

LIVRO DO  
PROFESSOR

# BEM-ME-QUER

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### *mais*

Maria Helena Webster (Coord.)  
Mildred Sotero

Volume  
único  
1º e 2º anos



Anos Iniciais do Ensino Fundamental  
Educação Física



Editora  
do Brasil

**MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL**

# BEM-ME-QUER

## EDUCAÇÃO FÍSICA

mais

Volume  
único

1º e 2º anos

Anos Iniciais do  
Ensino Fundamental  
Educação Física

LIVRO DO  
PROFESSOR

### Maria Helena Webster (Coord.)

- Especialista em História da Arte pela Universidade de Caxias do Sul (UCS)
- Graduada em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
- Coordenadora de livros didáticos nas áreas de Linguagens, Educação Digital e Direitos Humanos para o Ensino Fundamental e o Ensino Médio
- Formadora de coordenadores e professores na área de Arte
- Autora de livros, idealizadora e autora de conteúdos de site de Educação Infantil dirigidos aos professores de Educação Infantil

### Mildred Sotero

- Mestre em Pedagogia do Movimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP)
- Graduada em Educação Física pela Universidade de Mogi das Cruzes
- Formadora em cursos de Educação Continuada nas redes pública e particular de São Paulo
- Autora de artigos e livros de Educação Física, Dança e Lazer
- Dançarina e coreógrafa
- Desenvolvedora de material pedagógico e conteúdo virtual em Educação Física Escolar
- Professora de Educação Física e Dança no Ensino Básico e na pós-graduação em Educação Física

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

1ª edição  
São Paulo, 2025

*“Em respeito ao meio ambiente, as folhas deste livro foram produzidas com fibras obtidas de árvores de florestas plantadas, com origem certificada”*



Editora  
do Brasil

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

Sotero, Mildred  
Bem-me-quer mais : educação física :  
1º e 2º anos : volume único / Mildred Sotero ;  
Maria Helena Webster (coord.). -- 1. ed. --  
São Paulo : Editora do Brasil, 2025. --  
(Bem-me-quer mais)

ISBN 978-85-10-10807-2

1. Educação física (Ensino fundamental)  
I. Webster, Maria Helena. II. Título. III. Série.

25-276980

CDD-372.86

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Educação física : Ensino fundamental 372.86

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

© Editora do Brasil S.A., 2025  
Todos os direitos reservados

**Direção-geral:** Paulo Serino de Souza

**Diretoria editorial:** Felipe Ramos Poletti

**Gerência editorial de conteúdo didático:** Tatiany Telles Renó

**Gerência editorial de produção e design:** Ulisses Pires

**Supervisão de design:** Catherine Saori Ishihara

**Supervisão de arte:** Abdonildo José de Lima Santos

**Supervisão de revisão:** Elaine Cristina da Silva

**Supervisão de iconografia:** Léo Burgos

**Supervisão de digital:** Priscila Hernandez

**Supervisão de controle e planejamento editorial:** Roseli Said

**Supervisão de direitos autorais:** Luciana Sposito

**Supervisão editorial:** Nathalia C. Follí Simões

**Consultoria técnico-pedagógica:** Fábio Marchioretto

**Edição:** Beatriz Pineiro

**Assistência editorial:** Marcos Vasconcelos

**Apoio editorial:** Juliana Simões (assistência) e Mariana Tomadossi (edição)

**Revisão:** Alexander Siqueira, Andréia Andrade, Beatriz Dorini, Bianca Oliveira, Danielle Costa, Gabriel Ornelas, Giovana Sanches, Jéssie Panegassi, Júlia Rodrigues, Maisa Akazawa, Martin Gonçalves, Rita de Cássia Costa, Rosani Andreani, Sandra Fernandes, Vitor Silva e Yasmin Fonseca

**Pesquisa iconográfica:** Sílvia Freitas e Junior Rozzo

**Tratamento de imagens:** Robson Mereu

**Design gráfico:** Rafael Genute

**Capa:** Rafael Genute

**Imagem de capa:** Rafael Genute

**Edição de arte:** Fábio Augusto Ramos

**Assistência de arte:** Alberto Correa

**Ilustrações:** RJP, V Pastor/Shutterstock.com. Vinhetas: Golovina Marina/Shutterstock.com, Natykach Natalia/Shutterstock.com e Soifer/Shutterstock.com

**Editoração eletrônica:** NPublic

**Licenciamentos de textos:** Cinthya Utiyama, Ingrid Granzotto, Renata Garbellini e Solange Rodrigues

**Controle e planejamento editorial:** Bianca Gomes, Isabel Ferreira, Julia Narvas, Juliana Gonçalves, Larissa Facco, Liliam Gagliardi, Maria Trofino, Renata Vieira e Valéria Alves

1ª edição / 1ª impressão, 2025  
Impresso no parque gráfico da...



Avenida das Nações Unidas, 12901  
Torre Oeste, 20º andar  
São Paulo, SP – CEP: 04578-910  
Fone: +55 11 3226-0211  
www.editoradobrasil.com.br

**MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL**

# CARO PROFESSOR,

Sabe aquela Educação Física repleta de atividades divertidas, dinâmicas e reflexivas, fundamentada nos conteúdos abordados, nos temas contemporâneos e em propostas multidisciplinares, pensadas para diferentes contextos escolares e realidades geográficas – e que ainda dialoga com questões e temáticas da sociedade brasileira? Neste livro, você encontra tudo isso em uma linguagem estruturada, de professor para professor!

Este livro foi estruturado para auxiliar o dia a dia de quem ensina Educação Física e não abre mão de aulas envolventes. Nele você encontra diversas atividades práticas, teóricas e reflexivas, fundamentadas nos conteúdos abordados, nos temas da contemporaneidade e nas propostas multidisciplinares, dirigidas a diferentes contextos escolares. Em uma linguagem próxima dos universos culturais infantis.

Ao longo de todo o livro, apontamos como adaptar ou flexibilizar as atividades práticas para que todos os estudantes possam participar de maneira inclusiva.





O livro é estruturado sem se afastar dos propósitos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a Educação Física, propondo uma relação de aprendizagem em que o início de cada modalidade sugere os aportes necessários para seu desenvolvimento, mas também permite, em cada conteúdo ou temática, a criação de percursos autorais com desdobramentos de acordo com o planejamento e os objetivos que você determinou para cada uma das suas turmas.

A Educação Física nos Anos Iniciais poderá mudar a vida dos estudantes, propiciando a eles um caminho repleto de descobertas que poderão acompanhá-los por toda a vida.

Boa jornada!

**MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL**

# SUMÁRIO

<b>Começo de conversa</b> .....	<b>6</b>	<b>Unidade 2 – Esportes</b> .....	<b>28</b>
<b>Unidade 1 – Brincadeiras e jogos</b> .....	<b>10</b>	Aproximação das modalidades esportivas.....	29
Brincadeiras.....	11	Adaptações.....	29
Jogos.....	11	Atletismo.....	30
Brincadeira e jogos: diferentes autores.....	12	 <b>Infográfico clicável</b> .....	30
<b>Pega-pega</b> .....	<b>13</b>	Estratégias de ensino.....	31
Estratégias de ensino.....	13	Práticas possíveis de atletismo.....	31
Adaptações.....	13	Sequência didática.....	33
Práticas possíveis de pega-pega.....	14	Variações regionais.....	34
 <b>Áudio 1</b> .....	<b>14</b>	<b>Lançamentos e arremessos</b> .....	<b>34</b>
Variações regionais.....	14	Arremesso de peso.....	35
 <b>Infográfico clicável</b> .....	<b>14</b>	Estímulos para movimento explosivo no arremesso.....	35
<b>Queimada</b> .....	<b>15</b>	Atividades para ensinar a impulsão no arremesso.....	36
Estratégias de ensino.....	15	Lançamento de disco.....	36
Práticas possíveis de queimada.....	15	Sequência didática.....	37
Sequência didática.....	17	<b>Bolas nas mãos e nos pés</b> .....	<b>38</b>
<b>Cordas</b> .....	<b>18</b>	Estratégias de ensino.....	38
Estratégias de ensino.....	18	Práticas possíveis com bola.....	39
Plano de aula.....	19	Atividades para melhorar e ensinar condução de bola com os pés.....	39
Práticas possíveis com corda.....	20	Noção espacial e tomada de decisão.....	40
Sequência didática.....	20	Trabalho em equipe e cooperação.....	40
<b>Bambolês e pneus</b> .....	<b>21</b>	Sequência didática.....	41
Estratégias de ensino.....	22	<b>Competências socioemocionais nas aulas</b> .....	<b>42</b>
Práticas possíveis com pneus.....	22	Estratégias de ensino.....	42
Práticas possíveis com bambolês.....	23	Práticas possíveis para desenvolver competências socioemocionais.....	43
Estratégias de ensino.....	24	<b>Retomada</b> .....	<b>44</b>
Sequência didática.....	24	O atletismo presente nos jogos e nas modalidades esportivas.....	44
 <b>Áudio 2</b> .....	<b>25</b>	Sugestão de brincadeira: queimada de quatro lados.....	44
 <b>Áudio 3</b> .....	<b>26</b>		
<b>Retomada</b> .....	<b>27</b>		
Brincadeiras indígenas e africanas.....	27		
 <b>Infográfico clicável</b> .....	<b>27</b>		

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

<b>Unidade 3 – Iniciação às ginásticas</b>	<b>45</b>
Ginástica	46
 Infográfico clicável	46
Adaptações	46
Estratégias de ensino	47
Avaliação em ginástica	48
Práticas possíveis	48
 <b>Áudio 4</b>	49
Equilíbrios	49
Estratégias de ensino	50
Brincadeiras adaptadas	51
Propriocepção	51
Práticas possíveis	52
<i>Thai Chi Chuan</i>	52
Plano de aula	54
Circuito de habilidade	54
Estratégias de ensino	55
Paralimpismo na ginástica solo e no <i>Tai Chi Chuan</i>	56
Práticas possíveis	57
Práticas inclusivas de <i>Thai Chi Chuan</i>	58
Plano de aula	58
Conscientização corporal	58
 <b>Áudio 5</b>	58
<b>Retomada</b>	<b>59</b>
Paralimpismo	59
 Infográfico clicável	59
Sugestão de atividade avaliativa	59

<b>Unidade 4 – Iniciação às danças</b>	<b>60</b>
O que é dança?	61
Adaptações	61
Estratégias de ensino	62
Relembrando as cirandas	63
 Infográfico clicável	63
Influências culturais	64
 <b>Áudio 6</b>	64
Práticas possíveis de ciranda	64
 <b>Áudio 7</b>	64
Sequência didática	65
 <b>Áudio 8</b>	65
 <b>Áudio 9</b>	65
Coco e catira	66
Dança do coco	66
Estratégias de ensino	67
Catira	68
 <b>Áudio 10</b>	68
Função social e cultural	69
Estratégias de ensino	69
Práticas possíveis	69
Bumba meu boi	70
Estratégias de ensino	70
Práticas possíveis	71
Dançar sem enxergar	72
Estratégias de ensino	72
Práticas possíveis	73
Sequência didática	74
<b>Retomada</b>	<b>76</b>
Bumba meu boi	76
Sugestão de projeto coletivo	76
Transcrição dos áudios	77
Referências	79

## MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL

Neste livro, você encontrará estes selos.



TCT  
SAÚDE



TCT CIÊNCIA  
E TECNOLOGIA



TCT  
MEIO AMBIENTE



TCT  
CIDADANIA



TCT  
ECONOMIA



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL



TCT  
MULTICULTURALISMO



ÁUDIO

# COMEÇO DE CONVERSA

Sabe aquela Educação Física repleta de atividades divertidas, dinâmicas e reflexivas, fundamentadas nos conteúdos abordados, nos temas contemporâneos e em propostas multidisciplinares, pensadas para diferentes contextos escolares e realidades geográficas – e que ainda dialoga com questões e temáticas da sociedade brasileira? Neste livro, você encontra tudo isso em uma linguagem estruturada, de professor para professor!

Ao longo de todo o livro, foram definidas temáticas transversais que dialogam com o universo infantil brasileiro, ampliando a potencialidade dos conteúdos, das atividades e das modalidades propostas. Esse percurso também incorpora reflexões de estudiosos da Educação e da infância, enriquecendo o diálogo pedagógico.

Grandes nomes da Educação Física também têm voz e lugar neste livro, ao fundamentar os planos de aulas apresentados e as atividades sugeridas com contribuições teóricas e práticas.



João Batista Freire é autor de livros de Educação Física para o Ensino Básico desde a década de 1990.

E, para facilitar seu dia a dia e o compromisso com o direito de participação e desenvolvimento de todos os estudantes, ao longo de todo o material há indicações de como adaptar e flexibilizar atividades práticas, garantindo a participação inclusiva, independentemente das condições físicas ou cognitivas dos estudantes.

Assim, a obra destaca atividades que, embora tradicionalmente trabalhadas no contexto escolar em quadras, ginásios, pistas, piscinas e campos esportivos, também podem ser vivenciadas em rios, igarapés, chão de terra ou de areia. Fundamentadas nas cosmologias europeias, indígenas e africanas, essas práticas permitem que cada coletividade e comunidade brasileira se reconheça nestas páginas, especialmente ao identificar sua própria potencialidade como elemento cultural do processo de ensinar e aprender.



Moshe Ehrhano/Alamy/Fotoarena

A costa marítima brasileira é imensa e pode ser aproveitada como ambiente de aula. Tel Aviv, 2021.

E por falar em elementos culturais, este livro ressalta o contexto racial de modalidades esportivas e das práticas corporais originadas de diversas etnias, especialmente daquelas que compõem o povo brasileiro desde a colonização. Apontamos múltiplas contribuições e influências desses povos no brincar e no movimentar-se à brasileira. O objetivo é aproximar os estudantes de diferentes culturas, promovendo não apenas o sentimento de pertencimento em relação aos conteúdos escolares mas também o desenvolvimento da empatia e da valorização do outro.



Adriano Kirilhana/Pulsar Imagens

Crianças jogando capoeira pelo projeto social Tribo Mirim na Praia da Concha. Bahia, 2023.

Os processos pedagógicos não abandonam o brincar: a ludicidade é o fio condutor das atividades, mesmo naquelas em que exploramos aspectos técnicos e táticos das práticas esportivas e sua aplicabilidade no universo esportivo adulto – presente nas mídias e, portanto, acessível às crianças, que são o público-alvo e as protagonistas deste processo educativo.



Todos têm direito ao aprendizado.

Além de promover a ludicidade, algumas unidades temáticas abordam as modalidades de forma espiralada e não hierárquica. Isso significa que, a cada vez que um tema reaparece ao longo do livro, são acrescentadas novas formas de aprendizagem, de exploração prática e de aprofundamento dos conhecimentos discutidos com os estudantes.

Assim, algumas modalidades reaparecem, seja em atividades híbridas – como queimada e queimada-gol ou ainda futevôlei (futebol + voleibol) –, seja inseridas em diferentes contextos inter ou multidisciplinares. São necessárias abordagens recorrentes, tanto quantitativas quanto qualitativas, além de múltiplos olhares, para que os estudantes compreendam a Educação Física e a corporalidade brasileira em sua diversidade e complexidade.

Desse modo, o livro foi estruturado em consonância com os propósitos de documentos oficiais nacionais, como a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018) para a Educação Física. Propomos uma relação de aprendizagem na qual o estudante e o professor autorais ao mesmo tempo que você, professor, possa vislumbrar desdobramentos pedagógicos alinhados ao seu planejamento e aos objetivos específicos de cada turma.

Os objetivos e elementos da Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018) para os Anos Iniciais aparecem nas diferentes unidades temáticas aqui presentes e, por vezes, em locais onde o próprio documento oficial não os ressalta. Por exemplo, as modalidades de marca e precisão estão presentes não só no capítulo sobre esporte mas também no capítulo sobre brincadeiras e jogos. Outro ponto importante a ressaltar é que, mesmo sem citar nominalmente em todos os capítulos, as escolas do campo, quilombolas, ribeirinhas, caiçaras, rurais, urbanas, indígenas, confessionais e laicas estão presentes na coleção, ao indicarmos atividades que utilizam natureza morta em abundância em partes dessas localidades, ao adaptarmos atividades considerando diferentes tipos de solo e ao tratarmos de valores morais e competências socioemocionais, elementos bastante presentes em diferentes culturas, mas comuns em sua essência.

A obra tem quatro unidades, compostas de capítulos que se entrecruzam e se desenvolvem, apresentando a você a abordagem, a execução, a avaliação e a reflexão acerca das atividades corporais, bem como os Temas Contemporâneos Transversais a elas relacionados, sempre com indicação de como adaptar as atividades ou comandos para estudantes portadores de deficiências diversas.

Por meio de propostas como rodas de conversa, vivência de novas práticas e execução técnica dos movimentos – conforme defendem os livros *Metodologia do ensino de Educação Física e Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade* –, os estudantes têm a oportunidade de discutir ou descobrir, gradualmente, o contexto histórico do surgimento de cada esporte ou prática corporal abordada, bem como seus formatos atuais. O objetivo é que compreendam o corpo e o movimento como formas de linguagem e de produção cultural coletiva.

Para uma melhor compreensão da estrutura do livro, apresentamos a seguir a organização dos capítulos.

- Unidade 1 – Jogos e brincadeiras: retoma brincadeiras ensinadas na Educação Infantil, agora com uma abordagem mais complexa, considerando as possibilidades motoras dos estudantes e suas relações com os conteúdos e objetivos escolares.
- Unidade 2 – Esportes: trabalha modalidades esportivas com regras específicas, selecionadas de acordo com a faixa etária, o nível de compreensão e as possibilidades de aplicação prática dos estudantes.
- Unidade 3 – Ginásticas: explora conteúdos técnicos e táticos de modalidades acrobáticas de solo, incluindo o trampolim e o vôlei.
- Unidade 4 – Danças: trabalha o ensino de danças de diferentes culturas regionais, valorizando processos criativos mediados pelo professor.

Nas unidades, quando é apresentada apenas uma aula, ela funciona como exemplo de como as dicas e estratégias sugeridas no texto podem ser organizadas em forma de aula. Além disso, são incluídos planos de aula que, embora não componham uma sequência didática, trazem diferentes possibilidades de trabalho relacionadas ao conteúdo da unidade ou ao tema tratado. Já as sequências didáticas são compostas de duas ou mais aulas que se conectam entre si, compartilham os mesmos objetivos e apresentam uma progressão nos conteúdos.

A obra também conta com áudios e infográficos clicáveis, que enriquecem ainda mais o conteúdo.

A Educação Física na infância tem um enorme potencial para proporcionar aos estudantes um percurso repleto de descobertas divertidas e reflexões coletivas, que poderão acompanhá-los ao longo de todo o Ensino Fundamental.



Educação antirracista é uma pauta bastante importante a ser trabalhada na escola, promovendo o respeito à diversidade cultural e o reconhecimento das diferentes tradições. Crianças em trajes típicos participam de atividade escolar em Baltse, Moldávia, 2023.



Ao considerar diferentes realidades socioculturais e localidades, sugerimos atividades aquáticas, nem sempre consideradas na totalidade de escolas brasileiras, mas acessíveis em escolas quilombolas, caiçaras e ribeirinhas. Lituânia, 2019.

**MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL**

Boa jornada!

UNIDADE

1

# BRINCADEIRAS E JOGOS

New Africa/Shutterstock.com



Brincar na escola fortalece o desenvolvimento físico, emocional e social, tornando o aprendizado

## MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL

Jogos e brincadeiras são importantes e valiosos no currículo escolar dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, pois são partes essenciais dos processos de compreensão do mundo e de constituição da subjetividade infantil. Por meio do brincar, a criança significa o mundo e comunica seus sentimentos e visões de tudo que a cerca. Em outras palavras, o brincar prepara as crianças para viver em sociedade e enfrentar os desafios da vida de maneira mais confiante e equilibrada.

O brincar também contribui para o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo, além de facilitar o aprendizado de habilidades importantes para a vida.

Essa prática pode ser uma grande aliada de professores, tanto para conhecer e se aproximar dos estudantes quanto para tornar palatável e divertido o fazer docente junto a eles.

No decorrer desta obra, o brincar será abordado não apenas como uma forma de lazer (atividade autônoma ou de livre escolha), mas também como prática pedagógica essencial que promove o aprendizado e o desenvolvimento integral dos estudantes. Assim como em outras áreas do conhecimento, o processo lúdico de aprendizagem e desenvolvimento dos estudantes exige esforço, dedicação, superação de desafios e lidar com frustrações, fazendo com que os estudantes enfrentem desafios, desenvolvam habilidades

técnicas e adquiram novos conhecimentos também por meio da concentração, do esforço, da persistência e da busca da excelência, sem que se negligencie aspectos essenciais como disciplina e comprometimento.

Para avaliar o estudante, após ou durante o processo de ensino de brincadeiras, a observação sistemática é de grande valia.

Normalmente quando o professor se depara com uma criança que vem apresentando índice baixo de rendimento escolar, comparando-se aos demais alunos e mostrando menor habilidade e desempenho é comum que o profissional se questione sobre onde estão os erros. Por isso mesmo cabe a ele avaliar e rever sua prática. Deve-se, portanto tomar algumas medidas de observação antes de encaminhá-la aos especialistas, como, por exemplo, as características da estimulação oferecida à criança, nos aspectos quantidade, qualidade, acessibilidade e disponibilidade, exclusividade e incondicionalidade (Farias *et al.*, 2019, p. 46).

## BRINCADEIRAS

A brincadeira é uma atividade lúdica, espontânea e flexível, baseada na criatividade e na ação motora, sem objetivos externos fixos ou regras universais. Diferentemente dos jogos, nem sempre o foco está na disputa, mas no prazer da experiência. Atividades como brincar de casinha ou polícia e ladrão não têm foco em vencedores, mas em papéis a serem desempenhados, promovendo cooperação e expressão criativa. O brincar contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional dos estudantes, permitindo que explorem limites, raciocinem, interajam e expressem emoções de forma significativa. Entre seus benefícios, estão os listados a seguir.

- Desenvolvimento físico: brincadeiras estimulam a coordenação motora e melhoram habilidades físicas, permitindo que a criança explore seus limites corporais.
- Desenvolvimento cognitivo: brincar envolve raciocínio, criatividade e resolução de problemas, favorecendo a assimilação de conceitos e o foco.
- Desenvolvimento social: ao brincar, as crianças aprendem a se expressar, respeitar turnos, cooperar e resolver conflitos dentro do contexto lúdico da Educação Física.
- Desenvolvimento emocional: o brincar permite a manifestação de sentimentos e a compreensão de regras sociais em um ambiente seguro.

## JOGOS

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

Roger Caillois (1913-1978) foi um importante e renomado sociólogo e antropólogo francês. Em seu livro *Os Jogos e os Homens: A Máscara e a Vertigem* (2017), Caillois propôs uma classificação para os jogos com o intuito de entender sua natureza e importância cultural e social, bem como o modo que diferentes tipos de jogos refletem e influenciam a sociedade. Veja essas categorias abaixo.

- *Agon* (competição): jogos de competição, em que o objetivo é vencer o oponente. Exemplos: esportes como futebol, xadrez e corridas.
- *Alea* (sorte): jogos de sorte, em que o resultado é determinado principalmente pelo acaso. Exemplos: jogos de dados, loterias e roleta.
- *Mimicry* (simulação): jogos de simulação ou de faz de conta, em que os participantes assumem papéis ou personagens. Exemplos: jogos de interpretação de papéis (RPGs), peças de teatro e brincadeiras de faz de conta.
- *Ilinx* (vertigem): jogos que buscam induzir uma sensação de vertigem ou alteração de percepção, frequentemente envolvendo movimentos rápidos. Exemplos: balanço e gira-gira do *playground*, montanhas-russas e girar até ficar tonto.

É importante diversificar a origem dos jogos e brincadeiras utilizados em aula, sempre informando as origens e os contextos aos estudantes, assim haverá uma aproximação com a educação antirracista e a diversidade étnica, que pode estar presente na turma, será valorizada. A apostila *Apostila de Jogos Infantis e Afrobrasileiros* apresenta jogos de origem africana e foi elaborada a partir de um seminário realizado durante a Semana da Consciência Negra, estruturado pela UFPA. Está disponível em: <https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2015/11/Apostila-Jogos-infantis-africanos-e-afro-brasileiros.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

## BRINCADEIRA E JOGOS: DIFERENTES AUTORES

Os conceitos de brincadeira e jogo têm sido estudados por diferentes teóricos, cada um destacando aspectos específicos dessas atividades. Enquanto alguns enfatizam seu papel cultural e estruturado, outros exploram a espontaneidade e a influência no desenvolvimento cognitivo e social. A seguir, são apresentadas definições que ajudam a compreender melhor essas distinções.

- Johan Huizinga (2014): define o jogo como atividade cultural significativa, com regras e separação do cotidiano. Considera-o essencial para a cultura, mas sem explorar a brincadeira espontânea.
- Roger Caillois (1990): diferencia a brincadeira espontânea (*paidia*) dos jogos estruturados (*ludus*), que possuem regras e organização.
- Jean Piaget (1975): vê a brincadeira como forma de assimilação do mundo. Jogos com regras surgem em estágios mais avançados, envolvendo cooperação e normas sociais.
- Vygotsky (2007): destaca a brincadeira no desenvolvimento da imaginação e do pensamento simbólico, abordando a transição entre brincadeiras livres e jogos com regras.

### Objetivos do professor

Brincadeiras devem ser usadas para estimular o movimento vigoroso, desenvolver habilidades motoras básicas e criativas, promover a cooperação e inclusão, preparando os estudantes para outras atividades, além de desenvolver atenção, habilidades motoras e capacidades físicas. Também possibilitam a inclusão de estudantes que se sentem excluídos ou marginalizados. Para aqueles com necessidades especiais, adaptações podem incluir deslocamentos sentados, em pé ou sem comunicação verbal. Além disso, brincar auxilia na gestão de sentimentos como sucesso e frustração, promovendo resiliência e pensamento estratégico em situações como o pega-pega.

### HABILIDADES DA BNCC

- **EF12EF01** Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas.
- **EF12EF02** Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.
- **EF12EF03** Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.



Luciana Whitaker/Pulsar Imagens

Meninas indígenas da etnia guajajara sobem em pau de sebo na aldeia urbana multiétnica Maracanã. Rio de Janeiro, 2024. Brincar estimula a criatividade, o movimento e a interação social, promovendo o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional de forma espontânea e divertida.



do professor, todos os estudantes que estejam com tênis branco ou com o cabelo preso se transformam em sapos e estes só podem pular com os dois pés unidos, seja para pegar o outro, seja para escapar.

Há adaptações que atendem também aos estudantes com mobilidade reduzida, como o pega-pega sentado, em que todos se movimentam próximos ao chão ou utilizam outras formas de deslocamento adequadas às suas possibilidades, dentro de um espaço delimitado para cada um. Nesse caso, o pegador toca no fugitivo com qualquer parte do corpo e o fugitivo tenta evitar o toque, mas com cada um dentro dos seus limites de espaço.

### ATENÇÃO

Ressalte aos estudantes que não é para o pegador empurrar o fugitivo para pegá-lo, mas sim tocá-lo. Caso contrário, pode haver quedas e acidentes.



