



Educação Física

ATIVIDADES
CIRCENSES



REALIZAÇÃO:
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
JÚLIO DE MESQUITA FILHO/UNESP
FACULDADE DE CIÊNCIAS E
TECNOLOGIA/FCT - PRESIDENTE
PRUDENTE/SP

PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL-
PROEF

COORDENADORIA DE
APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE
NÍVEL SUPERIOR – CAPES

SUPERVISÃO GERAL:
PROF.DRA. CAMILA BUONANI DA SILVA

AUTOR:
PROF. MATHEUS DOS SANTOS



Ficha catalográfica elaborada pela Seção Técnica de Aquisição e Tratamento da Informação - Diretoria Técnica de Biblioteca e Documentação - Unesp, Campus de Presidente Prudente

Santos, Matheus dos.
S237e Educação física : atividades circenses / Matheus dos Santos. - Presidente Prudente, 2025
27 p. : il.

Recurso educacional que acompanha a dissertação do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF) da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente

1. Atividades circenses. 2. Desenvolvimento motor. 3. Educação física escolar. I. Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. II. Título.

Alessandra Kuba Oshiro Assunção
CRB-8/9013





Sobre o livro

Este livro didático digital é fruto das experiências formativas vivenciadas no contexto do PROEF (Programa de Pós-Graduação em Educação Física), e nasceu da necessidade de ampliar o repertório pedagógico dos professores que atuam com a Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental. Construído a partir de vivências práticas, reflexões teóricas e desafios enfrentados no processo de formação em serviço, o material apresenta uma Unidade Didática voltada ao ensino de Atividades Circenses, organizada de forma acessível, criativa e fundamentada.



Índice

Introdução	05
Aula - 01	07
Aula - 02	08
Aula - 03	10
Aula - 04	11
Aula - 05	12
Aula - 06	14
Aula - 07	16
Aula - 08	18
Aula - 09	21
Aula - 10	22
Aula - 11	23
Aula - 12	25

Introdução

A implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em 2018, reforçou uma perspectiva ampliada para a disciplina de Educação Física, ao propor que esta vá além do enfoque nos aspectos fisiológicos e passe a contemplar uma diversidade de práticas corporais, tais como jogos, danças, lutas e atividades rítmicas (Brasil, 2018). Nesse contexto, Betti (1994) ressalta a importância do Princípio da Diversidade no processo educativo, enfatizando a necessidade de proporcionar aos educandos uma variedade de experiências corporais.

Tal abordagem favorece a ampliação do repertório de práticas corporais, oferecendo aos sujeitos a oportunidade de vivenciar diferentes modalidades e contextos de movimento. A partir dessa multiplicidade de experiências, torna-se possível o desenvolvimento da autonomia dos indivíduos, permitindo que escolham, de forma consciente e crítica, as práticas corporais com as quais mais se identificam.

Dentre as diversas possibilidades pedagógicas que emergem dessa proposta curricular ampliada, destacam-se as atividades circenses, reconhecidas por seu caráter inovador e seu potencial educativo no contexto escolar (Otañón et al., 2017). Além de apresentarem elevada relevância cultural, tais práticas possuem valor pedagógico significativo, sendo reconhecidas como patrimônio cultural da humanidade pela UNESCO (1988). Apesar de sua importância histórica e cultural, a presença dos elementos circenses no currículo da Educação Física ainda é limitada quando comparada a outras práticas mais consolidadas.

A incorporação das atividades circenses ao currículo escolar revela-se uma estratégia promissora para o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao estimular o aprendizado por meio da ludicidade, da experimentação e do desafio motor, tais práticas promovem não apenas a melhoria das habilidades físicas, como também o desenvolvimento de competências socioemocionais, incluindo criatividade, resiliência, autoconfiança e cooperação (Bortoleto, 2006; Caramês et al., 2012).

Práticas como o malabarismo, o equilíbrio e as acrobacias exemplificam a riqueza motora e expressiva que o circo pode oferecer ao ambiente educacional.

