



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA TRABALHAR
COM O ENSINO FUNDAMENTAL I**

GINÁSTICA



Colaboração/pesquisa:

Coordenador Equipe Pedagógica: Prof. Theodorico M. dos Santos.

Coordenadora de área de Ed. Física: Profª Rosane A. B. Alves.

SMED / 2015



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

GINÁSTICA

O trabalho com ginástica é muito gratificante principalmente com os alunos de educação infantil e ensino fundamental I onde este conteúdo torna-se muito importante, pois nesta fase o desenvolvimento infantil esta a todo vapor.



No 1º, 2º e 3º ano do ensino fundamental tudo é novidade participam de atividades práticas prontamente e apreciam movimentar-se, quando a combinação é música e movimento a aceitação é certa. Já com os alunos de 4º ao 5º ano as crianças são curiosas e gostam de desafios, nesta fase a ginástica pode ser desafiadora, pois a criança possui capacidades físicas bem mais refinadas.

Várias são as possibilidades de se trabalhar o conteúdo da ginástica: utilizando a música, movimentos de animais, ginástica historiada, brincadeiras, percepção de movimentos.

Importante lembrar que nesta faixa etária a criança não fica longos períodos concentrada na mesma atividade, portanto utilizar várias atividades com curta duração é mais recomendável que uma de longa duração.

As atividades propostas no eixo “ginástica” são as que trabalham com a percepção corporal (imagem corporal, esquema corporal), lateralidade, equilíbrio, alongamento, flexibilidade, elementos de locomoção, elementos gímnicos e capacidades físicas. O professor deve trabalhar a ginástica como meio de promover a cooperação e construção coletiva, que é a atitude permanente que buscamos nesta proposta de trabalho.

PERCEPÇÃO CORPORAL

Consciência do próprio corpo, de suas partes, com movimentos corporais, das posturas e das atitudes. Habilidade de evocar e localizar as partes do corpo.

Propor aos alunos a organização em círculo, pois proporciona a participação de todos e favorece a visualização e desta forma oportunize alguns movimentos como: mão na cabeça, na barriga, na boca, na orelha e no dedão do pé, dá uma rodadinha, 3 pulinhos. Pode utilizar alguma música que denomine as partes do corpo.

Em duplas: cumprimente, de um abraço, faça careta, faça carinho, faça cócegas.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

CONHECENDO O CORPO

Desenvolvimento:

Cada aluno, com uma bola de borracha ou de meia, rolar a bola explorando as partes do corpo. Individual e depois em dupla.

Sentados em círculo, com as pernas estendidas e abertas, pedir aos alunos que encostem os pés um do outro, ou seja, pé direito com pé esquerdo do colega que está ao lado, postura ereta e os braços acima da cabeça, depois explorar vários exercícios gímnicos sempre em contato com o colega que está ao lado.

Em pé individualmente, executar uma sequência de exercícios, explorar todas as possibilidades de movimento dos pés, joelhos, ombros, cabeça, cintura.

Para descontrair brincar de “MORTO / VIVO”, onde morto é a posição agachada e vivo a posição em pé. Variação: colocar um aluno para o comando da brincadeira e alterar o movimento ou a posição que estabelece para vivo ou morto.

Sugestões de músicas para trabalhar com as partes do corpo

Corpo Humano (Angélica)

Para que serve essa boquinha (Pra falar)
Para que serve esses olhinhos (Pra olhar)
Para que serve esse nariz (Pra respirar)
Para que serve os dedinhos (Pra pegar)
Para que serve as perninhas (Pra andar)
Para que serve o coração (Pra amar)

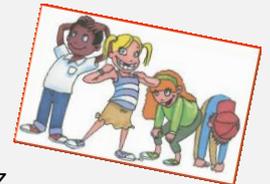
O corpo da gente se divide em três partes
Cabeça, tronco, membros é assim que a gente é
Aprenda essa lição, seu corpo agora é uma canção
É assim que a gente é
É assim que a gente é feito
O coração sabe o que quer
O corpo humano é bem feito
A gente aprende que viver
É dar e receber

Para que serve essa boquinha (Pra beijar)
Para que serve esses olhinhos (Pra piscar)
Para que serve esse nariz (Pra espirrar)
Para que serve os dedinhos (Pra acordar)
Para que serve as perninhas (Pra pular)
Para que serve o coração (Pra amar)
É assim que a gente é!

<http://musica.com.br/artistas/angelica/m/corpo-humano/letra.html>

Cabeça, Ombro, Joelho e Pé (Xuxa)

Cabeça, ombro, joelho e pé
Joelho e pé
Cabeça, ombro, joelho e pé
Joelho e pé



Olhos, ouvidos, boca e nariz
Cabeça, ombro, joelho e pé
Joelho e pé

Hum, ombro, joelho e pé
Joelho e pé
Hum, ombro, joelho e pé
Joelho e pé

Olhos, ouvidos, boca e nariz
Hum, ombro, joelho e pé
Joelho e pé.

(Na segunda vez que canta, no lugar de cabeça troca por hum. Depois vai trocando a palavra ombro e assim sucessivamente até que todas as palavras não sejam ditas somente o gesto seja realizado).