ÁUDIO 1

## PRÁTICAS POSSÍVEIS DE PEGA-PEGA

- Pega-pega congelado: quem for tocado deve ficar parado (“congelado”) até ser “descongelado” por outro participante que ainda não foi pego.
- Pega-pega sorvete: similar ao anterior, quem for tocado deve ficar parado como se fosse um picolé e agir como se estivesse descongelando até ser salvo (tocado) por outro fugitivo.
- Pega-pega com piques: os piques, no pega-pega, são locais – no espaço onde transcorre a brincadeira – em que as crianças podem ficar por alguns segundos para descansar sem serem pegas.
- Pega-pega com objetos: os fugitivos seguram um lenço ou material que ultrapasse o limite das mãos. Em vez de o pegador tocar a outra criança, ele deve pegar o objeto dela para se transformar em fugitivo e, ela, em pegador. O lenço também pode estar pendurado nas costas.
- Pega-pega em dupla: os fugitivos formam duplas e devem correr de mãos dadas. O pegador também pode ser uma dupla.
- Pega-pega de cores: o pegador grita o nome de uma cor e os fugitivos só podem se salvar tocando algo dessa cor.
- Pega-pega animais: cada rodada tem um animal escolhido e todos devem se mover imitando ele (saltar como sapos, correr imitando passarinhos, andar como cães ou gatos, saltar lateralmente como lêmures etc.).
- Pega-pega mímica: o fugitivo, ao ser pego, deve parar e imitar um animal. Para salvá-lo, outro fugitivo deve parar e imitar um animal diferente. O pegador não pode capturar quem está salvando.
- Pega-pega musical: similar ao anterior, mas, nesse caso, o fugitivo pego deve cantar uma música enquanto aguarda o resgate. O salvador precisa cantar junto para libertá-lo, respeitando a regra de trocar a música caso ninguém a conheça.
- Pega-pega matemático: o fugitivo só pode correr um número de passos predefinido e realizar um movimento antes de continuar a fuga. Para ser salvo, deve repetir um movimento dentro do mesmo limite de passos. É possível incluir desafios matemáticos simples para resgatá-lo.
- Pega-pega coletivo: um grupo menor tenta capturar o grupo maior. Não há salvamento, e os pegos saem da rodada, retornando na próxima. Nessa modalidade, é importante equilibrar os grupos para misturar diferentes perfis motores.



FG Trafer/Stockphoto.com

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

## VARIAÇÕES REGIONAIS

Em escolas ribeirinhas ou caiçaras, o pique pode ser à beira do rio ou do mar, por exemplo. Nesse caso, é necessário delimitar com boias ou qualquer outro material flutuante que se consiga



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL

prender no solo, até onde os estudantes podem adentrar na água para evitar acidentes. Se possível, conte com a presença de outro adulto para que vocês se revezem na função de olhar o pique (crianças paradas na beira do rio) e as crianças em movimento no solo seco. Evite a corrida sobre a lama, também para evitar que caiam se escorregarem involuntariamente. A lama pode ser utilizada para marcar a frente (testa) dos pegadores caso seja feito o pega-pega coletivo.

Em escolas em que os estudantes não tenham acesso ao rio ou mar, pode-se fazer o pega-pega no gramado. O pegador carrega uma bolsa de tecido a tiracolo, carregando bexigas d'água. O fugitivo que for acertado com a bexiga se torna o pegador ou aguarda a próxima rodada para voltar à brincadeira.

Em escolas quilombolas, indígenas ou do campo (em assentamentos), pode-se utilizar materiais orgânicos caídos no chão (folhas, penas, pedras, caroço de frutas) como objetos que sinalizem quem são os pegadores ou que devem ser pegos ou manipulados para o salvamento de si próprio ou dos colegas.

## QUEIMADA

A queimada é uma das brincadeiras mais praticadas no ambiente escolar e no contexto da Educação Física. Ela tem inúmeros formatos e personagens, mas o procedimento principal é o mesmo: o estudante que for acertado pela bola jogada pelas mãos de outro estudante está queimado, ou seja, sofre alguma ação de desprestígio dentro do jogo, que vai desde sair da partida até ter outra função ou mudar de local de atuação.

### ATENÇÃO

A modalidade de jogos de queimada em que os estudantes atingidos permanecem na quadra pode ser mais inclusiva, pois evita que quem tem menor velocidade seja rapidamente excluído da atividade. Essa adaptação também reduz situações em que determinados estudantes possam ser constantemente visados por colegas. O ideal é planejar formas variadas de participação, garantindo que todos possam permanecer engajados no jogo.

### MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

## ESTRATÉGIAS DE BRINCANDO

Existem diversas variações do jogo que podem ser adaptadas conforme o contexto e as regras definidas pelos jogadores ou pela escola. O modelo tradicional com “cemitério” é amplamente utilizado, pois permite que os estudantes eliminados continuem participando, mas apenas do fundo da quadra. Além de ser de fácil organização e adaptação para diferentes idades e níveis de habilidade, esse formato estimula a coordenação motora, a agilidade, o trabalho em equipe e a atenção.

Inicie as aulas com atividades de mira (acertar a bola) em alvos que vão do grande ao pequeno, parado e em movimento.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS DE QUEIMADA

A queimada é um jogo amplamente praticado nas escolas e pode assumir diferentes formatos para se adequar ao espaço disponível, ao número de participantes e aos objetivos da atividade. Suas variações permitem ajustar regras e dinâmicas, tornando o jogo mais inclusivo e desafiador. A seguir, são apresentados alguns dos tipos mais comuns.



KFC-Payless/Shutterstock.com

Na queimada das aulas de Educação Física, não separar meninos e meninas ou crianças com e sem deficiência é ensinar, desde cedo, a importância de cuidar da integridade física do outro, independentemente do desejo de vencer.

- Queimada tradicional

Na queimada tradicional, dois times se enfrentam com o objetivo de eliminar os integrantes do time adversário, acertando-os com uma bola macia. Os estudantes atingidos que não conseguem agarrar a bola são enviados para o “cemitério”, levando consigo a bola que os queimou. No cemitério, eles têm a chance de acertar um adversário e, se conseguirem na primeira tentativa, podem retornar ao jogo. Caso contrário, permanecem no cemitério até o fim da partida.

- Queimada de dupla ou individual

Na queimada de dupla ou individual, os estudantes jogam sozinhos ou em duplas, alternando-se a cada rodada. Cada participante ou dupla deve se proteger enquanto tenta eliminar os demais. Nessa variação, geralmente não há “cemitério”, e os eliminados deixam o jogo. Esse formato é ideal para espaços menores ou quando há poucos participantes.

- Queimada com múltiplas bolas

Na queimada com múltiplas bolas, duas ou mais bolas são utilizadas simultaneamente, tornando o jogo mais dinâmico. As regras de eliminação podem seguir o modelo tradicional ou ser adaptadas conforme a necessidade. Para facilitar a identificação, cada bola pode ter uma cor diferente, garantindo que o estudante eliminado leve consigo a bola que o queimou. Se houver mais de uma pessoa auxiliando na observação da partida, cada uma pode acompanhar uma bola específica para garantir a correta aplicação das regras.

- Queimada com obstáculos

Na queimada com obstáculos, diferentes objetos são distribuídos pela quadra, como cones flexíveis, colchonetes de E.V.A. em forma de cabana ou caixas de papelão. Esses elementos servem como proteção, permitindo que os estudantes se escondam atrás ou dentro deles para evitar serem queimados, tornando o jogo mais desafiador e estratégico. Certifique-se de que o espaço está livre de objetos perigosos e que os materiais são seguros para uso infantil.

- Queimada temática

Na queimada temática, as regras seguem o modelo tradicional, mas os papéis e funções dos estudantes podem variar de acordo com o tema proposto. Essa variação é frequentemente utilizada em projetos interdisciplinares ou eventos escolares, tornando a atividade mais envolvente e contextualizada.

- Queimada do conhecimento

Na queimada do conhecimento, o estudante queimado pode evitar ir para o “cemitério” ao responder a perguntas relacionadas a outros componentes curriculares, como Matemática ou soletração de palavras simples. A atividade é realizada de forma cooperativa, permitindo que a equipe contribua com as respostas, tornando o jogo mais inclusivo e interdisciplinar.

- Queimada dos superpoderes

Na queimada de superpoderes, as regras seguem o modelo tradicional, mas cada estudante recebe um “superpoder” especial que pode ser usado durante o jogo. Esses poderes podem incluir imunidade temporária, lançar a bola duas vezes seguidas, reviver um colega eliminado ou se mover de forma diferenciada. Os poderes podem ser sorteados no início da partida ou concedidos ao longo do jogo. Para garantir equilíbrio, é importante que os poderes sejam variados e alternados entre os participantes, promovendo estratégia e criatividade na dinâmica da brincadeira.

Quando possível, leve os estudantes para brincar de jogos e brincadeiras populares fora da quadra. Adequar a brincadeira ao espaço, observando riscos e características do local, é desenvolver o pensamento crítico e estratégico, que é uma das competências gerais solicitadas pela BNCC.

Adapte o espaço com marcações visuais e auditivas para estudantes com deficiências, e ofereça opções de movimentação em cadeiras ou com apoio.

# SEQUÊNCIA DIDÁTICA

## AULA 1. QUEIMADA

**Objetivo:** desenvolver o pensamento crítico e estratégico na resolução de como agir no jogo; estimular o protagonismo das crianças na criação de novas formas de jogar queimada.

**Aquecimento (5 minutos):** trotar por 1 minuto em volta do espaço e participar de uma sessão rápida de alongamento, proposta por você.

**Desenvolvimento (35 minutos):** divida a turma em quatro times e utilize dois espaços diferentes da quadra. Em cada espaço, organize uma variação de queimada, com revezamento dos grupos a cada 10 minutos, em sistema de rodízio. Sugerimos as seguintes queimadas:

- Queimada refúgio: cada equipe tem uma área delimitada na quadra onde os estudantes podem se proteger sem serem queimados. O espaço pode acomodar um ou mais participantes, dependendo do número de jogadores e do tamanho do refúgio. Para manter a dinâmica do jogo, é importante estabelecer regras coletivas que impeçam a permanência prolongada no local, garantindo equilíbrio e participação ativa de todos.
- Queimada de apoio alternado: as regras seguem o modelo tradicional, mas com a exigência de que os estudantes só possam apoiar um pé por vez ao parar. Durante a fuga ou tentativa de pegar a bola, a corrida deve ser feita com um único pé, permitindo a troca apenas quando estiverem parados. Para tornar a atividade mais dinâmica, podem ser criados, de forma coletiva, personagens que inspirem diferentes modos de deslocamento e ações motoras.

**Encerramento (10 minutos):** os dois times que jogaram como oponentes a aula inteira formam, agora, um único grupo e discutem a criação de uma nova queimada para ser jogada na próxima aula por todos os times da classe. Anote as informações criadas pelas crianças.

## AULA 2. QUEIMADA INCLUSIVA

**Objetivo:** desenvolver o pensamento crítico e estratégico na resolução de como estruturar formas de locomoção no jogo para crianças com dificuldade de locomoção.

**Aquecimento (5 minutos):** as crianças, em duplas, ficam distantes 5 metros uma da outra. Uma criança escolhe uma posição estática e a outra tenta acertar a bola nela. A cada rodada, as funções se invertem.

**Desenvolvimento (35 minutos)**

- Separe as crianças em dois times e proponha que joguem, por 10 minutos, a mesma queimada da aula anterior. O tempo para relembrar procedimentos e regras não deve ser contado.
- Queimada inclusiva: cada rodada introduz uma nova forma de posicionamento ou (caso queira acrescentar) locomoção, como jogar sentados ou deslizar com parte do quadril no chão. Caso os estudantes joguem deitados, deve-se delimitar espaços individuais para evitar choques. Além disso, podem ser incluídos personagens com vantagens específicas, permitindo variações nas posições de jogo. Para garantir equilíbrio e inclusão, esses papéis devem ser alternados entre os participantes. Nas últimas rodadas, os estudantes podem sugerir formas de locomoção.

**Encerramento (5 minutos):** todos se juntam em uma roda de conversa para avaliar a nova queimada (pontos de sucesso, o que não deu certo e o que deve melhorar). Anote as informações para você planejar o uso dessa queimada em outras aulas.



Fernando Favoreto/Criar Imagem

A depender do contexto social e de moradia da criança, algumas podem não ter vivenciado o brincar na rua.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

# CORDAS

A corda é um excelente objeto pedagógico que pode ser utilizado de diversas formas nas aulas de Educação Física dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Ela pode ajudar a estimular habilidades motoras, capacidades físicas, trabalho em equipe e compreensão de conceitos como espaço e tempo.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Em alguns lugares do Brasil, a modalidade é conhecida como **bater corda**. Já em outros, **girar corda**. Ambos se referem ao ato de girar uma corda segurada em suas duas pontas, de forma que a parte que bate no chão não impeça a próxima volta da corda no ar.

Para isso, um estudante deve ficar de lado para a corda, na parte em que ela toca o chão ao ser girada, e outros dois estudantes devem ficar um em cada ponta para segurar e girar a corda. No início do aprendizado, recomenda-se que você ocupe uma das pontas da corda.

Para ensinar a técnica de pular corda, foque atividades que desenvolvam ritmo, agilidade e coordenação motora, tais quais “escravos de Jó”, estafetas e coreografias simples.

Ao inserir o tema, proponha brincadeiras que antecedam a fluência no ato de pular corda. É importante propor atividades que deem confiança aos estudantes, de maneira progressiva e divertida. Veja as sugestões a seguir.

- Antes de introduzir a corda, peça aos estudantes que pratiquem saltos no lugar, como se estivessem pulando corda. Oriente-os para que mantenham os braços junto ao corpo e girem as mãos para simular o movimento da corda.
- Organize-os em duplas e dê cordas pequenas para cada dupla. A tarefa, nesse momento, é somente bater/girar a corda.
- Em trios, dê uma corda para dois estudantes e um terceiro tenta pular no momento certo.
- Em grupos, dê cordas para dois estudantes e dar vários pulos seguidos. Comece desafiando-os a pular duas ou três vezes seguidas e aumente gradativamente o número solicitado por você. Para motivá-los, conte em voz alta e introduza variações, como pular com um pé só, alternar os pés, saltar cruzando os braços na frente (para os mais avançados), pular mais alto ou mais baixo, entre outras.
- Use cordas maiores e peça a várias crianças que pulem ao mesmo tempo. Você pode propor desafios como: “Quantas vezes cada um de vocês consegue pular sem errar?” ou “Vamos somar quantos saltos seguidos a classe toda consegue dar?”. Nesse último desafio, você as ajuda a somar os saltos de cada criança. Para que o ato de somar seja possível para elas, divida-as em pequenos grupos, de forma que, em cada grupo, haja crianças capazes de bater/girar a corda.
- Toque músicas ou cante canções rítmicas para ajudar os estudantes a acompanhar o ritmo da corda enquanto pulam.

A cantiga “Salada, saladinha” é uma boa estratégia para fixar o que motoramente aprenderam acerca de pular corda. Funciona assim: duas pessoas seguram e giram a corda, enquanto uma ou mais pessoas ficam na fila para entrar na brincadeira. Quem está girando a corda recita os versos:



Crianças pulando corda juntas. Reino Unido, 1941. Pular corda em grupo estimula coordenação, cooperação e socialização, tornando a atividade mais dinâmica e inclusiva.

Hulton-Deutsch Collection/CORBIS/Getty Images

Salada, saladinha,  
bem temperadinha...  
com sal, com pimenta, com fogo ou  
foguinho?

Parlenda.

Enquanto os versos são ditos, o estudante pula no ritmo da corda. Quando a palavra "foguinho" é dita, a corda passa a girar mais rápido, e o estudante deve pular o número de vezes que conseguir. Quando ele errar, sai e vai para o final da fila, enquanto o próximo entra.



LightField Studios/Shutterstock.com

Pular corda desenvolve coordenação, resistência e ritmo, promovendo condicionamento físico e socialização de forma lúdica na Educação Física.

## PLANO DE AULA

### PULAR

**Objetivo:** ensinar a criança a pular corda.

#### Aquecimento (10 minutos)

- Alongamento dinâmico: realize movimentos suaves para soltar braços, pernas e tronco, como rotações, flexões e torções.
- Mostre a corda: permita que os estudantes sintam o peso e a textura da corda antes de explicar onde segurar e como girá-la.
- Movimentos de pular: simule o salto sem a corda para desenvolver ritmo e técnica, orientando-os para que pulem no mesmo lugar e com saltos baixos.

#### Desenvolvimento (30 minutos)

- Ensine os estudantes a dar o primeiro salto. O foco é pular quando a corda chegar ao chão, e não antes.
- Explique o movimento básico de pular: manter os pés juntos, saltar com as duas pernas de maneira suave.
- Os estudantes pulam uma vez e depois parar. Reforce a importância de manter os braços próximos ao corpo e os joelhos ligeiramente flexionados.
- Nesse momento, os estudantes devem tentar saltar de forma contínua (sem parar) ao som de uma música ou de uma contagem. Incentive-os a pular a corda pelo maior tempo possível, mantendo a técnica correta.

#### Avaliação (10 minutos)

Para que você possa avaliar se o objetivo da aula foi cumprido, observe e anote o progresso dos estudantes durante a aula nos seguintes quesitos:

- habilidade em segurar e girar a corda corretamente;
- coordenação entre o movimento das mãos e dos pés;
- altura e duração dos pulos;
- quantidade de pulos consecutivos;
- persistência e capacidade de seguir os desafios propostos.

#### ATENÇÃO

Oriente os estudantes para que olhem para a frente, não para os pés; a pularem o mais baixo possível, mantendo o controle; e a usarem as mãos para girar a corda, e não os braços inteiros.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS COM CORDA

A seguir, conheça algumas brincadeiras que podem ser realizadas com corda.

- “Terra-mar” (brincadeira africana de Moçambique): desenvolve noções de espaço, percepção e equilíbrio.

Estique uma corda no chão e escreva TERRA de um lado e MAR do outro. Os estudantes, dispostos em uma única fila, devem pular da terra para o mar ou vice-versa, sempre ao seu comando. Para auxiliar na alfabetização, o estudante que errar o lado ou demorar para pular deve copiar na lousa ou em outro local do chão a palavra respectiva ao lado que errou ao pular. Na versão original, o estudante que erra sai da rodada.

- Cabo de guerra: desenvolve força, resistência e trabalho em equipe.

Duas equipes competem para puxar uma corda para seu lado. A equipe que conseguir puxar a corda até um determinado ponto vence. A brincadeira pode ser feita de forma simples ou com variações, como com mais de duas equipes ou usando pontos de referência para marcar a vitória.

- Serpente: estimula o ritmo, a coordenação e o trabalho em equipe.

Uma dupla gira a corda enquanto os demais estudantes tentam saltá-la. A velocidade e os movimentos sinuosos irregulares da corda vão aumentando conforme o grupo se familiariza com a brincadeira.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA

### AULA 1. EXPLORANDO MOVIMENTOS

**Objetivo:** ensinar domínio e manuseio de objetos circulares vazados em movimento.

#### **Aquecimento (10 minutos)**

- Alongamento dinâmico: realize movimentos circulares suaves para soltar braços, ombros e tronco, como rotações.

#### **Desenvolvimento (30 minutos)**

- Organize os estudantes em duplas e, para cada um, entregue um bambolê. Peça que o arremessem na posição vertical, um para o outro, com uma das mãos, depois com as duas. Depois, vá afastando uma criança da outra, aumentando a distância entre elas.
- Organize gravetos fincados em chão de terra ou grama, maçãs de GRD (ginástica rítmica desportiva) ou garrafas PET cheias até a metade com água ou areia (apenas para que elas não caiam com facilidade) em pé e próximas umas das outras, e peça aos estudantes que formem filas de frente para as garrafas. A seguir, cada um tem a oportunidade de jogar argolas na direção da garrafa, com o objetivo de fazer com que elas passem por cima.
- Organize filas de estafetas, onde os estudantes devem rolar um pneu ou bambolê no chão, na posição vertical, até um certo ponto da quadra/pátio e voltar para o lugar original.
- Dispostos pelo espaço, os estudantes devem rolar o bambolê nos dois braços (alternadamente), no punho, pescoço, na cintura e nas pernas. Para iniciantes, o movimento inicial deve ser dado com uma das mãos. Quando o bambolê estiver no quadril e no pescoço, o movimento de impulso do corpo deve ser de trás para frente ou vice-versa, e não circular.

#### **Encerramento (10 minutos)**

- Você pode organizar rodas de conversa para que os estudantes troquem dicas que possam ser utilizadas para aprender ou facilitar o movimento. Nessa troca, deixe bambolês e pneus disponíveis para manuseio.

### AULA 2. BRINCADEIRA CULTURAL

**Objetivo:** inserir brincadeiras dos contextos negros, indígenas, caiçaras e ribeirinhos no currículo; desenvolver a empatia com identidades étnicas e culturais alheias.

### Aquecimento (10 minutos)

- Alongamento dinâmico: com música relaxante, proponha movimentos circulares suaves para saltar pernas, quadris, braços, ombros, pés e tronco, como rotações, torções e contrações seguidas de solturas.

### Desenvolvimento (30 minutos)

- Organize os estudantes em duplas e entregue um bambolê grande para um dos integrantes. O estudante que estiver com o bambolê vai rolá-lo para que o outro possa atravessá-lo em movimento. Os estudantes devem trocar de função.
- Brincadeira *gutera uriziga* (jogo do aro, brincadeira de Ruanda): um estudante rola um bambolê grande ou pneu para que ele passe na frente de uma fileira de estudantes, dispostos em pé e ombro a ombro, cada um segurando uma bola nas mãos. O objetivo é lançar a bola por dentro do pneu ou bambolê, enquanto ele está em movimento. A criança que conseguir toma o lugar daquela que rola o bambolê/pneu. Essa é uma adaptação da brincadeira ruandesa, na qual as crianças jogam bastões, bambus ou cabos de vassouras por entre o aro do pneu e ganha quem pontuar mais.

### Encerramento (10 minutos)

- Você pode organizar rodas de conversa, para que os estudantes troquem informações ou dicas que possam ser utilizadas para aprender ou facilitar o movimento de arremesso ou de rolamento do bambolê/pneu. Disponibilize materiais para que os estudantes possam refazer a atividade, com base nas dicas que receberem.

## BAMBOLÊS E PNEUS

Os objetos circulares têm grande importância na Educação Física. Pneus e bambolês, amplamente apreciados por estudantes, oferecem benefícios pedagógicos, motores, sociais e ambientais. O bambolê, por ser leve e versátil, facilita o manuseio, enquanto o pneu, mais pesado e estável, pode ser reutilizado nas aulas quando não serve mais para veículos automotores e bicicletas e, posteriormente, pode ser usado como material de divulgação da editora do Brasil. Seus múltiplos usos proporcionam diversos benefícios, como os listados a seguir.

O uso de pneus na Educação Física estimula coordenação, criatividade e cooperação, além de promover sustentabilidade e acessibilidade nas aulas.



NickyLloyd/istockphoto.com

1. Desenvolvimento motor: coordenação motora (manipular, rolar, saltar e equilibrar pneus e bambolês aprimora a coordenação motora grossa, fina, visomotora e periférica); equilíbrio e agilidade (atividades como saltos e passagens desenvolvem controle corporal, equilíbrio estático, dinâmico e recuperado); força e resistência (transportar e manusear pneus fortalece os músculos dos membros superiores e inferiores).
2. Desenvolvimento psicomotor: brincadeiras com esses materiais estimulam percepção espacial, lateralidade, noção de tempo e ritmo.

3. Criatividade e imaginação: pneus e bambolês podem ser usados como obstáculos, alvos ou apoios, incentivando soluções criativas e a exploração de diferentes possibilidades de movimento.
4. Trabalho em equipe: atividades coletivas promovem socialização, cooperação e comunicação, fortalecendo habilidades socioemocionais.
5. Educação ambiental: o reaproveitamento de pneus e bambolês danificados conscientiza sobre a importância da reutilização e sustentabilidade.
6. Segurança: materiais macios e leves reduzem riscos de lesões, permitindo experimentações seguras.
7. Custo-benefício: são acessíveis, duráveis e de fácil obtenção, sendo uma opção viável para escolas com recursos limitados.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Planeje atividades que envolvam todos os estudantes ao mesmo tempo, evitando períodos ociosos. Inicie com exercícios simples e aumente gradualmente a dificuldade, alternando o uso de pneus e bambolês para manter o engajamento e estimular diferentes adaptações motoras.

Adapte as atividades para estudantes com diferentes níveis de habilidade ou mobilidade reduzida. O que a maior parte dos estudantes, em aula, fazem com bambolê, estudantes com deficiência podem fazer com pneus, em vez de bambolês, por serem eles mais estáveis.

Nessa faixa etária, a maioria dos estudantes consegue se acomodar dentro do bambolê, seja para sentar-se ou atravessá-lo. Para aqueles com obesidade, é recomendável utilizar bambolês de maior diâmetro, enquanto os demais podem usar pneus. Para evitar constrangimentos, uma boa estratégia é dividir a turma, disponibilizando bambolês para metade e pneus para a outra. No momento da troca de materiais, é importante agir com discrição e atenção, garantindo que os estudantes utilizem o recurso mais adequado às suas necessidades, especialmente em atividades que envolvem atravessar ou sentar dentro do objeto.

### ATENÇÃO

Certifique-se de que os pneus estão limpos, com a borda interna sem superfície cortante (devem estar lisas e arredondadas) e que os bambolês estão em boas condições. Observe se a costura do bambolê tem grampos em relevo que possam furar ou arranhar as mãos e dedos dos estudantes. As superfícies desses materiais devem estar planas e lisas, excetuando a rugosidade característica do pneu.

## MATERIAL DE DIVULGAÇÃO PRÁTICAS POSSÍVEIS COM PNEUS DA EDITORA DO BRASIL



- Caracol de pneus: organize pneus em formato sinuoso ou espiral. As crianças percorrem o trajeto pulando ou andando de costas.
- Corrida pô: duas crianças saem de pontas opostas do caracol e, ao se encontrarem, jogam *jan ken pon*. Quem vence segue adiante; quem perde volta ao final da fila. A equipe pontua ao alcançar o último pneu do adversário.
- Balanço de pneus: pneus suspensos em cordas servem como balanços. As crianças podem se empurrar com controle. Certifique-se da segurança dos galhos ao prendê-los em árvores.
- Estátua do pneu: as crianças transportam um pneu até um ponto determinado e congelam ao sinal do professor.
- Pneu travessia: pneus são dispostos como “ilhas” em um percurso, e os estudantes devem atravessar sem tocar o chão.
- Caminhada do equilíbrio: pneus inclinados formam um caminho instável, desafiando os estudantes a caminharem sobre eles sem perder o equilíbrio.



Bambolês na Educação Física desenvolvem coordenação, equilíbrio e socialização, tornando as aulas mais dinâmicas e inclusivas.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS COM BAMBOLÊS

- **Bambolê colorido:** as crianças pisam apenas na cor indicada entre bambolês espalhados no chão. Para estudantes com deficiência auditiva, use lanternas coloridas para indicar a mudança de cor.
- **Cobra de bambolê:** em fila, os estudantes seguram bambolês conectados e caminham juntos sem soltá-los, alternando a direção com os materiais.
- **Cesta de bambolê:** bambolês pendurados servem como alvos para lançar bolas. Se fixados no gol, oriente os estudantes para não se pendurarem, evitando acidentes.
- **Passa-bambolê no corpo:** em círculo ou fila, os estudantes passam um bambolê pelo corpo sem soltar as mãos, promovendo coordenação e cooperação.
- **Pescaria com bambolê:** bambolês no chão simulam lagoas, e bastões são usados para mover ou pegar objetos à distância, estimulando a precisão motora.
- **Bambolê travessia:** bambolês dispostos como “ilhas” formam um percurso em que as crianças devem pular sem tocar o chão. Em superfícies arenosas, o percurso pode ser marcado com cal.

Os cinco sentidos são: visão, audição, olfato, gustação e tato. Cada sentido desempenha um papel essencial na percepção do mundo, no autocuidado, na prevenção de acidentes e na obtenção de prazer em atividades recreativas e artísticas, e pode ser explorado nas aulas de Educação Física, de forma lúdica e pedagógica, principalmente pensando na inclusão de estudantes com deficiências relacionadas à falta ou comprometimento de um dos sentidos.



Robert Kneschke/Shutterstock.com

Brincadeiras sensoriais na Educação Física estimulam percepção, interação e inclusão, desenvolvendo habilidades motoras e cognitivas de forma lúdica e possibilitando a participação de estudantes com e sem deficiência.

Para estruturar suas aulas de Educação Física neste ciclo escolar, é importante que os estudantes saibam ou relembrem dos tópicos abaixo.

