé) e deverá deslocar-se pelo espaço determinado, utilizando somente as mãos e mantendo uma bola presa entre os dois pés. Trocar com o colega quando voltar para o ponto inicial.



**Atividade:** Passeando

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** cordas ou macarrões de natação

**Categoria do movimento:** estabilização e locomoção

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Em duplas, um dos alunos sentará sobre o *scooter* e deverá ficar segurando uma corda, o colega deverá puxá-lo por um trajeto determinado. Após tempo estabelecido, inverter as funções.



Atividade: Jacaré passeador

Material: *scooters*

Material auxiliar: cordas

Categoria do movimento: estabilização e locomoção

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: Em duplas, amarrarão a corda no *scooter* (ou o colega do *scooter* segura uma corda). Um aluno deitará em decúbito ventral segurando as mãos no *scooter* (ou segurando uma corda), e o outro colega puxará o equipamento por um trajeto delimitado. Após tempo predeterminado, inverter as funções.



Atividade: *scooter* ninja

Material: *scooters*

Material auxiliar: cordas

Categoria do movimento: locomoção e estabilização

Categoria da atividade: exercício

Descrição da atividade: Em duplas, amarrarão a corda no *scooter*. Um aluno irá de pé sobre ele (afastar as pernas o possível), e o colega na dupla o puxará. Após tempo predeterminado, inverter as funções.



**Atividade:** *scooter* ninja malabarista

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** cordas e bolas

**Categoria do movimento:** estabilização e manipulação

**Categoria da atividade:** exercício

**Descrição da atividade:** Em duplas, deverão amarrar uma corda no *scooter*. Um colega, de pé no *scooter*, segurará uma bola pequena. O colega puxará o equipamento por um espaço delimitado previamente. Aquele que tem a bola deverá realizar atividades de controle manipulativo da bola (lançar para cima e segurar, passar a bola ao redor da cintura, driblar a bola ao lado do *scooter*, de acordo com seu nível de habilidade e equilíbrio). Após tempo predeterminado, inverter as funções.



**Atividade:** Jacaré voando baixo

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** cordas e bolas

**Categoria do movimento:** estabilização

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Em duplas, um aluno da dupla ficará no *scooter* em decúbito ventral, segurando uma ponta da corda, o outro aluno deverá segurar a outra ponta. Aquele que puxa deverá fazê-lo com a maior

velocidade possível. Ao chegar ao ponto determinado, o aluno no *scooter* deverá soltar a corda e deslizar com o equipamento pelo espaço.



**Atividade:** Caranguejo pegador

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** coletes para identificação

**Categoria do movimento:** locomoção

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Definir alguns alunos como pegadores, de acordo com o número de participantes. Aquele que for pego trocará de função com o pegador. Colocar o colete sobre o pescoço/costas para identificar o pegador. Nesta brincadeira, poderão ser feitas diversas variações (e regras) possíveis para o pegador, e também diversificar as posições de deslocamento, usando a posição de jacaré, por exemplo.



**Atividade:** Jacaré pescador

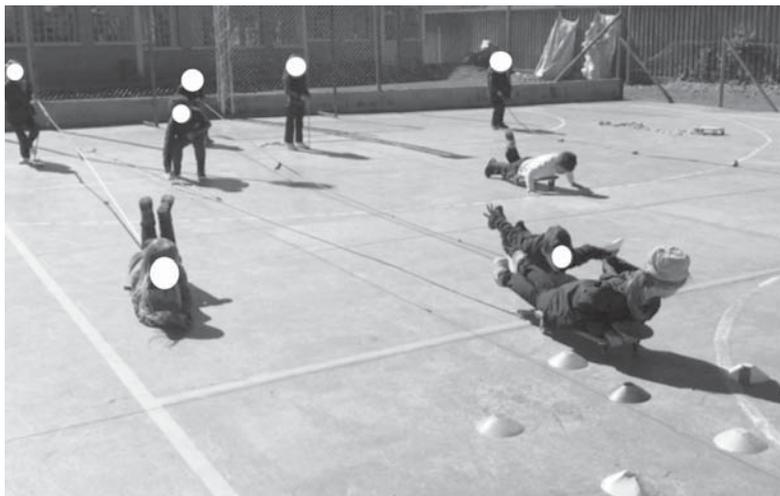
**Material:** scooters

**Material auxiliar:** cordas, cones de agilidade e cabos de vassoura

**Categoria de movimento:** manipulação

**Categoria da atividade:** brincadeira

**Descrição da atividade:** Dividir a turma em equipes; cada equipe ficará com um *scooter* e uma corda comprida (8 a 10m) amarrada na parte traseira do *scooter*. Cones de agilidade (peixes) estarão espalhados em frente às equipes a uma distância que as cordas compridas sejam de tamanho suficiente para alcançá-los. Os alunos deitarão em decúbito ventral no *scooter* (pescadores), se deslocando até os peixes e levando consigo o bastão (vara de pesca). Quando pescarem um, levantarão a vara com o peixe e serão puxados pelos colegas do grupo. A cada rodada de pesca, outro aluno deverá ser o pescador. Apenas um peixe a cada rodada poderá ser pescado, e os estudantes que puxarem o pescador não poderão ultrapassar a área delimitada. A figura apresenta a brincadeira com a possibilidade de pescar com as mãos.