<http://www.vagalume.com.br/xuxa/cabeça-ombro-joelho-e-pe.html#ixzz3TFOX6DsI>



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Perna e Pé (Eliana)

Cabeça, ombro
Perna e pé (perna e pé)
Olhos, orelhas
Boca e nariz

Com as minhas pernas
Eu posso andar
Com os meus pezinhos
Chuto a bola para o ar
Com os meus braços
Vou te abraçar
Com as mãozinhas
Um tchauzinho vou te dar

Cabeça, ombro
Perna e pé (perna e pé)
Olhos, orelhas
Boca e nariz

Com os meus olhinhos
Tenho a visão
Com o meu ouvido
Eu tenho a audição

Com a minha boca
Eu tenho o paladar
Com o meu corpinho
Danço, brinco sem parar

Cabeça, ombro
Perna e pé (perna e pé)
Olhos, orelhas
Boca e nariz

<http://letras.mus.br/eliana/91139/>



Desengonçada

Vem dançar, vem requebrar, vem fazer o corpo se mexer e acordar.

É a mão direita, mão direita, mão direita agora, a mão direita, que eu vou acordar. É a mão esquerda, a mão esquerda, a mão esquerda agora as duas juntas que eu vou acordar.

É o ombro direito, é o ombro direito, é o ombro que eu vou acordar. É o ombro esquerdo, é o ombro esquerdo os dois juntos que eu vou acordar.

É o cotovelo direito, é o cotovelo direito é o cotovelo que eu vou acordar. É o cotovelo esquerdo, é o cotovelo esquerdo os dois juntos que eu vou acordar

É o braço direito, é o braço direito é o braço que eu vou acordar. É o braço esquerdo, é o braço esquerdo os dois juntos que eu vou acordar

É o joelho direito, é o joelho direito é o joelho que eu vou acordar. É o joelho esquerdo, é o joelho esquerdo, os dois juntos que eu vou acordar

É o pé direito, é o pé direito, é o pé direito agora é o pé direito, que eu vou acordar. É o pé esquerdo, é o pé esquerdo é o pé esquerdo agora os dois juntos que eu vou acordar

É a cabeça, os ombros, as mãos, cotovelos e braços que eu vou acordar. A cintura, a barriga, o bumbum, os joelhos tudo junto que eu vou acordar

Fonte: Bia Bedran. CD A caixa de música de Bia. 1995

Vídeos:

Gugudada - as partes do corpo (youtube 10 de out de 2013 - vídeo enviado por gugu dadatv)

Um jacaré - música infantil que ensina partes do corpo (youtube 25 de abr de 2014 - vídeo enviado por momento da criança : cartoons educational: Tia Cris).

Mundo da criança - cantando com o corpo – (youtube 12 de out de 2011 - vídeo enviado por sete kids).

Slide sobre o corpo humano - (para pequenos) - <http://pt.slideshare.net/beebgondomar/eu-me-mexo?related=1>

Slide corpo humano - <http://pt.slideshare.net/eb1vergada/corpo-humano-5653803?related=4>



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

BRINCANDO COM O CORPO

Desenvolvimento: O objetivo desta atividade constitui em sociabilização, coordenação motora e conhecimento das capacidades corporais. Os alunos deverão correr livremente pelo espaço e ao sinal do professor executar as tarefas como sentar, rolar, agachar e ficar em pé. Em sequência, os alunos ficarão dispostos em uma linha um ao lado do outro, ao sinal do professor deverão atravessar para o outro lado saltando de um pé só, logo após voltarão saltando com uma perna só que em dupla. Depois, atravessarão a quadra colocando a mão no pé do parceiro indo para o outro lado e voltando da mesma forma seguindo assim joelhos, bumbum, barriga, ombros, cabeça e outras partes do corpo. Primeiramente individual, depois duplas, trios, e assim por diante até ficarem em um grande grupo. O professor usa a criatividade para explorar mais movimentos através da brincadeira.

BONECO

Desenvolvimento: em duplas, um é o boneco e o outro é o dono do boneco. O boneco fica de pé o mais relaxado possível e o dono do boneco explora todos os tipos de movimentos possíveis de todas as partes do corpo do boneco. Movimentos dos braços, fazer o boneco sentar, deitar, quadrupedar, ajoelhar, etc. Após alguns minutos o boneco troca de função com o dono.



ESPELHO

Desenvolvimento: dois a dois, um de frente para o outro, começar colocando as mãos de um contra as do outro, tocando-se. Um conduz (conforme combinação prévia) os movimentos, e o outro repete seguindo os movimentos como se fosse um espelho. Podem ser realizados quaisquer movimento como flexões, inclinações, extensões em plano alto, médio e baixo (trocar as funções entre si).

DESCOBERTA

Desenvolvimento: todos deitados à vontade no chão da sala, olhos fechados. Ao som de música lenta, relaxar bem e começar a se movimentar devagarinho da forma escolhida



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

(caminhando, rastejando, engatinhando...), na sala, sem abrir os olhos. Andar pela sala e procurar identificar pelo toque quem vai encontrando.

FIGURAS GEOMÉTRICAS

Desenvolvimento: em grupos, cada grupo forma com seu corpo, uma figura geométrica. O professor dá um sinal e diz triângulo forma o círculo, neste momento o grupo do triângulo toma a forma do círculo. Faz o mesmo com cada grupo e também pode dar a indicação ao mesmo tempo, por exemplo: triângulo forma o círculo, círculo forma quadrado, quadrado forma retângulo, etc.