1. Os sentidos são fundamentais para o desenvolvimento motor, cognitivo e social. Eles nos ajudam a explorar, interagir e aprender sobre o ambiente.
2. A Educação Física é um momento propício e privilegiado para trabalhar a integração sensorial, que consiste na capacidade de combinar informações de diferentes sentidos para responder adequadamente ao ambiente. Você pode elaborar essa aula com o professor de Ciências, aproveitando para relembrar os órgãos dos sentidos e percepção sensorial.
3. É importante considerar estudantes com deficiência sensorial (como baixa visão ou surdez) e adaptar atividades para garantir a participação de todos.
4. As atividades podem ser relacionadas a outros componentes curriculares, como Ciências (sistema sensorial) e Arte (exploração tátil e sonora).
5. Algumas atividades e jogos sensoriais que podem causar desconforto em crianças mais sensíveis, portanto, é importante observar as reações dos estudantes.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Pergunte aos estudantes qual é a importância de cada um dos sentidos e se eles se lembram de brincadeiras que exploram algum desses sentidos, como: esconde-esconde, que explora a visão e a audição; pega-pega, que explora o tato e a visão; tá quente ou tá frio, que explora a memória da sensação tátil ao relacionar o frio com algo longe e o quente com a proximidade do que se quer encontrar.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA

### AULA 1. DESCUBRA O MUNDO COM OS SENTIDOS

#### Material:

- potes com cheiros (café, canela, hortelã etc.);
- alimentos seguros para degustação (frutas, biscoitos etc.);



ÁUDIO 2

- objetos táteis (esponjas, tecidos, bolas etc.);
- música e instrumentos (tambor, pandeiro, instrumentos de corda);
- venda para os olhos.

### Objetivo

Desenvolvimento, abordagem e exercício das percepções sensoriais táteis, visuais, olfativas, auditivas e gustativas de forma divertida. Contemplam, também, raciocínio lógico, oralidade, capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais.

### Aquecimento (10 minutos)

Inicie a aula se deslocando pelo espaço, executando movimentos variados. Os estudantes devem reproduzir os mesmos movimentos. Adicione objetos imaginários que suscitem estímulos visuais (cores), sonoros (palmas) e táteis (usando objetos para interagir com os movimentos).

### Desenvolvimento (30 minutos)

- Caça ao tesouro colorido (visão): espalhe objetos coloridos para que os estudantes os encontrem seguindo um padrão. Para estudantes com baixa visão, use objetos grandes e contrastantes; para cegos, insira texturas identificáveis e adapte a locomoção para evitar choques.
- Segue o som (audição): um estudante vendado segue o som de um colega (palmas, tambor, estalos). Para estudantes com deficiência auditiva, combine vibrações e sinais visuais.
- Adivinhe o cheiro (olfato): apresente potes com odores variados para identificação. Evite substâncias alergênicas e monitore reações sensíveis.
- Sabores e sensações (paladar): com ajuda da cantina, ofereça amostras de alimentos doces, salgados, azedos e amargos para reconhecimento. Verifique alergias e restrições alimentares previamente.
- Toque misterioso (tato): estudantes tocam objetos com diferentes texturas dentro de uma caixa e tentam identificá-los sem olhar. Para reforço, amplie o tempo e utilize descrições verbais.

### Encerramento (10 minutos)

Finalize com uma roda de conversa para os estudantes compartilharem o que mais gostaram e como se sentiram. Como avaliação formativa, peça que os estudantes escrevam ou desenhem qual parte do corpo é responsável por cada um dos sentidos.

## AULA 2. CIRCUITO SENSORIAL

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

### Material:

DA EDITORA DO BRASIL

- obstáculos (cones, bambolês, cordas);
- sons gravados ou instrumentos musicais;
- tapetes de diferentes texturas;
- caixas com objetos diversos.

### Objetivo

Desenvolvimento, abordagem e exercício das percepções sensoriais táteis, visuais, olfativas, auditivas e gustativas de forma divertida; exercício e desenvolvimento do raciocínio lógico, oralidade, capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais.

### Aquecimento (5 minutos)

Promova uma corrida simples com desafios: ao ouvir um som específico (por exemplo, apito, palma, batida de tambor), os estudantes devem mudar de direção ou saltar.

### Desenvolvimento (40 minutos)

Monte um circuito sensorial com as etapas a seguir.

1. Obstáculo tátil: os estudantes devem percorrer um caminho com diferentes texturas (grama, areia, almofadas).
2. Desafio visual: os estudantes irão identificar figuras geométricas ou cores enquanto completam o percurso.
3. Desafio auditivo: os estudantes devem parar e mudar a direção conforme sons emitidos (exemplo: grave para pular, agudo para agachar).
4. Adivinhação tátil: os estudantes descobrirão objetos escondidos dentro de caixas apenas com o toque.
5. Cheiro e gosto: na última estação, a proposta é que os estudantes identifiquem um cheiro e o associem ao sabor (como cheiro de limão e o gosto do suco).

Ofereça opções alternativas de participação, como texturas e estímulos auditivos para crianças com deficiência visual, além disso, explore os cinco sentidos em circuitos lúdicos, integrando aspectos da cultura local e regional para fortalecer a conexão com o cotidiano dos estudantes.

#### Encerramento (5 minutos)

Promova um relaxamento: os estudantes se deitam no chão e escutam sons da natureza (música ou gravações), ao mesmo tempo em que conversam sobre a experiência sensorial.

## AULA 3. BRINCANDO COM OS SENTIDOS

#### Material:

- objetos diversos (bexigas, tecidos, bolas pequenas, caixas);
- sons e músicas de diferentes ritmos;
- alimentos simples e aromas naturais.

#### Objetivo

Desenvolvimento, abordagem e exercício das percepções sensoriais táteis, visuais, olfativas, auditivas e gustativas de forma divertida; exercício e desenvolvimento do raciocínio lógico, oralidade, capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais.

#### Aquecimento (10 minutos)

Inicie mostrando cartolinas coloridas aos estudantes, **MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL** e peça que, ao ver o verde, devem saltar; ao ver o amarelo, deslizar; e assim por diante.

#### Desenvolvimento (30 minutos)

Promova a brincadeira “descubra com os sentidos” seguindo os passos abaixo.

- Rodada 1 (audição): em círculo, um estudante toca um instrumento sem que ninguém veja para que os outros tentem descobrir qual é.
- Rodada 2 (visão): os estudantes devem ser divididos em pequenos grupos e sentados no chão ou ao redor de uma mesa para que montem um quebra-cabeça.

#### Encerramento (5 minutos)

Ao final, os estudantes devem compartilhar as descobertas em grupo. Como avaliação formativa, peça aos estudantes que os sentidos ao cotidiano, tanto escolar quanto caseiro.



ÁUDIO 3



Montar quebra-cabeças desenvolve visão, coordenação e raciocínio, além de estimular cooperação e interação entre os estudantes.

SeventyFour/Shutterstock.com



## RETOMADA

### BRINCADEIRAS INDÍGENAS E AFRICANAS

Na avaliação somativa acerca do aprendizado sobre brincadeiras e jogos da cultura popular, você pode inserir a temática antirracista, considerando as culturas quilombola, indígena ou de outra comunidade tradicional. As atividades sensoriais também podem ser aplicadas ou revisitadas nesse momento.

Para isso, procure uma imagem de crianças brincando em um rio. Podem ser de etnia ou contexto social diferente da maioria dos estudantes (ou o contrário, se quiser reforçar a identidade cultural deles). Quando mostrar a imagem, faça questionamentos que encaminhem a análise visual com o intuito de fazê-los identificar elementos do ato de brincar em um rio.

Utilizando os elementos citados nessa análise, os estudantes elaborarão uma brincadeira intitulada **banho de rio**, mesmo figurativamente, sem utilizar água. Veja um exemplo a seguir.

Após mostrar a imagem, faça os seguintes questionamentos aos estudantes:

- Quem são essas pessoas?
- Como vocês sabem isso?
- Onde elas estão? (Algumas respostas podem incluir nomes de cidades ou de represas; encaminhe a resposta “rio” ou “lagoa”.)
- O que vocês veem em volta dessas crianças? (Árvores densas e alto volume de água; ou seja, a imagem denota um ambiente natural pouco ou até mesmo não modificado.)
- O que essas crianças estão fazendo? O que há na mão e no cabelo delas? (Espuma no cabelo e sabonete/sabão na mão.)
- Há alguém brincando nessa imagem? Por que vocês pensam que sim (ou que não)? Quem pensa que sim, diga para nós o motivo. Quem pensa que não, diga para nós o motivo também.

Quando chegarem à conclusão de que as crianças indígenas estão tomando banho no rio, proponha aos estudantes que elaborem uma brincadeira com o título “banho de rio”. Converse sobre a prática e informe aos estudantes que é comum entre povos indígenas e entre crianças ribeirinhas de diferentes regiões do país.

Eles devem usar a imaginação, o faz de conta, os cinco sentidos e os materiais que você disponibilizar (não é necessário que haja água ou ambiente aquático na atividade), tais como tiras de tecido ou de jornal, lençóis, bolinhas de plástico de diâmetro pequeno, areia (cuidado com os olhos), folhas secas (verifique se não há insetos ou animais peçonhentos nelas) e outros. Diga aos estudantes que lembrem das atividades sensoriais (cite as que você indicou) e vejam se é possível utilizar elementos delas nessa criação coletiva.

Para mais informações sobre os banhos de rio em diferentes contextos, leia o artigo “As crianças ribeirinhas e o rito do banho de rio”, de Cristiane do Socorro Gonçalves Farias, publicado no periódico *Nova Revista Amazônica*, da UFPA, disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/nra/article/download/6444/5179> (acesso em: 29 maio 2025).

Outra sugestão para ver brincadeiras de diferentes países africanos e ensiná-las às crianças é assistir ao vídeo *Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana*, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ealheBHpmFU> (acesso em: 29 maio 2025). As brincadeiras podem ser adaptadas para uma atividade sensorial, paralímpica ou antirracista.



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL



Pirena Waurá/Pulsar Imagens

Crianças da etnia waurá no rio. Parque Indígena do Xingu, Mato Grosso, 2024. Brincadeiras em rios fazem parte do cotidiano de muitas crianças indígenas e de comunidades ribeirinhas.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

UNIDADE

2

# ESPORTES

## MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL

O trabalho em equipe é uma prática esportiva, promovendo cooperação, respeito e interação entre os estudantes. Brincadeiras e jogos coletivos ajudam a construir uma relação positiva com o esporte, focando no aprendizado e na diversão.

No 1º e 2º anos, jogos e brincadeiras são priorizados, mas a vivência lúdica de esportes também é relevante para desenvolver habilidades motoras e competências socioemocionais. O processo de iniciação esportiva formal ocorre a partir dos anos finais do Ensino Fundamental, mas nos anos iniciais o foco é na vivência lúdica e inclusiva de diferentes modalidades, sem aprofundamento técnico.

No Ensino Fundamental Anos Iniciais, o currículo de Educação Física introduz os estudantes nas modalidades esportivas, abordando tanto os procedimentos gerais do jogo quanto as habilidades motoras essenciais para sua prática. Esse trabalho pedagógico requer de você, professor, criatividade docente, foco no desenvolvimento motor, atitudinal e conceitual dos estudantes, como também fomento no prazer deles em se movimentar. Nessa faixa etária, o aprendizado deve enfatizar experiências motoras exploratórias, permitindo a vivência de movimentos característicos de diferentes esportes sem foco em aprofundamento técnico.

Esse processo de descoberta e envolvimento das crianças com o movimento pode contribuir para o desenvolvimento integral, como destacam os autores:

Assim, na medida em que a criança percebe que pode realizar determinadas tarefas com êxito, haverá satisfação e maior motivação para enfrentar aquelas que ele tem maior dificuldades, contribuindo passo a passo para o seu desenvolvimento físico e mental (Macedo *et al.*, 2021, p. 16866).

## APROXIMAÇÃO DAS MODALIDADES ESPORTIVAS

É importante criar contextos que estimulem a imaginação e coloque o estudante em situações de aprendizagem. É possível estruturar atividades que simulem contextos lúdicos, como caça ao tesouro (em que eles precisam lançar ou arremessar objetos para atingir um objetivo) ou corrida de obstáculos (que envolve saltar, desviar e rastejar). Assim, os estudantes são aproximados de modalidades como o atletismo, o futebol e o voleibol de forma lúdica e atrativa à faixa etária.

Outro ponto importante é focar no trabalho em equipe, mesmo que a modalidade em questão seja, oficialmente, individual. Brincadeiras como pique-bandeira trabalham a corrida de velocidade, além de promover a cooperação, o respeito às regras e a interação social, justamente por ser uma modalidade individual (corrida de velocidade) trabalhada em uma perspectiva coletiva (pique-bandeira). Essa estratégia ajuda os estudantes a compreenderem o espírito esportivo e os valores que o esporte carrega, como o respeito ao próximo, valorização do outro e importância de trabalhar em grupo. Dessa forma, é possível trabalhar não só o esporte como também os jogos populares. Faça a marcação do tempo para as equipes discutirem estratégias para a atividade. Além disso, é possível realizar a atividade nas aulas de Matemática (medidas, tempo, distância) e de Ciências (movimento do corpo).

Ainda em relação à participação dos estudantes, é possível desenvolver o protagonismo infantil, ao incentivá-los a criar jogos inspirados em modalidades esportivas. Assim, eles podem desenvolver uma relação afetiva com o universo esportivo.

Por fim, é importante ressaltar que o objetivo principal não é formar atletas, mas criar um ambiente de aprendizado prazeroso, no qual o movimento e a diversão sejam as grandes conquistas da turma.

## ADAPTAÇÕES

Para que os estudantes possam executar diversas baterias de correr e de saltar sem que as atividades sejam monótonas, é possível adaptar pega-pegas e outras brincadeiras, modificando as formas de deslocamento e inserindo ações motoras que melhoram a corrida e o salto, conforme elencado nesta unidade.

Há adaptações que atendem também a estudantes com mobilidade reduzida, como pega-pega onda, no qual todos se deslocam deslizando sobre uma superfície lisa e deitados em decúbito ventral (barriga para baixo) sobre um colchonete individual, mas apenas dentro de um espaço delimitado



Mohammad Baah/Shutterstock.com

O esporte inclusivo possibilita que todos os estudantes participem ativamente, desenvolvendo habilidades motoras e sociais.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL



## Objetivos do professor

Para desenvolver as habilidades motoras e capacidades físicas dos estudantes, é importante oferecer situações de aprendizagem nas quais haja a ocorrência das ações motoras essenciais, mesmo sem o aprimoramento das técnicas específicas. A maioria dos estudantes nessa faixa etária já é capaz de correr continuamente e saltar pequenas distâncias e alturas, coordenando movimentos alternados de braços e pernas com boa estabilidade durante a corrida, os saltos e os lançamentos. No entanto, é essencial aprimorar a capacidade de mudança rápida de direção, a visão periférica, o tempo de recepção da bola, a precisão na rebatida, além da velocidade da corrida e da distância do salto, incluindo postura em movimento, estabilidade no ar e aterrissagem.

para cada um. Neste caso, o pegador toca no fugitivo com qualquer parte do corpo e o fugitivo tenta evitar o toque.

Essas adaptações não visam relegar o **esporte** ao segundo plano, em detrimento de brincadeiras, mas sim aproximar o universo esportivo do estudante por meio de atividades conhecidas.

## HABILIDADES DA BNCC

- **EF12EF05** Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.
- **EF12EF06** Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.

## TCT

- Saúde
- Ciência e Tecnologia

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

## ATLETISMO



## COMPETÊNCIAS

- Específicas de Educação Física: 2, 3, 6, 8, 9
- Específicas de Linguagens: 2, 3, 4
- Gerais: 1, 2, 4, 7

## HABILIDADES MOTORAS

- Correr
- Saltar
- Arremessar
- Mudar de direção
- Esquivar-se

## CAPACIDADES FÍSICAS

- Velocidade
- Resistência
- Força muscular
- Coordenação motora

## COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

- Estratégia
- Interação social
- Atenção



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL

A corrida na Educação Física estimula a coordenação, resistência e exploração corporal, ajudando no desenvolvimento motor e no aprimoramento das habilidades atléticas, respeitando o ritmo e as experiências de cada estudante.

Os atos de correr, saltar, arremessar e lançar são a base do atletismo e de todas as modalidades esportivas. Essas ações motoras são muito antigas e acontecem tanto dentro quanto fora do contexto esportivo.



As habilidades envolvidas no atletismo dão continuidade ao trabalho iniciado na Educação Infantil, uma vez que incentivam o uso do corpo de forma funcional e proporcionam exploração e vivência de atividades corporais de diferentes modos e em diferentes espaços.

Um estudante de 6 ou 7 anos que passou pela Educação Infantil geralmente possui um repertório motor que inclui habilidades básicas relacionadas à corrida. No entanto, o desenvolvimento dessa habilidade varia significativamente entre os estudantes, pois depende de fatores como experiências prévias de movimento e os estímulos recebidos no lazer, na escola e no ambiente em que cresceu.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para ensinar atletismo neste ciclo, é fundamental criar atividades que estimulem as habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lançar, chutar e agarrar, inserindo essas ações em contextos lúdicos que despertem o interesse dos estudantes. Essas práticas devem se relacionar com o cotidiano e incentivar a exploração de movimentos do dia a dia do estudante. Além disso, é importante considerar adaptações que atendam às diferentes necessidades e aos ritmos de aprendizagem, garantindo que todos possam participar ativamente, desenvolver suas habilidades e compreender os fundamentos do atletismo de forma acessível. Por exemplo, pode-se fazer os arremessos nas posições sentada, ajoelhada, acorçada, e não somente em pé.

Atividades como corrida devem ter foco na ludicidade, com ênfase na cooperação e na descoberta do próprio corpo em movimento, evitando comparações de desempenho.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS DE ATLETISMO

- Estafetas

Os participantes de cada equipe percorrem um trajeto delimitado no menor tempo possível, revezando-se para cumprir a tarefa proposta. A cada rodada, um estudante de cada equipe executa o desafio simultaneamente. Para conduzir a atividade, organize os estudantes em filas com o mesmo número de participantes.

Essa prática estimula a percepção de espaço e a honestidade (ao manter o deslocamento como foi pedido, mesmo que perca velocidade).

- Estafetas de velocidade e agilidade

Os estudantes são organizados em filas, formando equipes. Um participante por vez corre em máxima velocidade até um ponto posicionado à frente de sua equipe, contorna-o e retorna correndo para o final da fila, permitindo que o próximo integrante inicie sua vez.

Essa prática trabalha a destreza manual, a velocidade, a agilidade e a atenção.

- Revezamento em linha

Organize os estudantes divididos em duas filas posicionadas uma de frente para a outra. Cada estudante recebe um número, sendo que uma fila contém apenas números ímpares e a outra, apenas números pares. Ao seu sinal, o corredor número 1 corre rapidamente até a fila oposta, bate na mão do corredor número 2 e se posiciona no final da fila dos números pares. Em seguida, o corredor 2 repete a ação e se desloca para o final da fila dos números ímpares. A estafeta continua até que todos os participantes tenham corrido trocando as filas de lugar, seja só no trajeto de ida, seja no trajeto de volta após a ida.

Essa prática estimula a atenção, a memorização, a velocidade e o controle corporal.

- Estímulos para a largada na corrida

Os estudantes são organizados em filas atrás da linha de largada, com a linha de chegada posicionada a aproximadamente 30 metros à frente. O primeiro de cada fila corre da largada até a chegada ao seu sinal.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

A cada rodada, o estímulo de partida deve ser o mesmo para todos, podendo ser um apito, um gesto, uma palavra ou um movimento. Na rodada seguinte, o estímulo é alterado. Para a última rodada da aula, é possível variar os estímulos entre as baterias, tornando a atividade mais dinâmica e desafiadora.

Essa prática estimula a concentração, a atenção, o controle corporal, o *timing* e a coordenação viso-corporal.

- Corrida ritmada

Divida os estudantes em quatro equipes com o mesmo número de participantes, organizando cada equipe em fila ao longo de uma reta no campo de futebol, quadra de voleibol ou no maior espaço retangular disponível na escola. Ao seu sinal, todos iniciam o trote (corrida leve, sem caráter competitivo), mantendo as passadas no ritmo determinado por você. Para marcar o ritmo, utilize palmas, apito ou microfone, alternando comandos para a perna direita e esquerda. Caso a diferenciação entre os lados seja desafiadora, simplifique o comando numerando as passadas como “1” e “2”, permitindo que os estudantes escolham a perna a ser utilizada, mas sempre de forma alternada.

Essa prática estimula a cooperação, o controle corporal, a lateralidade e a concentração.

- Salto dos animais

Distribua os estudantes pelo espaço, garantindo que haja uma boa distância entre eles. Você, então, anuncia um número e o nome de um animal, e eles devem saltar imitando o movimento desse animal, realizando a quantidade de saltos indicada.

A atividade também pode ser adaptada para um jogo de pega-pega, onde o pegador representa um animal diferente do escolhido para os fugitivos, que devem fugir imitando os saltos do animal designado.

Essa dinâmica é uma excelente oportunidade para incluir estudantes com diferentes tipos de deficiência. Você pode definir os animais de forma estratégica, garantindo que a atividade seja acessível e possibilite êxito para todos.

Essa prática estimula a cooperação, força de membros inferiores, atenção, concentração, alongamento de musculatura dorsal e equilíbrios dinâmico e recuperado.

- Salto sobre objetos

Organize os estudantes em quatro grupos, posicionando cada grupo em um canto da quadra. Em cada canto, disponha objetos no chão para que realizem saltos, garantindo que cada grupo tenha um desafio diferente. Certifique-se de utilizar materiais seguros, que não se desloquem ou representem risco de tropeço, como cordas fixas, tiras de fita crepe coladas no chão ou linhas desenhadas com giz.

Crie diferentes formas e padrões com esses objetos, variando o nível de dificuldade em relação à distância e à altura do salto. Por exemplo, se houver um quadrado desenhado no chão, o objetivo pode ser saltar sobre ele sem pisar dentro, estimulando a precisão do movimento.

Essa prática estimula a cooperação, a atenção e o controle corporal. Desenvolve coordenação motora grossa, a impulsão e força nos membros inferiores.

- Correr e lançar

Os estudantes devem percorrer um trajeto reto, alternando entre correr e lançar objetos leves, como uma lança de jornal, em alvos específicos. A atividade pode ser realizada como exercício ou de forma



A largada na corrida exige concentração, atenção e controle corporal. Variar os estímulos de partida desafia os estudantes a aprimorarem o tempo de reação, tornando a atividade mais dinâmica e engajadora.

competitiva, com medição das distâncias alcançadas, em parceria com o professor de Matemática. Ela desenvolve força explosiva, controle em paradas bruscas, honestidade e competência socioemocional ao lidar com os resultados das ações motoras em comparação aos colegas.

- Girar e lançar

Obedecendo aos comandos, os estudantes devem girar ao redor do próprio eixo e arremessar uma bola de meia ou uma bexiga com areia em direção a alvos específicos. A atividade pode ser realizada apenas como exercício ou de forma competitiva, em trios, nos quais uma criança arremessa e as demais medem a distância do arremesso. Essa prática desenvolve a força explosiva do arremesso após os giros, a parada brusca, a honestidade e a competência socioemocional para lidar com os resultados das ações motoras comparadas aos colegas. A medição das distâncias pode ser feita em parceria com o professor de Matemática.

- Simon disse

A brincadeira “Simon disse” envolve o comando de lançamentos e arremessos de objetos, promovendo a coordenação motora, força nos membros inferiores e equilíbrio. Os estudantes repetem as ações, conforme julgarem mais adequadas, desenvolvendo a empunhadura e as habilidades motoras. A mesma dinâmica pode ser utilizada em jogos de “pega-pega” para salvar-se ou evitar ser pego.

- Bolinha ao ar

Os estudantes manipulam uma bolinha leve, realizando diferentes movimentos, como jogá-la para o alto, quicar no chão, passá-la entre as pernas e lançá-la contra a parede, com o objetivo de desenvolver a coordenação visomotora, *timing*, a potência de movimento e a capacidade de lidar com resultados em comparação com os colegas.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA

### AULA 1. BOLA NO ALVO

#### Objetivos

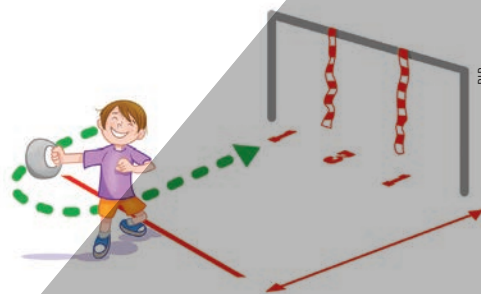
Desenvolver a coordenação viso-manual, *timing*, potência de movimento nos membros superiores e a habilidade de controle de movimento em comparação com os colegas (competência socioemocional).

#### Aquecimento (10 minutos)

Propor uma sequência de movimentos circulares com ombros, pescoço, braços, punhos, tronco e quadril, seguida de trotes em pequenas distâncias, alternando a velocidade (baixa, média e máxima velocidade).

#### Desenvolvimento (30 minutos)

- Os estudantes realizam lançamentos em diferentes alvos, como bacias e bambolês, utilizando bolas de diferentes pesos e tamanhos.
- Os estudantes correm por um trajeto e arremessam canudinhos com areia em alvos de diferentes tamanhos e distâncias.
- Os estudantes começam o movimento a partir da posição parada, segurando uma bola de iniciação esportiva número 8. Eles devem girar o número de vezes determinado pelo professor e, em seguida, arremessar a bola na caixa de areia ou em uma bacia. Se o arremesso for na bacia, o foco é a coordenação viso-manual; se for na caixa de areia, os estudantes devem observar se a distância do arremesso muda conforme as variações no arremesso e giro.



Giro e arremesso em direção ao alvo, desenvolvendo força, precisão e noção de distância.

## AULA 2. ARREMESSAR, LANÇAR E CORRER

### Objetivos

Desenvolver o equilíbrio, a coordenação viso-manual e a resiliência; estimular a atenção, memorização, coordenação viso-manual e o poder de escolha; exercitar a percepção de espaço e a coordenação viso-manual.

### Aquecimento (10 minutos)

Propor uma sequência de movimentos circulares com ombros, pescoço, braços, punhos, tronco e quadril, seguida de trotes em pequenas distâncias, alternando a velocidade (baixa, média e máxima velocidade).

### Desenvolvimento (20 minutos)

- Organize atividades com base nas atividades da aula anterior, permitindo que os estudantes troquem de estação e escolham repetições.
- Em estafetas, os estudantes percorrem um trajeto e realizam tarefas como lançar objetos nos alvos.

### Encerramento (20 minutos)

Numa esquete cênica com 10 minutos para montagem, os estudantes devem simular uma competição de arremessos, na qual haja vencedores e perdedores com diferentes estados de ânimo e formas de lidar com vitória e derrota. Ao montar as esquetes, os estudantes devem discutir a pertinência dos referidos estados de ânimo em cada situação como forma de autoavaliação.

## VARIAÇÕES REGIONAIS

A variação de terrenos e superfícies enriquece a execução de saltos e corridas, proporcionando diferentes estímulos ao corpo. Superfícies como água, grama e areia amortecem a aterrissagem dos saltos e a pisada durante a corrida, exigindo maior ativação muscular. Esse tipo de prática fortalece a panturrilha, os tendões do tornozelo e as fâscias do calcanhar, contribuindo para o desenvolvimento da resistência e da estabilidade.

Em regiões ribeirinhas e litorâneas, é possível improvisar uma pista de corrida na areia, demarcando as raias próximas à água. Caso a atividade inclua corridas ou saltos dentro da água, é essencial delimitar a área permitida utilizando boias ou outros materiais flutuantes fixados no solo, garantindo a segurança dos estudantes e evitando acidentes. Em atividades perto da água ou dentro dela, se possível, conte com a presença de outro adulto, para que vocês se revezem entre olhar a atividade em si e garantir a segurança de todos. A corrida e o salto sobre a lama devem ser evitados em razão do risco de acidentes, como quedas e escorregões.



Segey Novikov/Shutterstock.com

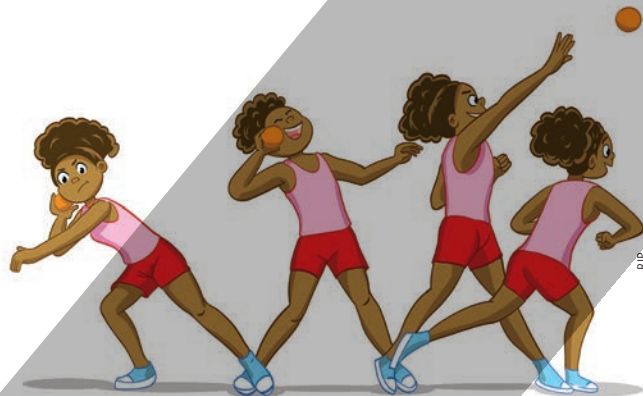
Correr na areia fortalece músculos e articulações, melhora o equilíbrio e a resistência, proporcionando uma experiência motora diversificada e desafiadora.