Outro aspecto relevante é o caráter inclusivo das atividades circenses, que permitem a participação ativa de alunos com diferentes níveis de habilidade e condições físicas. Em contraste com modalidades esportivas que exigem padrões técnicos rígidos, o circo valoriza a diversidade e oferece múltiplas possibilidades de engajamento, contribuindo para a construção de um ambiente escolar mais democrático e acessível. Sob essa perspectiva, as práticas circenses representam uma oportunidade para envolver os alunos em experiências significativas, desafiadoras e prazerosas, promovendo a exploração contínua de suas capacidades corporais (Price, 2012).

Além disso, ao serem abordadas de maneira lúdica, essas atividades favorecem a intensificação das relações sociais, estimulando a participação coletiva e o senso de pertencimento ao grupo (Purovaara & Dankjaek, 2012 apud Lindberg & Mattson, 2022).

Em síntese, as artes circenses, enquanto conteúdo da Educação Física escolar, promovem o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social dos alunos, ao mesmo tempo em que respeitam a diversidade e fomentam a inclusão. Dessa forma, sua inserção no currículo contribui significativamente para a efetivação de uma proposta pedagógica mais plural, democrática e culturalmente significativa.



Para introduzir a temática do circo, o(a) professor(a) inicia a aula com a contação de uma história que narra a chegada de um grupo circense a uma cidade pacata. A narrativa explora os encantos e a magia do universo do circo, apresentando os principais personagens e suas habilidades, despertando a curiosidade e o imaginário dos alunos. O livro utilizado está disponível no link: <https://www.etieneprof.com/dia-circo-livro-pdf/>.

Após a leitura, o(a) professor(a) realiza um breve bate-papo com os alunos, propondo questionamentos para estimular a participação e explorar conhecimentos prévios:

- Você já foi ao circo? Ou já assistiu a algum vídeo de uma apresentação circense?
- Quais são os personagens que você mais gosta que fazem parte do circo?

Em seguida, será apresentado um vídeo com uma apresentação de acrobatas e outros personagens do circo, permitindo que os alunos observem elementos do movimento e da performance corporal no contexto do circo. Posteriormente o(a) professor(a) entrega uma ficha ilustrada com pequenos trechos informativos e perguntas simples sobre o circo.

- O que mais chamou sua atenção no vídeo de acrobatas?
- Você sabe o que faz um trapezista? Desenhe ou escreva uma frase sobre ele.
- Marque com um X os personagens que você viu na história e no vídeo.

Estrelas do picadeiro

O(a) professor(a) propõe que os alunos se transformem em artistas do circo. A cada comando, eles devem interpretar diferentes personagens circenses, movimentando-se de acordo com a proposta. A ideia é ativar o corpo com movimentos variados, em um clima de brincadeira e imaginação.

Comandos e Personagens (com sugestões de movimentos):

- *Malabaristas: movimentar os braços como se estivessem jogando bolas para o alto (coordenação e mobilidade de ombros).*
- *Equilibristas: andar em linha reta como se estivessem sobre a corda bamba (equilíbrio e controle corporal).*
- *Palhaços: caminhar de forma exagerada e divertida, fazendo caretas (expressividade e mobilidade geral).*
- *Domadores: marchar com firmeza, dando comandos imaginários para leões (postura e ritmo).*
- *Contorcionistas: explorar movimentos de alongamento, tentando alcançar diferentes partes do corpo (flexibilidade).*
- *Acrobatas: pular com leveza, como se estivessem fazendo piruetas (coordenação e ativação muscular).*
-

Forma de condução:

- O(a) professor(a) pode usar uma música de circo como fundo e dar os comandos verbalmente ou com cartões ilustrativos.
- Os personagens podem ser alternados a cada 30 segundos ou minuto, mantendo o ritmo dinâmico e divertido.



