



PREFEITURA MUNICIPAL DE IPATINGA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO DE ENSINO FORMAL
CENTRO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA - CENFOP

Sugestões de Atividades Práticas



Douglas Geraldo Vasconcelos
Assessoria Pedagógica de Educação Física
2012

AGRADECIMENTO ESPECIAL À PROFESSORA **NILDA MERCÊS**
QUE GENTILMENTE ENVIOU AS SUGESTÕES DE ATIVIDADES
QUE COMPLEMENTARAM ESSA APOSTILA



*“Eu sou parte de uma equipe. Então,
quando venço, não sou eu apenas
quem vence. De certa forma termino o
trabalho de um grupo enorme de
pessoas!”*

Airton Senna

JOGOS PARA OS DIAS DE CHUVA



O QUE NÃO COMBINA?

Em roda, o professor conversa com as crianças e explica que falará quatro coisas para que elas descubram uma que não combina.

Exemplos:

- boneca, bola, botão, peteca.
- sapato, tênis, bota, sabão.
- violeta, margarida, batata, rosa.

MEU ESPELHO

Formação: em duplas.

Desenvolvimento: O professor explica que uma das crianças será o espelho da outra (a que imitará os gestos), isto é, todo gesto que uma fizer, seu par deverá imitá-lo. O professor dá um sinal de início para começar a brincadeira.

Sugestão: use música instrumental com ritmos variados para deixar a brincadeira mais divertida. Depois, o professor pedirá para que as crianças troquem os papéis.

PROCURAR OS PARCEIROS

Formação: as crianças ficarão espalhadas na sala.

Desenvolvimento: O professor seleciona diversas gravuras (colar em cartolina) e recorte-as de forma que formem vários quebra-cabeças. No verso das peças de cada um dos quebra-cabeças, o professor utiliza um sinal (ou número) para

marcar, observando que cada quebra-cabeça deverá ter um sinal diferente. Misture as peças e distribua uma para cada criança. Ao dar um sinal, as crianças observarão o sinal atrás de sua peça e deverão procurar os colegas que possuem as peças com o mesmo sinal, agrupando-se em algum espaço pela sala. As crianças deverão montar o quebra-cabeça.

O BARQUINHO

Formação: crianças em roda ou em seus lugares. Precisa de um barquinho de papel.

Desenvolvimento: O professor explica a brincadeira que consiste em repetir uma frase completando-a de acordo com o combinado: - "Lá vai o barquinho carregado de...". Exemplo: frutas, flores, animais, etc.

A criança que recebe o barquinho repete a frase acrescentando no final a "carga" que foi combinada (de acordo com a categoria estabelecida) e passa para o colega ao lado. E assim, sucessivamente, passando o barquinho de criança para criança, até que se esgote o que levar no barquinho.

O BARBANTE MALUCO

Formação: duas equipes de crianças em fila e dois rolos de barbante.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor, a primeira criança de cada equipe, passará o barbante pela sua cintura, dando três voltas, e entregará o rolo ao colega de trás, que fará o mesmo, e assim por diante, até chegar à última criança da equipe.

Quando a última terminar, começará a desenrolar o barbante da cintura, enrolando-o outra vez no rolo, e assim sucessivamente, até chegar de novo na primeira criança. Será vencedora a equipe que apresentar ao professor o rolo de barbante novamente enrolado.

BARRACA DE FRUTAS

Formação: crianças sentadas, se possível em roda.

Desenvolvimento: Cada criança receberá um número (prender na roupa de forma que todos possam ver o número). Uma criança inicia a brincadeira dizendo:

"- Vendo frutas e tenho 12 maçãs na minha barraca."

A criança que tem o número 12 levanta-se e responde:

"- Engana-se, senhor, há 9 maçãs (ou outro número) em sua barraca."

Será a vez da criança com o número 9 ficar de pé e repetir a frase, falando outro número. E assim por diante, até que todas tenham participado. A última criança a falar deverá dizer:

"- Senhor, não há mais maçãs em sua barraca."

Os números não poderão ser repetidos. Por isso, as crianças deverão ficar atentas!

O CHAPÉU DO MANOEL

Formação: As crianças ficam sentadas em roda e no centro da roda fica o professor.