EQUILIBRIO

Manutenção do corpo em uma mesma posição durante um tempo determinado. Pode ser estático ou dinâmico. Pode-se utilizar material ou não. Os exercícios de equilíbrio tem a finalidade de melhorar o comando nervoso, a precisão motora e o controle global dos deslocamentos do corpo no espaço.

Sugestões de atividades para trabalhar equilíbrio:

Equilíbrio estático (atividades de olhos abertos e depois de olhos fechados).

- Apoiar-se em um pé só por 10 segundos e depois com o outro pé (imitando um aviãozinho, uma bailarina, etc.).
- Agachar na ponta dos pés com os braços abertos;
- Equilibrar objetos na cabeça (livro, saquinho de areia, etc);
- Estátua em posição, determinada pelo professor.

O MODELADOR

Desenvolvimento: Andar aos pares pela sala, ao som de uma música, ao sinal de palmas, um colega da dupla será o modelador, que modelará o corpo do colega, por exemplo: toca no braço do colega, a partir deste momento o colega fica com o braço imóvel. Ir tocando o



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

colega e imobilizando mantendo equilíbrio. Depois trocar de par, o outro colega será o modelador.

SACI LUTADOR

Desenvolvimento: Formação em círculo, dois alunos no centro, cada um com um balão amarrado na cintura, em suas costas. Os dois mantendo-se em um pé só tratam de tirar o balão um do outro. O que conseguir tirar o balão primeiro escolhe outros colegas para irem ao centro.



EQUILIBRANDO

Desenvolvimento:

Para essa atividade pode utilizar, saquinhos de areia, saquinhos de pano ou EVA de cores diversas.

Inicie a atividade com o saquinho ou o material que conseguir, distribua um para cada aluno que deve andar livremente pelo espaço equilibrando (na cabeça, na mão com o braço estendido, no ombro, no pé).

Pode também propor o equilíbrio de dois ou mais saquinhos.

Correr pelo espaço equilibrando no dorso da mão com o objetivo de não deixar cair.

Em duplas e com apenas um saquinho, demonstre ao aluno como lançar com a mão direita e receber com a esquerda. Depois inverta para receber com a esquerda e lançar com a direita.

Depois de realizar a atividade por alguns minutos, junte duas duplas, onde uma lança e recebe com as duas mãos, sendo que uma o faz por cima e outra por baixo. Depois inverta os arremessos.

Com todos sentados no chão com as pernas estendidas e com dois saquinhos de areia, buscar equilibra-los no joelho, no dorso do pé, ao mesmo tempo e eleva as pernas simultaneamente e depois alternadamente.

Deitar com o saquinho de areia na testa equilibrando-o enquanto senta.

Outra possibilidade é realizar atividades de estafeta (atividades de corrida com revezamento) explorando a utilização do material. Dividindo a turma em 4 grupos e transpondo



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

de formas diversas como: por sobre a cabeça, por entre as pernas, pela esquerda, pela direita, etc.

AGACHA-AGACHA

Desenvolvimento: Nessa brincadeira de perseguição, a criançada corre, agacha e levanta, aperfeiçoando os movimentos. Uma criança é eleita o pegador, as demais crianças para não serem apanhadas, fogem e se agacham. Quando o pegador consegue tocar um colega que está em pé, passa sua função a ele. Não há um vencedor. A brincadeira acaba quando as crianças se cansam.



ESTÁTUA

Desenvolvimento: Vale fazer micagens e até cócegas em quem vira estátua. Vence quem ficar imóvel mesmo com tamanha provocação. Uma criança é eleita o líder. As demais andam livremente pelo pátio até que ela diga: "1, 2, 3, estátua!" Nesse momento, elas param no lugar fazendo uma pose. O líder escolhe um colega e faz de tudo para que ele se mexa. Só não vale empurrar. Quem resistir às caretas e cócegas ficando imóvel é declarado o vencedor e assume a posição de líder. Variação: utilizar música para dinamizar a brincadeira, quando a música para, os alunos ficam imobilizados.



CARACOL

Desenvolvimento: Essa atividade é um ensaio para a amarelinha. A meninada desenvolve o equilíbrio fazendo todo o percurso pulando com um pé só. Depois de desenhado o diagrama no chão, as crianças determinam uma ordem entre elas. A primeira joga a sua pedrinha no número 1. O objetivo é percorrer todo o caracol pulando com um pé só em todas as casas - só não pode pisar naquela em que está a pedrinha. Quando chega ao "céu", ela descansa e retorna da mesma maneira: pulando em cada casa até o número 1. Ela agacha,



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

apanha a pedrinha e pula para fora do caracol. Para continuar a brincadeira, ela joga a pedrinha no número 2 e assim por diante. Ela não pode pisar ou jogar a pedrinha na risca nem atirá-la fora do diagrama. Se isso acontecer, perde a vez. Vence quem completar o percurso primeiro

ELÁSTICO

Desenvolvimento: Na altura do tornozelo, até que é fácil. Craque mesmo é quem consegue dar seus pulos quando o elástico está bem alto. Duas crianças são escaladas para segurar o elástico, elas ficam aproximadamente 2 metros de distância uma da outra, com o elástico na altura do tornozelo e com as pernas afastadas. A criança que fica no centro do elástico tem de fazer todos os movimentos combinados com os colegas antes de iniciar a brincadeira. Pode ser pular com os dois pés em cima do elástico, com os dois pés fora dele, saltar com um pé só e depois com o outro etc. Se conseguir, ela passa para a próxima fase: executar a mesma sequência de movimentos com o elástico colocado em uma altura maior. Do tornozelo passa para a canela, depois para o joelho até chegar à coxa. Se a criança errar, troca de posição com um dos colegas que estão segurando o elástico. Ganha quem chegar mais alto sem errar.