Movimentos básicos - Acrobatas em ação

O professor organizará o espaço em diferentes estações, cada uma equipada com um cartão ilustrativo que apresenta um movimento corporal a ser explorado. Os estudantes serão divididos em pequenos grupos e percorrerão todas as estações, experimentando os movimentos sugeridos em cada uma delas. Durante a atividade, o professor incentivará a repetição e a variação dos movimentos, promovendo a descoberta de novas possibilidades corporais. Os cartões funcionarão como guias, mas cada aluno será encorajado a realizar os movimentos de acordo com suas próprias capacidades físicas, respeitando seus limites e explorando sua criatividade.





Pega - pega aranha

Todos os estudantes se transformam em "aranhas", deslocando-se pelo espaço imitando os movimentos desse animal (como na posição de quadrúpede invertido, ou com as mãos e pés no chão, usando a criatividade para se movimentar). Um aluno é escolhido como o "pegador-aranha", e os demais são os "aranhas fugitivas". Ao sinal do professor, a aranha pegadora tenta capturar os colegas. Quando consegue tocar uma aranha fugitiva, ela também se transforma em pegadora. A brincadeira continua até que todos estejam ajudando a capturar os demais.

Bolinha humana

O professor organizará o espaço com colchonetes, onde cada aluno será convidado a assumir a posição de "bolinha": com os joelhos flexionados próximos ao peito, o quadril apoiado, o queixo encostado no peito e os braços envolvendo as pernas. A proposta é que, mantendo essa forma arredondada, os alunos experimentem realizar giros para frente e para trás sobre o colchonete.

Rolamento para frente

Nesta atividade, os alunos irão praticar o movimento de rolamento para frente sobre colchonetes, respeitando seus níveis de habilidade e conforto. O professor acompanhará de perto a execução, oferecendo apoio físico aos que necessitarem: uma mão será posicionada na parte de trás da cabeça para proteger a região cervical, evitando a hiperextensão, e a outra na parte posterior da coxa, ajudando a manter o quadril flexionado durante o movimento. Os alunos que já dominam a técnica poderão realizar o rolamento de forma autônoma, sempre com atenção à postura e à segurança.

Acrobacias - Estrela

O(a) professor(a) convidará os alunos a vivenciarem o papel de artistas de circo, propondo a execução do movimento de estrela, um clássico das acrobacias circenses. Para aqueles que encontrarem dificuldades na realização do movimento completo, será oferecida uma adaptação utilizando um banco ou steps, que funcionará como um “aparato de apoio”, simulando o treino dos acrobatas em seus primeiros passos. A proposta busca valorizar o esforço individual e promover a superação dentro de um ambiente lúdico e acolhedor, típico do universo do circo.

Saltos criativos no picadeiro elástico

Inspirado nas apresentações de acrobatas do circo, o docente convidará os alunos a explorarem diferentes tipos de saltos – como o salto grupado, o salto tesoura e o salto com giro – utilizando a cama elástica como recurso principal. Após essa vivência inicial, os alunos serão desafiados a usar a criatividade para inventar novos saltos, nomeando cada um de forma divertida e original, como verdadeiros artistas circenses criando seus próprios números. Em um segundo momento, será proposta a combinação desses saltos em uma pequena apresentação coreografada, simulando um espetáculo de circo, com direito a entrada, desenvolvimento e encerramento da performance.



Ritmo do Picadeiro – Aquecimento Musical

Para iniciar a aula no clima mágico do circo, o professor utilizará um instrumento musical (como um tambor ou pandeiro) para conduzir o aquecimento. Ao som do ritmo produzido, os alunos serão convidados a ajustar a intensidade de seus movimentos corporais – aumentando ou diminuindo conforme as variações do som e as orientações do professor. A proposta é que os alunos se sintam como artistas se preparando para entrar no picadeiro, atentos aos comandos do “mestre de cerimônias” e conectados ao ritmo do espetáculo. Essa vivência promove a escuta ativa, o controle corporal e a expressividade, elementos fundamentais nas práticas circenses.



5° Aula

Acrobacias em grupo

Nesta estação, os alunos serão desafiados a vivenciar a construção de pirâmides humanas simples, inspiradas nos números acrobáticos do circo. A proposta consiste em formar duplas e trios para explorar posições básicas de equilíbrio, força e cooperação.