**Atividade:** Bola ao alvo

**Material:** *scooters*

**Material auxiliar:** classes, pneus e bolas de handebol ou vôlei

**Categoria de movimento:** manipulação e estabilização

**Categoria da atividade:** jogo

**Descrição da atividade:** Formar equipes de, no máximo, seis alunos; jogarão duas equipes em cada quadra. As quadras deverão ser delimitadas e conter um alvo que poderá ser construído por uma classe e dois pneus. Este alvo deverá ficar no início de uma área onde nenhum aluno pode entrar, tanto para atacar quanto para defender. O jogo consiste em acertar a bola dentro do alvo. Como regras básicas, nenhum estudante poderá entrar na área do alvo; quando o estudante que estará com a bola tirar as nádegas do *scooter*, a posse de bola passará para a outra equipe; além disso, os estudantes poderão ficar com a posse de bola por apenas três segundos, tempo em que eles poderão se deslocar com a bola (tendo que passá-la na sequência). Vencerá a equipe que fizer mais pontos.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sempre defendemos a valorização da Educação Física como componente curricular, porém sabemos que esta valorização está diretamente relacionada com a qualidade do trabalho do professor. É comum, em nossa trajetória como professores de Educação Física, ouvirmos algumas frases conhecidas, como: a escola não tem material suficiente; minha escola não tem um espaço físico adequado; minha escola não vê a Educação Física como uma disciplina relevante, no processo educacional. Sabemos das dificuldades orçamentárias e financeiras das escolas da nossa região, do estado e País, porém também sabemos (e defendemos) que, quando a Educação Física, de fato, acontece na escola, não existe desculpa para a não aquisição de materiais. Porém, quando mesmo a aquisição de material, ou existência de material não ocorre, podemos buscar alternativas, mostrando sempre a nossa capacidade de criação, tão presente no perfil do profissional da nossa área.

Nos capítulos 5 a 11, foram apresentadas diversas atividades (exercícios, brincadeiras e jogos) envolvendo sete tipos de materiais que podemos utilizar nas aulas de Educação Física escolar. Porém, nem sempre teremos à disposição todo o material necessário. Entretanto, cabe ao professor superar estas dificuldades com “planejamento eficiente”. O planejamento eficiente é aquele que supera as adversidades, adaptando a aula às condições que temos à disposição. Seja

pela falta de material, seja pela pequena quantidade, pelo local inadequado, seja mesmo pelo espaço disponível *versus* quantidade de alunos, podemos sempre buscar soluções para minimizar o problema. A ausência de bolas de basquete não pode ser uma desculpa para não trabalharmos arremessos de qualquer natureza. Podemos utilizar outros tipos de bolas. Se não podemos adquirir bambolês prontos, podemos comprar a mangueira, os conectores e fazê-los juntamente com os alunos. O que queremos dizer é que o professor precisa superar as adversidades e usar criatividade e planejamento eficiente, para otimizar suas aulas, maximizando a aprendizagem. Abaixo, apresentamos algumas dicas gerais para uma boa logística de aula. Não se trata de nenhuma novidade. São apenas conhecimentos e estratégias adquiridos ao longo dos anos como professores:

- a falta de algum tipo de material não é impeditivo para a realização de uma atividade. Adapte esta atividade à sua realidade;
- use variações nas atividades, conforme o repertório motor e nível cognitivo dos alunos. Lembre-se que o desafio não deve estar além ou aquém das possibilidades dos alunos. Modifique as regras, o número de jogadores e demais itens que julgar pertinente. Lembre-se de que as atividades apresentadas são apenas ideias iniciais;
- mantenha a maioria dos alunos (ou todos) em atividade. Filas muito grandes é um sinal de que o planejamento não está adequado. Se não há material suficiente para manter a maioria dos alunos ativos, divida a turma e aplique outra atividade concomitante;
- repita as atividades, dê tempo de prática aos alunos. Lembre-se de que a aprendizagem é um processo e, como tal, tem um tempo para ocorrer;
- escolha as atividades (exercícios, brincadeiras ou jogos) com base no objetivo da sua aula. Lembre-se de que a aula pode e deve ser divertida, pois a motivação leva à

aprendizagem mais rápida e consistente. As atividades devem ser utilizadas como “ferramentas educacionais”, com objetivos baseados na aquisição ou no aprimoramento de habilidades motoras, aprendizagem social, aprendizado perceptivo-motor ou aprendizado de conceitos;