CORRIDA DE SACO

Desenvolvimento: Ganha quem chegar mais rápido, mas nessa corrida ninguém estica as pernas em grandes passadas. A garotada sua mesmo, dando pulos feito canguru. A turma é dividida em equipes, são traçadas duas linhas paralelas com cerca de 18 metros de distância uma da outra. Uma será a marca da partida e a outra da chegada. Cada time recebe um saco. O primeiro corredor "veste" o saco e o segura com as mãos na altura da cintura. Ao sinal de partida, ele sai pulando até a





Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

marcação oposta e volta, também pulando. Em seguida, tira o saco e o entrega ao segundo participante. O jogo prossegue assim até que todos os integrantes de uma das equipes completem o percurso e vençam a competição. A brincadeira também é chamada de corrida do canguru.

LATERALIDADE



Predominância do uso de todos os órgãos pares. Pode ser direita ou esquerda. Deve ser observado o pé, a mão e o olho. No primeiro ano de vida não há preferência por nenhum lado. No segundo ano de vida ela continua usando ambas as mãos, mas gradativamente fixa a preferência por uma delas. Com dois anos completos quase todas as crianças já definiram sua lateralidade, mesmo que depois apareçam breves períodos de uso da outra mão. Finalmente, com seis anos está completa a definição. Também há

uma nítida preferência por um dos olhos, por um dos pés, isto podendo ser no destino uma dominação dos três instintos.

Exercícios de lateralidade

- Com a mão dominante; pedir que a criança pegue um objeto qualquer. Observar a mão que ela irá usar.
- Com o pé dominante; solicitar que a criança chute uma bola. Observar qual a lateralidade do pé usado.
- Com o olho dominante; solicitar que a criança espie em um monóculo. Observar o olho dominante.
- Andar pela sala jogando uma bola ou bexiga, de uma mão para a outra.
- Colocar uma criança no centro. Pedir a outra criança que fique à direita dela; outra atrás; outra à frente e outra à esquerda. Batendo palmas, as crianças mudam de posição e dizem a sua nova posição.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

ROBÔ

Desenvolvimento: uma criança é o robô, e seu parceiro é o guia. Auxiliados pela professora, combinam sinais de movimentação do robô. Por exemplo, se o guia tocar o lado esquerdo da cabeça do robô, esse vira para a esquerda; se tocar o lado direito, vira à direita; se tocar o alto da cabeça, o robô abaixa, e assim por diante. Algum tempo depois, invertem-se os papéis, sendo que o guia vira robô, e o robô vira guia. Depois disso, a brincadeira é feita com deslocamentos. As duplas combinam os sinais de movimentação. Por exemplo, um toque na parte de trás da cabeça é sinal para o robô ir adiante; um toque nos ombros é sinal para que ele pare.

CONTROLAR O JORNAL NO PÉ

Desenvolvimento: utilizar uma bolinha de jornal, formação duas equipes em coluna. O aluno deverá ir chutando a bolinha com um dos pés até um ponto determinado e voltar chutando a bolinha com o outro pé. Entrega o papel para o próximo colega de sua equipe, que deverá fazer o mesmo e assim sucessivamente.

Variação: o organizador deverá entregar uma bolinha de papel para cada equipe, o primeiro aluno de cada equipe, deverá deslocar em linha reta até um ponto determinado, controlando o papel nos pés, trocando a bolinha do pé direito para esquerdo. Ir e voltar fazendo o mesmo movimento, não podendo chutar o papel, deverá apenas andar. Entrega o papel para o próximo colega de sua equipe, que deverá fazer o mesmo e assim sucessivamente.

TEMPESTADE:

Desenvolvimento: desenham-se círculos no chão. O número de círculos deve ser um a



menos que o total de participantes. Todos devem ficar dentro dos círculos, com exceção de um integrante. O integrante do centro deve dizer: direita – todos devem dar um passo para a direita (trocando de lugar). Esquerda – todos devem dar um passo para esquerda (trocando de lugar). Quando o integrante do centro disser TEMPESTADE, todos devem trocar de lugar, sendo que

um integrante ficará de fora. E assim sucessivamente.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

ZIP, ZAP, ZOP:

Desenvolvimento: todos os participantes deverão ficar em pé, no centro da sala, em círculo. O professor poderá iniciar o jogo, ficando no centro da roda, de pé, para que os alunos possam ver como se faz a brincadeira. Ao ouvir a música os alunos deverão acompanhar o professor com os movimentos de direita e esquerda. Quando parar a música o professor deverá apontar para um aluno e dizer “ZIP”, então o aluno deverá falar o nome do amigo que estiver no seu lado direito (para melhor compreensão ele ficará com uma fita vermelha na mão direita e azul na esquerda). Se o professor disser “ZAP”, o aluno deverá dizer o nome do

colega da esquerda. Se disser “ZOP”, o aluno responderá seu próprio nome. Quando disser “ZIP, ZAP, ZOP”, todos deverão trocar de lugar no círculo, ficando ao lado de pessoas diferentes, para que possam também conhecer outros alunos e o professor poderá perceber se ele está absorvendo a ideia de direita e esquerda. O professor convidará outro aluno para ficar no centro e sempre que alguém errar a resposta ficará no centro do círculo.



