

CARTILHA PEDAGÓGICA

**ANÁLISE DA CONTRIBUIÇÃO DA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO
DESENVOLVIMENTO INTEGRAL**



Paulo Henrique Barbará

Orientador: Prof. Dr. Augusto Cesinando de Carvalho

**Programa de Mestrado Profissional em Educação Física
em Rede Nacional – ProEF**

FCT/UNESP – Presidente Prudente

2026

Paulo Henrique Barbará

**CARTILHA PEDAGÓGICA:
ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO ATRAVÉS DA AVALIAÇÃO DOS
CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL
NO MUNICÍPIO DE CAMBÉ/PR**

Cartilha elaborada para fins acadêmicos como parte do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, sob orientação do Prof. Dr. Augusto Cesinando de Carvalho, visando à apresentação de estratégias pedagógicas para a Educação Física no 1º ano do Ensino Fundamental.

Presidente Prudente – SP
2026

Sistema de geração automática de fichas catalográficas

Barbará, Paulo Henrique

Cartilha Pedagógica - Análise da contribuição da educação física escolar no desenvolvimento integral. [recurso eletrônico] / Paulo Henrique Barbará. — Presidente Prudente, 2026.

43 p. ; PDF ; 5,1MB : il. color., fotos color.

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Orientado por Augusto Cesinando de Carvalho.

1. Educação Física escolar. 2. Avaliação. 3. Desenvolvimento Infantil. 4. Neurociências. 5. Pedagogia crítica.

Apresentação

Este Produto Educacional foi elaborado a partir da pesquisa desenvolvida no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – FCT/UNESP, campus de Presidente Prudente, como parte das atividades da Tese para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

O material apresenta 39 planos de aula fundamentados nas perspectivas pedagógicas histórico-crítica e histórico-cultural, organizados para atender às necessidades de desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças de 6 a 7 anos.

O objetivo central consiste em apresentar os resultados da análise do desenvolvimento dos alunos do 1º ano do Ensino Fundamental a partir da avaliação dos conteúdos da Educação Física, relacionando-os às contribuições das linhas pedagógicas histórico-crítica.

SUMÁRIO

Apresentação

PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E PEDAGÓGICA

1. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

1.1 Importância para o Desenvolvimento Integral

1.2 Articulação com a BNCC e os Objetivos de Aprendizagem

2. ABORDAGEM HISTÓRICO-CRÍTICA

2.1 Princípios Pedagógicos

2.2 Possibilidades de Aplicação na Educação Física Escolar

PARTE II – PLANOS DE AULA

PARTE III – CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E PEDAGÓGICA

1. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

1.1 Importância para o Desenvolvimento Integral

A Educação Física Escolar (EFE) no 1º ano do Ensino Fundamental transcende a dimensão puramente motora, configurando-se como componente curricular fundamental para a formação integral dos estudantes de 6 anos (BRASIL, 2018). Durante esta fase crítica de transição da Educação Infantil, a EFE assume papel estratégico no desenvolvimento das múltiplas dimensões humanas, conforme destacado por Nascimento et al. (2019) e Venâncio e Carreiro (2020).

A dimensão motora contempla o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, organizadas em três categorias: locomotoras (caminhar, correr, saltar), manipulativas (arremessar, pegar, chutar) e de estabilização (equilíbrio estático e dinâmico), constituindo a base para competências motoras mais especializadas (Viana; Fonseca; Melo, 2024). Crianças de aproximadamente 6 anos encontram-se em estágio de transição do inicial para o elementar em diferentes habilidades motoras, apresentando significativa variabilidade individual no domínio dessas competências (Lima et al., 2022).

Na dimensão cognitiva, os avanços da neurociência demonstram que a atividade física favorece a plasticidade neural e a liberação de fatores neurotróficos, como o BDNF, impactando funções relacionadas à atenção, memória e funções executivas (Álvarez-Bueno et al., 2021; Hillman et al., 2023). Durante o exercício físico, processos neurobiológicos favorecem o crescimento de novos neurônios, fortalecem sinapses e ativam regiões como o córtex pré-frontal e o cerebelo, essenciais para o controle motor, tomada de decisões e gestão das emoções (DOMINGUES et al., 2022). Atividades que envolvem estratégia e tomadas de decisão rápidas demonstram forte correlação com o desempenho em leitura e matemática (Singh et al., 2022).

A dimensão sócio emocional manifesta-se através do ambiente coletivo e interativo das aulas de EFE, que ativa regiões cerebrais como o córtex pré-frontal ventromedial, responsável por regular emoções e interpretar intenções (Grauduszus et al., 2022). Através de jogos cooperativos e esportes em equipe, as crianças desenvolvem empatia, tolerância e autorregulação emocional, com a liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfinas gerando sensação de bem-estar e contribuindo para autoestima e estabilidade emocional (Bailey; Jones, 2024).

Na dimensão cultural, a EFE proporciona vivências da cultura corporal de movimento, valorizando brincadeiras tradicionais e práticas corporais da comunidade local, estabelecendo vínculos entre corpo, história e território (RODRIGUES; MENDES, 2022).

1.2 Articulação com a BNCC e os Objetivos de Aprendizagem

A Base Nacional Comum Curricular organizou a Educação Física (EF) em seis unidades temáticas, priorizando para o 1º ano as unidades Brincadeiras e jogos, Esportes e Ginásticas, considerando as características etárias dos estudantes de 6 anos (Brasil, 2018). As habilidades específicas para o 1º ano incluem: experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular (EF12EF01); explicar

brincadeiras e jogos populares por meio de múltiplas linguagens (EF12EF02); planejar e utilizar estratégias para resolver desafios (EF12EF03); e colaborar na proposição de alternativas para a prática (EF12EF04).

Os Direitos de Aprendizagem estabelecidos pela BNCC fundamentam-se nos princípios de conviver (participar de atividades corporais coletivas respeitando diferenças), brincar (vivenciar diferentes formas através do movimento corporal), participar (engajar-se ativamente assumindo responsabilidades), explorar (investigar diferentes possibilidades de movimento), expressar (comunicar-se através do corpo) e conhecer-se (desenvolver consciência corporal e identidade pessoal) (Soares et al., 2021).

A EF contribui para o desenvolvimento das dez competências gerais da BNCC através da experimentação prática das manifestações da cultura corporal, desenvolvimento do pensamento crítico, valorização da diversidade cultural, desenvolvimento de diferentes linguagens expressivas, construção de projetos pessoais, desenvolvimento da capacidade argumentativa, consciência sobre saúde e qualidade de vida, desenvolvimento da empatia e cooperação, e senso de responsabilidade (Rufino; Souza Neto, 2022).

2. ABORDAGEM HISTÓRICO-CRÍTICA

2.1 Princípios Pedagógicos

A Pedagogia Histórico-Crítica, formulada por Dermeval Saviani na década de 1980, consolidou-se como uma das principais teorias educacionais brasileiras de caráter crítico, tendo como fundamento o materialismo histórico-dialético (Saviani, 2021). Esta abordagem estabelece a escola como espaço de socialização do saber sistematizado e de formação da consciência crítica dos estudantes, superando tanto as pedagogias tradicionais quanto as renovadas.

O método dialético da PHC organiza-se em cinco momentos articulados: à prática social inicial, ponto de partida comum entre professor e aluno, considerando as vivências corporais e brincadeiras tradicionais das crianças; a problematização, momento de identificação dos problemas postos pela prática social, questionando como as atividades corporais refletem a organização social e cultural; a instrumentalização, apropriação dos instrumentos teóricos e práticos necessários ao equacionamento dos problemas detectados; a catarse, momento de elaboração da nova forma de entendimento da prática social; e a prática social final, nova postura prática, transformada pela mediação da análise (Leal; Oliveira Filho, 2024).

2.2 Possibilidades de Aplicação na Educação Física Escolar

No contexto específico da EF, a PHC articula-se com o Currículo Crítico-Superador, que toma como objeto a cultura corporal de movimento, superando visões meramente biológicas ou tecnicistas da disciplina (Casagrande; Pereira, 2025). Essa perspectiva busca que os conteúdos - jogos, danças, lutas, ginásticas, esportes - sejam trabalhados em sua dimensão histórica, social e cultural, favorecendo o desenvolvimento integral dos estudantes (Santos et al., 2025).

Para as crianças do 1º ano do ensino fundamental, esse enfoque significa partir de suas vivências lúdicas, brincadeiras tradicionais e práticas corporais da

comunidade, problematizando-as e ampliando seu significado pedagógico. No contexto específico de Cambé, propõe-se realizar um diagnóstico das práticas corporais já presentes no cotidiano das crianças, valorizando as brincadeiras que circulam nas praças, parques e espaços comunitários locais.