Desenvolvimento: A criança não poderá rir e nem falar, somente negar, balançando a cabeça, e apontar para outro colega.

O professor diz às crianças:

"- O senhor Manoel perdeu seu chapéu. Ele disse que uma criança achou e escondeu em sua casa. O senhor Manoel não sabe quem foi, mas eu estou achando que foi (diz o nome de uma criança)", e aponta para a criança na rodinha.

A criança não poderá rir, nem falar, somente negar (balançando a cabeça) e aponta para outro colega. O colega, por sua vez, deverá ter a mesma reação, e assim por diante.

A primeira criança que rir, ou falar, ou demorar a responder com a cabeça, pagará uma prenda, ou esperará a próxima rodada.

JOGO DA MEMÓRIA

Material necessário:

- 36 potinhos de iogurte vazios
- 18 pares de coisas sortidas (chaves, apitos, tampinhas, etc.)

Preparação: Peça a alguém que não vai brincar para distribuir os potinhos em seis fileiras (seis potes em cada fileira). Embaixo de cada potinho, a pessoa deve colocar um objeto, de forma aleatória.

Desenvolvimento: Divida seus colegas em duas equipes. Tire "par ou ímpar" para ver qual equipe começa. Então, um membro dessa equipe indicará dois

potinhos, que deverão ser virados, de forma que todos vejam seu conteúdo. Se os objetos mostrados formarem um par, os potes são retirados, o jogador ganha um ponto e tenta outra vez. Se não, os potinhos são virados novamente, com os objetos sob eles, e o jogador dará a vez a alguém da equipe contrária. O jogo continua até que não restem mais potes.

IDEOGRAMAS

Material necessário:

- Papel
- Uma caneta ou lápis por equipe

Desenvolvimento: Um membro da equipe vai até o chefe, que lhe sussurra algo no ouvido. De volta ao seu grupo, a criança deverá desenhar o que seu chefe lhe disse. A primeira equipe que adivinhar o que o desenho representa vence o jogo. Não é permitido que o jovem dê qualquer tipo de pista, por meio de voz, gestos ou escrita.



TORCE-RETORCE

Material necessário:

- 15 folhas de papel (sendo três de cada cor)
- Fita adesiva
- Papel branco para escrever
- Caneta ou lápis
- Duas sacolas

Preparação: Corte três folhas de papel da mesma cor em forma de coração, três em forma de quadrado, três em forma de triângulo, três em forma de círculo e três em forma de losango. Espalhe as figuras pelo chão e cole com fita adesiva. Em pedaços de papel, escreva: mão direita, mão esquerda, cotovelo direito, cotovelo esquerdo, pé direito, pé esquerdo, queixo, coração, quadrado, triângulo, círculo e losango. Separe os nomes de partes do corpo e os nomes das figuras em duas sacolas.

Desenvolvimento: Divida o grupo em duplas. Um vai sortear e o outro da dupla vai executar as orientações. A ordem é seguir o que for sorteado (um papel de

cada sacola). Por exemplo, se a dupla tirar "coração" e "mão direita", coloca a mão direita em um dos corações no chão. Fica nessa posição enquanto o outro jogador faz o sorteio. Quando todos tiverem feito isso, vem a segunda rodada. Se você tirar "losango" e "queixo", tem de colocar o queixo no losango, sem sair da posição anterior. Quem não conseguir fazer todas as combinações sai do jogo.

TAPÃO

Material necessário:

- Baralho

Desenvolvimento: Divida o baralho em montes iguais para cada pessoa. Os jogadores devem segurar o monte com as cartas viradas para baixo. O primeiro jogador pega uma carta do seu monte, coloca na mesa (virada pra cima) e diz "ás". O segundo faz o mesmo e diz "dois". O terceiro joga a sua carta e fala "três" e assim por diante. Quando coincidir de a carta colocada ser aquela que o jogador tiver falado, todo mundo tem de bater com a mão no monte de cartas da mesa. Quem bater por último pega o monte todo. Vence aquele que acabar com as cartas primeiro.

ATIVIDADES PARA GINCANA



COM BOLAS

CAÇADA

Material: Bola de Basquete, de Vôlei ou de Handebol e fitas de TNT.
Desenvolvimento: Cada aluno com uma bola e uma fita enroscada na cintura fica quicando a bola e vai tentar roubar a fita dos outros alunos sem deixar de quicar a bola e sem deixar que roubem sua fita e sem sair da linha estipulada.