## LANÇAMENTOS E ARREMESSOS

No atletismo olímpico, há três provas de lançamento (dardo, disco e martelo) e uma prova de arremesso (peso). Na Confederação Brasileira de Atletismo, essas provas também são destinadas a atletas da categoria pré-mirim (11 e 12 anos). Competições oficiais para estudantes com 10 anos ou menos são proibidas. Assim, crianças de 5 a 7 anos devem fazer a vivência da modalidade, e não o aprendizado técnico. Já você, professor, deve ter a técnica em mente para planejar suas atividades.

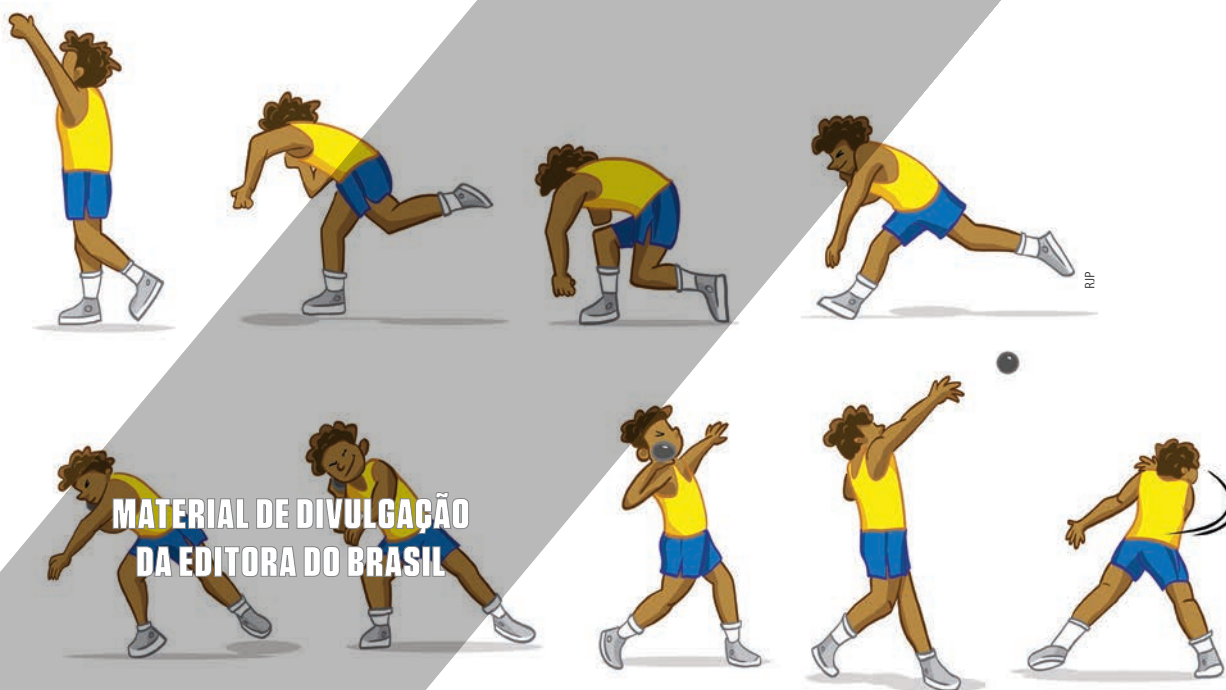
## ARREMESSO DE PESO

Os estudantes devem arremessar bolas de diferentes tamanhos, pesos e texturas em direção à cesta de basquetebol, começando pela distância que escolherem. Com o tempo, ajuste a distância e as variações dos arremessos, incluindo variações como arremessar de costas, com apenas um pé no chão, com uma mão ou até mesmo com os olhos fechados. No 1º ano, deixe que os estudantes posicionem o braço como quiserem e, aos poucos, vá incorporando posturas que sejam mais próximas da oficial, mas sem exigir a postura técnica exata. Utilize bolas mais leves, como de plástico ou borracha. Em atividades subsequentes, os estudantes devem lançar a bola para atingir um alvo específico, como um círculo no chão, e em duplas, praticar arremessos e pegadas.



Arremesso com pouca impulsão.

## ESTÍMULOS PARA MOVIMENTO EXPLOSIVO NO ARREMESSO



O estudante deve dar um salto para trás, antes de girar o tronco para arremessar o peso.

Saltar a partir da posição de agachamento contribui para o desenvolvimento da potência necessária aos lançamentos. Pulos com uma perna só, alternando entre as pernas, fortalecem o equilíbrio e a musculatura dos membros inferiores. Exercícios de pliometria, como saltos e corridas curtas, auxiliam no aprimoramento da explosão muscular. Além disso, a flexão do tronco para impulsão horizontal, utilizando objetos leves, como bolas de tênis ou bexigas com água, pode ser incluída para aprimorar a habilidade de lançamento.

Organize os estudantes em fileiras, mantendo uma distância de um braço entre eles, e marque uma linha à frente. Ao seu sinal, eles devem lançar rapidamente um objeto em direção à linha, tentando alcançar a maior distância e a maior velocidade possível. A atividade estimula concentração, atenção, raciocínio, coordenação motora e força explosiva no momento do arremesso.

## ATIVIDADES PARA ENSINAR A IMPULSÃO NO ARREMESSO

Peça aos estudantes que pratiquem corridas curtas (5 a 10 metros) e, ao final, realizem uma forte impulsão para a frente, simulando o movimento do arremesso de peso. Durante o exercício, eles devem dar um salto ou empurrar com os pés para gerar propulsão. A atividade desenvolve a coordenação e a força das pernas, essenciais para o arremesso de peso. Utilize bolas leves e peça que as segurem com as duas mãos, incentivando-os a saltar ao final. Além disso, proponha que empurrem a bola contra uma parede ou com cuidado contra outro colega para simular a explosão muscular. Exercícios como saltos em distância, agachamentos e *burpees* também podem ajudar a melhorar a força e a explosão nos membros inferiores e na região central do corpo (*core*).

## LANÇAMENTO DE DISCO

Organize os estudantes em filas, formando equipes, e entregue uma embalagem redonda de *pizza* envolta com fita adesiva para cada um. A tarefa é lançar a embalagem o mais longe possível, partindo da posição parada. Após três lançamentos, o estudante decide a melhor forma de se movimentar para lançar mais longe e repete o processo ao menos três vezes. Em seguida, as crianças se sentam para conversar sobre qual lançamento foi mais eficiente antes de retornarem à fila para continuar praticando. Se a atividade for competitiva, as crianças correm de volta para o final de suas filas após cada lançamento.

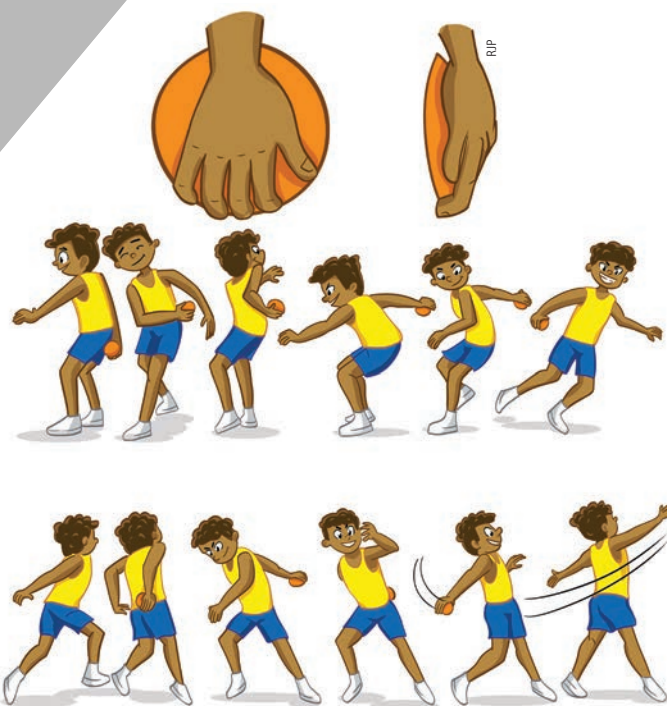
O jogo pode ser contextualizado de forma lúdica, simulando um entregador de *pizzas* que precisa enfrentar obstáculos, como um rio cheio ou um cachorro, o que torna a atividade lúdica e divertida.

Para lançar o disco, o estudante deve:

1. Segurar o disco plano contra os dedos da mão e o antebraço do lado do lançamento.
2. Girar sobre si mesmo rapidamente.
3. Estender o braço e o corpo para trás, o mais longe possível, para preparar o lançamento.
4. Depois de três lançamentos, o estudante fará mais três, agora utilizando o giro antes de lançar.



Claudine Vita, atleta alemã, compete na final do lançamento de disco feminino nos Jogos Olímpicos de Paris, 2024. O giro em torno de si é realizado sobre a parte da frente dos pés (o terço anterior), para diminuir o atrito com o chão enquanto o corpo gira.



Esta é a empunhadura correta, que antecede os dois giros (em torno de si) anteriores ao lançamento do disco.

O enredo lúdico pode envolver uma competição para medir a distância dos lançamentos de cada estudante, seja em comparação com os colegas ou com seus próprios resultados anteriores. Caso não haja discos oficiais adequados para a faixa etária, é possível construir discos com as crianças, utilizando caixas de papelão com bolas de jornal dentro ou caixas de *pizza* tamanho brotinho. A atividade desenvolve a coordenação visomotora, a velocidade, o equilíbrio dinâmico, a agilidade, o pensamento estratégico e a atenção.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA

### AULA 1. CORRIDAS

#### Objetivos

Reconhecer procedimentos básicos do ato de correr em velocidade; vivenciar corridas de revezamento; respeitar o limite das raiais e exercitar a coordenação motora fina (riscar o chão ligando pontos) e grossa.

#### Aquecimento (10 minutos)

- Faça linhas pontilhadas e paralelas no chão, para que as crianças liguem os pontos e, assim, riscuem as linhas das raiais, tal como ocorre numa pista de atletismo, mas com o número de raiais possível no seu espaço de aula. Delimite também a linha de chegada e de largada, deixando espaço para desaceleração dos estudantes de, no mínimo, cinco metros.
- Organize as crianças em filas com quatro a oito estudantes; eles devem trotar (correr lentamente) e, ao sinal de um deles, passar da pessoa que está atrás para a da frente, um objeto cuneiforme pequeno (bastão, canudinho, miolo de papel higiênico ou papel sulfite enrolada). Quando o objeto chegar no início da fila, a pessoa que o detém deve migrar para o final da fila e iniciar a nova rodada de passagem. Essa é uma adaptação do revezamento, modalidade do atletismo.

#### Desenvolvimento (20 minutos)

- Organizar os estudantes em estafetas, para que façam pequenas corridas em alta velocidade e para que, a cada rodada, tenham parceiros de atividades diferentes.
- Aumente a distância a ser percorrida paulatinamente.

#### Encerramento (20 minutos)

- Organize os estudantes em trios para que desenhem ou escrevam momentos ou situações do cotidiano nos quais as pessoas correm. Os desenhos podem ser expostos nos murais da classe ou da escola, como também serem apresentados em as reuniões de pais.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

### AULA 2. ARREMESSOS

#### Objetivos

Reconhecer procedimentos básicos do ato de arremessar; vivenciar formas de arremesso; respeitar o limite das raiais e exercitar a coordenação motora fina (manipular objetos pequenos) e grossa.

#### Aquecimento (15 minutos)

- Faça linhas pontilhadas no chão, para que as crianças liguem os pontos e, assim, riscuem as linhas das áreas de arremessos e lançamentos, tal como ocorre numa pista de atletismo, mas de metragem possível no seu espaço de aula.
- Organize os estudantes em grupo, para que eles passem fita adesiva ao redor de bexigas e de caixas pequenas e redondas de *pizza* com areia. Verifique se os objetos estão bem fechados e utilize fita adesiva resistente para evitar acidentes.
- Organizar corridas curtas de velocidade. Durante as corridas, os estudantes devem parar imediatamente e simular o movimento de arremessar o objeto que você indicar.

### Desenvolvimento (25 minutos)

Organize as crianças em grupos, de modo que cada grupo realize uma modalidade adaptada de arremesso. Eis as estações:

- arremessar uma bexiga pequena, com areia dentro e envolta por camadas de fita adesiva grossa, o mais longe possível;
- lançar uma embalagem pequena e redonda de *pizza*, com areia dentro e envolta por camadas de fita adesiva grossa, o mais longe possível;
- repetir os arremessos e lançamentos, mas a partir das posições lateral parada, de frente e após parada brusca, de frente em movimento.

### Encerramento (10 minutos)

Mostre aos estudantes imagens ou vídeos de lançamento do disco e arremesso de peso com atletas federados de qualquer idade e permita que eles façam os movimentos, inclusive utilizando os objetos da aula.

## BOLAS NAS MÃOS E NOS PÉS

As modalidades esportivas futebol e basquetebol, assim como o handebol, são classificadas na BNCC como esporte de invasão e, por isso, indicados para o 3º ano em diante. Contudo, devido às diferentes realidades das escolas brasileiras, é possível adiantar esse tipo de modalidade, se a tratarmos de forma lúdica.

Vamos explorar o futebol e o basquetebol não com ênfase na técnica, mas sim e, principalmente, nas dinâmicas de jogo, estimulando a criatividade, a cooperação e o desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades motoras dos estudantes. É fundamental que, nessa faixa etária, essas modalidades esportivas sejam compartilhadas como uma forma de interação social, sem a pressão da competição em todos os momentos da aula.



Jogos com bola estimulam a coordenação motora, a criatividade e a cooperação, promovendo a interação entre as crianças e o prazer em se movimentar.

Utilize bola sonora para integrar estudantes com deficiência visual, e faça um rodízio de funções para permitir a participação de todos os estudantes.

João Batista Freire é um dos principais autores brasileiros no campo da Educação Física. Em seu livro *Pedagogia do Futebol*, ele enfatiza a importância de ensinar mais do que apenas as habilidades técnicas do esporte, promovendo atividades que incentivem a convivência em grupo, a construção e discussão de regras, contribuindo para o desenvolvimento moral e social dos estudantes.

As obras desse autor destacam a relevância do esporte como ferramenta para a formação humana, indo além do desempenho técnico e valorizando aspectos sociais e emocionais.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Ao introduzir o basquete, é possível propor jogos em que os estudantes arremessem bolas coloridas em alvos de diferentes alturas e tamanhos, ajustando os desafios para que todos tenham sucesso e se sintam motivados. Essa abordagem favorece o desenvolvimento da coordenação motora e da percepção espacial, além de tornar a aprendizagem mais inclusiva e envolvente.

No futebol, atividades como chute ao alvo ajudam a aprimorar o controle e a precisão do movimento de chutar, sem a formalidade dos treinos técnicos. Variar a distância e o tipo de alvo torna o exercício mais dinâmico e adaptável, incentivando a experimentação e a criatividade motora dos estudantes. Além disso, essas brincadeiras promovem a socialização, o trabalho em equipe e o respeito às diferenças, consolidando o aprendizado de forma divertida e significativa.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS COM BOLA

- Tiro ao alvo

Os estudantes arremessam bolas de diferentes tamanhos em alvos específicos do time adversário, variando entre alvos horizontais, verticais, fixos e em movimento. Além disso, utilizam lanças feitas de jornal para arremessos de longa distância. Durante essa atividade, é fundamental garantir a segurança, garantindo que não haja estudantes na direção dos lançamentos, evitando riscos, especialmente para os olhos.

- Dominar e passar

Organize a turma em duplas para realizar passes de bola com precisão e controle, evitando quedas. No início, siga uma ordem pré-determinada; depois, os passes serão livres, exigindo mais atenção. Nas rodadas finais, adicione obstáculos, como uma rede ou barbante, tornando a atividade mais desafiadora e estratégica.

- Roda de fogo

Os estudantes formam um círculo, alternando entre aqueles com e sem bola. Ao sinal, passam a bola para o colega à direita, mantendo o controle. Em rodadas futuras, o desafio aumenta com uma bola para cada participante e círculos menores, exigindo passes rápidos. Para evitar frustrações, a atividade deve ser apresentada como um desafio progressivo, com intervalos maiores entre os apitos para facilitar a adaptação.

- Queimada anjo

Nessa variação da queimada, os estudantes atingidos ficam parados (congelados) no local até serem libertados. Para isso, um colega de equipe, posicionado no campo adversário e imune a queimas, deve arremessar uma bola de cor diferente para tocá-los. Essa dinâmica adiciona estratégia ao jogo, estimulando a cooperação e a atenção dos participantes.

- Slalom com a bola

Crie um percurso no chão com giz, cones ou fita crepe. Os estudantes devem atravessá-lo primeiro quicando a bola e depois conduzindo-a com os pés. Para aprimorar o controle, varie os tipos de bola e proponha exercícios prévios, garantindo um desenvolvimento progressivo das habilidades.

- Boliche

Crie diferentes formatos lançando garrafas de boliche dentro de diferentes desenhos geométricos. Os estudantes, em equipes, devem acertar uma bola por rodada, tentando derrubar o maior número de garrafas possível. Após todos terem executado dois arremessos, a equipe deve se reunir para traçar estratégias e compartilhar dicas. O boliche é uma modalidade esportiva de precisão.

## ATIVIDADES PARA MELHORAR E ENSINAR CONDUÇÃO DE BOLA COM OS PÉS

A seguir, há algumas atividades próprias para estudantes dessa faixa etária, que ajudam a desenvolver o controle de bola, a coordenação motora grossa e a agilidade. Na sequência, há atividades complementares que são possíveis de incorporar às aulas de esporte para a turma.

1. Coloque cones (ou garrafas plásticas) em uma linha reta com cerca de 1 metro de distância entre cada objeto. Os estudantes devem conduzir a bola ao redor dos cones, usando os dois pés, alternadamente. Depois de passar por todos os cones, voltam ao ponto inicial. Adicione comandos, como “pare”, “troque de pé” ou “mude de direção”.

2. Crie uma espécie de labirinto no chão com cones ou outros marcadores e peça às crianças que conduzam a bola pelo labirinto, sem deixar a bola tocar nos cones. Use obstáculos simples, como cones, para elas desviarem enquanto correm. Ajuste a dificuldade adicionando curvas mais fechadas ou corredores mais estreitos, mas não apresse os estudantes nesta condução da bola.
3. Peça aos estudantes que chutem levemente a bola de chapa (com a lateral interna do pé). Em seguida, eles devem correr para alcançar a bola antes que ela pare. Ao recuperá-la, devem conduzi-la de volta com pequenos toques, alternando entre os pés direito e esquerdo a cada percurso. Para tornar a atividade mais dinâmica, pode-se estabelecer um ponto de destino para a bola após a recuperação, como um chute de média distância em direção à trave de futsal ou futebol de campo.
4. Cada estudante conduz sua bola em um espaço delimitado, com o objetivo de protegê-la, enquanto tenta tirar a bola dos outros. Quem perder a bola deve ir até uma cesta baixa de basquete e voltar à atividade de bola com os pés depois que acertar a cesta.
5. Os estudantes correm para alcançar a bola antes que ela pare. Ao recuperá-la, devem conduzi-la de volta com pequenos toques, alternando entre os pés direito e esquerdo a cada trajeto. Para tornar a atividade mais desafiadora, pode-se definir um alvo final, como um chute de média distância em direção à trave de futsal ou futebol de campo.



Pressmaster/Shutterstock.com

Atividades com bola ajudam a desenvolver controle, coordenação e agilidade, tornando o aprendizado dinâmico e envolvente.

## NOÇÃO ESPACIAL E TOMADA DE DECISÃO

1. Futebol de sabão: com uma bola de sabão, os jogadores devem tentar manter a bola no ar o maior tempo possível, utilizando diferentes partes do corpo.
2. Futebol de tampinhas: em um campo de futebol no chão e utilize tampinhas de garrafa como botões. Os jogadores devem usar os botões com os dedos, tentando marcar gols.
3. Futebol de obstáculos: crie um circuito com obstáculos (cadeiras, bancos, cordas). Os jogadores devem driblar a bola entre os obstáculos, tentando chegar ao gol.

## TRABALHO EM EQUIPE E COOPERAÇÃO

1. Queimada em equipe: organize a turma em duas equipes. Cada equipe deve proteger seus jogadores da queimada, trabalhando em conjunto.
2. Passar a bola em equipe: as equipes devem passar a bola entre si, tentando completar um determinado número de passes sem que a bola seja interceptada pela equipe adversária.
3. Corrida de revezamento com a bola: organize a turma em equipes. Cada equipe deve passar a bola de um jogador para o outro, realizando uma corrida de revezamento.

O objetivo principal é que os estudantes aprendam enquanto brincam de forma mediada por você.

# SEQUÊNCIA DIDÁTICA

## Objetivos

- Desenvolver as habilidades motoras básicas, a coordenação motora e o trabalho em equipe por meio do futebol, proporcionando momentos de alegria e aprendizado.
- Chutar a bola com diferentes partes do pé e dominá-la com diversas partes do corpo.
- Estimular o trabalho em equipe e a cooperação.
- Desenvolver a noção espacial e temporal.

## Sugestões de adaptação

- Para estudantes com mobilidade reduzida, utilizar bolas mais leves e adaptar os exercícios.
- Para estudantes com habilidades mais avançadas, aumentar a complexidade dos jogos e introduzir novas regras.
- Utilizar diferentes materiais como alvos, ao invés da trave ou cesta (bambolês e cordas), para tornar as atividades mais desafiadoras.

### ATENÇÃO

A proposta é apenas uma sugestão e pode ser adaptada de acordo com a realidade de cada escola e turma.

## AULA 1. DESCOBRINDO O ESPORTE

### Aquecimento (10 minutos)

Promova brincadeiras com a bola, como passar a bola em círculo, ou jogar para cima e pegar.

### Desenvolvimento (20 minutos)

Apresente os fundamentos básicos, como chutar, arremessar, lançar, dominar e passar a bola. Proponha exercícios de chute direcionado para alvos, como cones ou uma parede. Oriente os estudantes a dominarem a bola com diferentes partes do corpo, como pés, mãos, coxas e peito. Finalize com passes entre colegas em pé, estimulando o controle e a precisão.



A inclusão nos jogos com bola amplia as possibilidades de participação, promovendo desafios adaptáveis e experiências significativas para todos.

### Encerramento (10 minutos)

Finalize a aula propondo um jogo livre com a bola, incentivando a criatividade e a exploração dos estudantes.

## AULA 2. JOGO DIVERTIDO

### Aquecimento (20 minutos)

Inicie com uma corrida livre com a bola, driblando obstáculos (cones), quicando ou chutando.

### Desenvolvimento (20 minutos)

Proponha a brincadeira **Queimada Anjo**, na qual um jogador tem o papel de proteger os colegas das queimadas. Organize uma partida de **Futebol de Botão Gigante**, adaptando o jogo tradicional para o espaço da quadra e utilizando bolas maiores. Finalize com a **Roda de Fogo**, incentivando os estudantes a trabalharem em equipe para cumprir desafios dentro da dinâmica do jogo.

### Encerramento (10 minutos)

Ao final, organize uma discussão coletiva sobre as regras do jogo e a importância do trabalho em equipe.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

## AULA 3. PEQUENO TORNEIO AMISTOSO

### Aquecimento (10 minutos)

Inicie com um alongamento e aquecimento com a bola.

### Desenvolvimento (20 minutos)

Divida os estudantes em equipes e organize um pequeno torneio de futebol ou vôlei-câmbio. Adapte as regras e reduza o tempo de jogo para garantir maior participação e dinamismo na atividade.

### Encerramento (20 minutos)

Ao final, organize uma premiação simbólica para todos os estudantes, incentivando a participação e o espírito esportivo. Peça a cada estudante que, de forma oral ou escrita, faça uma **autoavaliação** acerca de como foi sua participação no evento, considerando o rendimento, os sentimentos e o que fez para superar ou sanar os problemas encontrados.

## COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NAS AULAS

Lidar com sentimentos e emoções que podem entrar em conflito com os valores escolares, majoritariamente coletivos, pode ser um desafio para estudantes dessa faixa etária. Por mais que o estudante que tenha passado pela Educação Infantil, ciclo de ensino que trabalha com competências socioemocionais e atividades coletivas, tenha se desenvolvido nesse sentido, no Ensino Fundamental Anos Iniciais a configuração dos grupos muda, a escola muda e os desafios acompanham e evoluem com tais mudanças.

Pelo fato de a Educação Física ter uma essência procedimental e envolver o movimento e as relações interpessoais como elementos centrais das atividades, os professores que atuam no Ensino Fundamental Anos Iniciais desempenham um papel crucial no desenvolvimento de competências socioemocionais e na promoção da inclusão durante as aulas, especialmente para estudantes dessa faixa etária. Nesse período, os estudantes estão em uma fase de intenso desenvolvimento emocional e social, tornando essencial a criação de um ambiente acolhedor e propício à interação positiva entre eles.

A prática das atividades, por si só, não garante o desenvolvimento de competências socioemocionais nos estudantes. No entanto, as atividades corporais podem abrir espaço para uma reflexão significativa sobre valores morais, a depender de como são conduzidas e do contexto em que ocorrem. O desenvolvimento da honestidade, por exemplo, exige intencionalidade pedagógica por parte do professor, que deve criar momentos de diálogo, levantar questionamentos éticos e promover a análise crítica das ações realizadas nas atividades propostas. É por meio dessa mediação consciente e reflexiva que os estudantes poderão compreender as implicações de suas atitudes, reconhecer a importância da honestidade nas relações sociais e incorporar esse valor de forma mais autêntica em sua convivência escolar e cotidiana. A Educação Física escolar pode ajudar nessa compreensão. Trabalhar essas competências, que são fundamentais para a convivência em sociedade, contribui para formação integral dos estudantes, quando não ficamos presos à preocupação excessiva acerca do desenvolvimento motor, auxilia-os a se tornarem crianças mais conscientes, resilientes e capazes de lidar com os desafios do cotidiano delas.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para desenvolver competências socioemocionais, é essencial promover o autoconhecimento, a empatia, o trabalho em equipe e o controle emocional diante de desafios. Jogos e brincadeiras cooperativas são ferramentas eficazes para esse propósito, pois incentivam a colaboração, o respeito às regras, a resolução de conflitos e a valorização das diferenças. Atividades como circuitos, estafetas e jogos de revezamento fortalecem os vínculos afetivos e estimulam a troca de experiências. Além disso, propor desafios que saiam da zona de conforto contribui para o desenvolvimento da resiliência, paciência e superação. A inclusão deve ser uma prioridade, garantindo que todos os estudantes se sintam parte do grupo por meio da flexibilização de regras, opções de participação e valorização de diferentes talentos.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS PARA DESENVOLVER COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

### 1. Jogos cooperativos

- Em círculo e de mãos dadas, os estudantes passam um bambolê entre seus corpos, sem soltar as mãos.
- Em pequenos grupos, os estudantes criam formas com cordas, cones e outros materiais, colaborando com ideias e habilidades.

### 2. Memórias e expressão

- Em pequenos círculos, os estudantes compartilham algo de que gostam e depois relembram a preferência de um colega.
- Participam de dramatizações ou jogos, assumindo papéis de diferentes profissões ou condições, respeitando as diferenças.

### 3. Circuitos colaborativos

- Os estudantes criam ou executam circuitos motores ajudando os colegas a transportar objetos sem usar as mãos, sem usar os pés para se deslocar ou sem usar a visão.
- Os estudantes se deslocam pisando apenas em folhas de jornal, garantindo que todos cheguem juntos ao final do trajeto.

### 4. Jogos para inclusão

- Em grupos, jogam com regras diferenciadas, como manter uma bexiga no ar usando apenas os pés ou acertar um alvo de olhos vendados com a ajuda de um colega.
- Em duplas, tentam descobrir um talento do colega por meio de perguntas simples e sem respostas diretas.

### 5. Empatia

- Mamba (África do Sul): assemelha-se ao pega-pega serpente, ou seja, quando um pegador toca os fugitivos, eles formam uma fila onde um segura no ombro do outro ou correm de mãos dadas para que o pegador (cabeça da serpente) alcance os demais. O corpo da cobra pode encurralar os fugitivos, dificultando a fuga. Em cada rodada, um estudante diferente é a cabeça da serpente, assim, todos passam pela dificuldade de ser o pegador.