Para isso, serão apresentadas algumas imagens de pirâmides humanas simples, que os alunos deverão observar, analisar e, em seguida, tentar reproduzir de forma segura e colaborativa.

Sugestão de pirâmides para análise e reprodução:

1. Trio em nível básico: Duas pessoas ajoelhadas no chão com as mãos apoiadas servindo de base para um terceiro integrante apoiar-se em pé ou com um dos joelhos sobre os ombros.
2. Pirâmide em dois andares simples: Três pessoas formam a base, com uma ou duas pessoas apoiadas por cima em equilíbrio.

Essas imagens podem ser projetadas ou impressas e distribuídas nas estações, incentivando os alunos a observar a postura, os apoios e o trabalho coletivo necessário para compor a figura. É importante que o professor destaque aspectos como segurança, respeito aos limites do corpo e cooperação.

Se quiser, posso montar uma ficha de instruções com essas imagens ou outras alternativas com níveis de dificuldade progressiva!



Aquecimento -Congelado no Picadeiro



Nesta dinâmica inspirada no universo do circo, um dos alunos será escolhido como o “pegador”, representando um personagem do espetáculo que lança um feitiço de congelamento! Ao ser tocado pelo pegador, o aluno deve se posicionar imediatamente em quatro apoios no chão (mãos e joelhos no solo), como se tivesse sido transformado em uma estátua do picadeiro.

Para “quebrar o feitiço” e libertar o colega, outro participante que ainda esteja livre deve rastejar por baixo do corpo do amigo congelado. Assim que for salvo, o aluno pode voltar a participar normalmente da brincadeira.

Essa proposta trabalha agilidade, atenção, cooperação e deslocamentos variados, além de proporcionar um momento divertido com a energia mágica do circo.

Acrobacias em grupo

Seguindo a lógica da aula anterior os alunos serão desafiados a vivenciar a construção de pirâmides humanas simples, inspiradas nos números acrobáticos do circo. A proposta consiste em formar duplas e trios para explorar posições básicas de equilíbrio, força e cooperação. Para isso, serão apresentadas algumas imagens de pirâmides humanas simples, que os alunos deverão observar, analisar e, em seguida, tentar reproduzir de forma segura e colaborativa.



Conhecendo e explorando os movimentos do tule

O professor organizará os alunos em um espaço amplo, garantindo que todos tenham liberdade para se movimentar com segurança e conforto. Cada estudante receberá um pedaço de tecido leve e colorido, semelhante aos usados por artistas do circo em apresentações de malabares ou dança aérea. A proposta é que os alunos movimentem os tecidos de forma livre e criativa, explorando diferentes trajetórias, velocidades e alturas, como se estivessem encantando o público com movimentos mágicos no picadeiro. O foco está na expressão corporal, na musicalidade e na imaginação, permitindo que cada criança descubra possibilidades únicas de se expressar através do corpo e do tecido.