A partir desse levantamento inicial, o professor pode problematizar junto aos alunos como essas atividades refletem a organização social e cultural do município, estabelecendo vínculos entre corpo, história e território. A instrumentalização ocorre quando esses saberes são ampliados com conhecimentos sistematizados, como fundamentos de coordenação motora, consciência corporal, noções de cooperação e regras coletivas (Casagrande; Pereira, 2024).

Esse processo culmina na catarse, momento em que as crianças reelaboram criticamente seu entendimento sobre o movimento, compreendendo-o não apenas como prática espontânea, mas como construção histórica e cultural. A prática social transformada pode se expressar em projetos de socialização, como jogos comunitários, atividades com famílias ou mesmo ações interdisciplinares que valorizem a identidade cultural local (Saviani, 2021).

As especificidades pedagógicas para o 1º ano incluem a centralidade da ludicidade, com o brincar como estratégia pedagógica fundamental; a globalidade, referindo-se à abordagem integrada da criança em suas múltiplas dimensões; e a flexibilidade didático-pedagógica, permitindo adaptação às características individuais e coletivas dos estudantes (Brougère, 2020).

A EF estabelece conexões naturais com outras áreas do conhecimento, como Língua Portuguesa (oralidade, coordenação fina, vocabulário corporal), Matemática (conceitos espaciais, temporais e numéricos), Ciências (funcionamento do corpo humano), Geografia (exploração espacial), História (jogos e brincadeiras tradicionais) e Arte (dimensões expressivas do movimento corporal) (Gomes; Oliveira, 2020; Barros; Silva; Santos, 2022).

Essa fundamentação teórica orienta a construção de uma prática pedagógica em EF que não se restrinja à transmissão de conteúdos motores ou à mera recreação, mas constitua-se em um processo formativo que articula prática social, crítica cultural e consciência histórica. Ao adotar essa perspectiva, a escola contribui não apenas para o desenvolvimento psicomotor dos alunos, mas também para a formação de sujeitos capazes de compreender e transformar sua realidade, dialogando diretamente com os objetivos de uma educação comprometida com a emancipação humana e com a superação das desigualdades sociais.

Objetivos da elaboração da Cartilha:

Objetivo Geral: Organizar e sistematizar orientações teórico-metodológicas para o planejamento de aulas de Educação Física na perspectiva da Pedagogia Histórico-Crítica, garantindo a mediação entre o conhecimento científico da cultura corporal e a prática social dos alunos.

Objetivos Específicos:

1. Compreender os fundamentos da Pedagogia Histórico-Crítica que segue a PMC, aplicando seus princípios ao contexto da Educação Física escolar.

2. Estruturar planos de aula que contemplem os momentos didáticos — prática social inicial, problematização, instrumentalização e prática social final — assegurando coerência entre teoria e prática.
3. Sistematizar conteúdos da cultura corporal (jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas) de forma crítica, superando abordagens meramente recreativas ou tecnicistas.
4. Ter uma organização de sequências didáticas que favoreçam a apropriação do conhecimento historicamente produzido, promovendo o desenvolvimento intelectual, motor e social dos estudantes.
5. Contribuir para o fortalecimento do planejamento intencional na Educação Física, valorizando a mediação docente como elemento central no processo de ensino e aprendizagem.
6. Oferecer subsídios práticos que auxiliem professores na construção de aulas que promovam reflexão, criticidade e ampliação da compreensão da realidade por meio da cultura corporal.

Dessa forma, a cartilha busca não apenas apresentar modelos prontos, mas apoiar o professor na construção consciente e fundamentada de sua prática pedagógica, reafirmando o papel social da escola e da Educação Física na formação integral dos alunos.

Esta cartilha foi elaborada a partir de 19 itens de uma avaliação que continha 19 itens divididas em cinco eixos a saber:

1º EIXO: Conhecimento do Corpo

1. Demonstrar conhecimento básico sobre o corpo humano, identificando de forma primária as partes do corpo (cabeça, tronco, braços, pernas).
2. Demonstrar conhecimento básico sobre o corpo humano, identificando de forma mais aprofundada as partes do corpo (nuca, cotovelo, joelho, calcanhar...).

2º EIXO: Ginástica

3. Executar movimentos corporais alusivos a movimentos ginásticos de forma lúdica nas brincadeiras.
4. Utilizar movimentos ginásticos com autonomia em outras atividades lúdicas diversas.

3º EIXO: Brincadeiras e Jogos

5. Participar de brincadeiras e jogos propostos pelo professor de forma autônoma e consciente.
6. Identificar brincadeiras cantadas, como “Escravos de Jó”.
7. Identificar jogos tradicionais, como amarelinha, pega-pega, queimada, pular corda e jogo da velha.
8. Identificar jogos contemporâneos, como coelhinho sai da toca, estátua, batata quente, sirumba e morto-vivo.
9. Participar, junto aos demais alunos, da formulação de novas brincadeiras ou regras, adequando espaços ou materiais.

4º EIXO: Dança

10. Participar e vivenciar as atividades de dança propostas pelo professor.

11. Compartilhar com seus pares os movimentos de dança, sem inibição ou constrangimento.
 12. Perceber as mudanças fisiológicas decorrentes da dança.
 13. Perceber as mudanças emocionais decorrentes da dança.
- 🏆 **5º EIXO: Esporte e Lutas**
14. Reconhecer o termo “esporte” e sua presença na sociedade.
 15. Identificar as diferenças entre brincadeiras, jogos e esportes.
 16. Relacionar atividades propostas pelo professor com algum esporte, sendo capaz de denominá-lo.
 17. Participar das atividades de oposição propostas pelo professor, identificando-as como conteúdo de lutas.
 18. Identificar a esgrima como esporte ou reconhecer a modalidade por meio de imagens.
 19. Realizar movimentos alusivos à modalidade de esgrima.

A partir destes 19 itens alocados em cinco eixos foram elaborados os planos de aula a seguir:

PARTE II – PLANOS DE AULA

Cada plano foi elaborado em conformidade com as diretrizes do Currículo Municipal de Cambé (2025), considerando as competências e os conteúdos previstos para o 1º ano do Ensino Fundamental. A estrutura das aulas fundamenta-se na linha pedagógica histórico-crítica, garantindo coerência entre objetivos, metodologias e avaliação.

BLOCO 1: CONHECIMENTO DO CORPO HUMANO

PLANO DE AULA 1

Tema: Descobrindo meu corpo - Partes principais

Objetivo: Identificar as principais partes do corpo (cabeça, tronco, braços, pernas)

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Caminhada livre pelo espaço explorando diferentes formas de locomoção
2. Parte Principal (30 min):
 - Música "Cabeça, ombro, joelho e pé" com movimentos
 - Jogo "Estátua das partes do corpo"
 - Desenho do corpo humano no chão com giz
2. Volta à Calma (10 min): Relaxamento com respiração e alongamento suave

Material: Som, giz, papel, lápis de cor

Avaliação: Observar se a criança identifica corretamente as partes do corpo mencionadas.



PLANO DE AULA 2

Tema: Explorando partes específicas do corpo

Objetivo: Reconhecer partes mais específicas do corpo (cotovelo, joelho, calcanhar, nuca)

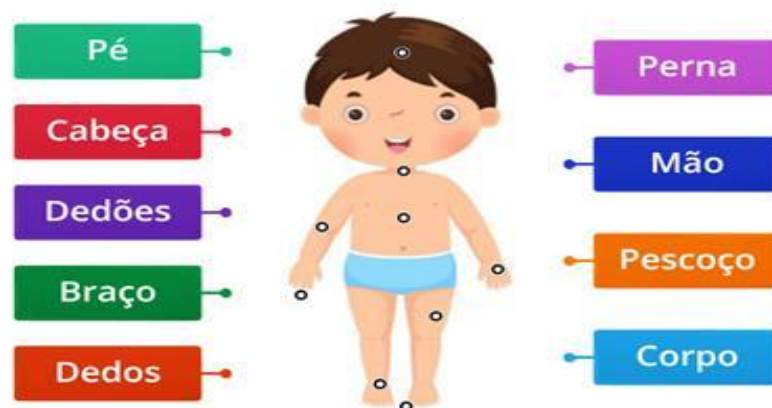
Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Brincadeira "Siga o mestre" enfatizando diferentes partes do corpo
2. Parte Principal (30 min):
 - Exploração tátil das partes do corpo em duplas
 - Jogo "Toque na parte certa" - professor nomeia, alunos tocam
 - Brincadeira "Espelho humano" em duplas
2. Volta à Calma (10 min): Automassagem nas partes do corpo trabalhadas

Material: Cartazes ilustrativos do corpo humano

Avaliação: Verificar se o aluno localiza corretamente as partes específicas solicitadas.



