

20

ATIVIDADES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA DIAS DE



CHUVA

INTRODUÇÃO

Muitas escolas brasileiras não possuem quadras cobertas e isto dificulta bastante o trabalho do professor de Educação Física, sobretudo nos dias de muito calor e nos dias de chuva. Nestes casos, como planejar as aulas de **Educação Física**?

Este material traz **20 ideias** para desenvolver atividades em sala de aula e em outros ambientes da escola. Dentre as propostas, você vai encontrar: esportes, brincadeiras populares, jogos indígenas, africanos e outros.

Para cada atividade, especificamos o segmento recomendado, os materiais de apoio, o passo a passo da atividade, as competências gerais que estão sendo trabalhadas e a unidade temática da **BNCC** a que se relaciona.

Esperamos que este material te inspire a criar outras atividades para movimentar, encantar e divertir seus alunos!

01.

APONTE O QUE OUVIU



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



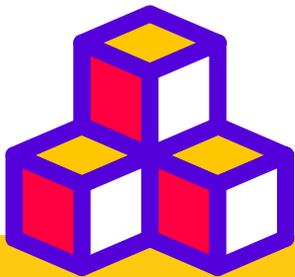
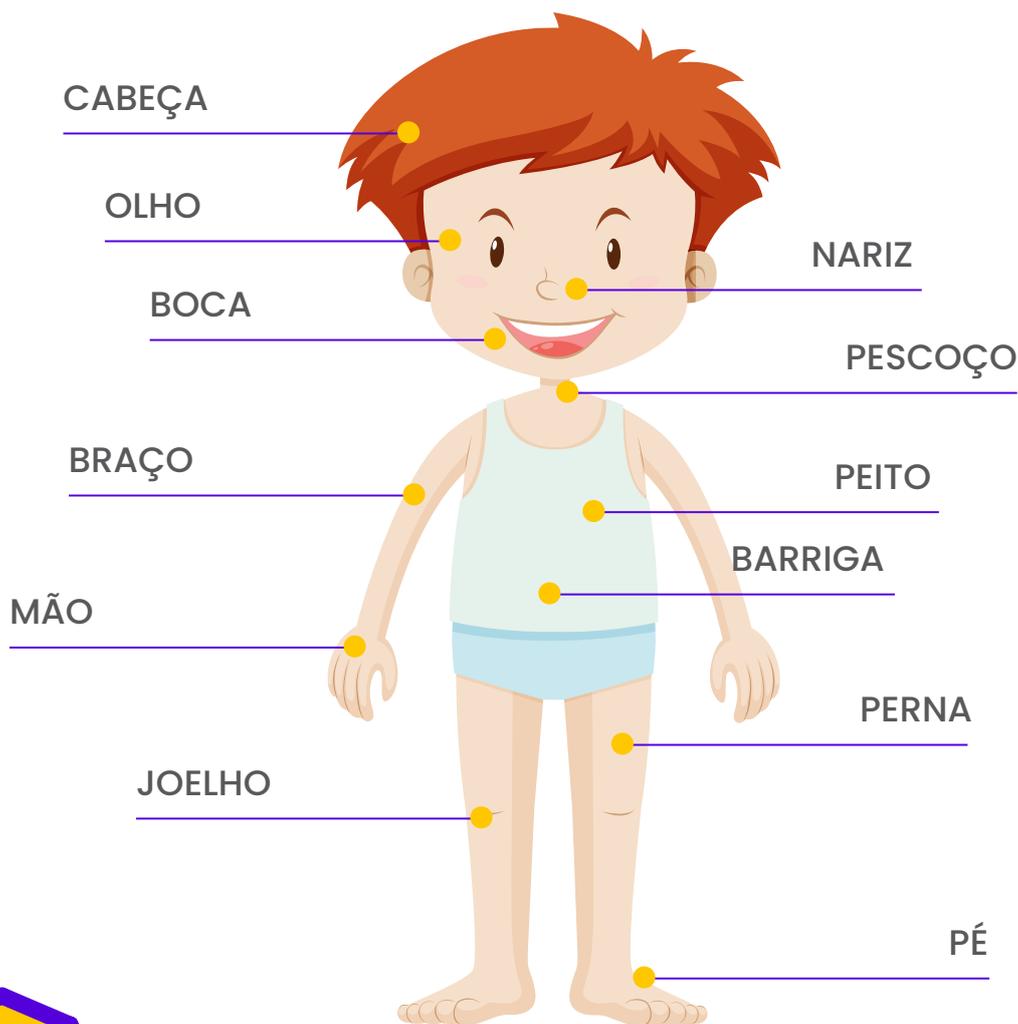
Material necessário