AMEBA

Material: Cones e uma bola de vôlei ou de borracha.

Desenvolvimento: É delimitado um espaço com os cones ou nas linhas da quadra, de preferência retangular semelhante a limitação da queimada. É colocado um aluno (guarda campo) de cada lado e o restante dos alunos no meio. Os guarda-campos tentam queimar os alunos que estão no meio. O aluno que for queimado fica sentado e volta pro jogo quando tocar algum aluno que passar por perto dele. Os guarda-campos podem sair de lá se algum aluno conseguir segurar a bola sem deixar cair no chão.

COM OUTROS MATERIAIS

PALITO DE FÓSFORO

Material: Caixinha de Fósforos

Desenvolvimento: Dois alunos para cada caixinha de fósforo. A dupla que conseguir juntar os palitos e colocar em ordem dentro da caixinha primeiro

vence.

CORRIDA COM O BALÃO

Material: Bexigas

Desenvolvimento: Corrida com o balão em um percurso reto aproximadamente de 20 metros, controlando o balão de ar com o corpo menos com as mãos.

ASSOPRO CAMPEÃO

Material: Bexigas

Desenvolvimento: No círculo central da quadra, 3 contra 3 assoprando o balão de ar para a quadra do adversário, a equipe que conseguir assoprar o balão para o campo adversário vence.

BALÃO NAS COSTAS

Material: Bexiga

Desenvolvimento: Dois a Dois com um balão de ar nas costas deverão percorrer um caminho determinado sem deixar o balão cair no chão e sem estourar, se acaso a bexiga cair, eles voltam no início e começam novamente, se o balão estourar eles deverão encher outra bexiga e recomeçar na linha de partida.

Variação: balão na testa.

ESTOURO DE BALÕES

Material: Bexigas

Desenvolvimento: É dividida a turma e entregue balões de uma cor para uma equipe e outra cor para a outra equipe. Cada aluno amarra o balão no tornozelo e o objetivo é tentar estourar os balões da equipe adversária sem que estourem o seu próprio balão.

JOGOS RECREATIVOS



QUEIMADA INVERTIDA

Material: Bola de Vôlei ou de Borracha

Desenvolvimento: Dividida a turma em dois times, um de cada lado da quadra. Comece a queimada e quando um aluno é queimado ele passa para a outra equipe. Vence a equipe que conseguir ficar com mais alunos no seu time.

FUTSAL RECREATIVO

Material: Cabo de Vassoura e bola de tênis

Desenvolvimento: Duas equipes com 5 alunos, cada aluno com um cabo de vassoura de 1 metro. O objetivo é fazer gol no time adversário empurrando a bola com o bastão. Não é permitido entrar na área do gol, pois também não existe goleiro, e também se o cabo de vassoura tocar no adversário é falta, que será marcada na marca do Pênalti sem o goleiro.

VÔLEI RECREATIVO

Material: Bola de Vôlei e rede.

Desenvolvimento: Formado dois times, um em cada lado da quadra, começa o jogo de vôlei adaptado. Um aluno saca, o outro time pega e passa a bola pra 3 colegas, então o 3º pega e joga pro campo adversário, se a bola cair no chão, todos da equipe que deixaram a bola cair tem que fugir para o fundo da quadra sem que ninguém seja pego. Se for pego, o aluno passa para o outro time.

ACERTE A BASE

Material: Cones e Bolas de Iniciação ou Garrafas Pet e Bolas de Meia.

Desenvolvimento: É dividida a turma em duas equipes. Cada equipe tem seu lado da quadra e o mesmo número de bolas e cones. Os cones são colocados em lugares variados da quadra de cada equipe. O objetivo é arremessar a bola em direção ao cone e derrubá-lo sendo que os componentes da equipe podem ficar na frente do cone evitando acertá-los.

QUATRO BASES

Material: Cones, Bolas de Iniciação ou Garrafas Pet e Bolas de Handebol ou de meia.