PLANO DE AULA 3

Tema: Corpo em movimento - Articulações

Objetivo: Compreender o funcionamento das articulações no movimento

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Movimentos articulares livres (pescoço, ombros, braços, quadril, pernas)
2. Parte Principal (30 min):
 - Exploração do movimento de cada articulação
 - Brincadeira "Robô enferrujado" - movimentos rígidos x flexíveis
 - Circuito de movimentos articulares específicos
2. Volta à Calma (10 min): Alongamento dirigido das principais articulações

Material: Colchonetes, cones

Avaliação: Observar a execução dos movimentos articulares e a compreensão da função das articulações.



PLANO DE AULA 4

Tema: Os cinco sentidos e o movimento

Objetivo: Relacionar os sentidos com as atividades físicas

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Caminhada sensorial (olhos fechados, guiado por colega)
2. Parte Principal (30 min):
 - Circuito dos sentidos: tato (texturas), audição (sons), olfato (aromas), visão (cores)
 - Jogo "Qual é o som?" - movimentos conforme diferentes sons
 - Brincadeira "Estátua cega" - parar ao ouvir determinado som
2. Volta à Calma (10 min): Relaxamento com música suave e percepção dos batimentos cardíacos

Material: Vendas, objetos com texturas diferentes, sons diversos, aromas

Avaliação: Verificar a capacidade de relacionar os sentidos com os movimentos executados



PLANO DE AULA 5

Tema: Lateralidade - Direita e Esquerda

Objetivo: Desenvolver a percepção de lateralidade corporal

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Marchar no lugar alternando braço direito/perna esquerda
2. Parte Principal (30 min):
 - Identificação dos lados do corpo com adesivos coloridos
 - Brincadeira "Comandos direcionais" - seguir ordens de movimento
 - Circuito de lateralidade com obstáculos
2. Volta à Calma (10 min): Massagem bilateral (mão direita massageia lado esquerdo)

Material: Adesivos coloridos, cones, cordas

Avaliação: Observar se a criança diferencia e executa movimentos dos lados direito e esquerdo



BLOCO 2: GINÁSTICA E MOVIMENTO CORPORAL

PLANO DE AULA 6

Tema: Ginástica e dança.

Objetivo: compreender a festa Junina como manifestação cultural.
conhecer a ginástica geral para todos.

Materiais: caixa de som, giz

Desenvolvimento: início com uma roda de conversa breve, perguntando às crianças o que elas entendem por dança e ginástica, se já praticaram alguma e onde já viram essas manifestações (em festas, na televisão, nas Olimpíadas, na escola, na igreja, entre outros espaços). Esse momento é importante para reconhecer o repertório que elas já trazem e dar sentido ao que será vivenciado na aula.

Em seguida, proponho uma atividade de aquecimento com movimentos básicos ao som de músicas variadas, incentivando deslocamentos pelo espaço (andar, correr leve, saltitar) e movimentos amplos com braços e pernas. A ideia é que percebam o próprio corpo em movimento, explorando diferentes ritmos e níveis (alto, médio e baixo), sempre de forma lúdica e respeitando as possibilidades individuais.

Posteriormente, organizo pequenos desafios motores inspirados na ginástica, como equilíbrios simples, rolamentos adaptados, saltos sobre linhas no chão e movimentos combinados. Na parte da dança, proponho sequências curtas de movimentos coreografados e também momentos de criação livre, para que expressem sentimentos e ideias por meio do corpo. Valorizo a participação de todos, reforçando que não existe “certo” ou “errado”, mas diferentes formas de se movimentar e se expressar.

Volta à calma: Ao final, realizo uma pequena apresentação em grupos, onde cada um compartilha sua sequência de movimentos. Encerramos com uma conversa rápida sobre como se sentiram, o que foi mais fácil ou mais desafiador, retomando a ideia de que ginástica e dança são manifestações culturais presentes em diferentes contextos da nossa sociedade.

Dessa forma, busco proporcionar às crianças não apenas a execução de movimentos, mas a compreensão de que a ginástica e a dança fazem parte da cultura corporal, ampliando suas experiências e fortalecendo a expressão, a criatividade e o respeito às diferenças.



PLANO DE AULA 7

Tema: Habilidades motoras básicas.

Objetivos: Conhecer (relembrar), identificar e realizar movimentos básicos através das habilidades motoras.

Materiais: Arcos, colchonetes, cones, cones sinalizadores, cordas, bolas de diferentes modalidades.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

Alguém sabe o significado de habilidades motoras? Circuito motor?

O circuito motor elaborado consiste em ações como:

Ação 1 – Rolamento Frontal ou Lateral (conhecido no senso comum como cambalhota);

Ação 2 – Saltitar/Saltar ziguezagueando cones usando apenas umas das pernas, indicada pelo professor (esquerda ou direita);

Ação 3 – Equilíbrio em cima da corda, com os dois pés, um à frente do outro;

Ação 4 – Pular dentro dos arcos com diferentes distâncias;

Ação 5 – Ziguezaguear cones sinalizadores de diferentes cores;

Ação 6 – Lançar uma das bolas (Basquetebol, Futsal, Tênis, Handebol, Voleibol) dispostas dentro do arco, suspenso na meta (gol) por uma corda.

Iniciar demonstrando aos alunos todas ações que devem ser executadas, de forma sequencial. Para que os alunos possam experienciar as atividades e fruir ações que solicitam habilidades motoras básicas.



PLANO DE AULA 8

Tema: Movimentos ginásticos.

Objetivos: Conhecer (relembrar), identificar e realizar movimentos básicos na Ginástica, como: rolamento para frente, para trás, lateral, parada de cabeça e parada de mão.

Materiais: Colchonetes e tatames.

Desenvolvimentos: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem (ou se lembram) alguns movimentos da Ginástica citados no objetivo?
- Sabem o que é um rolamento? Como realizar?
- Questionar quem sabe? Onde já realizaram ou aprenderam? Com algum profissional?

Após as perguntas, os alunos se dividem na quadra, em pequenos grupos para realizar

os movimentos, com o acompanhamento do professor, prestando auxílio e intervenção.

Rolamento para frente

- Partindo da posição de pé com pernas unidas, flexionar os joelhos, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar para frente sobre as costas em posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo. Ao completar 360 graus de rotação ao redor do eixo transversal do corpo, em deslocamento para frente no plano sagital, finalizar o movimento em apoio sobre os pés, elevando-se a posição de pé (ortostática), com elevação os braços em extensão, e assumindo a postura estendida.

Rolamento para trás

- Partindo da posição pernas unidas, flexionar os joelhos, deixar as mãos espalmadas próximo as orelhas, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar para trás sobre as costas em posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo. Ao completar 360 graus de rotação ao redor do eixo transversal do corpo, em deslocamento para trás no plano sagital, finalizar o movimento em apoio sobre os pés, elevando-se a posição de pé (ortostática), com elevação os braços em extensão, e assumindo a postura estendida.

Rolamento lateral

- Partindo da posição deitado, decúbito dorsal, pernas unidas, estender joelhos, deixar mãos espalmadas com ombros e braços estendidos. Realizar um leve rolamento lateral sobre um dos ombros, com uma leve flexão de quadril e de joelhos e para que o movimento aconteça de forma natural.

Parada de cabeça

- A parada de três apoios (ou de cabeça) consiste em um movimento de equilíbrio sobre as mãos e a cabeça, mantendo o corpo totalmente contraído. Partindo da posição ajoelhada apoiar as mãos no solo e o terço anterior da cabeça formando o desenho aproximado de um triângulo equilátero. Em três apoios, tentar equilibrar-se apoiando os joelhos nos cotovelos (elefantinho). Com ajuda do professor, procurar estender as pernas e ficar em três apoios. Executar a parada de três apoios sem auxílio.

Parada de mão

- O aluno executante deverá estar em equilíbrio estático na posição invertida sobre suas mãos, com os braços paralelos e bem estendidos. Para chegar nesta posição, faz-se um movimento no plano sagital, deslizando uma das pernas à frente do corpo, elevando os braços estendidos, colocando-os ao lado das orelhas, em alinhamento com o tronco.

Inclinar o tronco à frente, flexionando a articulação do quadril sobre o eixo transversal do corpo, com semi-flexão do joelho da perna anterior. Apoiar as mãos no solo, à largura dos ombros, lançando a perna de trás para o alto, com o joelho em extensão, sendo que a outra perna será lançada imediatamente após a primeira, unindo-se a ela na vertical, completamente estendidas e com os pés em flexão plantar. A cabeça deverá ficar alinhada ao tronco. A posição deverá ser mantida por dois segundos em equilíbrio estático, e depois o ginasta poderá descer as pernas alternadamente, estendidas, em direção ao solo. A primeira perna a tocar o solo irá fazer ligeira flexão de joelho, estendendo-se ao final, após elevação do tronco, finalizando de pé, na posição ortostática.