Malabares com tule

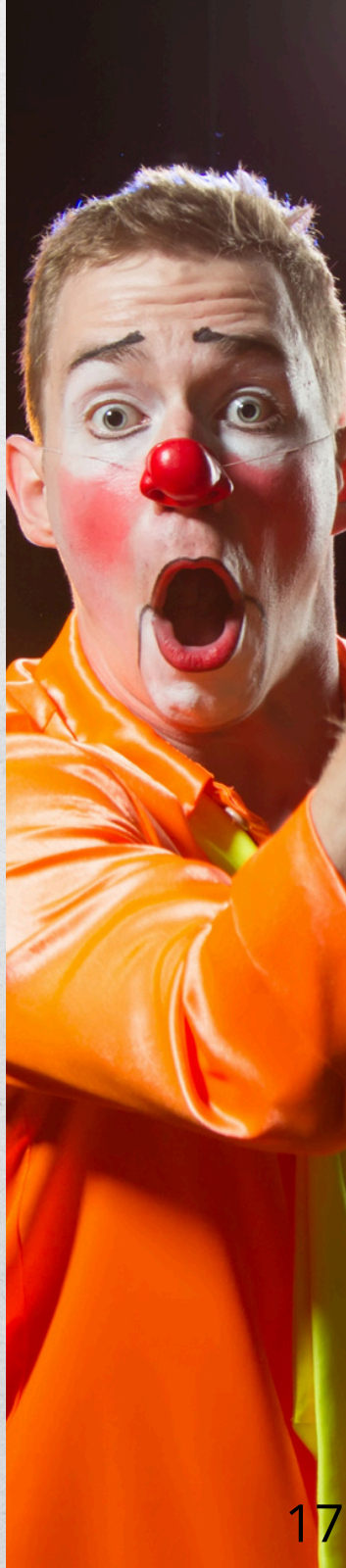


Cada aluno receberá um pedaço de tule colorido (ou tecido leve). A missão é simples, mas cheia de emoção: lançar o tecido para o alto e, antes que ele toque o chão, realizar um movimento corporal determinado pelo professor — como bater duas palmas, agachar e levantar, girar, ou até combinar dois movimentos, como girar e agachar. Após realizar o movimento, o aluno deve tentar alcançar o tecido novamente, mantendo-o no ar.

Conforme o interesse e o nível da turma, a atividade pode evoluir com o uso de dois ou até três pedaços de tecido, simulando um verdadeiro número de malabarismo. Essa variação exige maior concentração, ritmo e coordenação, proporcionando um desafio progressivo dentro do universo mágico do circo.

Minha apresentação

Encerrando a aula com brilho e criatividade, os estudantes serão convidados a transformar tudo o que vivenciaram com os tecidos em uma apresentação artística, como verdadeiros artistas do circo. Sozinhos ou em pequenos grupos, eles irão criar uma coreografia ou sequência de movimentos livres utilizando os tules, explorando gestos, deslocamentos e interações com o tecido. A apresentação poderá ter trilha sonora escolhida pelo professor ou pela turma, criando um ambiente de espetáculo digno de picadeiro. O objetivo é valorizar a expressão corporal, a imaginação e o protagonismo dos alunos, estimulando a criação coletiva e o respeito à individualidade de cada participante. O momento pode ser registrado como um “show de encerramento”, reforçando o clima mágico e celebrativo da aula.



8ª Aula

Meu Palhaço Tem Nome!

O(a) professor(a) começará propondo que cada estudante invente um nome criativo e único para o seu palhaço – nomes engraçados, sonoros ou inspirados em características pessoais. Em seguida, será o momento da caracterização: em duplas, os alunos irão pintar o rosto uns dos outros, dando vida aos seus personagens com muita imaginação. Cada estudante deverá modificar traços do rosto do colega para construir uma expressão marcante, como olhos enormes, uma boca super divertida, sobrancelhas exageradas ou até lágrimas e corações. O objetivo é explorar as expressões faciais e brincar com a linguagem visual do palhaço, respeitando sempre o cuidado, a colaboração e a criatividade.



Malabares com a bolinha

Dando continuidade ao trabalho com malabares, o professor irá propor uma atividade prática com bolinhas. A atividade será realizada de forma progressiva, respeitando o nível de habilidade dos estudantes.

1º etapa – Adaptação com uma bolinha:

Cada aluno receberá uma bolinha para explorar diferentes formas de manuseio. Os desafios serão:

- Jogar a bolinha para o alto e pegá-la com a mesma mão.
- Passar a bolinha de uma mão para a outra.
- Jogar a bolinha para cima e realizar um giro corporal antes de pegá-la novamente.

2º etapa – Introdução da segunda bolinha:

Após o primeiro contato e adaptação, os estudantes receberão uma segunda bolinha. O desafio será aumentar o nível de dificuldade mantendo a coordenação e o controle:

- Repetir os movimentos realizados anteriormente, agora com as duas bolinhas.
- Tentar alternar os lançamentos de uma bolinha após a outra, buscando manter o ritmo e a fluidez do movimento.