### 6. Brincadeiras para resolução de conflitos

- Arranca Mandioca (Jogos e Culturas Indígenas): os estudantes devem refletir em como se posicionar para que o arrancador não seja tirado na função de arrancador do pé de mandioca, os tire do lugar que ocupam. Eles podem ficar agarrados a uma árvore em fila, um abraçado ao outro, ou todos agarrados ao tronco. Na atividade original, as crianças ficam em fila.
- Dois grupos analisam um problema fictício e propõem soluções amigáveis, justificando seus argumentos.

### 7. Atividades sensoriais e de convivência

- Percursos com olhos vendados, nos quais os estudantes dependem da orientação dos colegas para avançar. Durante a atividade e ao final dela, vá chamando a atenção para a importância da colaboração com estudantes que possuam alguma dificuldade, seja ela motora, cognitiva ou por ser pessoa com deficiência.

#### Material de apoio para o professor:

GRANDO, B. *Jogos e Culturas Indígenas*: Possibilidades para a educação intercultural nas escolas. Cuiabá: EdUFMT, 2010. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20231116192740/https://www.unemat.br/documentos/noticias/noticias.postscript.17112010.084842.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.



## RETOMADA

### O ATLETISMO PRESENTE NOS JOGOS E NAS MODALIDADES ESPORTIVAS

Nesta retomada e como forma de avaliação formativa, os estudantes devem criar uma modalidade esportiva híbrida, que combine elementos do atletismo com esportes de precisão e de marca, em busca de uma cultura de paz. Para tanto, eles precisarão compreender as minúcias dos atos de **correr**, **saltar** e **arremessar**, combinados com mira/alvo e que acessem competências socioemocionais relativas a cooperar, a valorizar os saberes do outro e a lidar com frustração. Oriente os grupos para que pensem em jogos que incluam todos os colegas e promovam cooperação.

Na mediação dessa criação, você pode seguir os passos:

- divida os estudantes em grupos de aproximadamente quatro crianças;
- pergunte a todos se eles conhecem algum jogo ou alguma modalidade esportiva que seja usado para cultivar, alimentar ou manter a paz. Se eles conhecerem, devem explicar para a turma, caso eles não conheçam, mostre e fale do exemplo no final deste texto;
- peça aos estudantes que elaborem e registrem seus processos de criação. O registro pode ser por gravação de imagem e som ou por desenho e texto escrito;
- após o grupo elaborar e testar o jogo, ele deve ser ensinado para toda a classe;
- a turma vai, oralmente, diferenciar esporte (modalidade esportiva) de jogo, para criar as regras da modalidade criada.



MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

Os jogos criados podem ser registrados em formato de texto, desenho ou vídeo em parceria com professores de Língua Portuguesa e Arte.

### SUGESTÃO DE BRINCADEIRA: QUEIMADA DE QUATRO LADOS

Na queimada de quatro lados, a quadra toda é dividida em quatro áreas (quadrantes), cada uma com um grupo de estudantes. Os times tentam queimar os adversários que estão nos outros quadrantes, arremessando a bola na direção do corpo do jogador adversário. Quando um jogador é queimado, ele se junta ao time que o atingiu.

Peopleimages.com - Yuri A/Shutterstock.com



O trabalho em equipe no esporte vai além do jogo em si: promove laços, fortalece a confiança mútua e ensina a importância da cooperação. Cada estudante contribui com suas habilidades, aprendendo que o sucesso é construído coletivamente.

UNIDADE

# 3

## INICIAÇÃO ÀS GINÁSTICAS



Serhii Mykhailchuk/Global Images/Getty Images

### MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

#### DA EDITORA DO BRASIL

Ginásticas, movimento e habilidades motoras para inclusivas na Educação Física escolar. Oleksandra Paskal, jovem ginasta ucraniana que perdeu a perna, treina com sua colega. Ucrânia, 2024.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a ginástica contempla práticas corporais cuja exploração de possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade sejam possíveis, apesar de haver formatos competitivos. A ginástica, de forma geral, é constituída de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (argola, trampolim, trapézio, corda, fita, arco, maça, bola), individual ou coletivamente. Existem ainda combinações de variados movimentos, como giros, rolamentos, paradas de mão, pontes etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo (Brasil, 2018, p. 217), que se inserem também nas habilidades circenses.

No 1º e 2º anos do Ensino Fundamental, a abordagem prioriza a ginástica de solo, a ginástica artística e as práticas corporais de origem oriental, como o *Tai Chi Chuan*, voltadas à consciência corporal. Nessa fase, não é essencial o refinamento dos movimentos, mas é fundamental apresentar e desenvolver os aspectos técnicos básicos dessas práticas, permitindo que os estudantes se familiarizem com os fundamentos da modalidade com segurança no movimentar-se.

# GINÁSTICA

A ginástica na escola contribui para o desenvolvimento motor, expressivo e social das crianças e pode ser a porta de entrada para os atletas mais novos no esporte profissional. É comum vermos crianças nos primeiros anos escolares já inscritas em escolas e academias de ginástica com finalidade competitiva.

Contudo, é importante extrapolar a abordagem desses movimentos além da competição e tratá-los sob uma perspectiva lúdica, com finalidades e formatos aderentes ao universo infantil. Para desenvolver no estudante os movimentos gímnicos de forma lúdica, proponha atividades em que o corpo explore diferentes planos no chão, como rastejar, rolar e apoiar-se de diferentes formas, incluindo segurança nos movimentos corporais. Esses temas podem ser trabalhados em parceria com o professor de Matemática, utilizando geometria (planos, formas) e orientação espacial (pontos de referência, lateralidade).

Com relação ao conceito de lúdico e ludicidade, recomendamos a leitura do texto *Ludicidade e formação do educador*, de Cipriano Carlos Luckesi, disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/entreideias/article/view/9168>, acesso em: 13 jun. 2025. No texto, o autor discute o lúdico como uma dimensão essencial da existência humana e da aprendizagem significativa.

O ensino da ginástica na escola deve garantir participação igualitária, promovendo a inclusão de todos os estudantes em todas as práticas, independentemente de gênero, pois, mesmo no esporte profissional, algumas modalidades ainda são divididas dessa forma, com competições exclusivamente femininas, outras, masculinas. É essencial que a escola promova uma prática inclusiva, desmistificando estereótipos e garantindo que todos os estudantes tenham a oportunidade de vivenciar diferentes modalidades de ginástica sem restrições baseadas no gênero.



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL

O gênero na educação, de modo geral, é particularmente sensível e exige atenção, cuidado e responsabilidade no trato com famílias e estudantes. Trata-se de um campo de tensão, mas também de possibilidades, no qual a escola pode assumir um papel transformador na construção de uma sociedade mais inclusiva, justa e igualitária.

Para ampliar o repertório motor dos estudantes, é fundamental que não haja preocupações com estereótipos de gênero nas diversas formas de movimento e deslocamento. Encontros específicos ou reuniões de pais e mestres podem ser momentos oportunos para dialogar com os responsáveis sobre a importância de desconstruir a ideia de que algumas modalidades de ginástica, outras práticas corporais ou modalidades esportivas são exclusivamente femininas ou masculinas por aparentarem uma conotação feminilizante ou masculinizante.

A ginástica e, principalmente, o fortalecimento muscular, podem representar melhora nas condições de equilíbrio e mobilidade para as crianças deste ciclo escolar, incluindo crianças com Síndrome de Down. Estudos mostram que:

[...] não é descartada a possibilidade de que exercícios de força muscular podem melhorar a marcha desses indivíduos, no entanto novas pesquisas devem ser realizadas enfatizando fortalecimento muscular com resistência associado ao treino de equilíbrio para adquirir não apenas massa muscular, mas também bom controle postural (Borssatti *et al.*, 2013, p. 334).

## ADAPTAÇÕES

Para que os estudantes executem várias repetições dos movimentos, sem que as atividades sejam monótonas, é possível criar enredos lúdicos para circuitos de habilidades ou inserir essas ações motoras em brincadeiras, jogos e estafetas, ressaltando outros usos dessa forma de movimentação e deslocamento fora do esporte.

Para garantir a inclusão de estudantes com mobilidade reduzida, é possível adaptar os movimentos para serem realizados em diferentes posições, como sentada ou deitada, respeitando as possibilidades

e necessidades individuais. Além disso, o uso de materiais alternativos, como elásticos para resistência, bolas de diferentes tamanhos e texturas, e apoio de superfícies estáveis, pode auxiliar no desenvolvimento das habilidades motoras e na participação ativa nas atividades. O planejamento das aulas deve considerar estratégias que promovam a interação entre todos os estudantes, estimulando a cooperação, o respeito às diferenças e a valorização das diversas formas de movimento.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para oxigenar a musculatura, promova atividades nas quais os estudantes corram e se divirtam. Após o aquecimento, oriente os estudantes a se sentarem no chão, de frente para você, para que possam se acalmar e concentrar-se no enredo simbólico e nas orientações de segurança. Esse momento é essencial para destacar as ações que devem ser realizadas e aquelas que devem ser evitadas, garantindo que todos participem da atividade de forma segura e responsável.

Na disposição dos colchões no chão, deixe espaço suficiente para que um estudante não toque em outro durante a execução dos movimentos. Em caso de sequências com deslocamentos, como estrelas e rodantes, evite colocar muitos estudantes na execução ao mesmo tempo. Assim, eles não se esbarram e é possível observar o movimento de todos mais atentamente.

Antes da aula, veja como você pode transformar os objetos do local em obstáculos seguros ou em artefatos que façam parte do enredo para as atividades.

### Objetivos do professor

As ginásticas desenvolvem habilidades motoras que são utilizadas pelos estudantes tanto em seu cotidiano recreativo quanto em outras modalidades esportivas e práticas corporais. Assim, os objetivos do professor, ao trabalhar com ginástica de solo e consciência corporal, se pautam no desenvolvimento de capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais, principalmente as que se relacionam com superação, concentração e trabalho em equipe.

## HABILIDADES DA BNCC

- **EF12EF07** Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrio, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.
- **EF12EF08** Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.
- **EF12EF09** Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.
- **EF12EF10** Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

## TCT

- Economia
- Cidadania e civismo
- Multiculturalismo

### ATENÇÃO

O colchão é um material da ginástica que não deve ser adaptado ou substituído, por uma questão de preservação da integridade física dos estudantes, já que ele é utilizado na aterrissagem de saltos ou de movimentos aéreos.



Arquivo do Museu da Vida

No livro *Pedagogia da Aventura*, de Dimitri Wuo Pereira e Igor Armbrust (Fontoura, 2010), há inúmeras sugestões de adaptação de material escolar nas aulas de parkour.

## COMPETÊNCIAS

- Específicas de Educação Física: 2, 4, 5, 6, 10
- Específicas de Linguagens: 1, 5, 6
- Gerais: 1, 2, 5, 6

## HABILIDADES MOTORAS

- Correr
- Mudar de direção
- Saltar
- Girar
- Rodopiar
- Coordenação motora e visomotora
- Flexibilidade

## CAPACIDADES FÍSICAS

- Equilíbrio dinâmico
- Velocidade
- Força muscular

## COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

- Estratégia
- Interação social
- Atenção
- Respeito
- Lidar com erros e acertos

# AVALIAÇÃO EM GINÁSTICA

Como a ginástica envolve movimentos acrobáticos e de solo mais complexos, é importante realizar uma avaliação diagnóstica antes de iniciar a abordagem. Com base nos resultados, será possível ensinar novos movimentos, acompanhados de uma avaliação formativa de tudo o que foi trabalhado. Essas avaliações podem ser feitas por meio de observação sistemática, registros em imagem ou pela solicitação de execução de movimentos específicos.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS

### 1. COORDENAÇÃO E FORÇA COM ELEMENTOS DE GINÁSTICA

- Corrida de obstáculos com saltos e rolamentos: prepare um circuito simples com atividades que envolvam pular, rolar no chão, equilibrar-se em linhas ou fazer giros suaves.
- Alongamentos com músicas: os estudantes devem alongar os músculos enquanto imitam algum movimento, como “crescer e se alongar enquanto imitam um animal”, ou “crescer e se alongar enquanto imitam uma cobra”, o que é uma ótima forma de trabalhar a flexibilidade e o controle do corpo.
- O cotidiano: cada estudante pode criar um trajeto inspirado em seu cotidiano (casa, escola, trajetos diários) utilizando a transposição de obstáculos e movimentos gímnicos de solo, como rolamentos, estrelas e saltos. Eles próprios adaptam os materiais disponíveis, imaginando-os como parte do percurso. Essa atividade também pode ser integrada às aulas de *parkour*, estimulando a criatividade e a exploração corporal.
- Os *games*: os jogos virtuais fazem parte da realidade de muitos estudantes, independentemente de idade ou contexto. Adaptar elementos desses *games* para atividades corporais permite explorar movimentos gímnicos em um



Uma das contribuições da Educação Física para o processo de alfabetização é o desenvolvimento da coordenação motora fina.

ambiente familiar e motivador. Uma opção é dispor letras de um lado e figuras de outro, desafiando-os a se deslocarem entre eles usando diferentes formas de movimento, como andar, correr, saltar ou rolar.

### ATENÇÃO

Para evitar acidentes e trombadas, faça grupos pequenos para cada rodada.

## 2. ELEMENTOS E MATERIAIS DIVERSOS

Para essa prática, adicione equipamentos específicos de ginástica e materiais simples, adaptando-os para o uso gímico.

- Fitas, cordas, bambolês e cones: ajudam a criar trajetos em circuitos ou demarcar os espaços de saltos ou áreas de trabalho individual.
- Minitrampolins, colchões e colchonetes: bons para exercitar e ensinar saltos baixos e de pouca distância.
- Barras paralelas, plintos e cavalos de saltos: além do uso gímico, servem também para uso lúdico.
- Bexigas: podem ser utilizadas como alvos para chutes e saltos verticais.



## 3. INICIAR COM MOVIMENTOS SIMPLES

Por meio de movimentos básicos, é possível criar brincadeiras e imitações, como estas a seguir.

- Andar como animais: os estudantes podem imitar o movimento de animais, como o sapo (saltando), o elefante (pesado e lento) ou o cachorro (engatinhando). Esses movimentos são ótimos para fortalecer o corpo de maneira divertida.
- Construção de formas: ensine saltos e giros por meio de construção de formas com o corpo, como fazer a estrela (rotação simples) ou o arco (movimento curvado). Os estudantes adoram imitar formas e criam um grande vínculo com o corpo ao fazer isso.

## 4. TRABALHAR COM RITMO E MÚSICA

A música é uma excelente ferramenta para ensinar ginástica de maneira divertida, conforme é possível observar a seguir.

- Combine exercícios simples com música, nos quais os estudantes tenham de seguir o ritmo enquanto realizam movimentos como rolar, saltar ou girar. A música também pode ajudar no desenvolvimento da coordenação motora.
- Toque um tambor ou um instrumento quando os estudantes devem pular, se agachar, girar ou fazer uma pausa (como “estátua”). Isso os ajuda a associar movimento e ritmo de uma forma intuitiva.



ÁUDIO 4

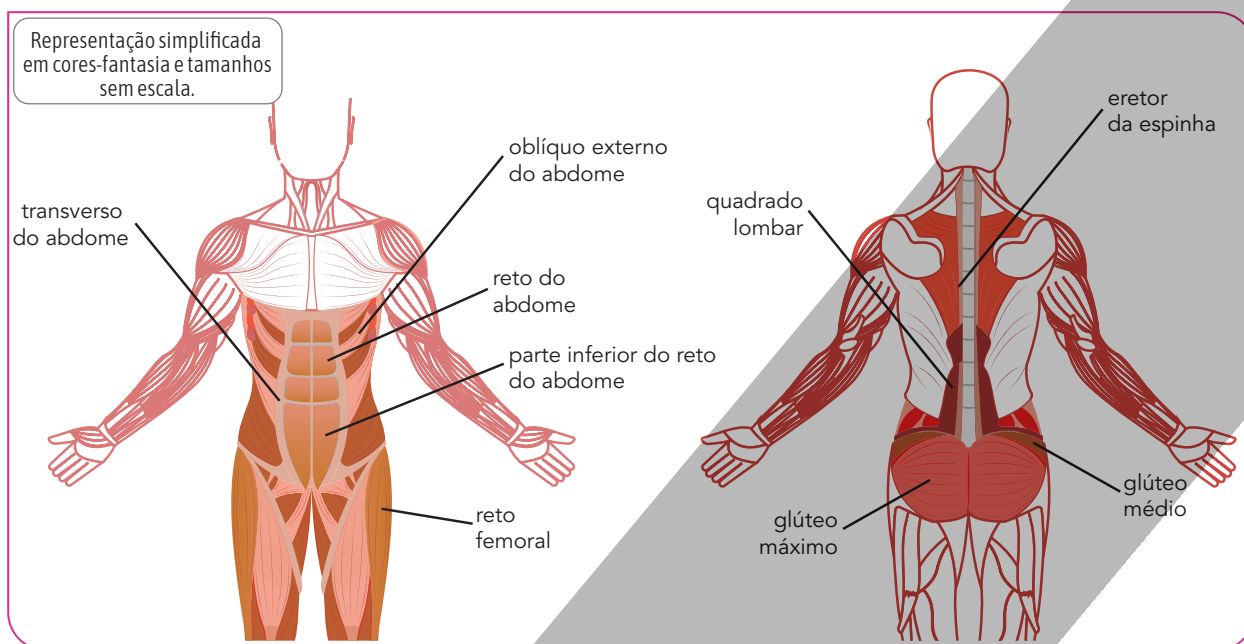
# EQUILÍBIOS

Desenvolver o equilíbrio é importante não somente para o desenvolvimento neurológico, como também para prevenir quedas, melhorar o desenvolvimento de movimentos diversos e auxiliar no bom funcionamento do organismo humano ao longo da vida.

Um **core** fortalecido melhora o equilíbrio, a coordenação e a eficiência dos movimentos, além de reduzir o risco de lesões. Exercícios como prancha, rotação de tronco e abdominais são altamente eficazes para o fortalecimento dessa região, promovendo maior controle corporal e estabilidade.

### GLOSSÁRIO

**Core:** refere-se ao conjunto de músculos que envolvem o centro do corpo, incluindo o abdômen, a região lombar, a pelve e o quadril.



Flexibilidade e força muscular são complementares ao equilíbrio.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Os tipos de equilíbrio do corpo humano podem ser classificados em três categorias principais: **estático**, **dinâmico** e **recuperado**. Cada tipo desempenha um papel importante na manutenção da estabilidade e funcionalidade corporal em diferentes situações, conforme explicitado a seguir.

### 1. EQUILÍBRIO ESTÁTICO

É a capacidade de manter o corpo estável e alinhado quando se está parado, como se apoiar em apenas um dos pés ou adotar a postura da árvore na ioga. Como desenvolver:

- Exercícios de equilíbrio: ficar em pé sobre uma perna ou em superfícies instáveis (ex.: um disco de equilíbrio).
- Ioga: posturas que exigem concentração e estabilidade.
- Fortalecimento da força dos músculos estabilizadores, especialmente os do **core** (abdômen e joelhos).

### 2. EQUILÍBRIO DINÂMICO

É a capacidade de manter a estabilidade enquanto o corpo está em movimento, como, por exemplo, caminhar em uma linha reta ou durante práticas corporais diversas. Como desenvolver:

- Treinos funcionais: exercícios que combinam movimento com controle corporal, como agachamentos em movimento.
- Propriocepção: caminhar em superfícies irregulares ou instáveis para estimular a percepção corporal.
- Atividades esportivas: praticar esportes que exigem mudanças rápidas de direção (futebol, basquete, dança e outros).

### 3. EQUILÍBRIO RECUPERADO

É a capacidade de recuperar a estabilidade após um desequilíbrio, perda momentânea de controle ou após parar logo depois da execução de um movimento, como na aterrissagem após um rodante.

Como desenvolver:

- Treinamento de atos reflexos: exercícios que simulam situações inesperadas, como saltar para evitar obstáculos ou mudanças rápidas de direção.
- Pliometria: saltos e exercícios explosivos para melhorar a ação motora que vem como resposta corporal ao estímulo.
- Instabilidade controlada: estruturar movimentos, brincadeiras, jogos e outras atividades usando acessórios como bolas suíças para simular situações de perda de equilíbrio.

## BRINCADEIRAS ADAPTADAS

O brincar é algo inerente ao estudante e não se esgota. Ensinar ginástica brincando é muito importante nessa faixa etária.

- Dança: utilize músicas animadas e estruture movimentos simples, colocando em prática grandes articulações e cadeias musculares (combinação entre braços, pernas, tronco, cabeça e quadril) para que os estudantes tenham que seguir o ritmo musical, enquanto realizam movimentos criados por eles ou solicitados por você (rolar, saltar ou girar). A presença da música na atividade pode ajudar no desenvolvimento da coordenação motora.
- Estátua: utilize músicas animadas e proponha movimentos amplos que envolvam grandes articulações e cadeias musculares, como braços, pernas, tronco, cabeça e quadril. Os estudantes devem se movimentar livremente ou conforme suas instruções, realizando ações como rolar, saltar ou girar. Quando a música parar, todos devem “congelar” na posição em que estiverem, como estátuas. Essa dinâmica estimula a coordenação motora, o ritmo, a concentração e a expressividade corporal, tornando a atividade mais envolvente e lúdica.
- Travessia: um estudante por vez deve atravessar a parte mais estreita de um banco sueco, assegure que a superfície seja antiderrapante, o banco esteja fixo ao chão e mantenha supervisão constante, posicionado ao contrário no chão, ou qualquer outra superfície estreita e antiderrapante, que não apresente risco de queda acidental. Para tornar o desafio mais dinâmico, varie os tipos de deslocamento: caminhar de frente, de costas, de lado, com os dois pés alinhados (um à frente do outro) ou encostando o calcanhar de um pé na ponta do outro. Essa atividade contribui para o desenvolvimento do equilíbrio, da coordenação motora e do controle corporal, incentivando a concentração e a precisão dos movimentos.
- Corrupio: dois estudantes, posicionados um de frente para o outro, cruzam os braços à altura dos punhos, mantendo-os firmes e seguram as mãos do colega. Em seguida, aproximam as pontas dos pés e começam a rodopiar, movendo-se como se fossem um único pião, limite o número de giros e oriente pausas para evitar tontura. Essa atividade favorece o desenvolvimento do equilíbrio dinâmico, ao manter a estabilidade durante o movimento, e do equilíbrio recuperado, ao permitir que o corpo retome a posição inicial após a rotação. Além disso, estimula a coordenação motora, a consciência corporal e a interação entre os estudantes.

## PROPRIOCEPÇÃO

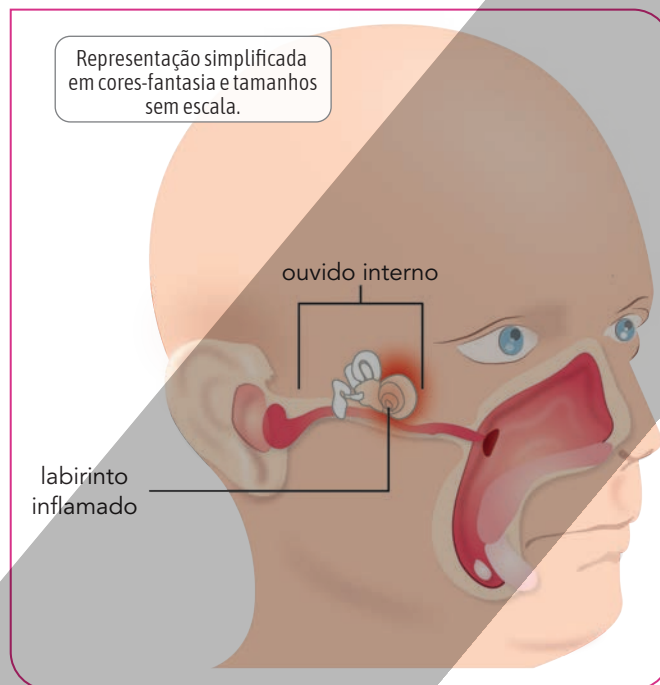
**Propriocepção** é a capacidade do ser humano de reconhecer a localização e a imagem espacial do seu corpo, posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo com relação às demais, sem necessariamente usar a visão.

A propriocepção envolve a consciência da postura, do movimento, das várias partes do corpo e das mudanças no equilíbrio, além de incluir as sensações de movimento e de posição das articulações.

É responsável por informar ao nosso cérebro a noção de posição dos membros, que é fundamental para o controle dos movimentos, para a manutenção do equilíbrio postural e para a realização de diversas atividades do dia a dia.

Os proprioceptores estão localizados nos músculos, tendões, ligamentos, articulações e no labirinto (estrutura complexa do ouvido interno que é responsável pela audição, equilíbrio e percepção corporal). Eles recebem e transportam para o sistema nervoso central (SNC) informações sobre instabilidades, tensões ou movimentos da cabeça, das variadas partes do corpo e da imagem que se vê. Por meio disso, o cérebro comanda a reação necessária (muscular e cerebral) para manter o equilíbrio.

O labirinto está localizado no osso temporal, muito próximo do ouvido médio, e é composto de duas partes principais: o labirinto ósseo e o labirinto membranoso. O labirinto ósseo protege o labirinto membranoso, que é preenchido por um líquido viscoso chamado endolinfa. Ao movimentarmos rapidamente a cabeça, esse líquido também se movimenta; a vertigem que sentimos após rodopiar, por exemplo, cessa quando a endolinfa se estabiliza.



Os olhos e o labirinto ficam próximos e têm relação com o equilíbrio.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS

Ao planejar atividades focadas no equilíbrio, é essencial priorizar a segurança dos estudantes, minimizando riscos de trombadas e quedas. Como essas atividades envolvem instabilidade motora e sensação de vertigem, a progressão deve ser gradual, aumentando a complexidade e a velocidade dos movimentos de forma controlada.

Organize os estudantes em um espaço livre de obstáculos, móveis ou objetos que possam representar perigo. Para garantir uma distância segura entre eles, utilize a referência de dois braços abertos: peça que estendam os braços e girem lentamente. Se não tocarem em ninguém, a distância é adequada.

A atividade escolhida, *Tai Chi Chuan*, proporciona uma experiência equilibrada entre controle corporal, concentração e intenção, permitindo que os estudantes desenvolvam estabilidade e coordenação de maneira progressiva e segura.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

### TAI CHI CHUAN

Essa prática, que começou como arte marcial, é uma ginástica milenar chinesa que combina movimentos lentos e suaves, respiração controlada e concentração, voltada para o bem-estar físico, mental e emocional, promovendo relaxamento, equilíbrio, coordenação motora e melhoria da postura.

Suas sequências de movimentos são intituladas formas. Cada forma é composta de uma série de posturas realizadas de maneira contínua, lenta e coordenada, com foco na respiração e na intenção.



Após as atividades lúdicas, você pode ensinar formações próprias do *Tai Chi Chuan*. Crianças praticam *Tai Chi Chuan* na praça, China, 2019.

Embora existam diferentes estilos de *Tai Chi Chuan* (como o *Yang*, *Chen*, *Wu*, *Sun*, entre outros), os movimentos básicos têm algumas características similares e são inspirados na filosofia do Taoísmo e frequentemente estão relacionados à ideia de equilíbrio entre forças opostas, como o *Yin* e o *Yang*.

O *Tai Chi Chuan*, na BNCC, está recomendado para os Anos Finais do Ensino Fundamental, contudo, ensinar a prática para estudantes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental significa uma forma de lidar com questões leves de saúde mental e de agitação ou ansiedade excessivas. O ensino pede adaptação das sequências de movimentos e dos próprios movimentos, para facilitar a sua assimilação e para torná-lo mais divertido e adequado ao nível de desenvolvimento dos estudantes, que nessa faixa etária têm menor poder de concentração e atenção, e aprendem melhor por meio de atividades lúdicas.



A quadrupedia é uma boa oportunidade para trabalhar força e alongamento nos membros inferiores e superiores.