PLANO DE AULA 9

Tema: Movimentos ginásticos básicos - Rolar

Objetivo: Executar rolamentos simples de forma segura

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Aquecimento articular com foco no pescoço e coluna
2. Parte Principal (30 min):
 - Rolamento como "tronco de árvore" no colchão
 - Cambalhota para frente com ajuda
 - Brincadeira "Roda gigante humana"
2. Volta à Calma (10 min): Alongamento da coluna e relaxamento

Material: Colchonetes, colchões grandes

Avaliação: Observar a execução segura dos rolamentos e superação do medo



PLANO DE AULA 10

Tema: Equilíbrio estático e dinâmico

Objetivo: Desenvolver diferentes tipos de equilíbrio corporal

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Andar em diferentes superfícies (linha reta, curva)
2. Parte Principal (30 min):
 - Equilíbrio em um pé só (estátua do flamingo)
 - Caminhada sobre linha/banco sueco
 - Brincadeira "Equilibristas do circo"
2. Volta à Calma (10 min): Exercícios de equilíbrio em duplas

Material: Fita adesiva, banco sueco, almofadas

Avaliação: Verificar o controle postural em situações de equilíbrio



PLANO DE AULA 11

Tema: Saltos e aterrissagem

Objetivo: Executar saltos variados com aterrissagem segura

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Saltitos no lugar variando ritmo e direção
2. Parte Principal (30 min):
 - Saltos de animais (canguru, sapo, coelho)
 - Salto em distância sobre linha
 - Brincadeira "Pula-pula na floresta"
2. Volta à Calma (10 min): Alongamento das pernas e relaxamento

Material: Colchonetes, fita adesiva, obstáculos baixos

Avaliação: Observar a qualidade dos saltos e aterrissagens



PLANO DE AULA 12

Tema: Posições corporais básicas

Objetivo: Executar diferentes posições corporais da ginástica

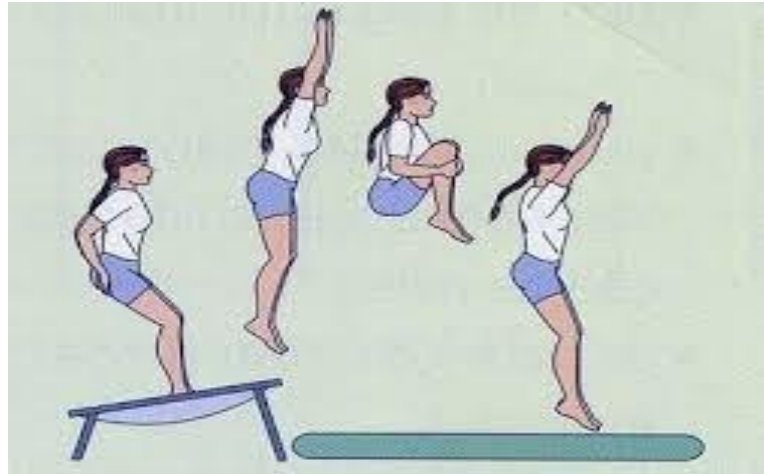
Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Transições entre diferentes posições (em pé, sentado, deitado)
2. Parte Principal (30 min):
 - Posições básicas: grupada, carpada, estendida
 - Sequência de posições com música
 - Jogo "Estátuas ginásticas"
2. Volta à Calma (10 min): Posições de relaxamento

Material: Colchonetes, música

Avaliação: Verificar a execução e memorização das posições trabalhadas



PLANO DE AULA 13

Tema: Deslocamentos ginásticos

Objetivo: Realizar diferentes formas de deslocamento corporal

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Deslocamentos básicos (andar, correr, galopar)
2. Parte Principal (30 min):
 - Deslocamentos ginásticos: rastejamento, rolamento, saltitamento
 - Circuito de deslocamentos variados
 - Brincadeira "Viagem dos movimentos"
2. Volta à Calma (10 min): Deslocamentos lentos e relaxamento

Material: Colchonetes, cones, obstáculos

Avaliação: Observar a variedade e qualidade dos deslocamentos executados



PLANO DE AULA 14

Tema: Força e resistência adaptadas

Objetivo: Desenvolver força muscular adequada à idade

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Movimentos de aquecimento muscular
2. Parte Principal (30 min):

- "Cabo de guerra" com corda, começando em duplas e depois aumentando o número de participantes, onde a cada realização conversar sobre as dificuldades
- Brincadeiras de empurrar e puxar objetos leves

2. Volta à Calma (10 min): Alongamento e relaxamento muscular

Material: Cordas, objetos leves para transporte, colchonetes

Avaliação: Verificar o desenvolvimento da força adequada à faixa etária



PLANO DE AULA 15

Tema: Coordenação motora fina

Objetivo: Desenvolver coordenação dos pequenos músculos

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Exercícios para mãos e dedos
2. Parte Principal (30 min):
 - Manipulação de objetos pequenos (bolinhas, grãos)
 - Atividades de precisão (acertar alvos pequenos)
 - Brincadeiras com movimentos finos dos dedos
2. Volta à Calma (10 min): Massagem das mãos e relaxamento

Material: Objetos pequenos variados, alvos, bolinhas

Avaliação: Observar a destreza e precisão dos movimentos finos



BLOCO 3: JOGOS E BRINCADEIRAS

PLANO DE AULA 16

Tema: Brincadeiras

Objetivo: Conhecer diversas brincadeiras e entender o contexto.

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

E a brincadeira é bolhas de sabão.

Vamos contar de fadas sobre a bola de sabão. Isis era uma confeitadeira real que já trabalhou em muitos castelos famosos dos contos de fadas, alguns deles são: castelo da cinderela, castelo da bela adormecida, no castelo da branca de neve, entre outros. durante esses anos todos de trabalho passando de castelo em castelo, Isis ouviu muitas histórias, algumas delas não foram escritas em nenhum livro, outras foram contadas nos livros, porém, sem alguns detalhes que só quem estava lá na época do acontecido pra saber.

Frederico um menino de 8 anos, morava com seus pais e mais 8 irmãos, na vila dos sete anões (nos livros constam que era só a casa dos sete anões que ficava naquela floresta, segundo a Isis era uma vila e os moradores de lá eram os trabalhadores do castelo da branca de neve), seu pai e irmãos trabalhavam todos no castelo.

Frederico ficava em casa e ajudava a mãe nos afazeres como, cortar lenha, buscar água do poço etc. Todas as tardes, Frederico brincava com os amigos em uma clareira, mas naquela tarde a mãe do menino não deixou, disse que

tinha tido notícias de uma bruxa pelas redondezas, (hoje sabemos que a tal bruxa, na verdade, era a madrasta à procura da branca de neve para entregar a maçã envenenada). A mãe do menino, naquela tarde, lavava roupas no quintal e Frederico ficou por perto dela, brincando em uma tina de madeira cheia de água com sabão, enchia suas mãozinhas de sabão e assoprava, fazendo voar várias bolinhas de sabão. Então Frederico imaginou que poderia ser uma bolha de sabão para poder ser livre e voar até onde estavam seus amigos. e seu pedido se realizou, ele fez uma bola tão grande que o envolveu e flutuou com o menino, fazendo-o viver várias aventuras no alto do céu. (HISTÓRIA DE ALINE ALBANO E DÉIA ALBANO).

AGORA VAMOS NOS DIVERTIR COM UMA BRINCADEIRA ANTIGA

Agora que já conhece a história sobre as bolhas de sabão, vamos para a prática.

atividade 1: primeiro vamos

aprender como fazer a **porção**

mágica. e para isso vamos precisar de:

- 100ml de detergente
- 3 colheres de açúcar
- 1 litro de água
- 1 balde

modo de preparo:

- Coloque no balde a água e o açúcar e mexa até dissolver o açúcar e depois despeje o detergente e mexa bem.
- Porção mágica pronta, agora vamos para os aparelhos utilizados para realizar as bolhas de sabão.
- Podemos usar a criatividade para criar o seu próprio objeto de fazer bolhas.
- vamos lá, use a sua criatividade e divirta-se!!!

Volta à Calma: Roda de conversa sobre a aula.



PLANO DE AULA 17

Tema: Força e resistência adaptadas

Objetivo: Desenvolver força muscular de membros inferiores adequada à idade

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento: **explicar** a origem exata do pular corda não é clara. a primeira evidência real de pular corda como uma atividade é visto em pinturas medievais.