Desenvolvimento: É dividida a turma em duas equipes. Forma-se um quadrado com os cones de mais ou menos 10 metros de um cone para o outro. Uma das equipes fica dentro do quadrado e a outra em um cone que servirá de cone inicial. Um dos alunos que está no cone inicial fica com uma bola e o objetivo dele é arremessar a bola dentro do quadrado feito pelos cones. Assim que ele jogar a bola, ele corre para o próximo cone, enquanto isso a equipe dentro do quadrado tenta pegar a bola o mais rápido possível e derrubar um dos cones do quadrado antes que o aluno do cone inicial chegue no próximo cone. Se o aluno que saiu do cone inicial passar cone por cone e chegar novamente no cone inicial sem que a equipe do quadrado derrube algum cone, essa equipe marca um ponto, e cada aluno que percorrer todo o caminho vai marcando ponto. Se a equipe dentro do quadrado acertar o cone antes que cada aluno chegue no seu cone, a equipe dentro do quadrado vai para o cone inicial e a equipe que estava no cone inicial vai para dentro do quadrado.

VARIAÇÕES DE PEGA-PEGA



PEGA-PEGA CONGELANTE, PIQUE COLA OU PIQUE COLA AMERICANO

Desenvolvimento: Apenas um aluno como pegador. O objetivo é tentar congelar os outros alunos. Para o aluno congelado ficar livre novamente, um dos alunos livres deve passar por baixo das pernas do aluno congelado.

PIQUE CORRENTE

Desenvolvimento: É estipulado um pegador e ele tenta pegar algum aluno. Assim que pegar, eles dão as mãos e, de mãos dadas, tentam pegar mais alunos e, quanto mais alunos forem pegos, vão formando uma grande corrente e vão atrás de mais alunos até pegar todos.

PEGA-PEGA SOBRE A LINHA

Desenvolvimento: É um pega-pega em cima das linhas da quadra. O pegador tenta pegar alguém sempre andando ou correndo em cima da linha. Quem for pego, vira pegador.

PEGA-PEGA FUGI-FUGI

Desenvolvimento: Todos os alunos ficam na lateral da quadra. Dois pegadores gritam “Pega-Pega”, e os alunos em cima da linha lateral da quadra respondem “Fugi-Fugi” e tentam passar para o outro lado sem que os pegadores o peguem. Se o pegador tocar em alguém, esse pára no lugar em que foi pego e

sem sair do lugar ajuda os pegadores a pegarem o restante da turma. Acaba quando todos os alunos forem pegos.

PEGA-PEGA COM RABO

Material: Fitas de TNT

Desenvolvimento: Cada aluno, com uma fita na parte de trás do short, tem que tentar pegar a fita do colega e não deixar que peguem a sua. Aquele que perder a fita, espera o pique terminar para começar novamente.

ATIVIDADES PARA GRUPOS ESPECIAIS



SENTINDO NA PELE

Material: Dois pares de meias grossa e uma camisa com botões.

Desenvolvimento: A turma deverá ser dividida em duplas. Um de cada dupla vestirá as meias nas mãos. Após o comando do professor o aluno deverá vestir a camisa, abotoá-la, desabotoá-la e sentar em frente ao seu par. Peça a eles para trocarem o material e repetir a experiência. É importante que o professor explique aos alunos que eles irão vivenciar como é ter paralisia cerebral, na tentativa de abotoar uma camisa.

PASSA 10

Material: coletes coloridos, 1 bola.

Desenvolvimento: Todos os alunos deverão estar sentados na quadra, independente de ter ou não comprometimento motor. A turma deverá se dividir em dois grupos, onde cada grupo deverá usar coletes de cores diferentes para se distinguir melhor. A delimitação do espaço será de acordo com o número de participantes. O grupo que tiver com a posse de bola deverá tentar realizar 10 passes com as mãos para marcar ponto. Caso a bola caia no chão ou seja interceptada pelo grupo adversário, a contagem será zerada. Vence o grupo que fizer mais pontos. O tempo do jogo será determinado pelo professor. Adaptação: Se houver um cadeirante, o grupo adversário deverá ter um

participante de sua equipe sentado em uma cadeira. Caso tenha mais de um cadeirante, o número de participantes em cadeiras deverá ser aumentado. No decorrer do jogo, todos os alunos deverão ficar pelo menos uma vez sentados na cadeira.