9º Aula

“O Show do Feitiço” – Transformações Mágicas com Movimento /Aquecimento

Inspirada na brincadeira “Seu Mestre Mandou”, essa atividade propõe um “show mágico” conduzido pelo professor. Usando frases encantadas, o professor lançará “feitiços” que transformam os alunos em diferentes personagens ou criaturas, que deverão ser representados com movimentos e gestos criativos.

Como funciona:

- 1.O professor diz em voz alta um “dizer mágico” (uma frase com rima ou ritmo encantado) que termina com a transformação em algum animal, personagem ou objeto.
- 2.Os alunos devem imediatamente interpretar com o corpo a transformação proposta — usando gestos, expressões e movimentos.
- 3.Após algumas rodadas, os próprios alunos poderão criar seus próprios dizeres mágicos e “lançar feitiços” sobre a turma, incentivando a criatividade e a participação.

Exemplos de dizeres mágicos:

- Alakazam, agora você é um sapo!
- Hocus Pocus, transforme-se em um dinossauro!
- Sim Salabim, voe como um passarinho!
- Pata de coelho, rabo de cavalo, agora você é um pato!
- Chifre de boi, orelha de morcega, vire um caranguejo na areia!

Caminho do Equilibrista

Inspirada nas práticas circenses de equilíbrio, esta atividade propõe que o professor desenhe diferentes trajetos no chão da quadra utilizando giz ou fita adesiva colorida. As linhas podem ter formatos variados: retas, onduladas, curvas ou em zigue-zague.



Desenvolvimento da atividade: Os estudantes deverão percorrer esses caminhos como verdadeiros equilibristas, mantendo-se sobre a linha sem sair da demarcação. Durante o percurso, eles poderão explorar diferentes formas de deslocamento, como andar na ponta dos pés, com os braços abertos para manter o equilíbrio, e até incluir movimentos criativos, como pequenos saltos, giros ou acrobacias simples (respeitando os limites de segurança e habilidades de cada um).



9º Aula

Pés de lata do equilibrista

Nesta atividade inspirada nas práticas do circo, o professor convidará os alunos a se transformarem em pequenos artistas de um espetáculo de equilíbrio. Juntos, construirão um dos clássicos brinquedos do universo circense: os pés de lata, que simulam as pernas de pau utilizadas por equilibristas e palhaços.

Etapas da Atividade

Confecção coletiva dos pés de lata:

O professor orientará os alunos na construção dos pés de lata utilizando materiais simples como latas vazias e barbantes resistentes. Esse momento será valorizado como parte do processo criativo, típico da preparação de um artista circense para o show.

Vivência livre – “O treino dos artistas”:

Após a construção, os alunos poderão explorar livremente o uso dos pés de lata, como se estivessem nos bastidores de um circo, treinando seus números. Revezarão entre si, observando, imitando e criando diferentes formas de se deslocar com equilíbrio.

Desafios do picadeiro:

Caminhar em zigue-zague entre cones como se estivessem cruzando a corda bamba;

Passar de um arco para outro simulando obstáculos no picadeiro;

Realizar pequenos passos coreografados ou uma dança ao som de uma música circense, incentivando a expressividade corporal.



10° Aula

Boca do palhaço

A turma será dividida em equipes, organizadas em colunas. Cada participante deverá realizar um percurso inspirado nas práticas circenses, contendo obstáculos que envolvam:

- Equilíbrio (ex: caminhar sobre uma corda no chão ou uma fita de equilíbrio);
- Coordenação e agilidade (ex: passar por arcos, saltar obstáculos ou realizar pequenos malabares com lenços ou bolinhas);
- Expressão corporal (ex: imitar movimentos de palhaços, animais do circo ou criar uma entrada divertida até o alvo).

Ao final do percurso, o aluno deve lançar uma bolinha (ou outro objeto leve) tentando acertar a “boca do palhaço”, representada por um painel com abertura, localizado a uma distância previamente definida pelo professor. Cada acerto vale pontos para a equipe.