O ato de pular corda é tão antigo que se torna praticamente impossível descobrir sua origem. sabe-se apenas que é praticado

Em todos os cantos do mundo, a brincadeira evoluiu tanto que existe até campeonato mundial de pular corda.

variações de pular corda:

- passa-passa - cobrinha
- relógio - tradicional em grupo e individual
- em dupla - zerinho - ladainha

Volta à Calma (10 min): feedback das atividades e alongamentos para membros inferiores.



PLANO DE AULA 18

Tema: Brincadeiras cantadas tradicionais

Objetivo: Vivenciar brincadeiras cantadas da cultura popular

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Roda cantada "Se essa rua fosse minha"
2. Parte Principal (30 min):
 - "Ciranda, cirandinha"
 - "Atirei o pau no gato"
 - "A galinha do vizinho"
2. Volta à Calma (10 min): Cantiga de ninar em roda

Material: Aparelho de som (opcional)

Avaliação: Observar participação, memorização das cantigas e execução dos movimentos.



PLANO DE AULA 19

Tema: Jogos tradicionais brasileiros

Objetivo: Conhecer e praticar jogos da tradição brasileira

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): "Morto-vivo" para aquecimento
2. Parte Principal (30 min):
 - "Esconde-esconde" adaptado para espaço
 - "Pega-pegas corrente"
 - "Passa anel"
2. Volta à Calma (10 min): "Lenço atrás" em ritmo suave

Material: Lenço, anel ou objeto pequeno

Avaliação: Verificar compreensão das regras e participação ativa



PLANO DE AULA 20

Tema: Jogos cooperativos

Objetivo: Promover cooperação e trabalho em equipe

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Caminhada em duplas coordenada
2. Parte Principal (30 min):
 - "Paracudas" com tecido grande
 - "Transporte coletivo" de objetos
 - "Abraço musical" - abraçar colegas quando parar a música
2. Volta à Calma (10 min): "Telefone sem fio" sentados em roda

Material: Tecido grande, objetos variados, música

Avaliação: Observar atitudes cooperativas e trabalho em equipe.



PLANO DE AULA 21

Tema: Jogos de percepção espacial

Objetivo: Desenvolver noções de espaço através de jogos

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): "Siga o mestre" explorando diferentes direções
2. Parte Principal (30 min):
 - "Cabra-cega" em espaço delimitado
 - "Caça ao tesouro" com pistas espaciais
 - "Estátua direcionada" - parar em posições específicas

2. Volta à Calma (10 min): Jogo da memória espacial sentados
 Material: Venda para os olhos, objetos para "tesouro", pistas
 Avaliação: Verificar orientação espacial e compreensão de direções.



PLANO DE AULA 22

Tema: Jogos de velocidade e agilidade

Objetivo: Desenvolver velocidade de reação e agilidade

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento(10 min): Corrida estacionária variando velocidade
2. Parte Principal (30 min):
 - "Pega-pega relâmpago" (tocar e correr)
 - "Corrida das cores" - correr até cone da cor chamada
 - "Zigue-zague humano" entre colegas
2. Volta à Calma (10 min): Caminhada com respiração controlada

Material: Cones coloridos, coletes ou materiais coloridos

Avaliação: Observar velocidade de reação e agilidade nos movimentos



BLOCO 4: DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL

PLANO DE AULA 23

Tema: Expressão corporal: mímicas, representações e imitações diversificadas.

Objetivos: Conhecer (relembrar) a diferença entre imitação e mímica e explorar imitação, perceber mudanças na respiração e experimentar possibilidades de expressão rítmica e suas mudanças corporais.

Materiais: Caixa de som.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem (ou se lembram) de atividades ou brincadeiras que envolvem mímicas e imitações?

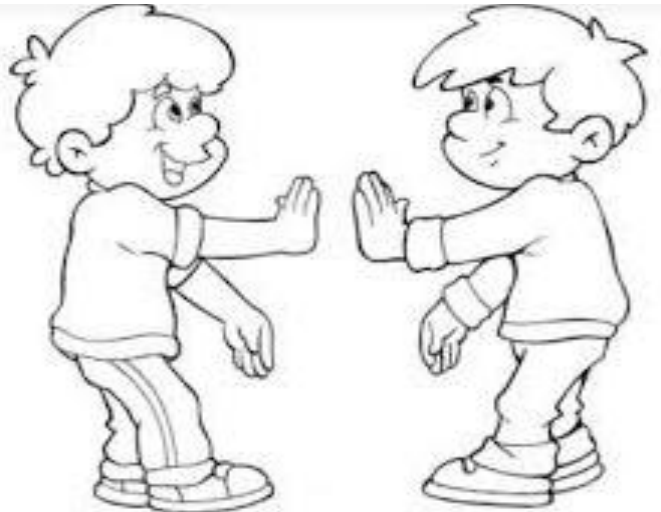
- Sabem a diferença entre mímicas e imitações?

Após as perguntas, os alunos se dividem na quadra, em pequenos grupos para realizar as atividades propostas, com o acompanhamento do professor, prestando auxílio e intervenção.

Mímicas, representações e imitações:

- Mímicas diversificadas;
- Imitações com sons em duplas;
- Imitações com sons com todos alunos;
- Imitações sem sons;
- Imitações diversificadas sem sons;
- Imitações sem sons com todos alunos;
- Jogo de dança através de ilustrações;

Volta a calma: Roda de conversa sobre a aula.



PLANO DE AULA 24

Conteúdo: Dança.

Tema: Cirandas, cantigas de roda.

Objetivos: Conhecer (relembrar) a diferença entre cirandas e cantigas de roda, compartilhando diferentes formas de dança.

Materiais: Caixa de som.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem (ou se lembram) de atividades ou brincadeiras que envolvem cirandas, cantigas de roda.

Mostrar aos alunos ilustrações de cirandas e cantigas de roda para que possam entender como formar uma roda. E em seguida, desenvolver as atividades:

- “A barata diz que tem”;
 - “Borboletinha”;
 - “Cai, cai, balão”;
 - “Escravos de Jó”;
 - “Marcha soldado”;
 - “O cravo brigou com a rosa”;
 - “O sapo não lava o pé”
 - “Peixe vivo”;
 - “Sapo Cururu”;
 - “Se essa rua fosse minha”;
- Volta a calma: Roda de conversa sobre a aula.



PLANO DE AULA 25

Conteúdo: Dança.

Tema: Danças folclóricas.

Objetivos: Conhecer (relembrar) a dança folclórica “Quadrilha”, por meio da música e coreografia.

Materiais: Caixa de som.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem ou já dançaram a “Quadrilha”?

Dança folclórica popular do Brasil de teor caipira, típica de festas juninas.

A quadrilha teve origem na Inglaterra, no século XIII. Posteriormente, ela foi incorporada e adaptada à cultura francesa e se desenvolveu nas danças de salão a partir do século XVIII.

A partir do século XIX, a dança se popularizou no Brasil mediante influência da corte portuguesa, sendo muito bem recebida pela nobreza no Rio de Janeiro, então sede da Corte. Embora fosse uma dança dos meios aristocráticos, mais tarde a quadrilha conquistou o povo e adquiriu um significado novo e mais popular.

Dessa maneira se popularizou nos meios rurais como festejo para agradecer a colheita e, ainda, homenagear os santos populares, como, São João, Santo Antônio e São Pedro.

A manifestação cultural (Quadrilha) conta com trajes caipiras e música instrumental caipira.

A partir da apresentação do contexto histórico, expor os principais elementos da quadrilha tradicional.

Durante a elaboração da coreografia, destacam-se os seguintes passos:

- Cumprimentos;
- Balancê;
- Passeio pela roça;
- Túnel;
- Coroação;
- Casamento;
- Despedida.



PLANO DE AULA 26

Tema: Representações diversificadas.

Objetivos: Conhecer (relembrar), identificar e realizar representações de animais nas brincadeiras.

Materiais: Giz.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem (ou se lembram) de animais que ficam em fazenda, e já utilizaram as imitações de animais nas brincadeiras?
- E se consideram difíceis a realização dos movimentos imitando os animais?

Após introdução, relembrando, identificando e realizando os movimentos de animais que remetem a brincadeiras.

No primeiro momento estabelecer o pega-pega americano como primeira dinâmica de aula, sendo que saíremos do mais simples para o mais complexo aumentando o número de pegadores, todos devem seguir as orientações do professor, onde quem for pego, deverá ficar com as pernas abertas e forma de estátua, onde um aluno deverá passar por baixo das pernas para ficar salvo. Podendo ser utilizados exemplos dados pelos próprios alunos.