CÃOZINHO FLIP

Desenvolvimento: atividade consiste em montar um círculo com todos os alunos sentados. Um aluno voluntário, de olhos vendados, ficará sentado em uma cadeira no meio deste círculo (este representará o cãozinho FLIP). Abaixo da cadeira deverá conter um objeto que faça barulho ao ser manipulado (um molho de chaves, por exemplo). Ao sinal do professor, determinado aluno do círculo, deverá pegar a chave abaixo da cadeira do cãozinho, de modo a fazer o mínimo de barulho possível. O cãozinho (aluno de olhos vendados), percebendo o movimento, deverá latir para o lado onde o som foi emitido. (direita, esquerda, frente ou atrás). Descobrimo o local do som, a sua posição será trocada, ocupando o lugar de cãozinho o aluno que pegou o objeto. A atividade assim dará a sequência.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

O RABO DO LEÃO:

Desenvolvimento: colocar os alunos em círculo e um desenho do leão sem o rabo no centro venda o olho de um aluno, realiza duas voltas no aluno em torno de seu próprio eixo, coloca o rabo do leão na mão do aluno e os colegas irão direcionando o aluno vendado dizendo direita, esquerda até o colega conseguir colocar o rabo no leão, logo após troca de aluno.



PERCEPÇÃO ESPACIAL

Tanto na infância quanto na vida adulta, o espaço é um grande desafio, requerendo pleno domínio do sujeito para a perfeita integração do ser ao ambiente. Assim, reconhecer, interferir e agir sobre os espaços (ruas, casas, prédios, entradas e saídas) é um grande desafio do trabalho psicomotor na escola, ao levar a criança a desenvolver-se com autonomia de movimento.

TÚNEL

Desenvolvimento: utilizando o material: bola e pino de boliche e a formação em fila com as pernas abertas (em pé). Uma criança em pé na frente do círculo com uma bola na mão, rola a bola no chão por entre as pernas das crianças tentando acertar o pino, após realizar o rolamento entra na fila e outra criança rola a bola por entre as pernas de seus colegas. Continua a atividade até que todos da equipe tenham rolado a bola.

PASSAR DENTRO DO ARCO

Desenvolvimento: em coluna, a frente de cada fila estará quatro arcos, o aluno deverá deslocar passar dentro dos arcos, voltar fazendo o mesmo, tocar no colega que realizará o mesmo e assim sucessivamente.

PASSAR POR BAIXO

Desenvolvimento: os alunos em coluna, dois alunos seguram nas extremidades da corda, e balançam, a uma altura de





Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

1m a 1,20m. As crianças deverão passar de lado para o outro sem tocar ou encostar na corda.

Variação: não balança a corda e os alunos deverão passar por baixo, e a altura da corda irá diminuindo. Depois inicia com a corda no chão, os alunos deverão saltar a corda. A altura da corda deve ir aumentando gradativamente.

EXPLORAÇÃO DO ESPAÇO

Desenvolvimento: caminhar lentamente, à vontade, de diferentes formas pela sala ao som de uma música bem tranquila. Incentivar os participantes para:

- Caminhar em diferentes planos: baixo, médio, alto;
- Caminhar tentando perceber tudo o que tem na sala (parar a atividade e descrever o que perceberam);
- Caminhar de olhos fechados, devagar, tentando não “atropelar” ninguém;
- Caminhar olhando para um colega, até que ele perceba. Quando isto acontecer, olhar para outro colega.

Obs: Atividades feitas em silêncio, ouvindo o som da música e o som do deslocamento dos participantes.

RITMO / PERCEPÇÃO TEMPORAL

Diz respeito à movimentação própria de cada um, ritmo lento, moderado, acelerado, cadenciado. Noção de duração e sucessão, no diz respeito à percepção dos sons no tempo. Algumas atividades como: andar procurando seguir determinado ritmo, que poderá variar do mais lento ao mais rápido; utilizar recursos como: palmas, batidas de pé, apito para marcar ritmo.



SIRENE

Desenvolvimento: 2 filas lado a lado mãos dadas defrontando-se, ao sinal, o primeiro aluno de cada fila inicia a emitir com a boca o som de sirene, até não ter mais fôlego. Então deverá apertar no companheiro seguinte para que continue seguir assim sucessivamente até o último da fila.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

BATER PALMA

Desenvolvimento: alunos em coluna, um em cada vez deve deslocar até uma linha determinada, lançando a bolinha para cima e bater uma palma. Ir e voltar fazendo o mesmo trajeto, não pode deixar a bolinha cair no chão, passar a bolinha para o próximo da coluna e assim sucessivamente.

LANÇAR A BOLA

Desenvolvimento: alunos em coluna, um em cada vez deve deslocar até uma linha determinada, lançar a bola em pé e pegar na posição sentado. Depois troca: lança a bola na posição sentado e recebe Variação: lançar assentado e pegar em pé. A bola na posição de pé.

PASSAR A BOLA

Desenvolvimento: estando os alunos organizados em um grande círculo, utilizando uma só bola, sentados, devem passar a bola para o colega ao seu lado (sem jogar). Iniciar a atividade com a execução lenta e aumentar a velocidade gradativamente. Adicionar aos poucos mais bolas na brincadeira. Trocar de sentido, de horário para anti-horário.





Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

ELEMENTOS BÁSICOS DE LOCOMOÇÃO

ANDAR

Desenvolvimento: Com a voz de comando do professor, a criança deve andar pelo espaço da sala, andar mais lento, andar rápido, andar de lado, andar na ponta do pé, andar com um pé só, andar pulando com os dois pés juntos. Andar por entre os obstáculos, andar com as mãos na cabeça, andar com um dedo no nariz, com as mãos na cintura, andar marchando, com as mãos no joelho, com um pé na frente do outro. Para alunos mais pequenos pode-se utilizar a imaginação, associando alguns movimentos com animais (exemplo: devagar como uma tartaruga, rápido como uma lebre, mãos na cabeça como uma bailarina, pulando com uma perna como o saci).

CIRCUITO

Desenvolvimento:

Como primeira atividade produzir com diferentes materiais: cordas, bancos, caixas, caixotes, pneus, bambolês, mesas, tábuas (você pode utilizá-las para fazer planos inclinados ou pontes), um circuito no pátio da escola com percursos ou labirintos onde explore os movimentos de locomoção: andar, correr, pular, saltar, saltitar, deslizar, rolar, quadrupedar.

Convide as crianças percorrerem esse circuito, explorando o espaço de diferentes maneiras: subindo, descendo, agachando-se, arrastando-se, pulando, passando por cima, por baixo, rodeando, equilibrando-se, pulando, passando por pontes e corredores, entrando e saindo de caixas e túneis de diferentes tamanhos, etc.

Conforme as crianças se familiarizam com esse tipo de atividade, você pode propor em outro momento que te ajudem a confeccionar os circuitos, antes podem representar os percursos na lousa fazendo um esquema do que pretendem. Imaginar possíveis trajetos e diferentes maneiras para percorrê-los é uma forma de antecipar as ações que serão realizadas. Exponha as representações utilizadas na etapa anterior e proponha que, em grupos, as crianças conversem e analisem as informações disponíveis nessas representações, observando se as informações fornecidas são suficientes. Oriente-os a discutir quais informações faltam, faça perguntas do tipo: o que fazer quando chega ao colchonete? Como indicar que é para passar por baixo da mesa e não por cima? E quando for para passar por



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

cima, como fazemos? Como saber para que lado será preciso virar? Socialize as conversas ocorridas e, junto com as crianças, faça uma lista das informações fundamentais desse tipo de representação. Combine com as crianças a utilização de alguns códigos para representar e orientar os deslocamentos, por exemplo, a utilização de setas e de números indicando a ordem que devem seguir.

É interessante que você proponha esse tipo de situação algumas vezes. Varie o formato e o tipo do percurso e os objetos utilizados.



CAPACIDADES MOTORAS

Na área da Educação Física as capacidades motoras são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa se evidenciem. São elas: força, resistência, velocidade, flexibilidade, etc. São elementos essenciais para o rendimento motor, são determinadas geneticamente e desenvolvem-se através do treino, porém para trabalhar com os alunos do Fundamental I propõem-se essas atividades através de brincadeiras. Segundo Magill (1984) as capacidades físicas constituem a base de todas as habilidades motoras.

FORÇA: Habilidade que permite um músculo ou grupo de músculos produzir uma tensão e vencer ou igualar-se a uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

FLEXIBILIDADE: Pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular. A mobilidade articular é expressa pelas propriedades anatômicas das articulações e a elasticidade muscular é projetada pelo grau de estiramento dos músculos envolvidos. Portanto, a flexibilidade, capacita as pessoas a aumentarem a extensão dos movimentos, numa articulação determinada.

RESISTÊNCIA: Qualidade física que permite um continuado esforço durante um determinado tempo.

VELOCIDADE: Qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, que em seu encadeamento constitui uma só e mesma ação, de intensidade máxima e duração breve ou muito breve.

EQUILÍBRIO: Capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

COORDENAÇÃO: Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço.

AGILIDADE: Habilidade que se tem para mover o corpo no espaço. Habilidade do corpo inteiro, ou de um segmento, em realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente. Requer uma combinação de várias qualidades físicas e embora dependa da carga hereditária, pode ser bastante melhorada com o treinamento.

RITMO: É a ordenação dos movimentos. Sequência de movimentos repetidos várias vezes, de forma equilibrada e harmônica.

DESCONTRAÇÃO: É um fenômeno neuromuscular, resultante da redução de tensão na musculatura esquelética.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

CIRCUITOS PARA REFLEXÃO SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS.

Desenvolvimento:

Inicie conversando com eles sobre quais são os movimentos que estão presentes no dia a dia das pessoas. Converse sobre cada uma das capacidades físicas e onde elas estão presentes, em que movimento do cotidiano elas aparecem. Sugira que as crianças se levantem, realizem alguma atividade que represente uma dessas capacidades e experimentem esses movimentos e falem quais as partes do corpo são acionadas para a realização de cada uma delas. Com a turma espalhada pela quadra ou pelo local em que ocorre a aula, dê alguns comandos para que realizem os movimentos discutidos, como se espreguiçar, caminhar, saltar, entre outros. Também estimule os alunos a criar movimentos novos a partir dos que foram experimentados.

Algumas atividades podem ser propostas para se trabalhar cada uma dessas capacidades, mas também inúmeras brincadeiras dão conta de trabalhar mais de uma das capacidades físicas:



Força: em duplas carregar o colega, como se fosse um carrinho de mão de um lado para o outro na quadra.