## SEQUÊNCIAS UNIVERSAIS DE TAI CHI CHUAN

Ao ensinar *Tai Chi Chuan* aos estudantes, é importante escolher formas e movimentos que sejam simples, curtos e que possam ser apresentados de maneira lúdica e envolvente. Nessa faixa etária, eles têm atenção limitada; por isso, é fundamental fazer adaptações para garantir que a prática seja divertida e adequada a seu desenvolvimento motor e cognitivo.

Nesse cenário, as formas curtas (de 8 a 12 movimentos) e movimentos isolados, combinados com elementos lúdicos e narrativas criativas, são os mais indicados. O objetivo principal é criar uma experiência divertida, relaxante e educativa, sem a necessidade de seguir rigidamente as formas tradicionais. Algumas atividades possíveis:

- Imitar animais: incentive a criação de movimentos que sejam representativos de animais, como o voo do pássaro (abrir e fechar os braços lentamente) ou o rugido do tigre (posições de ataque leves com movimentos amplos).
- Vento nas árvores: os estudantes fingem ser árvores balançando o corpo, principalmente os braços, como se fossem levados pelo vento. Você pode conduzir os movimentos deles, dizendo que o vento está forte na região das pernas, do tronco, da ponta das folhas.
- Geometria no ar: os estudantes desenharam formas geométricas no ar com as mãos, o corpo, os pés e o quadril, com movimentos lentos.
- Corrente de energia: os estudantes fingem que estão segurando uma “bola de energia” imaginária. Eles devem movê-la lentamente entre as mãos, sentindo seu “peso” e controlando os movimentos.
- Espelhos: em duplas, os estudantes executam movimentos lentos e controlados, tentando igualar cada gesto como se fosse um reflexo no espelho.

Selecione movimentos específicos da sequência de 24 movimentos do *Tai Chi Chuan*, priorizando aqueles mais acessíveis à faixa etária. Não é necessário ensinar a sequência completa neste ciclo de ensino, mas, caso opte por isso, divida-a em pequenos blocos para facilitar a assimilação gradual. Para tornar a aprendizagem mais envolvente, utilize nomes lúdicos, como “empurrar a nuvem” ou “abraçar a lua”, e introduza os movimentos por meio de enredos imaginativos ou desafios, como “Quem consegue empurrar uma nuvem?” ou “Como você abraçaria a lua?”. Além disso, integre os movimentos em jogos e brincadeiras, tornando a prática mais dinâmica e significativa.

No estilo *Yang*, em vez de ensinar uma forma completa, é possível também selecionar movimentos específicos e ensinar os estudantes de forma individual, como nos exemplos a seguir:

- Mãos de nuvem (*Yun Shou*): os estudantes simulam nuvens se movendo suavemente.
- O galo dourado em pé sobre uma perna (*Jin Ji Du Li*): os estudantes se equilibram em uma perna só.
- Segurando a bola (*Lan Qiu*): similar à prática “corrente de energia” apresentada anteriormente.

Para simplificar os movimentos, use versões mais curtas e fáceis, reduzindo sua amplitude ou o número de passos. Crie uma narrativa em torno da prática, como, por exemplo, “vamos atravessar uma floresta mágica e lá seremos heróis aprendendo os movimentos do maior dragão”.

## PLANO DE AULA

### AULA 1. MOVIMENTOS OU POSTURAS MAIS COMUNS NO TAI CHI CHUAN

**Objetivo:** apresentar, por meio de vivência, algumas posturas e movimentos típicos de várias formas de *Tai Chi*.

**Aquecimento (5 minutos):** sessão de alongamento com música calma e instrumental, oriente os movimentos com foco na respiração e postura.

**Desenvolvimento (40 minutos):** proponha a execução de algumas posturas do *Tai Chi*. Sugerimos as seguintes:

- Preparação: demonstre ou mostre imagens ou vídeos com algumas posturas e movimentos típicos de várias formas de *Tai Chi*.
- Preparação (*Wu Ji*): início em posição ereta, pés paralelos, braços ao lado do corpo, mente calma e respiração suave.
- Abertura (*Qi Shi*): levantar lentamente os braços até a altura do peito e abaixá-los, acompanhando a respiração.
- Segurando a bola (*Lan Qiu*): simular segurar uma bola imaginária de energia, com as mãos arredondadas, uma em cima e outra embaixo.
- Agarra a cauda do pássaro (*Lan Que Wei*): combinação de quatro movimentos básicos: *Peng* (expandir), *Lu* (recuar), *Ji* (pressionar) e *An* (empurrar para baixo).
- Fechamento (*He Shi*): os movimentos diminuem gradualmente até uma posição estável, com os pés juntos e as mãos repousando ao lado do corpo.

**Encerramento (5 minutos):** com uma música calma ao fundo, os estudantes se movimentam utilizando posturas de livre escolha. Permita que eles criem posturas, imitando movimentos de animais, cenas do cotidiano, elementos cômicos e da natureza. Para prevenir chacotas, não permita que imitem outros colegas.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

## CIRCUITO DE HABILIDADE

Circuito de atividades é o procedimento de montar estações de exercícios anaeróbicos ou aeróbicos, distribuídas pelo mesmo espaço, separadas em espaço suficiente para que haja movimentação dos estudantes, sem encontro corporal entre eles.

O formato de circuito proporciona dinamismo às aulas, mantendo todos os estudantes em movimento de maneira organizada e contínua. Além disso, opte por atividades não competitivas para permitir que cada estudante realize os

Os circuitos de atividades garantem dinamismo e organização, permitindo que os estudantes explorem diferentes movimentos sem pressão competitiva.



movimentos com mais calma e atenção, favorecendo a qualidade da execução e o aprendizado progressivo.

Durante a dinâmica, dê mais atenção às estações que envolvem maior movimentação ou materiais variados. Para isso, planeje algumas estações com menor necessidade de intervenção, permitindo que você se concentre nas áreas que exigem mais supervisão.

- **Exercício aeróbico:** no qual há reposição de oxigênio durante o exercício, em uma intensidade moderada e por um período de tempo maior do que 15 a 20 minutos.
- **Exercício anaeróbico:** no qual a reposição de oxigênio gasto durante o exercício não é suficiente; são exercícios de alta intensidade e curta duração, que utilizam fontes de energia estocadas no corpo.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Organize os estudantes em grupos pequenos para que todos tenham tempo suficiente para realizar várias repetições em cada estação. Antes de iniciar o circuito, explique cada movimento e, se possível, realize uma rodada de teste para esclarecer dúvidas. Intercale estações que trabalhem braços, pernas e abdômen, evitando fadiga muscular desnecessária e garantindo um melhor aproveitamento da atividade. Utilize música para tornar a dinâmica mais envolvente e para marcar o início e o fim de cada estação. Finalize a aula permitindo que os estudantes escolham uma estação para repetir e, após essa última rodada, proponha alongamentos e uma conversa sobre as sensações e experiências vivenciadas durante o circuito.

### CIRCUITO 1 - HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

**Objetivo:** desenvolver habilidades como correr, pular, equilibrar-se, rastejar e rolar.

- Estação 1: Saltar

Use cordas finas, barbante, fita crepe ou giz para desenhar no chão linhas ou arcos, marcando as distâncias a serem transpostas pelos estudantes. Eles devem saltar de um ponto a outro, com os dois pés juntos, um dos pés, utilizando ou não o impulso dos braços.

- Estação 2: Deslocar-se em zigue-zague

Organize cones, marcadores circulares ou garrafas PET com areia ou água até a metade para delimitar um percurso. Os estudantes devem correr, saltar, rolar ou andar rapidamente, desviando dos obstáculos.

- Estação 3: Equilibrar-se

Os estudantes devem caminhar sobre um banco sueco (posição normal na primeira rodada e posição invertida na segunda rodada) ou linha desenhada no chão com fita crepe grossa, sem cair. A espessura da linha deve ser de 10 cm.

- Estação 4: Rastejar sob obstáculos

Monte um túnel com mesas ou cadeiras cobertas por tecido para que os estudantes atravessem rastejando. Marque as pernas dos móveis com fita adesiva colorida ou giz para maior visibilidade, evitando contato. Para tornar a atividade mais lúdica, leve os estudantes a imaginarem que são árvores com espinhos venenosos: ao encostar em um espinho, o estudante deve rastejar até um ponto específico para “tratar” o ferimento com giz de outra cor.

### CIRCUITO 2 - INTRODUÇÃO À GINÁSTICA

**Objetivo:** explorar movimentos básicos da ginástica e desenvolver coordenação motora e força.

- Estação 1: Posição de parada de mãos

Este é o início do ensino do movimento de parada de mãos. Utilize uma parede para apoio e um colchão firme, sobre o qual os estudantes farão o apoio das mãos. Eles devem colocar o cósix na parede, apoiar as duas mãos no chão e pisar na parede, descalços, de modo a caminhar para cima sem tirar as mãos do chão, até ficar com o umbigo voltado para a parede e o corpo reto.

- Estação 2: Posição de estrela

Utilize uma parede como apoio e um colchão firme para que os estudantes realizem a posição de estrela. De frente para a parede, devem apoiar as mãos no chão, subir um joelho de cada vez sobre os cotovelos e encostar as costas na parede. Mantendo as mãos no chão, elevam as pernas até o corpo ficar reto, finalizando com as pernas afastadas na posição de estrela.

- Estação 3: Rolamento

Cada estudante, na sua vez, deve agachar-se na extremidade do colchonete, curvar as costas, apoiar o queixo no peito e as mãos no colchonete. Em seguida, projeta-se para frente, apoiando o topo da cabeça no colchonete e impulsionando as costas para completar o rolamento. Caso necessário, auxilie protegendo o pescoço e impulsionando o quadril para facilitar o movimento.

- Estação 4: Espacate

Os estudantes devem ficar de frente para a parede, com um pé à frente do outro. Depois, devem abrir as pernas e apoiar as mãos no chão, uma de cada lado do quadril. Na sequência, escorregam aos poucos um pé para trás, tentando estender completamente os dois joelhos até que fiquem o mais próximos possível do chão.

- Estação 5: Pular e girar

Marque um ponto no chão para que os estudantes saltem verticalmente e girem 90, 180 e 360 graus, nessa ordem. Eles devem tentar cair em pé e no mesmo ponto de onde saltaram.

- Estação 6: Ponte

Deitados de costas, os estudantes devem pisar com os dois pés no chão, flexionando os joelhos; as mãos devem ficar apoiadas no chão com as palmas para baixo e os dedos voltados para os ombros, como se a ponta dos dedos encostasse na parte de cima do ombro. A ideia é levantar o tronco, as costas e o quadril, projetando a barriga para o alto, formando uma “ponte” com o corpo.

## PARALIMPISMO NA GINÁSTICA SOLO E NO TAI CHI CHUAN

Embora a ginástica de solo não tenha uma modalidade oficial nos Jogos Paralímpicos, práticas adaptadas são comuns em competições e aulas, principalmente, nas aulas de Educação Física.

Como o próprio nome indica, nas modalidades adaptadas de ginástica, as adaptações foram feitas para garantir acessibilidade e inclusão, respeitando as necessidades de cada atleta. Movimentos no solo podem ser realizados com auxílio de aparelhos e objetos utilizados no cotidiano da pessoa com deficiência (cadeiras de rodas, muletas e próteses) e incluem elementos acrobáticos adaptados, como a possibilidade de fazer no chão movimentos que são feitos em pé.

Para o caso de estudantes com deficiência visual, o espaço utilizado nas aulas de Educação Física deve ser delimitado com marcações táteis ou bancos suecos e sons para orientação. Para estudantes com deficiência intelectual, as rotinas são simplificadas, dedicando a elas maior tempo de treinamento e execução, com o intuito de facilitar a assimilação das sequências e dos movimentos. Essas modalidades adaptadas não têm regras rígidas, permitindo que cada estudante vivencie as ginásticas de forma lúdica e explore seu potencial.

Nas aulas de Educação Física, o importante é promover acessibilidade, segurança e diversão, seja em contextos competitivos ou recreativos. O ambiente deve ter espaço acolchoado com tatames ou colchonetes, marcações visuais (fitas coloridas, cones) para delimitar áreas de prática e música suave e ritmada para estimular a concentração e diminuir o nervosismo.



No evento Special Olympics World Games, há modalidades de ginástica para pessoas com deficiência. Emirados Árabes Unidos, 2019.

domzara/Shutterstock.com

# PRÁTICAS POSSÍVEIS

## 1. AQUECIMENTO

- Para todos: Realize alongamentos dinâmicos e proponha brincadeiras de deslocamento imitando animais, como rastejar-se como uma cobra, saltar como um sapo ou voar como uma arara.
- Adaptação para mobilidade reduzida: Incentive movimentos com os braços e o tronco para estudantes com mobilidade reduzida nos membros inferiores, garantindo sua participação ativa na atividade.
- Adaptação para deficiências visuais: Inclua estímulos sonoros para facilitar a identificação dos movimentos, como sibilar como uma cobra (“shiiii shiiii”), coaxar como um sapo (“croac, croac”) ou grasnar como uma arara.

## 2. EXERCÍCIOS DE ROLAMENTO

- Para todos: Proponha rolamentos simples, lateralmente ou para frente, estimulando a coordenação e a percepção corporal.
- Adaptação para mobilidade reduzida: Auxilie o estudante a realizar os movimentos de rolar, guiando-o de maneira segura e respeitando suas possibilidades.
- Adaptação para deficiências intelectuais: Contextualize os movimentos por meio de histórias, como “rolar como um pneu” para os rolamentos para frente ou “rolar como um tronco de árvore no rio” para os rolamentos laterais, tornando a atividade mais lúdica e envolvente.

## 3. EQUILÍBRIO

- Para todos: Com ou sem cadeira de rodas, andar ou correr seguindo uma linha reta ou sinuosa, seja real ou imaginária.
- Adaptação para mobilidade reduzida: Utilizar barras paralelas fixas ao chão para suporte ou contar com o auxílio de adultos.
- Adaptação para deficiência visual: O deslocamento deve ocorrer em um corredor amplo (5 metros de largura), com sinais sonoros que emitam sons combinados previamente em diferentes trechos: um para a saída do percurso e um terceiro para a chegada.

## 4. SALTOS

- Para todos: Realizar saltos com os dois pés, em um único pé ou alternando-os, podendo incluir pequenos obstáculos, com ou sem o uso do minitramp.
- Adaptação para deficiência visual: Utilizar sons (palmas, batidas em instrumentos de percussão, apito) para indicar o momento e o local do salto.

## 5. FLEXIBILIDADE

- Para todos: Nomear posições simples com termos fictícios. Exemplo: sentar e mover as pernas flexionadas como asas de borboleta.
- Adaptação para mobilidade reduzida: Realizar os movimentos de forma passiva, com auxílio do professor.
- É possível estruturar alongamentos na posição deitada para estudantes em cadeira de rodas ou para quem tem dificuldade de equilíbrio.



Isabel Infante/Alamy/Fotoarena

Pessoas com síndrome de Down fazem parte do quadro de atletas do Special Olympics World Games, evento quadrienal que conta com mais de 30 modalidades olímpicas para atletas de todo o mundo, a partir dos 8 anos de idade. Alemanha, 2023.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

## PRÁTICAS INCLUSIVAS DE TAI CHI CHUAN



Mencionamos o *Tai Chi Chuan* ao tratar da propriocepção e retomamos aqui sua prática de forma inclusiva, adaptada para pessoas com deficiência física. Mesmo com ajustes nos movimentos para atender às limitações motoras ou de mobilidade, a atividade mantém os princípios fundamentais do formato tradicional: equilíbrio, fluidez, respiração e concentração. Pode ser praticada por cadeirantes, pessoas com mobilidade reduzida ou outras deficiências físicas, sempre respeitando suas habilidades, limitações e capacidades individuais. Evite nomear publicamente estudantes com deficiência. Consulte a direção, a família e o próprio estudante antes de qualquer exposição.



Visual China Group/Getty Images

Adaptar exercícios para a posição sentada é uma forma de inclusão para estudantes com dificuldade de locomoção. Prática de *Tai Chi Chuan* em cadeiras de rodas. China, 2015.

No *Tai Chi*, os movimentos são simplificados e as sequências são ajustadas, focando movimentos de braços, tronco e cabeça que podem ser feitos nas posições sentada ou deitada. O ritmo é mais lento, para garantir a segurança dos praticantes e facilitar a coordenação. A respiração lenta e com ritmo ditado por você é essencial para promover relaxamento e desenvolver o alinhamento postural.

Inclua variações de movimento com foco em braços, cabeça e tronco. Pode ser feito sentado ou deitado. Estimule a respiração guiada com música suave.

## PLANO DE AULA

### CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

**Objetivo:** desenvolver e exercitar a concentração com o corpo em movimento, bem como trabalhar a flexibilidade, a fluidez de movimentos e a coordenação motora grossa; promover a mobilidade articular.

**Aquecimento (5 minutos):** proponha séries simples de movimentos sincronizados para promover a conexão social e aumentar a motivação, utilize música para criar um ambiente divertido.

#### **Desenvolvimento (40 minutos):**

- Respiração consciente: Inspire e expire profundamente, sincronizando com movimentos leves dos braços.
- Movimentos circulares: Proponha círculos amplos com os braços (sentado ou em pé), promovendo a mobilidade articular.
- Mobilização do pescoço e tronco: Lentamente, incline a cabeça para frente, para os lados e gire o tronco com suavidade.
- Segurando o planeta: Movimentos de braços simulando segurar uma bola imaginária, enquanto alterna a posição entre um lado e o outro do corpo.

#### **Encerramento (5 minutos):**

- Respiração profunda: Pratique ciclos de respiração profunda e consciente, visualizando uma energia calorosa percorrendo o corpo. Você pode propor aos estudantes que imitem o sopro de canudinho.
- Postura de relaxamento: Finalize com uma postura de relaxamento, com os estudantes de olhos fechados tentando perceber quais partes do corpo estão mais quentes que as outras.
- Movimento de tronco: Incline o tronco para os lados ou para a frente e volte ao centro, sincronizando com a respiração.



ÁUDIO 5

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL



## RETOMADA



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL



## PARALIMPISMO

Com este tema e como forma de avaliação somativa, converse com os estudantes sobre características dos diferentes elementos e procedimentos dos movimentos gímnicos e sobre as características das atividades paralímpicas que você abordou em aula. Apesar da ginástica, incluindo o *Tai Chi Chuan*, não ser uma modalidade que participe dos Jogos Paralímpicos, você pode tê-la como inspiração no processo de criação coletiva e resolução de problemas, ao qual os estudantes serão submetidos.

### SUGESTÃO DE ATIVIDADE AVALIATIVA

Atletas com deficiência física têm um campeonato olímpico especial para eles. O nome desse campeonato é Jogos Paralímpicos. Trata-se de modalidades olímpicas adaptadas de acordo com as características dos grupos de deficiências físicas. Nesse campeonato, também existem modalidades que não têm adaptação para atletas sem deficiência física.

Vamos pensar nas características das deficiências físicas que conhecemos, já vimos ou já ouvimos falar? Por exemplo, uma pessoa que não enxerga, precisa de qual mudança na bola de futebol?

#### ATENÇÃO

Neste momento, não permita que os estudantes personalizem algum estudante com deficiência, mas, sim, a deficiência, mesmo se não houver pessoas com deficiência física na turma. Se houver, você pode conversar com esses estudantes antes de propor a atividade para a turma e dizer a eles que o objetivo é que os demais compreendam que pessoas nessa condição têm muitas habilidades, capacidades e histórias de superação. Diga também que não haverá falas sobre eles, mas, sim, sobre as características desses grupos de pessoas e que ele será uma boa fonte de informação, via relato de casos, caso ele queira participar desse modo.

Nas aulas, não utilize as características da deficiência que o estudante possui, pois pode ser uma exposição exagerada, causando-lhe um sentimento vexatório. Opte por categorizar e caracterizar outras deficiências.

Se achar pertinente, consulte previamente a direção, a família e o estudante sobre compartilhar a própria vivência e siga com a proposta apenas se todos concordarem.

Faça o levantamento, considerando deficiências auditiva, motora, cognitiva, visual etc. Então, organize os estudantes em grupos e destine uma deficiência para cada grupo, pedindo que criem atividades paralímpicas de ginástica com base na deficiência selecionada.

Antes de os grupos iniciarem o processo autoral, você pode fazer uma rodada da atividade toda, como exemplo. Assim, escolha uma modalidade paralímpica, resalte as deficiências dos praticantes aos quais ela se destina e mostre como ela foi adaptada para que essas pessoas possam praticá-la. Você também pode fazer isso com uma modalidade que não tenha versão paralímpica e participar, junto com os estudantes, do processo de criação.

Hou Zhao kang / Xinhua/AFP



Goalball é uma modalidade paralímpica para atletas com deficiência visual. A abordagem nas aulas auxilia a discussão sobre a inclusão social dos estudantes com deficiência. Atletas competem nos Jogos Paralímpicos de Paris, França, 2024.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

UNIDADE

# 4

# INICIAÇÃO ÀS DANÇAS

Studio Romantic/Shutterstock.com

© Getty Images

A ciranda e outras danças populares no Ensino Fundamental promovem ludicidade, expressão e interação. Mais do que coreografia, a dança valoriza a diversidade corporal e amplia o repertório motor e criativo dos estudantes.

## MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL

O termo **dança** abrange diferentes modalidades, que serão distribuídas durante todos os anos escolares. Nos 1º e 2º anos do Ensino Fundamental, retomaremos a ciranda, frequentemente abordada na Educação Infantil. Além disso, veremos novamente a catira e o coco, danças que envolvem sapateados (batidas dos pés no chão), e o bumba meu boi, um folguedo que combina cânticos, danças e encenações teatrais para narrar uma história de forma intercalada.

Há também o que chamamos de iniciação à dança ou de alfabetização corporal rítmica. Trata-se da abordagem de aspectos coreológicos (relativos ao ato de coreografar), nomeando-os com o ensino técnico de elementos fundantes das diferentes modalidades de dança.

A dança é um conteúdo inclusivo, pois cada estudante pode se expressar com suas potencialidades, sem a necessidade de executar movimentos idênticos em mecânica ou intensidade.

Nesse contexto, a inclusão requer novas formas de entendimento e de condução dos processos de ensino e de aprendizagem e conceitos atualizados de educação, sendo um motivo para que os professores modifiquem a sua maneira de ensinar (Souto *et al.*, 2010, p. 765).

# O QUE É DANÇA?

A dança é uma forma de expressão corporal que combina ritmo, movimento, comunicação e arte, abrangendo diversas manifestações culturais e sociais.

A música pode ser um dos elementos da dança, mas o ato de dançar é, sobretudo, um ato comunicativo, carregado de arte, motricidade, simbolismos e mensagens. Algumas manifestações também exploram o ritmo interno e a expressividade sem acompanhamento musical. Seus estilos são variados, abrangendo danças populares, tradicionais, folclóricas, clássicas, modernas e contemporâneas, além de manifestações urbanas e sociais, como as danças de rua.

Na formação cinestésica de estudantes dessa faixa etária, é importante extrapolar a abordagem de diferentes estilos de dança para além de sua capacidade motora. As capacidades comunicativas e criativas da dança devem ser o carro-chefe do ensino.

Por isso, e considerando a importância da ludicidade na Educação Física escolar, utilizamos nesta unidade a concepção do **Brincar de Dançar**, amplamente explorada por especialistas no ensino de dança para estudantes. Essa abordagem integra brincadeiras e atividades que ensinam técnicas de dança, além de estar presente nas diferentes modalidades trabalhadas. Os alunos podem trazer músicas de casa (com mediação crítica), integrando cultura familiar à prática escolar.

O **Brincar de Dançar** é a metodologia pela qual brincadeiras populares são adaptadas para o ensino, a fruição e a concepção de danças e sequências coreográficas. Para saber mais, leia:

SOTERO, M. A. *Questões de gênero e desconstrução de estereótipos: um plano lúdico para o ensino da dança na educação física escolar*. 2010. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Movimento Humano) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-20012011-111836/pt-br.php>. Acesso em: 17 jun. 2025.

KISHIMOTO, T. M. *O brincar e suas teorias*. São Paulo: Pioneira, 1998.

O trabalho com dança na escola pressupõe também um cuidado especial na abordagem de questões de gênero, gordofobia e capacitismo, visto que, mesmo no imaginário infantil, já pode haver a imagem equivocada de que a dança seja de essência feminina e que bailarinas sejam meninas magras, sem deficiência e brancas.

Para que haja amplitude no acervo motor do estudante, ele deve descobrir diferentes formas de se movimentar e se deslocar, sem que haja preocupação com estilos de dança, a princípio, mas acompanhado pelo professor, para dar forma e comunicabilidade ao movimentar-se. A avaliação em Dança também deve ser baseada em critérios e estes podem ser obtidos com o Método Laban de Dança. Para mais informações, consulte o texto: MAGALHÃES, G. C. de. *Avaliação em dança: trilhando possibilidades*. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/133093/000984309.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 jun. 2025.

## ADAPTAÇÕES

É possível criar enredos lúdicos para ensinar procedimentos e aspectos técnicos da dança ou inserir essas ações motoras em brincadeiras. Algumas adaptações permitem a participação de estudantes com mobilidade reduzida, como realizar os movimentos em posição sentada ou deitada.

Além disso, é possível propor que todos dance ou criem coreografias sem o uso de música ou de olhos fechados, ampliando a experiência sensorial. Para que uma atividade seja verdadeiramente inclusiva, não basta adaptar a motricidade apenas para estudantes com alguma limitação. As adaptações devem ser propostas a todos, permitindo que estudantes com deficiência ou restrições motoras participem sem que a atividade seja modificada exclusivamente para eles.



Para aqueles sem limitações, essas adaptações são fundamentais para reconhecer as habilidades das pessoas com restrições motoras, especialmente ao realizar uma tarefa de olhos fechados, simulando desafios enfrentados por quem depende de outros sentidos para se movimentar.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Antes de coreografar ou aprender um movimento específico de uma dança, é essencial que o estudante tenha vivenciado esse movimento em diferentes contextos, inclusive fora da dança. Na Educação Física, é mais adequado que ele explore seu corpo em variados movimentos e direções antes de refinar a técnica específica (Brochado; Brochado, 2011).

É possível iniciar cada aula com alongamentos articulares e atividades para aumentar a circulação sanguínea, a fim de aumentar a oxigenação celular e tecidual.

Após o aquecimento, os estudantes podem seguir sentados no chão e de frente para o professor, para que se concentrem no enredo simbólico, nas atividades em si e nas orientações que visem, principalmente, a segurança deles. Nesse momento, é fundamental comunicar com clareza e seriedade quais comportamentos não são aceitáveis, garantindo que nenhum estudante se sinta julgado ou exposto negativamente. No entanto, evite exemplificar chacotas para não provocar reações de riso. O tom deve reforçar a seriedade da mensagem, garantindo que todos compreendam a importância do respeito.

Em caso de sequências rítmicas com deslocamentos, evite colocar os estudantes muito próximos uns dos outros. Assim, evita-se que se esbarrem, permitindo uma observação mais atenta dos movimentos de todos.

Antes da aula, também é possível transformar os objetos do local em artefatos que façam parte do enredo para as atividades.



O ensino da dança deve valorizar a expressão corporal, a criatividade e a comunicação, indo além da técnica. A abordagem lúdica permite que os estudantes explorem diferentes estilos e movimentos, valorizando a diversidade e ampliando seu repertório motor e artístico.

### Objetivos do professor

As danças desenvolvem habilidades motoras e socioemocionais que podem ser encontradas ou compor os processos comunicativos das estudantes. Assim, o objetivo do professor, ao trabalhar com danças brasileiras, é pautado no desenvolvimento de capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais, principalmente as que se relacionam com superação, concentração e trabalho em equipe, mas que também auxiliam na construção de um pouco do que são a cultura e as tradições brasileiras.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

DA EDITORA DO BRASIL

### HABILIDADES DA BNCC

- **EF12EF11** Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.
- **EF12EF12** Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.