No segundo momento (aula), explicar sobre a brincadeira abre a PORTEIRA para que os alunos entendam sua dinâmica, onde teremos 4 formas geométricas, onde em 3 formas terão grupo de alunos, onde cada grupo terá um nome de um animal que pode existir em uma fazenda, onde o pegador irá dizer “ ABRE A PORTEIRA” onde o grupo que for dito o nome do animal terá que se deslocar para a forma geométrica que está vazia, imitando o movimento e barulho do animal da equipe, tendo como objetivo não ser capturado, após todas equipes podem ser chamadas . O aluno que estiver como pegador não pode entrar na forma geométrica para capturar, somente pode capturar entre uma forma geométrica e outra.

Volta a calma: no final perguntar aos alunos qual a dificuldade apresentada na atividade devido aos movimentos dos animais?



PLANO DE AULA 27

Tema: Exploração do movimento expressivo

Objetivo: Explorar diferentes qualidades de movimento expressivo

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Movimentação livre pelo espaço

2. Parte Principal (30 min):

- Exploração de movimentos: rápido/lento, forte/suave, grande/pequeno
- Dança livre com diferentes estilos musicais
- "Escultura viva" - expressar sentimentos com o corpo

2. Volta à Calma (10 min): Movimentos suaves de relaxamento

Material: Som com músicas variadas

Avaliação: Observar expressividade, desinibição e criatividade nos movimentos



PLANO DE AULA 28

Tema: Danças folclóricas brasileiras

Objetivo: Conhecer e praticar danças da cultura brasileira

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Passos básicos de marchinha
2. Parte Principal (30 min):
 - Quadrilha simplificada
 - Frevo adaptado para crianças
 - Ciranda de roda tradicional
2. Volta à Calma (10 min): Conversa sobre as danças aprendidas

Material: Músicas folclóricas brasileiras, lenços coloridos

Avaliação: Verificar participação, memorização dos passos e valorização cultural



PLANO DE AULA 29

Tema: Dança criativa e improvisação

Objetivo: Estimular a criatividade através da dança livre

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Alongamento dançante
2. Parte Principal (30 min):
 - Improvisação individual com diferentes músicas
 - Criação de pequenas coreografias em duplas
 - "Dança dos elementos" (água, fogo, ar, terra)
2. Volta à Calma (10 min): Dança suave de relaxamento

Material: Músicas instrumentais variadas, tecidos leves

Avaliação: Observar criatividade, espontaneidade e confiança na expressão



PLANO DE AULA 30

Tema: Percepção das mudanças corporais na dança

Objetivo: Perceber as alterações fisiológicas durante a dança

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Percepção dos batimentos cardíacos em repouso
2. Parte Principal (30 min):
 - Danças de diferentes intensidades, utilizando diferentes ritmos musicais.
 - Verificação dos batimentos após cada atividade.
 - Percepção da respiração e temperatura corporal.
2. Volta à Calma (10 min): Normalização dos batimentos e respiração com uma música calma.

Material: Músicas de ritmos variados

Avaliação: Verificar a percepção das mudanças fisiológicas e corporais



PLANO DE AULA 31

Tema: Dança e emoções

Objetivo: Relacionar movimentos da dança com diferentes emoções

Duração: 50 minutos

Desenvolvimento:

1. Alongamento e aquecimento (10 min): Movimentos expressando alegria
2. Parte Principal (30 min):
 - Dança das emoções: alegria, tristeza, raiva, medo
 - "Espelho emocional" em duplas
 - Criação de história dançada
2. Volta à Calma (10 min): Compartilhamento das emoções vivenciadas

Material: Músicas que expressam diferentes emoções

Avaliação: Observar a capacidade de expressar e reconhecer emoções através do movimento



BLOCO 5: ESPORTES E LUTAS

PLANO DE AULA 32

Conteúdo: Luta.

Tema: Jogos de oposição.

Objetivos: Conhecer (relembrar), identificar, desenvolver conhecimentos sobre os jogos de oposição, como: "luta de dedos" e "pegar grampo".

Materiais: grampos.

Desenvolvimento: Posição Inicial: Dois jogadores ficam um de frente para o outro e dão as mãos, entrelaçando os quatro dedos (indicador ao mindinho) de cada mão, mantendo os braços (cotovelos) colados ao corpo ou apoiados em uma superfície, como uma mesa. O Combate: Os jogadores contam juntos até três (ou recitam uma rima combinada, como "One, two, three, four, I declare a thumb war" na versão em inglês) e, a partir desse momento, começam a mover apenas os polegares. Objetivo: Cada jogador tenta "prender" o polegar do oponente com o seu próprio polegar, imobilizando-o. Vitória: O jogador que conseguir imobilizar o polegar do adversário por um determinado período de tempo (geralmente contando até quatro) vence a rodada. A brincadeira pode ser repetida em várias rodadas, e, embora seja uma atividade de lazer simples, em alguns lugares, como na Baviera, Alemanha, ela é levada a sério, com campeonatos e regras específicas, sendo até considerada um esporte.

ATIVIDADE 2:

O jogo de oposição de pegar os grampos, também conhecido como "pega-pega prendedor" ou "luta dos prendedores", é uma atividade lúdica de educação física que visa desenvolver habilidades de oposição, agilidade e coordenação de forma segura. O principal objetivo é cada participante tentar retirar o maior número de grampos (prendedores de roupa) do seu oponente, enquanto protege os seus próprios.

Materiais: Grampos ou prendedores de roupa (em quantidade igual para cada participante, geralmente 3 a 5).

Como Jogar

1. **Preparação:** Cada jogador prende uma quantidade combinada de grampos em sua roupa (ex: na barra da camisa, na cintura, no cós da calça), em locais de fácil acesso, mas que exijam agilidade para serem pegos.
2. **Início do Jogo:** Ao comando do professor ou líder (ex: "Já!", "Valendo!"), os participantes começam a se mover e tentar pegar os grampos uns dos outros.
3. **Regras de Segurança:** É fundamental estabelecer regras claras para evitar machucados, como proibir empurrões violentos, rasteiras, ou pegar em partes do corpo que não a roupa. O foco é a agilidade e a estratégia, não a força bruta.
4. **Vencedor:** O jogo pode ter diferentes critérios de vitória:
 1. O último jogador a restar com pelo menos um grampo em sua roupa.
 2. O jogador que conseguir acumular o maior número de grampos dos oponentes em um tempo determinado.
 3. A disputa pode ser individual (todos contra todos) ou em duplas/equipes.

Benefícios Educacionais

- Desenvolvimento da agilidade, velocidade de reação e coordenação motora.
- Aprendizado sobre jogos de oposição e princípios de luta (esquiva, ataque e defesa) em um ambiente controlado e divertido.
- Promoção do respeito às regras, ao próximo e do controle emocional durante a competição.

Volta a calma: conversar sobre as experiências vividas.



PLANO DE AULA 33

Conteúdo: Luta.

Tema: Jogos de oposição.

Objetivos: Conhecer (relembrar), identificar, desenvolver conhecimentos sobre os jogos de oposição, como: "A bola é minha", "Luta de cócoras", "Quero ficar/Quero sair", "Pega rabo" e "Pé com pé".

Materiais: Bolas de Basquetebol, Coletes coloridos, Giz e tatames.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

- Conhecem (ou se lembram) de atividades ou brincadeiras que envolvem os jogos de oposição?
- Sabem a diferença entre luta, briga, violência e as regras?

Destacar a importância do respeito, segurança e integridade física dos colegas.

- Questionar quem já realizou uma atividade/brincadeira que possui oposição? Onde já realizaram ou aprenderam? Com algum profissional?

Após as perguntas, os alunos se dividem na quadra, em pequenos grupos (preferencialmente duplas/trios) para realizar os jogos de oposição, com o acompanhamento do professor, prestando auxílio e intervenção.

A bola é minha

Utilizando uma bola de basquete, os dois alunos devem segurar a bola com as duas mãos. Ao sinal do professor, os alunos devem retirar a bola do “adversário” e reter a posse de bola, utilizando força.

Luta de cócoras

Dentro de uma área determinada (círculo com giz), com os alunos agachados (cócoras) de frente para o outro, os alunos devem tentar desequilibrar o “adversário” ou movê-lo para fora da área. Os alunos devem utilizar as mãos para estabelecer contato físico, sendo permitido apenas nas mãos.