- escolha as atividades que são apropriadas ao tempo da aula, espaço disponível, tamanho da turma e aos materiais à disposição;
- organize e distribua as atividades dentro da estrutura da aula, em uma sequência lógica, que facilite o aprendizado e otimize o tempo da aula;
- quando a atividade for exercício, procure respeitar os estágios de aprendizagem, ou seja, um grupo pode fazer uma atividade com um grau de dificuldade maior do que outro. Além de adequar o nível de exigência da tarefa ao repertório motor do aluno, estimulamos a aprendizagem e motivamos a prática;
- se a atividade da aula for um jogo, lembre-se de dividir de forma equilibrada os grupos (em nível motor e cognitivo, dependendo da tarefa), observando as regras e características do jogo, para que os menos habilidosos tenham possibilidades iguais de participação;
- limite as informações e dê tempo suficiente para que os alunos as processem. As primeiras informações vão ser armazenadas pela memória de curto prazo; muita informação logo será perdida;
- preze sempre pela segurança dos alunos. Lembre-se de que as coisas que podem dar errado, normalmente, dão errado, se não tomarmos nenhuma providência. Lembre-se de que a chance de uma criança cair no chão, bater em algo, enfim, se machucar é maior na aula de Educação Física do que nas outras disciplinas, mas isto não pode ser impedimento para que as aulas sejam movimentadas e dinâmicas;

- instigue os alunos; questione-os, faça-os pensar sempre;
- dê *feedback* e não esqueça das suas funções: corrigir o erro, reforçar o acerto e motivar a prática. Passe segurança/confiança; encoraje e motive seus estudantes;
- nunca esqueça que o professor é referência e, na Educação Física, muitas vezes somos o “ídolo” dos alunos. Por isso, fazer algumas atividades junto com eles, quando isto é possível, é uma estratégia motivacional importante;
- por fim, seja através do exercício, seja nos jogos e nas brincadeiras, a aula de Educação Física é uma importante ferramenta na formação do aluno e também na valorização desta disciplina, no ambiente escolar. O bom planejamento, a alternância de materiais e o uso da criatividade, por parte do professor, certamente serão motivadores extras para o estudante, que vai enxergar a Educação Física como fundamental ao seu aprendizado e desenvolvimento.

# REFERÊNCIAS

ÁNGEL, J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. 3. ed. Barcelona: Inde, 2005.

FAGGION, C. *A prática docente dos professores de educação física do Ensino Médio das escolas públicas de Caxias do Sul*. 2000. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2000.

FONSECA, G. M. *De la gimnástica a la deportización: la historia de la educación física en las escuelas municipales de Caxias do Sul – Brasil*. 2010. 595p. Tese (Doutorado) – Universidad autónoma de Madrid, Facultad de formación de profesorado y educación, Departamento de educación física, deporte y motricidad humana, 2010.

GUTIÉRREZ, A. M. Los materiales en educación física. *Revista Digital Innovación y Experiencias*, n. 27, p. 1-9, febrero 2010. Disponível em: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicisif/revista/pdf/Numero\\_27/ANA\\_M\\_CANAS\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicisif/revista/pdf/Numero_27/ANA_M_CANAS_1.pdf). Acesso em: 15 fev. 2020.

GALLAHUE, D.; DONNELLY, F. C. *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

HIRAGA, C. Y.; PELLEGRINI, A. M. Coordenação motora: da teoria à prática. In: ROSE JÚNIOR, Dante de. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

KRÖGER, C.; ROTH, K. *Escola da bola: um ABC para os iniciantes nos jogos esportivos*. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

MAGILL, R. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. 5. ed. São Paulo: Edgar Blücher, 2007.

MOLINA, J. P.; DEVÍS, J.; VELERT, C. P. Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física, *Pixel-Bit. Revista de Medios y*

*Educación*, n. 33 Julio 2008, p.183-197 disponível em: [https://www.academia.edu/10119168/MATERIALES\\_CURRICULARES\\_CLASIFICACION\\_Y\\_USO\\_EN\\_EDUCACION\\_FISICA](https://www.academia.edu/10119168/MATERIALES_CURRICULARES_CLASIFICACION_Y_USO_EN_EDUCACION_FISICA). Acesso em: 24 fev. 2020.

RECH, R. R.; FONSECA, G. M. M. *Educação física escolar: propostas pedagógicas para a educação básica*. Caxias do Sul: São Miguel, 2019.

RINK, J. *Teaching physical education for learning*. 6. ed. New York: McGraw Hill, 2010.

SCHMIDT, R.; LEE, T. *Aprendizagem e performance motora: dos princípios à aplicação*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

SICILIA, A.; MARÍN, M.; HERNÁNDEZ, F.; PÉREZ, L. *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis, 1999.

SILVA, S. A. *Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens*. 2010. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

TEIXEIRA, L. *Controle motor*. Barueri: Manole, 2006.

ISBN 978-65-5807-012-2



Liga Acadêmica em  
Educação Física Escolar



APOIADORES