### TCT

- Cidadania e civismo
- Multiculturalismo

### COMPETÊNCIAS

- Específicas de Educação Física: 1, 4, 6, 7, 10
- Específicas de Linguagens: 1, 3, 4, 5
- Gerais: 1, 3, 4, 6, 7

## HABILIDADES MOTORAS

- Correr
- Mudar de direção
- Saltar
- Girar
- Rodopiar
- Manipular objetos
- Conscientização corporal
- Percepção espacial
- Ajuste motor (acompanhar ritmos, tempos e dinâmicas)

## CAPACIDADES FÍSICAS

- Equilíbrio dinâmico
- Força
- Resistência
- Agilidade
- Ritmo
- Coordenação motora
- grossa
- Flexibilidade

## COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

- Estratégia
- Pensamento crítico
- Interação social
- Criatividade
- Atenção
- Respeito
- Empatia
- Autoconfiança
- Memória
- Lidar com erros e acertos

## REGIONALIDADES

Busque quais são as danças oriundas, características ou mais praticadas na região do entorno da escola, na cidade ou no estado. Mostre vídeos e imagens com dançantes usando figurinos característicos e pergunte qual é a hipótese das crianças para tais figurinos. Depois, você pode pedir a parceria de um professor especialista para falar sobre o contexto histórico de criação das referidas danças, para que as crianças teçam relações entre gestual, figurino, letras das canções e poder comunicativo da dança.

## RELEMBRANDO AS CIRANDAS



INFOGRÁFICO  
CLICÁVEL

A ciranda, amplamente presente na Educação Infantil, será abordada com foco em sua técnica como dança brasileira, priorizando seus movimentos e características. De origem afro-indígena e portuguesa, é **MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL** muito comum no Período Colonial, quando os jesuítas incorporaram elementos culturais indígenas na criação. Apesar desse contexto específico, tornou-se uma expressão cultural significativa e popular. Dançar em roda é característico de diferentes etnias. Europeus, africanos e indígenas possuem danças tradicionais realizadas em roda.

Dançar em círculo já era comum na Europa, especialmente nas “danças da corte”, e também possuía forte simbolismo para povos africanos e indígenas. Para os povos indígenas e africanos, a roda representa mais do que uma formação espacial, simbolizando conexão, unidade e transcendência.

Para os africanos, ela é um círculo sagrado que expressa o ciclo da vida e a ligação entre vivos, ancestrais e divindades, além de ser um meio de invocação espiritual e fortalecimento da coletividade. Danças como o samba de roda e o jongo preservam esse simbolismo, servindo como espaço de memória e transmissão de saberes.

Terreiro Ilê Axé Alá Obatalandê, da nação Ketu, em ritual religioso. Lauro de Freitas, Bahia, 2014. O dançar em roda chama a atenção para o que ou quem está no centro, ou para os próprios participantes, ressaltando o sentimento de coletividade.



Sergio Pereira/Pulsar Imagens

Já para os povos indígenas brasileiros, a roda reflete a circularidade do Universo, associada aos ciclos naturais, à vida e à morte, e à harmonia entre o sagrado e o profano. Suas danças em roda são usadas para agradecer e pedir bênçãos aos elementos da natureza, como o Sol, a chuva e a terra. Assim como para africanos e europeus, para os indígenas a dança em roda reforça o pertencimento ao grupo, promovendo interação, cooperação e solidariedade. Além disso, a roda tem um papel de cura e equilíbrio emocional, sendo utilizada em rituais e celebrações coletivas.

Para aprofundar o entendimento sobre o significado simbólico das danças em roda nas culturas africanas e indígenas, bem como da ciranda no Brasil, é possível consultar as obras a seguir.

- **Danças de matriz africana: antropologia do movimento**, de Jorge Sabino e Raul Lody. Editora Pallas, 2011. A obra explora as danças de origem africana, unindo perspectivas antropológicas e científicas sobre o movimento.
- **Danças indígenas e afrobrasileiras**, de Marilisa Oliveira, disponível em: [https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/430190/2/eBook\\_Dan%C3%A7as\\_Ind%C3%ADgenas\\_e\\_Afrobrasileiras\\_UFBA.pdf](https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/430190/2/eBook_Dan%C3%A7as_Ind%C3%ADgenas_e_Afrobrasileiras_UFBA.pdf). Acesso em: 14 mar. 2025. A obra aborda as origens, os significados e as práticas dessas danças.
- **As cirandas brasileiras e sua inserção no Ensino Fundamental e nos cursos de formação de docentes**. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/328617361\\_As\\_cirandas\\_brasileiras\\_e\\_sua\\_insercao\\_no\\_ensino\\_fundamental\\_e\\_nos\\_cursos\\_de\\_formacao\\_de\\_docentes](https://www.researchgate.net/publication/328617361_As_cirandas_brasileiras_e_sua_insercao_no_ensino_fundamental_e_nos_cursos_de_formacao_de_docentes). Acesso em: 6 mar. 2025. O artigo discute a presença das cirandas no Ensino Fundamental e na formação de professores.

## INFLUÊNCIAS CULTURAIS

1. Indígena: a formação circular e os cantos coletivos remetem às danças indígenas brasileiras, nas quais o círculo simboliza união, integração e espiritualidade.
2. Africana: a percussão, o ritmo e a repetição das músicas são elementos característicos das culturas afro-brasileiras.
3. Portuguesa: a influência europeia está presente nas cantigas e no formato das brincadeiras em roda, como as danças folclóricas e as cantigas de roda trazidas pelos colonizadores.

A ciranda tem sido uma importante expressão cultural em comunidades litorâneas e rurais de Pernambuco, tradicionalmente dançada à beira-mar ou em praças. Surgiu como uma dança simples, praticada por trabalhadores após longas jornadas de trabalho, fortalecendo os laços comunitários.

Os mestres cirandeiros foram essenciais na preservação e difusão dessa tradição, com nomes como Mestre Baracho, Lia de Itamaracá e Mestre Salustiano sendo amplamente reconhecidos. Ao longo do tempo, a ciranda se tornou um símbolo da cultura nordestina e da resistência das tradições populares no Brasil.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS DE CIRANDA

- “Ciranda, Cirandinha”

Oriente os estudantes para que formem uma roda de mãos dadas e se movimentem no ritmo da cantiga indicada, deslocando-se para a direita ou esquerda. Na frase **“meia volta”**, eles devem inverter a direção da roda. Quando ouvirem **“volta e meia vamos dar”**, devem retornar ao sentido original. Ao longo da música, quando um nome for citado, o estudante mencionado entra no centro da roda, declama uma poesia curta e retorna ao seu lugar, reiniciando a dinâmica.



ÁUDIO 6



Dança Tawarawanã realizada pela etnia Kalapalo na Aldeia Aiha, Querência, Mato Grosso, 2022. Há estudiosos que creditam o formato circular à influência portuguesa; outros destacam a constância antiga do círculo nas culturas indígenas, desde o formato de ocas até o modo de dançar.



ÁUDIO 7

- “Rosa Vermelha”

Os estudantes formam uma roda, e um deles, ao centro, deve segurar uma flor (ou outro objeto simbólico). A cada repetição, o objeto é passado para outro colega, que assume a posição central, dando continuidade à dinâmica. A cantiga a ser cantada é esta:

Eu estava na beira da praia,  
Ouvindo as ondas do mar,  
Foi quando vi a rosa vermelha,  
Na ciranda a rodar.

Cantiga.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA



### Objetivos

Estes três planos de aula têm dinâmicas diferentes, mas objetivos comuns. São eles: **ÁUDIO 8** **ÁUDIO 9**

- Explorar a ciranda como prática e manifestação cultural, prática inclusiva e expressão corporal coletiva.
- Desenvolver a lateralidade, a coordenação motora, a musicalidade e a criatividade por meio de brincadeiras e danças circulares.
- Valorizar a cultura popular e os saberes ancestrais, por meio da vivência de práticas corporais.
- Promover a inclusão e a interação social por meio da dança em roda.

### Material

- Pandeiros, tambores ou outros instrumentos percussivos simples.
- Reprodutor de áudio ou instrumentos para acompanhamento musical.
- Espaço amplo para formação das rodas (quadra, pátio, gramado ou sala).

## AULA 1. CIRANDA CRIATIVA

### Aquecimento (20 minutos)

Proponha um alongamento leve, estimulando o deslocamento em círculo. Depois, os estudantes devem praticar passos livres em roda, explorando diferentes direções e ritmos. Ao fim, o grupo ensaia a canção *Quem está na roda, diga quem é!*, batendo palmas no ritmo:

### Desenvolvimento (20 minutos)

- Os estudantes formam uma roda e cantam a música enquanto giram. Um, a cada vez, entra no centro e realiza movimentos livres.
- O restante do grupo imita o movimento, reforçando a participação coletiva, até que todos tenham a oportunidade de liderar um movimento.
- Em grupos menores, os estudantes se colocam em roda, discutem e executam formas de se deslocar de mãos dadas, no ritmo da música, sem soltar as mãos por muito tempo (podem soltar, por exemplo, para que todos girem ao mesmo tempo).

### Encerramento (10 minutos)

Para encerrar, conduza uma conversa sobre a importância da criatividade e da coletividade na ciranda. Os estudantes deverão compartilhar como se sentiram ao criar e ao imitar movimentos.

## AULA 2. CIRANDA DOS ANIMAIS

### Aquecimento (10 minutos)

Comece propondo um aquecimento rítmico com palmas e batidas no corpo para que os estudantes marchem em círculo, alternando direções e variações de ritmo.

### Desenvolvimento (30 minutos)

- Em roda, o grupo canta a canção:

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

Vamos cirandar, vamos brincar,  
Cada um agora vai imitar!  
(a cada rodada, um estudante sugere um animal para imitar)

Cantiga.

- **A cada rodada, um estudante sugere um animal para ser imitado** para que o grupo reproduza os gestos e deslocamentos do animal.
- Se possível, use instrumentos musicais para marcar o ritmo e incentivar a expressividade.

#### Encerramento (10 minutos)

Ao final, em uma roda de conversa, os estudantes devem falar sobre os diferentes **movimentos**.

## AULA 3. PASSOS E HARMONIA DA CIRANDA

#### Aquecimento (10 minutos)

Para começar, os estudantes realizam um aquecimento leve, deslocando-se em roda, sem música. O grupo ensaia o ritmo básico da ciranda com palmas e batidas nos pés.

#### Desenvolvimento (30 minutos)

- Os estudantes devem dar as mãos e formar um grande círculo ou pequenos círculos, conforme o espaço disponível.
  - Assuma o papel de mestre cirandeiro, orientando os passos básicos a seguir.
1. Passos curtos para o lado esquerdo, executados com o pé direito, que pisa à frente (para dentro da roda) e para trás (para fora da roda).
  2. Movimentos de balanceio sincronizados com a música.
  3. Alterações de direção e introdução de variações coreográficas, como meio giro ou levantar os braços, sem soltar as mãos (que estão dadas) quando o pé pisar à frente.
- Durante a música, os estudantes ajustam os movimentos coletivamente, respeitando o ritmo e a fluidez da roda.

#### Encerramento (10 minutos)

Ao final, convide os estudantes a refletirem sobre a experiência da dança coletiva. Destaque a acessibilidade da ciranda, reforçando sua inclusão cultural.

## COCO E CATIRA



Em comum, essas duas danças brasileiras nas quais a batida do pé no chão se configura como um ato intencional de desenvolvimento da dança. Por isso, chamamos essa batida de sapateado. Apesar de ser mais simples do que o sapateado estadunidense, nessas danças, esse sapateado também faz parte do dançar e do ato de produzir música para a dança.

## DANÇA DO COCO

A **dança do coco**, ou **coco de roda**, tem relatos de origem em Alagoas, ligada ao trabalho dos negros escravizados e quilombolas na quebra e coleta do coco. Em Pernambuco, acredita-se que surgiu nas plantações de coco e babaçu, inspirada na “panha”, ato de atirar o coco do alto do coqueiro para ser armazenado. Esse trabalho rítmico se assemelha à cadência de carregadores de materiais de construção.

Inicialmente masculina, a dança passou a incluir mulheres após a Abolição da Escravidão, conforme apontam estudiosos como Câmara Cascudo. Elas se inseriram ao acompanhar seus companheiros ou ao participar da armazenagem do coco, incorporando novos gestos e movimentos.

Os passos do Coco remetem ao som das cascas batendo e à queda dos frutos, gerando um ritmo característico. Como toda dança popular transmitida oralmente, sua origem não é precisa, mas sua tradição e riqueza cultural permanecem vivas.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Há dois modos diferentes de dançar coco: um alagoano e um pernambucano. Apesar das semelhanças entre eles, o procedimento motor não é o mesmo. Os passos básicos do coco pernambucano têm três tempos, enquanto o alagoano tem, no mínimo, cinco tempos. Por ter procedimentos motores e sequências de movimentos mais simplificados, optamos pelo coco pernambucano para essa faixa etária e ciclo escolar.

Comente com os estudantes que os pés têm vida e casa. Para isso, demarque um quadrado no chão, dividido em quadrantes, cujo tamanho deve caber um pé do estudante. A nomeação dos quadrantes é feita como na brincadeira da “amarelinha”, ou seja, o quadrado que está mais perto do estudante é a letra inicial do alfabeto.

O coco é uma dança pulada, com sequências de passos em três tempos, sendo o primeiro ligeiramente mais longo. A coreografia é baseada em diferentes padrões de deslocamento dos pés, utilizando os quadrantes como referência. Para facilitar a memorização e tornar a aula mais dinâmica, os passos recebem nomes autoexplicativos, significativos ou lúdicos, permitindo que os estudantes associem cada movimento à ação motora correspondente. O quadro a seguir traz nove passos básicos do coco pernambucano.



Adriano Kirihara/Pulsar Imagens

Apresentação de Samba de Coco da comunidade quilombola de Mundo Novo. Buíque, Pernambuco, 2023. A Dança do coco pode ser feita em roda, com pares ao centro, e também individualmente ou com pares espalhados pelo espaço.

NOME DO PASSO	POSIÇÃO INICIAL	PROCEDIMENTO MOTOR	ENREDO LÚDICO
<b>Frente</b>	O pé direito está no quadrante B, e o pé esquerdo está no quadrante A.	O passo se inicia com o pé direito pisando no quadrante à frente (D), retornando ao quadrante de trás (B). Em seguida, o pé esquerdo pisa no quadrante anteriormente ocupado (A), seguindo a sequência rítmica em três tempos.	O pé direito, mais corajoso, ouve um barulho no jardim e vai investigar. Ao descobrir que era apenas um cachorro derrubando a lixeira, retorna ao quarto para contar ao pé esquerdo. O pé esquerdo, aliviado, pula de alegria, mas sem sair do lugar.
<b>Trás</b>	O pé direito está no quadrante B, e o pé esquerdo está no quadrante A.	O passo começa com o pé direito pisando atrás e fora do quadrante atual, retornando em seguida para seu quadrante original (B). Em seguida, o pé esquerdo pisa no mesmo quadrante onde estava antes (A), seguindo a sequência rítmica em três tempos.	O pé direito, mais corajoso, escuta um barulho na porta dos fundos e vai investigar. Ao descobrir que era apenas o cachorro arrastando a vasilha de água no quintal, retorna ao quarto para contar ao pé esquerdo. Aliviado, o pé esquerdo pula de alegria, mas sem sair do lugar.
<b>Cruzado</b>	O pé direito está no quadrante B, e o pé esquerdo está no quadrante A.	O passo começa com o pé direito avançando para o quadrante à frente do outro pé (C), retornando em seguida para seu quadrante original (B). Depois, o pé esquerdo pisa no mesmo quadrante onde estava antes (A), seguindo a sequência rítmica em três tempos.	O pé direito vai matar uma baratinha que está no quadrante da frente do pé esquerdo (C), enquanto o pé esquerdo só observa, sem sair do lugar. Depois que o pé direito volta para o seu quarto (A), o pé esquerdo pula de alegria em seu quarto (A).

<b>Aberto</b>	O pé direito está no quadrante B, e o pé esquerdo está no quadrante A.	Para iniciar o passo, o pé direito fora, e ao lado do quadrante à sua frente, volta para o seu quadrante (B), e o pé esquerdo pisa no mesmo quadrado onde esteve até então (A), consequentemente no 1 <sup>o</sup> , 2 <sup>o</sup> e 3 <sup>o</sup> tempos do passo.	O pé direito avança para o quadrante à frente do pé esquerdo (C) para esmagar uma baratinha, enquanto o pé esquerdo observa, sem se mover. Em seguida, o pé direito retorna ao seu quarto (B), e o pé esquerdo, aliviado, pula de alegria sem sair do seu lugar (A).
<b>Mata a barata</b>	O pé direito está no quadrante B, e o pé esquerdo está no quadrante A.	O passo começa com o pé direito avançando para o quadrante à frente do pé esquerdo (C), retornando em seguida para seu quadrante original (B). Depois, o pé esquerdo pisa no mesmo quadrante onde estava antes (A), completando os três primeiros tempos do movimento. Na sequência, o processo se repete de forma inversa, agora iniciado pelo pé esquerdo, totalizando seis tempos no passo.	O pé direito avança para o quadrante à frente do pé esquerdo (C) para esmagar uma barata grandona, enquanto o pé esquerdo, apavorado, se pendura no lustre. Depois que a barata é eliminada, o pé esquerdo volta para o chão do seu quarto (A), e só então o pé direito retorna ao seu próprio quarto (B). Aprendendo com a experiência, o pé esquerdo finalmente ganha coragem e, quando outra barata aparece no quarto do pé direito, é ele quem toma a iniciativa e a elimina.

Os passos do coco podem ser realizados individualmente, em dupla ou em roda, com variações de posicionamento, como frente a frente, ao lado ou em fila. Independentemente da formação, os dançarinos utilizam um deslocamento característico: passos curtos e rápidos, tronco levemente inclinado à frente e joelhos flexionados.

Nas danças de coco com adultos, os homens costumam elevar os braços flexionados ao lado da cabeça, enquanto as mulheres seguram a barra da saia na altura do quadril, movimentando-o lateralmente com rebolados rápidos.

Os passos apresentados são a base do coco, permitindo diversas variações e combinações. O passo “mata barata”, por exemplo, pode ser adaptado para duplas. No 1<sup>o</sup> tempo, o pé esquerdo erguido de um dançarino bate no pé esquerdo do parceiro à sua frente, mantendo ambos posicionados um de frente para o outro e alternando os movimentos.



ÁUDIO 10

## CATIRA

A **catira** é uma dança da cultura popular brasileira bastante presente nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. Nessa dança, você perceberá uma mistura de dança e música, com características marcantes da cultura caipira.

Ela é praticada principalmente por homens, mas, atualmente, muitas mulheres compõem grupos de catira, que é reconhecida pelo som produzido pelos sapateados e pelas palmas dos dançarinos e dançarinas, acompanhando o ritmo da música tocada na viola caipira.

Sua origem teve influência indígena, africana e europeia e remonta ao Período Colonial do Brasil, quando era comum a confluência dessas culturas ou elementos culturais.

- **Influência indígena:** o nome *cateretê* tem origem tupi, provavelmente derivado de palavras como *caá* (mata) e *teretê* (balançar). Danças indígenas baseadas em movimentos ritmados e celebrações coletivas serviram de inspiração para seu formato.
- **Influência africana:** o uso do ritmo marcado e do corpo como instrumento musical, por meio de palmas e sapateados, tem ligação com práticas culturais africanas.



Apresentação tradicional de cateretê durante as celebrações da Festa do Divino. São Luiz do Paraitinga, São Paulo, 2014.

Rubens Chaves/Pulsar Imagens

- **Influência europeia:** a melodia da catira é tocada com viola caipira, um instrumento de origem europeia que foi adaptado ao contexto rural brasileiro. Os passos ordenados e o trabalho coreográfico refletem influências das danças de salão europeias, também chamadas de danças de corte.

## FUNÇÃO SOCIAL E CULTURAL

A catira tem um papel importante na preservação das tradições culturais do interior do Brasil. Ela é frequentemente apresentada em festas religiosas, celebrações comunitárias e eventos folclóricos, fortalecendo a identidade cultural e os laços entre as comunidades.

Essa dança está em processo de reconhecimento como patrimônio cultural imaterial, com grupos e mestres dedicados à sua preservação e ensino.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Os dançarinos se organizam em fileiras (uma de frente para a outra), em semicírculo ou em círculo, para a apresentação. A música é tocada ao vivo e, em algumas estrofes, os próprios participantes acompanham com o canto. As letras geralmente abordam temas do cotidiano rural, como a vida no campo, os animais e o apego à terra.

O sapateado é marcado pelo bater alternado dos pés no chão, produzindo sons rítmicos que variam conforme a região. As palmas são intercaladas com os passos, podendo ser executadas em diferentes ritmos para enriquecer a cadência da dança.

A coreografia é composta de diferentes sequências de passos, que são repetidos em ciclos conforme a descrição a seguir.

- Batida com o calcanhar: para marcar o ritmo mais forte.
- Batida com a ponta do pé: para ritmos mais leves e rápidos.
- Raspado: movimentos coordenados dos pés, que criam um som característico ao serem arrastados ou raspados contra o chão.
- Escova: sequência de rápido bate-pé, bate-mão e seis pulos consecutivos.
- Serra acima: dançarinos rodam uns atrás dos outros, da esquerda para a direita, batendo os pés e depois as mãos.
- Serra abaixo: rodar no sentido contrário do serra acima, sempre alternando o bate-pé e o bate-mão.
- Passos em linha: os dançarinos avançam e recuam em direção aos pares opostos.
- Giros e trocas de lugar: os dançarinos trocam de lugar ou trocam de posição com o par.
- Roda: em um círculo, os dançarinos formam um círculo para executar os movimentos.
- Recortado: as fileiras trocam de lugar, até que os violeiros se coloquem na extremidade oposta de onde vieram, e depois, voltem aos seus lugares.
- Levante: todos levantam a melodia, ou seja, cantam alto e em coro.

Os trajes usados pelos dançarinos variam de acordo com a região, mas frequentemente incluem roupas típicas de pessoas do campo, como são chamados os caipiras. A vestimenta inclui chapéus, calças *jeans*, camisas xadrez e botas, tanto para homens como para mulheres.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS

Diferentemente do coco, cujos passos básicos são mantidos ao longo de todas as músicas, a catira possui sequências específicas para cada canção. A coreografia responde diretamente ao ritmo da viola caipira, combinando palmas e sapateados de forma única para cada melodia.

O passo mais complexo é o **raspado**. Para executá-lo, inicie com os pés paralelos e levemente afastados, mantendo o corpo ereto, mas relaxado, e os joelhos ligeiramente flexionados. Levante levemente o calcanhar

do pé direito, deixando apenas a ponta em contato com o solo. Em seguida, deslize a ponta do pé para trás, arrastando-o contra o chão para criar a “raspada”. Enquanto o pé direito retorna à posição inicial, repita o movimento com o pé esquerdo. A alternância entre os pés gera um som ritmado e característico da catira.

## BUMBA MEU BOI



O bumba meu boi é um folguedo (dança, música e encenações) considerado por brincantes e estudiosos como uma das mais principais manifestações socioculturais brasileiras. Assim como as demais danças apresentadas, o Boi (apelido dado ao bumba meu boi e suas vertentes, como o Boi-bumbá) teve, em sua origem, a união de elementos das culturas europeia, africana e indígena. Existem festas similares em Portugal (Europa), no Daomé (África), assim como em outras regiões brasileiras, além do Norte, onde ele reina em diversos festejos populares.

A festa do **Bumba Meu Boi** é uma encenação tradicional que ocorre ao longo do ano, com início, meio e fim. Embora seu enredo varie conforme a região, a história gira em torno de um fazendeiro rico que possui um boi de estimação chamado Estrela, tratado com muitas regalias e até capaz de dançar.

O conflito começa quando Pai Chico, um trabalhador da fazenda, rouba o boi para atender ao desejo de sua esposa Catirina, que, grávida, anseia por comer a língua do animal. Ao cortá-la, Estrela adoece gravemente e morre. O fazendeiro, então, ordena que o delegado, os vaqueiros e os índios da região procurem o boi. Quando o encontram, ele está morto, mas os pajés são chamados para curá-lo. Após várias tentativas, conseguem salvá-lo. Ao descobrir o motivo do roubo, o fazendeiro perdoa Pai Chico e Catirina, encerrando a história com uma grande festa, celebrada com danças, música e alegria.

Embora haja variações de uma região para outra, normalmente o roteiro desse folguedo segue uma ordem, conforme a seguir.

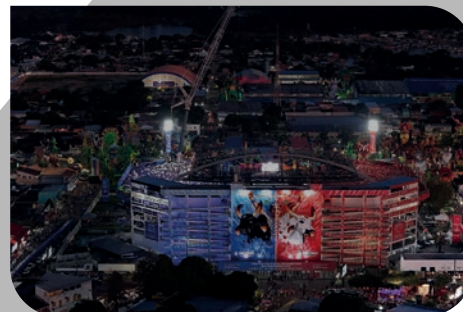
- A apresentação começa com uma toada inicial, reunindo e organizando o grupo antes da visita às casas.
- Em seguida, entoam-se o “Lá vai”, uma canção que anuncia a chegada do grupo e marca a partida do boi.
- Na etapa da licença, o boi e o grupo se apresentam, entoando louvores a santos, personalidades e temas variados, além de danças e jogos folclóricos.
- Após essa licença, ocorre a narração da história, desenvolvendo o enredo do Bumba Meu Boi.
- No encerramento, todos os presentes cantam juntos “O urro do boi” e a “Toada de despedida”, finalizando a celebração.

A música e o canto são executados ao vivo, acompanhados por instrumentos tradicionais, como matracas, pandeiros, tambores, zabumbas, trombones e clarinetas.

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Como vimos, o Bumba meu boi é uma manifestação cultural típica do Brasil, especialmente popular no Maranhão, Pará, Amazonas e outras regiões do Norte e Nordeste. Sua dança é parte de uma *performance* que combina música, teatro, canto e figurinos vibrantes para contar a história do boi. Cada personagem tem movimentos característicos que refletem seu papel na narrativa.

A dança envolve muita interação entre os participantes e o público, com coreografias circulares ou, mais raramente, em forma de cortejo, em que os brincantes (participantes) batem palmas e executam passos que acompanham os ritmos das toadas (músicas tradicionais do bumba meu boi). Porém, há também



Vista aérea do Bumbódromo durante o Festival Folclórico de Parintins, Parintins, Amazonas, 2024. O estádio do Amazonas se divide nas torcidas pelos bois Caprichoso e Garantido, durante as festas juninas.

Bruno Kelly/Reuters/Fotoarena

improvisações, que seguem o estilo de cada sotaque (variação regional), como o sotaque de zabumba, orquestra, baixada ou costa de mão.

Os movimentos dos principais personagens estão descritos a seguir.

- O Boi

É uma pessoa debaixo de uma armação de madeira, ferragem ou bambu, coberta de tecido decorado com bordados e miçangas. O boi se movimenta de forma graciosa e marcante, com corridas interrompidas bruscamente, balanços laterais, giros, saltos e inclinações, simulando a vitalidade e a força de um animal forte. Ele interage com o público e com os demais personagens.

- Pai Chico e Mãe Catirina

Pai Francisco executa passos mais marcados e exagerados, como se estivesse simulando trabalho ou tentando capturar o boi. Já Mãe Catirina é expressiva e evidencia bastante o seu final de gravidez, muitas vezes simulando o desejo de comer a língua do boi, que é elemento central da narrativa.

- Vaqueiros (os trabalhadores das fazendas que têm papel importante na captura ou no manejo do boi).

Os vaqueiros fazem movimentos com passos firmes, como se estivessem galopando e perseguindo, montando ou laçando o boi. Em algumas regiões, o vaqueiro é substituído por policiais ou capangas, pois são eles que perseguem e prendem o Pai Chico, acusado de ter tirado a língua do boi.

- Caboclos de pena (representam os povos indígenas)

Os vaqueiros de fitas e os caboclos de penas são personagens diferentes do folguedo do Boi, mas podem ter funções semelhantes em alguns grupos folclóricos e parafolclóricos, principalmente fora do Maranhão ou do Amazonas.

Danças inspiradas em rituais indígenas, com passos que simulam caçadas, celebrações ou a comunhão com a natureza. Utilizam acessórios como cocares e maracás.

- Cazumbás

Personagens místicos e mágicos, comuns no Maranhão. Dançam de forma improvisada, alegre, acrobática e criativa, com giros, saltos e movimentos que criam um mistério e a brincadeira, assustando ou divertindo o público.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS

Peça aos estudantes que se voluntariem para serem os personagens do folguedo, mas não explique de imediato o que cada um fará ou representará. Após a escolha dos personagens, narre o enredo do Bumba meu boi e, ao citar com ênfase um personagem, permita que ele entre em cena de forma improvisada, movimentando-se, gesticulando e dançando conforme sua interpretação da história. Permita que os estudantes contribuam com gestos e movimentos em vez de falas, se preferirem.