Quero ficar/Quero sair

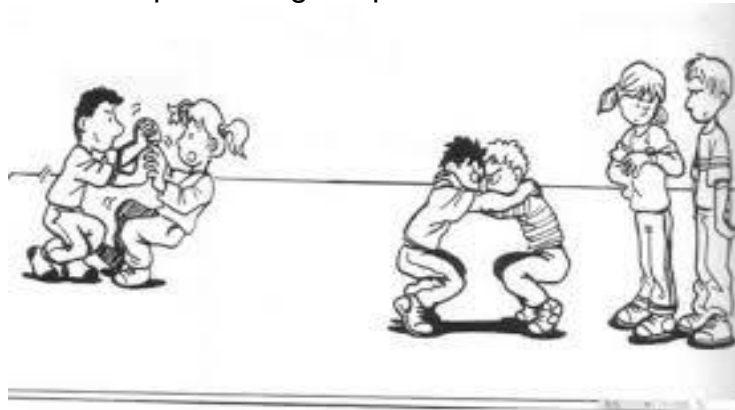
Utilizando uma pequena área determinada (círculo com giz), um dos alunos fica de costas para o outro e o objetivo do aluno (que está fora do círculo) é fazer com o que “adversário” permaneça dentro da área demarcada, enquanto o outro aluno (que está de costas) tenta sair do espaço sinalizado com giz. Os alunos devem utilizar as mãos para estabelecer contato físico, sendo permitido apenas nas costas, ombros e braços. Utilizando uma pequena área determinada (círculo com giz), o objetivo de um dos alunos é fazer com o que “adversário” permaneça dentro da área demarcada o maior tempo possível ou evite a saída do mesmo, do espaço sinalizado, enquanto o outro aluno (que está de costas) tenta sair. Os alunos só podem utilizar as mãos para estabelecer contato. Os alunos devem utilizar as mãos para estabelecer contato físico, sendo permitido apenas nas costas, ombros e braços.

Pega rabo

Utilizando uma grande área determinada (meia quadra poliesportiva) o objetivo dos alunos é pegar o “rabo” (colete), que está no cócs da calça/bermuda do “adversário”, como se fosse um “rabo”. A atividade possui duas equipes com o total de alunos da sala, metade dos alunos com a cor amarela e a outra metade com a cor verde. Durante a atividade os alunos devem correr dos adversários para capturar o “rabo”.

Pé com pé

Com os alunos sentados no tatame e pés unidos, um dos alunos deve desequilibrar o “adversário” fazendo com que o colega toque o tatame com as costas ou as mãos.



PLANO DE AULA 34

Conteúdo: Luta.

Tema: Esgrima

Objetivos: Reconhecer a necessidade de respeito durante as brincadeiras e jogos de combate.

Materiais: Arcos, giz e macarrão de natação.

Desenvolvimento: Apresentar o objetivo da aula e realizar perguntas como:

Alguém conhece a Esgrima? Já viram na televisão?

Aquecimento: Atividade do pega-pega na linha, utilizando o macarrão de natação, onde o objetivo é encostar o macarrão em um amigo e realizar a troca do pegador, andando

nas linhas da quadra, podendo alternar para 2 ou 3 pegadores.

Desenvolvimento: Separar a turma em duplas, onde cada aluno tenha um macarrão de natação, onde o objetivo vai ser tocar o macarrão no colega, sem espaço ou local determinado, após vivenciarem este momento lúdico, o docente irá utilizar o arco para determinar um espaço, onde os alunos terão que tocar a ponta do macarrão no tronco do colega. Onde será demonstrado aos alunos todas ações que devem ser executadas, durante a prática. Para que os alunos possam vivenciar as atividades e fruir ações que solicitam habilidades motoras básicas.

Para finalizar a aula, será colocado um colete de papelão em cada aluno, onde na ponta do macarrão terá tinta guache lavável, onde após a atividade poderemos mensurar os pontos.

Volta a calma: Realizaremos uma roda de conversa sobre a atividade, o que sentiram realizando cada fase da aula e quais as situações de respeito que surgiram.



PLANO DE AULA 35

Conteúdo: Esportes.

Tema: Golf e badminton.

Objetivos: Conhecer e vivenciar movimentos de forma lúdica que lembrem o golf e o badminton.

Materiais: cabos de vassoura, pedaços de papelão de 30 cm, bolinhas de meia.

Desenvolvimento: na primeira atividade os alunos terão que acertar a bolinha no buraco feito no papelão, onde cada jogador tem 2 jogadas para tentar alternar os jogadores, a cada acerto conta um ponto.

Agora vamos aprender um pouco sobre o badminton.

Na atividade podemos utilizar uma raquete de brinquedo ou construir com papelão, após vamos construir a peteca, primeiro fazemos uma bolinha de papel e depois embrulhar como um ovo, sendo que a peteca deve ser do tamanho da mão do aluno(a), a rede será adaptada com os cones maiores, mais pode ser realizada sem rede, onde se pendura a peteca em um lugar na quadra e os alunos começam a se familiarizar com os movimentos sem deixar que a peteca pare e com a mão dominante.

Volta a calma: Conversar com os alunos sobre as dificuldades encontradas e os movimentos realizados.



PLANO DE AULA 36

Tema: Iniciação aos Esportes - Descobrindo o Futebol

Objetivos

- Experimentar movimentos básicos do futebol (chutar, conduzir, parar a bola)
- Desenvolver coordenação motora e noção espacial
- Vivenciar situações cooperativas através do esporte
- Compreender regras simples de convivência no jogo

Materiais

- Bolas de futsal (1 para cada 2 crianças)

- Cones ou garrafas pet
- Arcos pequenos ou marcações no chão

Desenvolvimento

Prática Social Inicial - Conversa em roda: "Quem já viu ou jogou futebol? Onde vocês brincam com bola em casa ou na rua? Como é esse jogo?" Valorização das experiências prévias das crianças com o futebol.

Questionamentos: "Por que o futebol é tão popular no nosso país? Todos podem jogar futebol da mesma forma? Como podemos jogar respeitando todos os colegas?"

- Aquecimento lúdico: "Siga a bola" - crianças imitam movimentos da bola (rolar, quicar, voar)
- Atividade 1: "Conhecendo a bola" - exploração livre com bola de futsal, descobrindo diferentes formas de tocar, chutar e conduzir
- Atividade 2: "Caminho da bola" - conduzir a bola entre cones, desenvolvendo coordenação óculo-pedal
- Atividade 3: "Gol cooperativo" - em duplas, tentar fazer gol em arcos pequenos, ajudando o colega

Volta a calma: "O que aprendemos sobre o futebol hoje? Como nos sentimos jogando juntos? O que foi mais fácil e mais difícil?"



PLANO DE AULA 37

Tema: Esportes com as Mãos - Descobrindo o Basquetebol

Objetivos

- Experimentar arremessos e passes básicos
- Desenvolver coordenação óculo-manual
- Compreender a importância da colaboração no esporte
- Vivenciar diferentes alturas e distâncias nos arremessos

Recursos Materiais

- Bolas de basquete adaptadas ou bolas leves
- Cestas baixas, caixas ou arcos
- Cones para demarcação

Desenvolvimento

Prática Social Inicial - Roda de conversa: "Vocês já viram pessoas jogando bola com as mãos? Onde? Como será que se joga? Alguém já tentou acertar algo de longe?"

Problematização: "Por que alguns esportes usam as mãos e outros os pés? Será que é fácil acertar a cesta? Como podemos ajudar uns aos outros a melhorar?"

- Aquecimento: "Mãos mágicas" - movimentar as mãos no ar, imitar gestos do basquete
- Atividade 1: "Explorando a bola" - quicar, segurar, passar a bola livremente
- Atividade 2: "Passa-passa bola" - em círculo, passar a bola para o colega ao lado, depois em diferentes direções
- Atividade 3: "Acerte o alvo" - arremessos em cestas baixas, caixas ou arcos no chão ou pendurados no travessão do gol

Volta a calma: Roda de conversa "Como foi usar as mãos para jogar? O que descobrimos sobre trabalhar em equipe? Qual foi nossa maior conquista?"



PLANO DE AULA 38

Tema: Lutas - Descobrindo o Equilíbrio e a Força.

Objetivos

- Experimentar movimentos básicos de equilíbrio e força
- Desenvolver consciência corporal e controle postural
- Vivenciar situações de oposição controlada e respeitosa
- Compreender a importância do respeito e fair play

Recursos Materiais

- Corda para cabo de guerra
- Balões
- Barbante para amarrar balões
- Colchonetes (se disponível)

Desenvolvimento

Prática Social Inicial: "Vocês já brincaram de cabo de guerra? Ou de empurrar alguém de brincadeira? Como fazemos para não machucar ninguém nessas brincadeiras?"

- Aquecimento: "Estátuas malucas" - movimentar-se livremente e "congelar" em diferentes posições de equilíbrio
- Atividade 1: "Galo cego" adaptado - em duplas, de cócoras, tentar desequilibrar o colega sem usar as mãos (apenas empurrões suaves com o ombro)
- Atividade 2: "Cabo de guerra cooperativo" - cabo de guerra onde ora um grupo puxa, ora outro, sem vencedor definido

- Atividade 3: "Luta dos balões" - cada criança com um balão amarrado no tornozelo, tentar proteger o seu enquanto tenta estourar o dos outros (gentilmente)

Volta a calma "Como nos sentimos fazendo atividades de 'luta'? O que aprendemos sobre respeitar o colega? Como podemos ser fortes sem machucar?"