Agilidade: espalhar cones pelas quadras, dando comando as alunos para que eles corram e toquem nos cones rapidamente gerando uma troca de direção contínua.

Flexibilidade: desafie o aluno a tocar no pé sem flexionar os joelhos, afastar as pernas o máximo que consegue, brinque de desafios.

Resistência: pega pega corrente, onde o aluno inicia a brincadeira pegando os outros colegas sozinhos, e conforme os outros são pegos vão formando uma corrente, facilitando na captura porem tornando a corrida mais pesada e cansativa.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

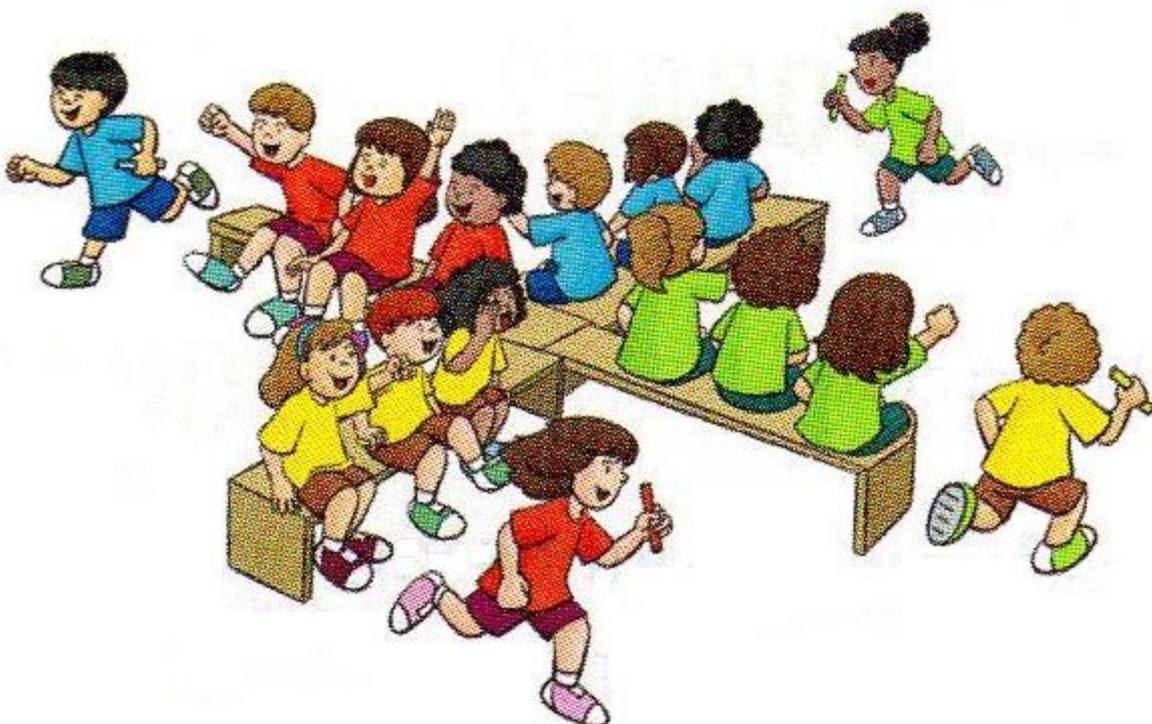
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Coordenação motora: confeccione junto aos alunos bolas de meia, crie um alvo na parede e peça para o aluno tentar arremessar a bola no alvo, alternando os alunos e cada vez que o mesmo acertar o alvo aumentar a distância.

Equilíbrio: equilibrar-se sobre uma corda (ou sobre uma linha desenhada com giz), subir em um banco de madeira e saltar (ou saltar por cima de colegas deitados no chão), desviar de cones (ou de garrafas plásticas com água) dispostos em linha reta, saltar dentro de bambolês (ou dentro de círculos desenhados com giz) e rolar sobre colchonetes (ou sobre grama ou outro piso macio).

Avaliação

É importante observar se os objetivos propostos para estas aulas foram gradativamente compreendidos e atingidos pela turma. Tenha atenção especial nos momentos de socialização das experiências motoras e, por fim, no momento da realização do registro coletivo das atividades, pois pode ser necessário reajustar as propostas para se adequar às especificidades da turma ou planejar atividades futuras. Apresente atividades conforme a percepção de cada ano, aumentando o nível de complexidade para que não se torne desmotivador.





Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

MAIS BRINCADEIRAS

Desenvolvendo as capacidades físicas!



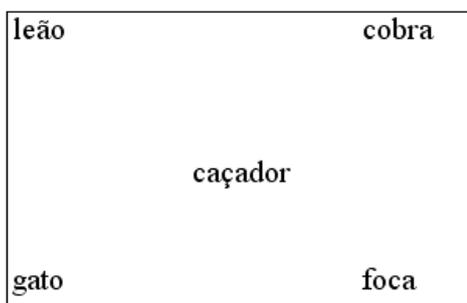
LOBOS E CARNEIROS

A professora escolhe 3 alunos para serem os 'lobos', marcar um lugar para ser a casa dos lobos. O restante dos alunos são os carneiros, escolher local para a casa dos carneiros, pode marcar o lugar com cordas estendidas no chão. Os lobos de costas para os carneiros, ao sinal da professora os carneiros saem do seu refugio e começam a andar silenciosamente em direção os lobos, quando próximos dos lobos a professora alerta: "Cuidado com os lobos!" Os lobos tentam pegar os carneiros, que só estarão salvos em sua casa. Os carneiros pegos ficam presos na casa dos lobos.