Personagem Cazumbá, da dança folclórica Bumba Meu Boi. O cazumbá é uma das figuras cômicas do folguedo.



Representação do boi em dança tradicional nordestina. As capas dos bois são bordadas à mão, com muito talento, dedicação e orgulho por quem recebe essa missão!



Pai Francisco e Mãe Catirina pelo Boi Caprichoso no Festival Folclórico de Parintins. Parintins, Amazonas, 2010. Catirina e Chico são um dos casais mais conhecidos na cultura popular brasileira.



Caboclos de penas do Bumba Meu Boi Flor de Matinha. Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.



Finalize a narrativa quando Pai Chico convida a todos para a festa que celebra a ressurreição do Boi Estrela. Nesse momento, ensine os passos de dança dos personagens a todos os estudantes. Somente após aprenderem os movimentos, cada um poderá escolher o personagem que deseja representar.

## DANÇAR SEM ENXERGAR



A prática de Educação Física em um ambiente inclusivo, onde estudantes com e sem deficiência visual convivem e aprendem juntos, representa uma oportunidade enriquecedora para todos os envolvidos. Essa abordagem favorece a interação social, a empatia e o respeito à diversidade, além de promover o desenvolvimento colaborativo de habilidades motoras, cognitivas e emocionais.

Para estudantes com deficiência visual, as atividades de Educação Física inclusiva oferecem benefícios como o aprimoramento da orientação espacial, o estímulo à percepção tátil e auditiva e o fortalecimento da autoconfiança. Além disso, essas práticas contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora e da socialização, essenciais para a formação integral. Utilize metodologias inclusivas com instruções verbais, estímulos táteis e foco na propriocepção para integrar todos os estudantes.

Já para os estudantes sem deficiência, o convívio com colegas com diferentes habilidades é uma valiosa experiência de aprendizado sobre inclusão e superação. Ao interagirem com pares distintos, desenvolvem habilidades sociais, como cooperação, paciência e solidariedade, enquanto quebram preconceitos e ampliam sua visão de mundo.

No entanto, o trabalho nesse contexto não está isento de desafios. A principal tarefa é criar um ambiente seguro e acolhedor para todos os estudantes, assegurando que as atividades sejam adaptadas para atender às necessidades de cada um deles. É necessário adotar estratégias de ensino que utilizem descrições verbais detalhadas, estímulos táteis e audiovisuais, além de recursos como marcações no chão ou materiais de texturas diversas e sons cadenciados.

Outro desafio está relacionado à gestão do grupo, pois é necessário promover a integração sem deixar de respeitar as individualidades e os ritmos de aprendizagem de cada estudante. A elaboração de atividades que sejam inclusivas e desafiadoras, mas que ao mesmo tempo estimulem o trabalho em equipe e o senso de pertencimento, será um ponto crucial para o sucesso do planejamento.

A dança para pessoas com deficiência visual tem sido amplamente estudada, destacando-se como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento psicomotor e melhoria da qualidade de vida.

**MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL**

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

- Metodologias adaptadas: abordagens específicas têm sido desenvolvidas para o ensino de dança a pessoas com deficiência visual. Por exemplo, o método “Dançando no escuro” utiliza movimentos da ginástica e fundamentos da dança contemporânea para criar uma metodologia evolutiva adaptada às necessidades desses indivíduos.
- Uso de instruções verbais e toque: é importante utilizar descrições verbais detalhadas e o toque físico para orientar os estudantes na execução dos movimentos, facilitando a compreensão e a aprendizagem das coreografias.
- Foco na propriocepção e na cinestesia: para indivíduos com cegueira total, a ênfase está na percepção interna do corpo e na sensação de movimento, permitindo que desenvolvam uma compreensão espacial e rítmica por meio da audição e do tato.

## PRÁTICAS POSSÍVEIS

A sequência didática a seguir foi estruturada para integrar estudantes com deficiência visual e estudantes sem deficiência nas aulas de dança no contexto da Educação Física.

Seus objetivos são promover a inclusão, a socialização e o desenvolvimento de capacidades físicas, habilidades motoras e expressivas de todos os estudantes envolvidos. Atividades que abordam a deficiência visual fomentam a empatia e o respeito pela diversidade entre os estudantes, promovendo um ambiente inclusivo e colaborativo. Garanta que haja espaço livre, sem obstáculos, para evitar choques.

**Dança de sensações:** coloque uma música com variações de ritmo (lento, rápido, intenso) ou faça uma colagem de músicas para garantir essa variação. Peça aos estudantes que com os olhos vendados, explorem movimentos de acordo com o que eles sentem ao ouvir o ritmo. Oriente-os a formar duplas e criar uma coreografia simples juntos, guiando-se pela comunicação verbal ou pelo toque.

**Argila e vendas nos olhos:** com os olhos vendados, os estudantes manipulam argila para criar formas corporais. Após removerem as vendas, eles devem criar uma sequência de dança que seja a junção das formas que criaram. Opte por música instrumental, para que a letra da música não induza a criação do movimento.

**Fitas, panos ou bexigas:** divida os estudantes em grupos, vende os olhos deles e distribua bexigas e pedaços ou tiras de pano para cada um dos grupos. A tarefa é, em grupo, criar uma coreografia em que todos os estudantes do grupo tenham contato com o objeto selecionado o tempo todo. Use balões com guizos ou pesos internos (painço ou feijão) para que os estudantes com deficiência visual consigam localizá-los pelo som ou tato, caso a atividade não seja com os olhos vendados.

**De costas:** em duplas e sem a necessidade de vender os olhos, um dos estudantes é o bailarino (movimenta-se lentamente, sem sair de um quadrado desenhado no chão por você ou por eles) e o outro estudante é o espelho invertido (copia os movimentos do bailarino em tempo real, sem perder o contato com o corpo dele). Opte por músicas calmas e instrumentais, com instrumentos bastante conhecidos da região do entorno da escola.

As estratégias de abordagem das atividades estão descritas a seguir.

- Utilize descrições claras e detalhadas para explicar os movimentos. Evite usar apenas termos visuais como “mexa a perna assim” e prefira orientações como “levante o joelho direito até a altura do umbigo e chacoalhe o pé”.
- Combine demonstrações físicas com orientações táteis.
- Ensine os passos de forma gradual, um de cada vez, para que os estudantes assimilem e se sintam confiantes durante a execução.
- Inclua objetos, como cordas, bastões ou fitas, que possam ser segurados durante a dança, ajudando na percepção espacial.
- Utilize música com batidas e cadência bem definidas e alterações de ritmo para guiar os movimentos. Sons como palmas ou chocalhos também podem ser usados como marcadores.
- Utilize fitas adesivas no chão com texturas ou elevações leves para demarcar áreas específicas.
- Forme pares mistos (um estudante com deficiência visual e outro sem deficiência) para que trabalhem juntos nos movimentos; troque as duplas várias vezes durante a aula.
- Estruture e organize o ambiente da aula para que os espaços estejam livres de obstáculos que possam causar acidentes.
- Observe atenta e constantemente os estudantes para identificar possíveis dificuldades, desconfortos ou necessidades de ajuste nas atividades.

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO  
DA EDITORA DO BRASIL

- Permita que cada estudante execute os movimentos no seu próprio tempo, estilo e ritmo. A pressão feita sobre algum deles, para que acompanhe o grupo, pode ser aflitiva ou desmotivadora para ele, principalmente se tiver alguma deficiência ou necessidade especial.
- Comemore com o grupo os esforços e as conquistas de cada um deles, mas não ao mesmo tempo. Se necessário, anote os nomes de quem você já elogiou ou de quem falta elogiar.
- Reserve momentos das aulas para que os estudantes experimentem movimentos próprios, sem se preocupar com reproduções de modelos predeterminados.

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA

### Objetivos

Os objetivos são os mesmos para todas as aulas desta sequência didática, mas alcançados com atividades diferentes:

- Desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio ao percorrer um trajeto circular e a percepção rítmica dos estudantes.
- Estimular a interação social e o respeito à dinâmica de grupo.
- Fomentar a participação ativa e a liderança dentro de um ambiente colaborativo.
- Desenvolver o pensamento crítico no ato de coreografar.

## AULA 1. COMANDANTE

### Aquecimento (10 minutos)

Inicie a aula com um breve alongamento em grupo para preparar o corpo. Em seguida, explique a dinâmica do jogo, destacando a importância de manter as mãos dadas e os olhos fechados durante a atividade.

### Desenvolvimento (30 minutos)

- Organize os estudantes em uma roda, de mãos dadas, com você permanecendo no centro ou no lado de fora da roda.
- Comece a tocar a música animada e instrua os estudantes a seguirem o ritmo, movendo-se de acordo com o compasso da música, sempre mantendo as mãos dadas e os olhos fechados. Enquanto a música toca, vire a cabeça para a direita de um estudante por vez.
- Ao ser chamado, o estudante se torna o comandante. Ele deve dar um comando simples e claro a todos os participantes, que devem obedecer enquanto continuam no ritmo da música, sem soltar as mãos ou abrir os olhos. O comando pode ser algo como: “mova-se para a direita”, “gire no lugar”, “dê um passo à frente”.
- Continue a atividade até que você diga algo como: “Agora é a vez de ... ser o comandante”, e então o estudante substitui o anterior no comando.
- O processo se repete para que todos tenham a oportunidade de liderar o jogo.

### Finalização (10 minutos)

Após todos terem tido a chance de ser o comandante, finalize a atividade com uma breve reflexão sobre como se sentiram durante o jogo, destacando a importância da colaboração e do respeito mútuo.

## AULA 2. LABIRINTO

### Aquecimento (10 minutos)

Inicie a aula com uma breve atividade de aquecimento para preparar as articulações e o corpo para o movimento, e explique as regras do jogo e como os estudantes devem se organizar em duplas.

### **Desenvolvimento (30 minutos)**

- Organize os estudantes em duplas. Em cada dupla, um ficará com os olhos vendados e o outro com os olhos livres.
- Disponha as cordas, cadeiras, mesas e os cones no chão para formar um labirinto sinuoso e demarcado.
- Ao som de uma música animada (coco, forró, samba, catira, rap, instrumental de flautas indígenas e outros), as duplas devem percorrer o labirinto. O estudante com os olhos vendados será guiado pela sua dupla, que pode usar comandos verbais ou gestos para indicar o caminho.
- Ambos os estudantes devem dançar conforme o ritmo da música, em vez de apenas caminhar. Devem também utilizar a mão livre para expressar o movimento ou marcar com gestos o tempo forte de cada ritmo, enquanto percorrem o labirinto.
- Após percorrerem o labirinto, eles trocam de papel: o que estava com os olhos livres passa a ficar vendado, e o outro assume o papel de guia.
- Eles devem repetir o processo, garantindo que todos passem pelas duas experiências.

### **Finalização (10 minutos)**

Após todos terem completado o percurso, reúna-os e promova uma reflexão sobre como foi a experiência de guiar e ser guiado. Pergunte a eles como lidaram com a confiança e a comunicação durante a atividade.

## **AULA 3. COREOGRAFIA**

### **Aquecimento (5 minutos)**

Inicie a aula com um breve alongamento em grupo para oxigenar a musculatura do corpo. Refaça, por pouco tempo, a atividade da aula anterior (estudantes em roda dançando de olhos fechados, sob o comando compartilhado, um a um, por estudante).

### **Desenvolvimento (40 minutos)**

- Assim como na aula anterior, organize os estudantes em rodas formadas por pequenos grupos, mas sem as mãos dadas e com os olhos abertos.
- Comece a tocar uma música animada e instrua os estudantes a serem, um a um, o mestre. Este deve propor movimentos, sem deixar de seguir o ritmo e movendo-se de acordo com o compasso da música.
- Reúna dois grupos, para que um ensine seus movimentos em sequência para o outro, até que a classe toda seja um único grupo.

### **Finalização (5 minutos)**

Finalize a atividade com uma breve reflexão sobre como se sentiram fazendo o papel de dançarinos e de coreógrafos, destacando a importância da colaboração e do respeito mútuo.

### **Avaliação**

Para avaliar a sequência, observe, verifique e mensure se os objetivos foram alcançados. Para isso, organize rodas de conversa, registre as etapas do processo e proponha desafios constantes, tanto de forma prática quanto por meio de perguntas orais sobre as produções e a participação dos estudantes.

Exemplos de questionamentos para os estudantes:

- Como vocês fizeram para que a roda não se desmanchasse, continuando a girar e apresentando movimentos diferentes de tempos em tempos?
- Como vocês fariam movimentos com os braços e as pernas juntos, sem desmanchar a roda?
- Como vocês fariam para que um estudante que não pudesse dar as mãos participasse da atividade?

Para integrar alunos com deficiência auditiva, proponha também realizar a dança sem música, para valorizar experiências auditivas e silenciosas. Essa prática também será interessante para estudantes neurodivergentes e sensíveis ao som.



## RETOMADA

### BUMBA MEU BOI

Esta atividade é um projeto coletivo interdisciplinar que, além de retomar procedimentos, conceitos e conteúdos desta unidade, envolve Língua Portuguesa, Ciências, História, Artes e Educação Física. O projeto consiste em criar um novo final e uma nova narrativa para o folgado ou auto do Bumba Meu Boi e apresentar o resultado final para a comunidade escolar.

### SUGESTÃO DE PROJETO COLETIVO

#### ETAPA 1

Nesta etapa, você pode relembrar algumas das danças que foram estudadas e executadas, tanto na prática quanto na teoria. Vocês podem dançar novamente, assistir aos vídeos das danças para analisar alguns de seus elementos ou conhecer outras danças do mesmo grupo de classificação. É recomendável apresentar o bumba meu boi como exemplo.

Para saber mais desta classificação, consulte:

SOTERO, M.; FERRAZ, O. *Uma única dança nunca é uma dança única: classificação das danças para uso escolar*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 16.; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 3., 2009, Salvador. *Anais* [...]. Salvador: CBCE, 2009. Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4033390.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2025.

Retome com os estudantes que as danças:

- são, em sua maioria, formas de comunicação não verbal, mas há danças em que o diálogo e a dramatização estão presentes;
- possuem caráter comunicativo e relação com seu contexto e local de origem e ocorrência;
- trabalham a parte estética do movimento e do figurino;

#### ETAPA 2 MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

Nas aulas de Arte, os estudantes podem ser divididos em grupos de aproximadamente seis crianças, para criar e escrever, ou gravar em áudio, uma nova narrativa ou um novo final para o enredo do bumba meu boi. Esta atividade pode ocupar uma ou duas aulas.

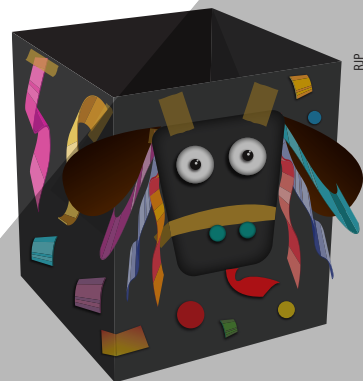
#### ETAPA 3

Nas aulas de Ciências e História, os grupos vão ler ou apresentar sua produção escrita ou em áudio para toda a classe. Após cada relato ou apresentação, os respectivos professores farão suas anotações sobre o que podem ensinar aos estudantes, para que a criação deles seja mais verídica ou assuma totalmente o perfil de ficção ou fantasia. Por exemplo, se a criação tiver o perfil verídico, o boi não pode ressuscitar se tiver sido morto, mas apenas se tiver desmaiado ou ficado em coma.

Esta atividade deve ocupar uma aula.

#### ETAPA 4

Em uma ou duas aulas de Arte, os estudantes confeccionam adereços, cenários ou figurinos. As aulas seguintes são destinadas aos ensaios e à apresentação do produto final para a comunidade escolar.



Modelo de fantasia de Bumba Meu Boi confeccionada com caixa de papelão. Materiais recicláveis podem ser usados na criação de adereços, cenários e figurinos.

# TRANSCRIÇÃO DOS ÁUDIOS

## UNIDADE 1

### PÁGINA 14 - ÁUDIO 1: CORRE CUTIA

Corre cutia	Caiu no chão	Corre cipó	Do meu coração
Na casa da tia	Moça bonita	Na casa da vó	Posso jogar?
Corre cipó	Do meu coração	Lencinho na mão	
Na casa da vó	Corre cutia	Caiu no chão	
Lencinho na mão	De noite e de dia	Moço bonito	

### PÁGINA 25 - ÁUDIO 2: SOM DE INSTRUMENTOS MÚSICAIS DE CORDA

Som de violino	Música instrumental	Som de contrabaixo
Música instrumental	Som de violoncelo	Música instrumental
Som de viola	Música instrumental	

### PÁGINA 26 - ÁUDIO 3: SE VOCÊ ESTÁ CONTENTE

Se você está contente, bata palmas	Se você está contente, dê risadas
Se você está contente, bata palmas	Se você está contente, dê risadas
Se você está contente	Se você está contente
Quer mostrar a toda gente	Quer mostrar a toda gente
Se você está contente, bata palmas	Se você está contente, dê risadas
Se você está contente, bata o pé	Se você está contente, grite viva
Se você está contente, bata o pé	Se você está contente, grite viva
Se você está contente	Se você está contente
Quer mostrar a toda gente	Quer mostrar a toda gente
Se você está contente, bata o pé	Se você está contente, grite viva

## UNIDADE 3

### PÁGINA 49 - ÁUDIO 4: PIRULITO QUE BATE, BATE

Pirulito que bate, bate	Quem gosta de mim é ela
Pirulito que bate, bate	Quem gosta dela sou eu
Pirulito que bate, bate	

### PÁGINA 58 - ÁUDIO 5: A LINDA ROSA JUVENIL

A linda rosa juvenil, juvenil, juvenil	E o mato cresceu ao redor, ao redor, ao redor
A linda rosa juvenil, juvenil	E o mato cresceu ao redor, ao redor.
Vivia alegre no seu lar, no seu lar, no seu lar	Um dia veio um belo rei, belo rei, belo rei
Vivia alegre no seu lar, no seu lar.	Um dia veio um belo rei, belo rei
Um dia veio uma bruxa má, muito má, muito má	Que despertou a rosa assim, bem assim, bem assim
Um dia veio uma bruxa má, muito má	Que despertou a rosa assim, bem assim.
Que adormeceu a rosa assim, bem assim, bem assim	E os dois puseram-se a dançar, a dançar, a dançar
Que adormeceu a rosa assim, bem assim.	E os dois puseram-se a dançar, a dançar
O tempo passou a correr, a correr, a correr	E batam palmas para o rei, para o rei, para o rei
O tempo passou a correr, a correr	E batam palmas para o rei, para o rei.

## UNIDADE 4

### PÁGINA 64 - ÁUDIO 6: CIRANDEIRO

Cirandeiro, cirandeiro ó  
A pedra do teu anel brilha mais do que o Sol  
Ô cirandeiro, cirandeiro ó  
A pedra do teu anel brilha mais do que o Sol

Mandei fazer uma casa de farinha  
Bem maneirinha que o vento possa levar  
Oi, passa Sol, oi passa chuva, oi passa vento

Só não passa o movimento do cirandeiro a rodar  
Achei bom e bonito, meu amor brincar  
Ciranda maneira  
Vem cá cirandeira, vem cá cirandar  
Achei bom e bonito, meu amor brincar  
Ciranda faceira  
Vem cá cirandeira, vem me namorar

### PÁGINA 64 - ÁUDIO 7: CIRANDINHA

Ciranda, cirandinha  
Vamos todos cirandar  
Vamos dar a meia volta  
Volta e meia vamos dar

O anel que tu me destes  
Era vidro e se quebrou  
O amor que tu me tinhas  
Era pouco e se acabou

Por isso, dona Rosa  
Entre dentro desta roda  
Diga um verso bem bonito  
Diga adeus e vá se embora

### PÁGINA 65 - ÁUDIO 8: O PIÃO ENTROU NA RODA

O pião entrou na roda, ó pião  
O pião entrou na roda, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

Mostra tua figura, ó pião  
Mostra tua figura, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

Atira tua fieira, ó pião  
Atira tua fieira, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

Sapateia no terreiro, ó pião  
Sapateia no terreiro, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

Faça uma cortesia, ó pião  
Faça uma cortesia, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

Entrega o chapéu ao outro, ó pião  
Entrega o chapéu ao outro, ó pião  
Roda pião, bambeia pião  
Roda pião, bambeia pião

### PÁGINA 65 - ÁUDIO 9: ABRE A RODA TINDOLELÊ

Abre a roda tindolêlê  
Abre a roda tindolêlê  
Abre a roda tindolêlê, tindolêlê, tindolálá  
Bate palma tindolêlê  
Bate palma tindolálá  
Bate palma tindolêlê, tindolêlê, tindolálá  
Dá um giro tindolêlê  
Dá outro giro tindolálá

Dá outro giro tindolêlê, tindolêlê, tindolálá  
Dá um pulo tindolêlê  
Dá outro pulo tindolálá  
Dá outro pulo tindolêlê, tindolêlê, tindolálá  
Abre a roda tindolêlê  
Fecha a roda tindolálá  
Abre a roda tindolêlê, tindolêlê, tindolálá

### PÁGINA 68 - ÁUDIO 10: CATIRA

Música instrumental.



# REFERÊNCIAS

## UNIDADE 1

10 BRINCADEIRAS africanas para a diversão das crianças. *Lunetas*, São Paulo, 30 nov. 2015. Disponível em: <https://lunetas.com.br/brincadeiras-africanas/>. Acesso em: 21 jul. 2025. A reportagem apresenta brincadeiras tradicionais de diferentes países do continente africano.

CAILLOIS, R. *Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem*. Petrópolis: Vozes, 2017. Nesse livro, o autor explora a natureza dos jogos e sua relação com a cultura e a sociedade. Ele classifica os jogos em diferentes categorias, como jogos de azar, de competição, de simulação e de vertigem, e discute como eles refletem as estruturas sociais e os comportamentos humanos.

FARIAS, Á. L. P. de et al. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na Educação. *Cenas Educacionais*, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 44-63, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/6298>. Acesso em: 19 jul. 2025. O artigo traz reflexões sobre o papel da escola na identificação, no acolhimento e na adaptação de práticas pedagógicas.

HUIZINGA, J. *Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura*. São Paulo: Perspectiva, 2014. A obra oferece uma perspectiva antropológica do jogo, considerando-o como um processo criativo e estruturante da vida humana.

PIAGET, J. **MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA EDITORA DO BRASIL** *Jogo e sonho, imagem e representação*. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1975. O autor investiga como as crianças desenvolvem a capacidade de formar representações simbólicas, abordando os processos de imitação, jogo, sonho e a formação da imagem.

## UNIDADE 2

FREIRE, J. B. *Pedagogia do esporte: reflexões e práticas*. Campinas: Autores Associados, 2001. Esse livro aborda a pedagogia do esporte, explorando sua aplicação prática no contexto educacional. O autor discute como o esporte pode ser utilizado como ferramenta de ensino e desenvolvimento humano, propondo métodos para sua inclusão no currículo escolar.

FREIRE, J. B. *Pedagogia do futebol*. Campinas: Autores Associados, 2006. A obra aborda de forma educativa o ensino de futebol, destacando a importância da pedagogia no esporte e o desenvolvimento do jogador.

MACEDO, G. et al. A inclusão de crianças com síndrome de Down em aulas de Educação Física: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 16860-16868, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-352>. Acesso em: 21 jul. 2025. Esse artigo reúne estudos sobre a inclusão de crianças com síndrome de Down nas aulas de Educação Física, destacando os principais desafios delas e possibilidades de práticas.

## UNIDADE 3

BORSSATTI, F. et al. Efeitos dos exercícios de força muscular na marcha de indivíduos portadores de síndrome de Down. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 26, n. 2, p. 329-335, abr./jun. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502013000200010>. Acesso em: 21 jul. 2025. Estudo sobre os efeitos dos exercícios de força muscular na marcha de indivíduos com síndrome de Down.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. *A um ano dos Jogos Paralímpicos, país tem vagas garantidas em oito das 22 modalidades*. Brasília, DF: SECOM, 29 ago. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/08/a-um-ano-dos-jogos-paralimpicos-pais-tem-vagas-garantidas-em-oito-das-22-modalidades>. Acesso em: 17 jun. 2025. A matéria aborda a participação do Brasil nos Jogos Paralímpicos, destacando as modalidades com vagas já garantidas.

## UNIDADE 4

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. *Fundamentos de ginástica artística e de trampolins*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. O livro aborda os principais conceitos e fundamentos da ginástica artística e dos trampolins, incluindo técnicas, métodos de treinamento e aspectos pedagógicos.

CASCUDO, L. da C. *Dicionário do folclore brasileiro*. São Paulo: Ediouro, 1954.

Esse dicionário reúne um vasto conhecimento sobre as tradições populares do Brasil, cobrindo mitos, lendas, festividades e outras manifestações culturais de diversas regiões do país.

DOWLING, G. B.; MELO, S. O coco de roda no quilombo: performance, tradição e oralidade em Caiana dos Crioulos (Paraíba-Brasil). *Amerika*, [s. l.], v. 6, 2012. Disponível em: <https://journals.openedition.org/amerika/3164>. Acesso em: 6 mar. 2025.

O artigo examina o coco de roda em Caiana dos Crioulos, uma comunidade quilombola da Paraíba, enfocando sua importância como expressão de resistência cultural, identidade afro-brasileira e a transmissão oral das tradições.

FIDELES, P. M. *Tradição e saberes do Coco de Roda no Quilombo Ipiranga no Município do Conde* – PB. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/18014/1/PMAF25052020.pdf>. Acesso em: 6 mar. 2025.

A pesquisa apresenta a tradição do coco de roda na comunidade quilombola Ipiranga, em Conde (PB), abordando os saberes e práticas culturais dessa manifestação artística, que desempenha um papel importante na preservação da identidade da comunidade.

HORTA, C. F. de M. M. *O grande livro do folclore*. 2. ed. Belo Horizonte: Leitura, 2000.

A obra oferece uma vasta abordagem sobre as manifestações do folclore brasileiro, abrangendo mitos, lendas, danças, cantos e tradições populares que representam a cultura e as raízes do povo brasileiro.

MATTA, R. de. *Caravai, malandragem e fôrôis: para uma sociologia do dilema brasileiro*. Rio de Janeiro: Vozes, 1977.

O livro aborda os personagens e as celebrações da sociedade brasileira e como a demonstração da expressão da cultura popular aparece em dilemas nacionais.

SOUTO, M. C. et al. Integrando a Educação Física ao Projeto Político Pedagógico: perspectiva para uma educação inclusiva. *Motriz: Revista*

de Educação Física, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 762-770, set. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p762>. Acesso em: 21 jul. 2025.

O artigo traz uma reflexão sobre a integração da Educação Física ao Projeto Político Pedagógico da escola, com foco na educação inclusiva.

TINHORÃO, J. R. *Os sons dos negros no Brasil: cantos, danças, folguedos – origens*. São Paulo: Editora 34, 1988.

O autor explora a influência das culturas africanas na música popular brasileira, analisando as origens dos sons e ritmos afro-brasileiros, como os cantos e as danças, e o impacto dessas manifestações na formação da música no Brasil.

## GERAIS

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: MEC, 2018. A BNCC é o documento publicado pelo Ministério da Educação que norteia as aprendizagens, competências e habilidades que todos os estudantes do Brasil devem desenvolver em cada etapa da Educação Básica.

GENNEP, A. V. *Os ritos de passagem*. Tradução de Mariano Ferreira. Apresentação de Roberto DaMatta. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011. A obra explora a forma como a sociedade ritualiza as transições sociais, como o nascimento ou o casamento. O autor aborda as diferentes culturas étnicas nessas ocasiões de passagem.

LÉVI-STRAUSS, C. *O pensamento selvagem*. Tradução de Tânia Pellegrini. 2. ed. Campinas: Papirus, 1997.

O autor demonstra que a forma de pensamento humana, independentemente de ser por uma sociedade tradicional ou moderna, é universal e válida.

VYGOTSKY, L. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. Tradução de José Cipolla Neto et al. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

Esse livro explora como os processos psicológicos superiores, como o pensamento e a linguagem, desenvolvem-se socialmente por meio da interação com outras pessoas.