PASSA REPASSA

Material: 1 bola de vôlei.

Desenvolvimento: Os alunos estarão dispersos sentados pela quadra de voleibol, sendo que, dois deles, devem estar sentados nas pontas. Os alunos das pontas iniciarão a troca de passes, enquanto os alunos do centro da quadra tentam pegar a bola sem tirar o quadril do chão. O aluno que conseguir pegar a bola troca de lugar com aquele que a jogou.

PIQUE BOLA

Material: 1 bola

Desenvolvimento: Um dos alunos será designado a ser o pegador e os demais serão os fugitivos. Todos deverão estar sentados de forma dispersa pela quadra. Tanto os pegadores quanto os fugitivos não poderão se levantar, e deverão se locomover sentados. O pegador terá uma bola na mão, que tentará arremessar nos colegas. Aquele que for atingido pela bola passa a ser pegador, junto com o outro.

CHEGAR À META

Material: 1 balão e barbante

Desenvolvimento: A turma deverá ser dividida em dois times contendo o mesmo número de participantes sentados no chão. A quadra será dividida em dois lados, e em cada lado ficará um time. O objetivo de cada time é atravessar a quadra do adversário e tocar o balão que estará pendurado no gol. Se a pessoa que está indo em direção ao balão for tocada dentro do campo adversário, ela terá que ficar parada até que alguém do seu time venha e o toque para que possa continuar.

O CORPO FALA

Material: papéis

Desenvolvimento: Dividir a sala em grupos e cada grupo receberá um papel com uma mensagem escrita. Cada grupo deverá transmitir sua mensagem exclusivamente por gestos para outros grupos.

ZOOLÓGICO

Material: Papel.

Desenvolvimento: Todos os alunos receberão um papel com o nome de um animal, sendo que cada um tem seu par. Cada aluno terá que imitar seu animal através de gestos tentando localizar seu par. A atividade termina quando todos encontrarem seu par.

POSSO AJUDAR?

Material: Vendas pretas para todo o grupo

Desenvolvimento do jogo: A turma deverá ser dividida em pares. Cada par receberá uma venda, um da dupla usará a venda simulando o deficiente visual e o outro será o acompanhante. É importante que o professor explique que o papel do acompanhante é estar ao lado do deficiente visual para oferecer sua ajuda e dá-la quando for aceita. Explique que é importante perguntar se ele precisa de ajuda e de que forma essa ajuda pode ser dada. Os pares serão orientados para realizarem diversas atividades, tais como: beber água, andar pela quadra, pelo pátio, explorar a classe, andar entre as carteiras, etc.

ADIVINHE PELO TATO

Material: vendas, objetos como: lápis, frutas, livro, brinquedos, etc.

Desenvolvimento: Os alunos deverão ser divididos em dois ou três grupos. Cada participante terá a oportunidade de sentir, com os olhos vendados, os objetos que serão dados pelo professor. O grupo que mais objetos acertar será o grupo vencedor.

OUÇA E PEGUE O RABINHO

Material: barbante, latas de refrigerante com pedrinhas dentro.

Desenvolvimento: Todos os alunos deverão estar vendados. Cada aluno terá uma lata de refrigerante com um barbante que deverá ser amarrado na cintura,

sendo arrastado pelo chão. Cada um tentará roubar o "rabinho" do outro. Aquele que mais "rabinhos" pegar será o vencedor.

Adaptação: Esta atividade poderá ser feita em duplas de mãos dadas, onde um estará vendado e outro não. Aquele que não enxerga pega o "rabinho", seguindo as instruções do vidente. O "rabinho" estará preso ao aluno cego, com baixa visão ou vendado. Vencerá a dupla que tiver mais rabinhos.

FALA QUE EU FAÇO

Material: vendas e bola com guizo

Desenvolvimento: Os alunos formarão duplas, sendo que um da dupla estará com venda e o outro não. O professor fará uma espécie de ninho do tesouro em alguns cantos da quadra, utilizando bolas com guizo. O colega vidente da dupla se separa e fica em um lugar próximo dos ninhos para auxiliar o outro colega a chegar ao ninho. As dicas poderão ser de forma simbólica. Exemplo: "10 passos de elefante para frente", "20 passos de formiga para o lado direito", etc.