Nenhum



Passo a passo

1. Organize os alunos num grande círculo.
2. Você é o primeiro a brincar. Aponte para uma parte de seu corpo e fale o nome de outra. Por exemplo: aponte para o nariz e afirme: “Este é meu umbigo”.
3. O aluno que está ao seu lado direito deve colocar a mão sobre a parte de seu corpo que ouviu e não na que viu. Em seguida, fale o nome de outra parte do corpo. O aluno deve colocar a mão no umbigo e afirmar, por exemplo, “Este é meu cabelo”.
4. O aluno à direita deste, deverá colocar a mão sobre seus cabelos e fazer uma nova afirmação, indicando outra parte do corpo e, assim, sucessivamente.
5. Para estimular o acerto de todo o grupo, estabeleça que a vitória será sua quando alguém errar e que o grupo será vencedor se todos acertarem. A tendência natural do aluno é apontar o que viu e não o que ouviu, atrapalhando-se na hora de apresentar sua indicação.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado.
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos.

A base prevê que as brincadeiras e os jogos sejam utilizados, também, para fixar conhecimentos e este é o objetivo desta brincadeira: fazer com que o aluno nomeie, reconheça e identifique as partes do seu corpo. Isto vem de encontro ao previsto na competência geral autoconhecimento e autocuidado, na medida em que o aluno se conhece, ele colabora com a manutenção da sua saúde física. Além disso, esta brincadeira desenvolve no aluno a atenção para o ouvir.

02.

JOGO DA VELHA



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Giz ou bambolês ou cordas para desenhar o tabuleiro do jogo da velha no chão.
- 12 cones ou pedaços de tecido com duas cores diferentes, sendo 6 de cada cor.



Passo a passo

- 1.** Monte ou desenhe o tabuleiro do jogo da velha numa extremidade da sala de aula. Você também pode utilizar um corredor.
- 2.** Separe a turma em grupos de seis. Os dois primeiros grupos a jogar devem formar filas na extremidade oposta ao tabuleiro. Cada grupo ficará com uma cor.
- 3** O primeiro aluno de cada fila deverá correr até o tabuleiro do jogo e colocar o cone/tecido num dos espaços.
- 4.** Feito isso, o aluno deve voltar correndo e bater na mão do segundo aluno da fila. Este aluno também sairá correndo para colocar o cone/tecido no tabuleiro, retornando o mais rápido possível para bater na mão do próximo aluno. Este processo se repetirá até que o jogo termine.



5. É importante que os alunos saibam que só precisam esperar seu colega de grupo retornar para dar continuidade ao jogo.