PLANO DE AULA 39

Tema: Esportes Coletivos - Handebol Adaptado

Objetivos

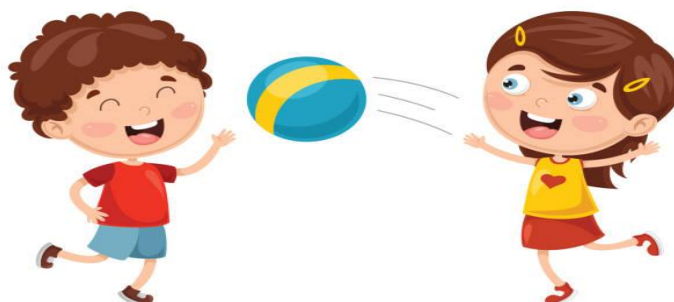
- Experimentar passes, recepções e arremessos básicos
- Desenvolver noção de jogo coletivo e posicionamento
- Vivenciar situações de ataque e defesa de forma lúdica
- Compreender a importância da comunicação na equipe

Desenvolvimento

Prática Social Inicial: "Vocês conhecem jogos onde precisamos passar a bola para o colega? Como fazemos para jogar juntos? O que acontece quando não passamos a bola?"

- Aquecimento: "Passa-anel com bola" - em círculo, passar a bola rapidamente de mão em mão
- Atividade 1: "Pega-passa" - pique-pega onde quem está com a bola não pode ser pego e deve passar para salvar os colegas
- Atividade 2: "Gol de mão" - em times de 4, tentar fazer gol carregando a bola com as mãos, com regra de passar para pelo menos 2 colegas antes do gol
- Atividade 3: "Defesa do castelo" - uma equipe protege cones (castelo) e outra tenta derrubá-los com bola, trocando as posições

Volta a Calma (roda de conversa): "O que descobrimos sobre jogar em equipe? Como a comunicação nos ajudou? O que foi mais divertido: atacar ou defender?"



PARTE III – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta cartilha representa um importante instrumento para a melhoria da qualidade do ensino de EF nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Os resultados da pesquisa que fundamentaram este trabalho demonstram que, quando bem planejada e executada sob os princípios da Pedagogia Histórico-Crítica, a EF contribui significativamente para o desenvolvimento integral das crianças, transcendendo a dimensão puramente motora e abrangendo aspectos cognitivos, sociais, emocionais e culturais.

A implementação destes planos de aula, fundamentados nas perspectivas histórico-crítica e na valorização da cultura corporal de movimento, pode contribuir para o desenvolvimento motor através da melhoria das habilidades motoras fundamentais, proporcionando às crianças domínio progressivo de movimentos locomotores, manipulativos e de estabilização. No desenvolvimento social, as propostas pedagógicas apresentadas fortalecem as relações interpessoais e promovem a cooperação, preparando os estudantes para a convivência democrática e respeitosa em sociedade.

O desenvolvimento cognitivo é contemplado através da ampliação sistemática do conhecimento sobre o corpo e movimento, estabelecendo conexões interdisciplinares que enriquecem o processo de aprendizagem e favorecem a compreensão crítica da realidade. Na dimensão cultural, os planos valorizam e promovem a preservação da cultura corporal local e nacional, reconhecendo a diversidade das manifestações corporais como patrimônio a ser preservado e recriado pelas novas gerações.

O desenvolvimento crítico constitui-se como elemento transversal a todas as propostas, visando à formação de indivíduos reflexivos, conscientes de seus direitos e deveres, capazes de questionar e transformar a realidade social de forma responsável e solidária. Essa formação crítica materializa-se através dos momentos dialéticos da práxis pedagógica, permitindo que os estudantes partam de suas experiências concretas, problematizem-nas, apropriem-se dos conhecimentos sistematizados, elaborem sínteses transformadoras e retornem à prática social com nova qualidade de compreensão.

Recomendamos que este material seja adaptado às características locais e culturais de cada comunidade escolar, respeitando as particularidades regionais e valorizando os saberes tradicionais presentes no território. Os planos devem ser utilizados como ponto de partida para criações próprias dos educadores, estimulando

a autonomia pedagógica e a criatividade docente na construção de propostas ainda mais significativas para seus contextos específicos.

O compartilhamento deste material entre educadores constitui-se estratégia fundamental para o enriquecimento mútuo e a construção coletiva de saberes pedagógicos, fortalecendo a categoria profissional e ampliando as possibilidades de transformação da realidade educacional. Da mesma forma, este instrumento deve ser continuamente avaliado e aprimorado através da prática docente reflexiva, incorporando as contribuições da experiência pedagógica e os avanços das pesquisas na área.

Por fim, reafirmamos que a EF de qualidade nos anos iniciais representa investimento estratégico no futuro da sociedade, contribuindo para a formação de cidadãos mais saudáveis fisicamente, criticamente conscientes de sua realidade e socialmente engajados na construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva. A implementação efetiva das propostas aqui apresentadas depende do compromisso coletivo de educadores, gestores e comunidade escolar com um projeto educativo verdadeiramente transformador da realidade social

REFERÊNCIAS

- ÁLVAREZ-BUENO, C. et al. The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: a systematic review and meta-analysis. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 60, n. 11, p. 1297-1310, 2021.
- BAILEY, A. P.; JONES, R. K. Physical activity and mental health in children: neurobiological mechanisms and implications. **Pediatric Exercise Science**, v. 36, n. 2, p. 78-92, 2024.
- BARROS, M. L.; SILVA, J. P.; SANTOS, A. R. Desenvolvimento psicomotor na educação infantil: uma abordagem interdisciplinar. São Paulo: Cortez, 2022.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: MEC/SEB, 2018.
- BROUGÈRE, G. **Brincar e cultura**. São Paulo: Cortez, 2020.
- CASAGRANDE, N.; PEREIRA, S. M. Pedagogia histórico-crítica na Educação Física: estado da arte e perspectivas. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, v. 11, n. 2, p. 45-62, 2025.
- CASAGRANDE, N.; PEREIRA, S. M. Currículo crítico-superador: fundamentos e aplicações na Educação Física escolar. **Movimento**, v. 30, n. 1, p. 123-140, 2024.
- DOMINGUES, S. C. et al. Neurociência e exercício físico: impactos no desenvolvimento cognitivo infantil. **Revista de Neurociências**, v. 30, n. 4, p. 287-301, 2022.
- GOMES, P. B.; OLIVEIRA, L. M. Educação Física escolar e interdisciplinaridade: possibilidades pedagógicas. **Cadernos de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 2, p. 34-48, 2020.
- GRAUDUSZUS, M. et al. Social-emotional development through physical education: neurobiological perspectives. **Educational Psychology Review**, v. 34, n. 3, p. 567-589, 2022.
- HILLMAN, C. H. et al. Physical activity, brain health, and academic performance in children. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 24, n. 8, p. 456-472, 2023.
- LEAL, F. J.; OLIVEIRA FILHO, M. R. Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações contemporâneas. **Revista HISTEDBR On-line**, v. 24, n. 2, p. 89-106, 2024.
- LIMA, R. A. et al. Habilidades motoras fundamentais na infância: desenvolvimento e avaliação. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 24, n. 3, p. 78-91, 2022.

NASCIMENTO, J. V. et al. Educação Física nos anos iniciais: desafios e perspectivas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 30, n. 1, p. 112-125, 2019.

RODRIGUES, H. A.; MENDES, E. H. Corpo e movimento na escola: articulações teórico-práticas. **Pensar a Prática**, v. 25, n. 2, p. 234-249, 2022.

RUFINO, L. G. B.; SOUZA NETO, S. Educação Física escolar e BNCC: competências e habilidades em discussão. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 28, n. 1, p. 145-162, 2022.

SANTOS, W. et al. Cultura corporal de movimento e pedagogia histórico-crítica: diálogos necessários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 47, n. 2, p. 89-104, 2025.

SAVIANI, D. **Pedagogia histórico-crítica, quadragésimo ano: novas aproximações**. Campinas: Autores Associados, 2021.

SINGH, A. et al. Physical activity and cognitive performance in children: systematic review and meta-analysis. **Developmental Psychology**, v. 58, n. 4, p. 678-695, 2022.

SOARES, C. L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2021.

VENÂNCIO, L.; CARREIRO, E. A. Educação Física na transição da Educação Infantil para o Ensino Fundamental. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 56-71, 2020.

VIANA, M. S.; FONSECA, R. T.; MELO, G. F. **Desenvolvimento motor infantil: fundamentos e práticas pedagógicas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2024.