Trave de equilíbrio

O professor convidará os alunos a realizarem uma sequência de desafios sobre a trave de equilíbrio, respeitando o tempo e a segurança de cada um. A atividade será estruturada em etapas progressivas:

- Deslocamento simples: os alunos devem caminhar sobre a trave tentando manter o equilíbrio, podendo repetir o trajeto quantas vezes quiserem até se sentirem confiantes.
- Deslocamento de costas: após estarem mais seguros, serão desafiados a caminhar de costas sobre a trave.
- Deslocamento com os olhos fechados: com supervisão e apoio, os estudantes tentarão atravessar a trave com os olhos fechados.
- Salto com giro: ao final da trave, será proposto um pequeno salto com um giro simples, respeitando os limites individuais.

Exploração livre:

Após essas etapas, o professor disponibilizará um tempo para que os alunos criem e experimentem novos movimentos livremente, incentivando a criatividade, a expressão corporal e a confiança em suas próprias habilidades.

O professor irá desenhar no chão, com giz ou fita adesiva, um pequeno círculo colorido representando o picadeiro do circo. Cada educando será convidado a se posicionar sobre esse “picadeiro”, assumindo o papel de um acrobata circense.

Em seguida, o professor utilizará um bastão, simbolizando uma barra de equilíbrio ou obstáculo acrobático, movimentando-o lateralmente, próximo ao solo, como se fosse um desafio apresentado durante o show. A missão do acrobata será realizar saltos acrobáticos sempre que o bastão se mover, variando os movimentos conforme as orientações do professor, como por exemplo:

- Saltar com os dois pés juntos, como um salto de trampolim;
- Saltar com um pé só, como um palhaço brincando de amarelinha;
- Saltar de lado, como se estivesse escapando de um aro de fogo;
- Saltar e realizar um giro no ar, imitando um verdadeiro trapezista.

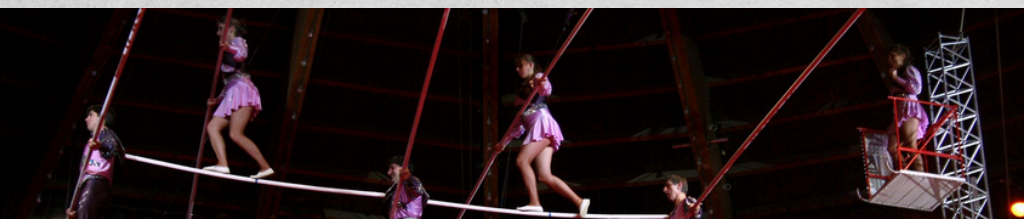
Rola-rola

A turma será dividida em pequenos grupos. Cada grupo receberá um equipamento do tipo rola-rola, que será apresentado como o aparelho de equilíbrio dos artistas do circo, utilizado pelos grandes equilibristas de picadeiro.

Um educando por vez será convidado a se posicionar sobre o equipamento, assumindo o papel de um artista do equilíbrio, enquanto seus colegas oferecem suporte.

O aluno pode realizar a atividade de duas formas:

- Com o apoio direto de um colega do grupo segurando suas mãos, funcionando como seu “assistente de apresentação”;
- Ou de frente para uma parede, onde poderá tocar levemente para manter o equilíbrio, simulando a preparação para uma grande performance.



OBSERVAÇÕES DE SEGURANÇA

- Superfície apropriada: Realizar a atividade em piso antiderrapante ou sobre colchonetes para evitar escorregões e quedas.
- Espaço livre ao redor: Manter o ambiente livre de obstáculos, garantindo área suficiente para eventuais desequilíbrios sem risco de colisões.
- Apoio constante: É essencial que um colega ou o professor esteja sempre próximo para auxiliar e garantir a segurança durante o exercício.
- Turnos organizados: Realizar a atividade um aluno por vez em cada grupo, evitando distrações e superlotação ao redor do equipamento.
- Equipamento estável: Antes de cada uso, verificar se o rola-rola está corretamente posicionado e firme

Nesta atividade, os alunos irão vivenciar a experiência de serem artistas circenses especialistas em equilíbrio, desafiando-se a atravessar a corda bamba (slackline) com segurança, criatividade e imaginação, como se estivessem em uma verdadeira apresentação de circo.