CORRIDA DE AGILIDADES

Formação em 2 fileiras, mesma quantia de alunos, a 5m de distância 2 alunos, com as pernas afastadas em pé, ao sinal o 1º da fila corre até o colega e passa em posição de quatro apoios entre as pernas do colega, e retorna e bate na mão do próximo da fila, assim segue a brincadeira.

A CAÇADA



Nos quatro cantos de uma quadra existirá quatro tipos de animais e ao centro estará o caçador, como mostra o esquema:

Um dos jogadores será escolhido para ser o caçador, os outros divididos em quatro grupos de animais, sendo que cada animal tem o seu canto. O caçador permanece ao centro. Dado o sinal de início, um monitor, gritará o nome de dois bichos e todos representantes desta espécie deverão trocar de lugar. O caçador irá persegui-los e todos que forem pegos terão pontos a menos para sua equipe! Repetir essa ação e variar com mais de um caçador. Ao final contasse os pontos de cada equipe.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

APITO ESCONDIDO

Faz-se uma roda onde todos estarão em pé. Algumas crianças sairão da roda e não escutarão a explicação inicial do monitor. Quando as crianças voltarem, uma por vez, será dito a ela que na roda existe um apito, com alguma criança, e ela deve descobrir com quem está. São várias tentativas até que a “vítima” descubra que, na verdade, o apito está preso nas costas do monitor e este dava as costas para uma criança qualquer, que apitava levando as mãos até a boca, assim como os demais, que fingem ter o apito.

CORRIDA DAS ESTÁTUAS

Todas as crianças ficam de um lado do espaço (seja este uma quadra, salão, etc) e um monitor do outro lado, de costas para eles. O monitor explica que ele realizará uma contagem de 1 a 10 e, neste espaço de tempo, as crianças poderão se mover (correndo) para tentar chegar até o monitor – já que este é o objetivo. No momento em que ele disser: “DEZ!”, as crianças devem parar em estátua, e quem se mover, volta para o início, sem que saia do jogo. Os monitores ficarão fazendo graça e tentando fazer com que as crianças se movam. O monitor realizará várias contagens, caso uma criança não se mova numa contagem, na próxima, continuará correndo de onde estava. O vencedor (a) será quem conseguir encostar-se ao monitor dentro da contagem, e esse, tornar-se-á o comandante (que faz a contagem).



Varição: pode-se utilizar a música no lugar da contagem.

ENTRE AS PERNAS

Forma-se uma roda, todos em pé e com as pernas ligeiramente afastadas, de modo a tocar lateralmente o pé dos companheiros ao lado. O objetivo é fazer gol entre as pernas dos companheiros, que tentarão defender-se das bolas que possivelmente venham em sua direção. Não é permitido tocar a bola com outra parte do corpo a não ser as mãos e a bola deve correr



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

sempre rasteira. Tomando um gol (bola passando entre as pernas) a pessoa deve virar, ficando de costas para a roda, porém ainda podendo marcar gols. Acrescentar o número de bolas durante o jogo é interessante. Esta atividade encaixa-se bem em um começo de aula, para um rápido aquecimento, etc.

NÓ MALUCO

Faz-se a roda e todos estendem os braços para frente e ao sinal do monitor, a roda se fecha e cada pessoa deve segurar duas outras mãos (seja de quem for). Cada mão segura (uma) outra, ou seja, uma mão não pode estar segurando outras duas por exemplo. O Objetivo é desatar o nó que se forma, sem soltar em momento algum as mãos.

NÚMEROBOL

Crianças sentadas paralelamente às linhas laterais da quadra formando uma fileira, divididas em 2 equipes de número de integrantes igual. Cada criança receberá uma numeração, na ordem da fileira, de “1” até “10” por exemplo. O mesmo para a outra equipe. No centro haverá uma bola e ao sinal do monitor, que gritará um número, por exemplo “7”, as duas crianças – uma de cada equipe – devem sair da fileira e ambas tentarão marcar um gol ou fazer uma cesta, etc. E assim por diante. Pode-se utilizar também panos e as crianças, com cabinhos de vassoura, devem tentar marcar um “gol” por entre as pernas de uma cadeira, por exemplo.

NÚMERO MALUCO

Crianças espalhadas pelo local caminhando normalmente. Ao comando do monitor, formarão grupos correspondentes à quantidade dita pelo mesmo. Ex: “dupla”, “seis”, “duas vezes três (6)”, “dois com a mão na parede”, “quatro abraçando o tio Fulano”, etc. Aqueles que ficam fora da formação executam um movimento de flexão. Esta brincadeira pode ser utilizada também como uma forma separar equipes, por exemplo: depois de uma série de comandos é dito (para um grupo de 20 pessoas +/-) “grupos de 10” – automaticamente estarão formados duas equipes de 10 pessoas aproximadamente.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

O CAÇADOR, O PARDAL E A ABELHA.

Todas as crianças fazem um círculo de mãos dadas, com exceção de 3 participantes, que serão o caçador, a abelha e o pardal. Dado o sinal de início, o caçador deve perseguir o pardal. O pardal deve perseguir a abelha. E a abelha deve correr atrás do caçador. Podendo correr por dentro ou por fora do círculo. Quando alguém for pego, troca-se o caçador, o pardal e a abelha.