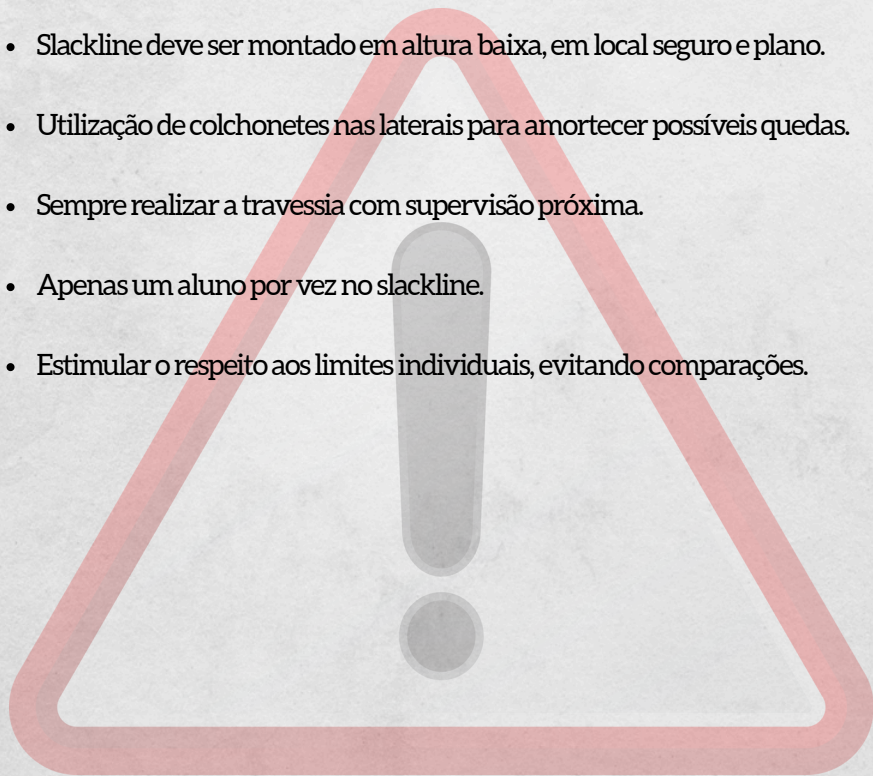
Introdução Lúdica:

- O professor convida os alunos para imaginar que estão no “Circo Fantástico”, onde cada um foi escolhido para fazer uma grande travessia na corda bamba, diante de uma plateia imaginária.
- **Demonstração e Orientações:**
 - Como subir com apoio (com ajuda de um colega ou de uma fita guia).
 - Braços estendidos para equilíbrio.
 - Olhar focado à frente, não para os pés.
 - Como descer com segurança.
- **Vivência Inicial:**
 - Um aluno por vez realiza a travessia com apoio (de colega ou do professor).
 - Os demais observam e aplaudem ao final da travessia.
- **Sugestões de variações:**
 - Caminhar para frente;
 - Parar no meio e fazer uma pose;
 - Caminhar de costas (para os mais confiantes);
 - Fazer uma pequena coreografia ou gesto final.
- **Exploração Criativa:**
 - Os alunos podem escolher um “personagem circense” (ex: equilibrista sério, palhaço desajeitado, artista dançante) e atravessar a corda bamba com expressividade.
- **Encerramento:**
 - Rodinha de conversa breve para compartilharem como se sentiram durante a atividade.

12° Aula

Cuidados e Segurança

- Slackline deve ser montado em altura baixa, em local seguro e plano.
- Utilização de colchonetes nas laterais para amortecer possíveis quedas.
- Sempre realizar a travessia com supervisão próxima.
- Apenas um aluno por vez no slackline.
- Estimular o respeito aos limites individuais, evitando comparações.





PROEF - UNESP/FCT
PRESIDENTE PRUDENTE
2025