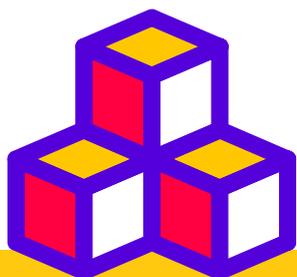
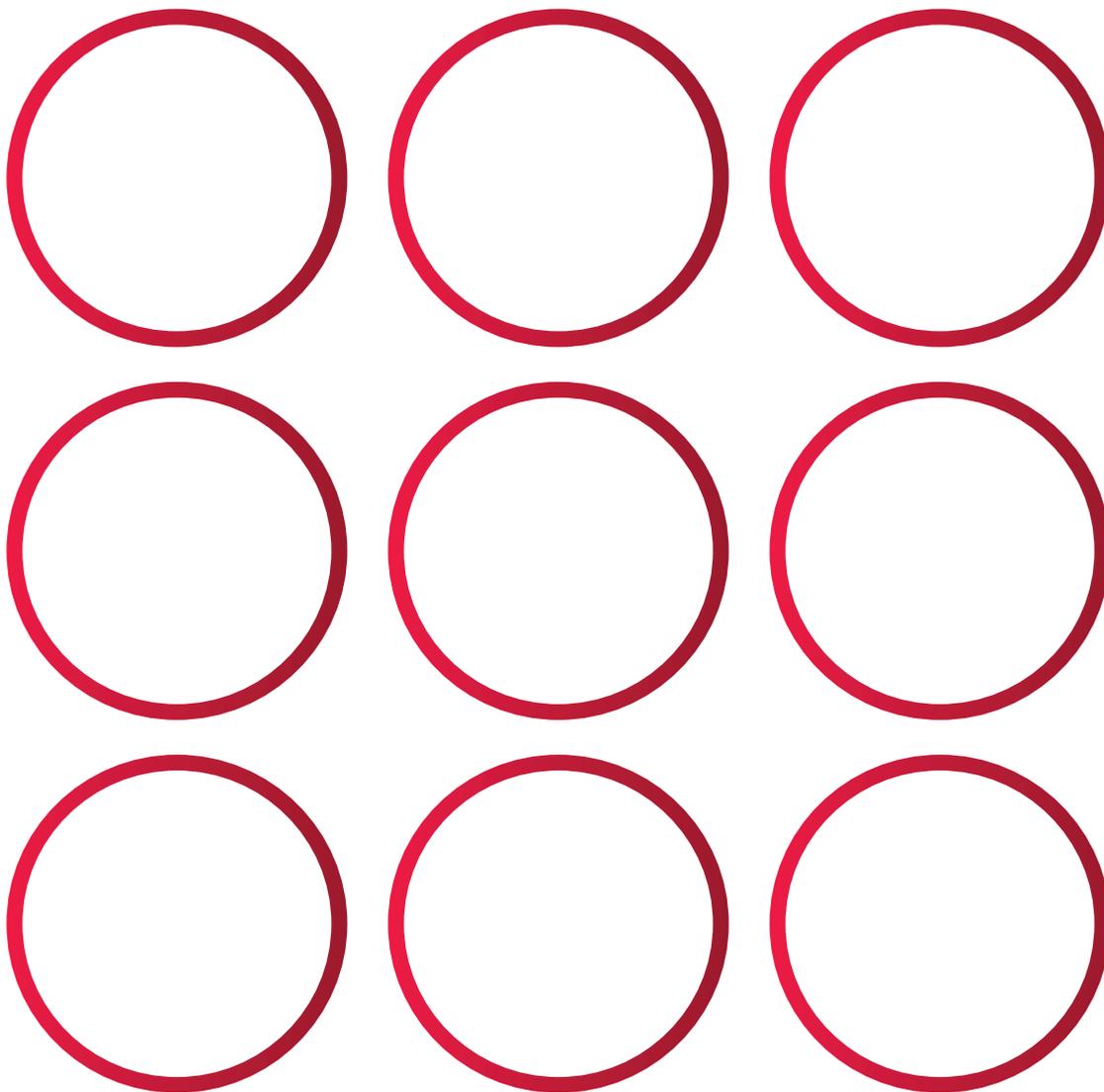
6. O grupo vencedor continua jogando. O grupo perdedor é substituído por outro grupo para que se inicie a próxima rodada do jogo. Caso dê empate, os dois grupos serão substituídos para a próxima rodada.

7. Ao final, o professor divulga o *ranking* dos grupos.



Variação para o Ensino Médio

Para dar mais complexidade e agilidade ao jogo, os alunos também podem retirar os cones ou bambolês do adversário a cada duas jogadas.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

As atividades com limite de espaço, obediência a regras pré-estabelecidas e apreciação do ato de brincar estão previstas na unidade temática Brincadeiras e jogos. Neste sentido, o jogo e a brincadeira passam a ser trabalhados como ferramenta auxiliar de ensino, visando provocar interações sociais específicas dentro de um determinado grupo. Em consonância com esta proposta, o Jogo da velha, também permite trabalhar a empatia e a cooperação, na medida em que estimula o trabalho em grupo e o entendimento de que a vitória será conquistada a partir do comprometimento de cada um com a coletividade.

03.

CORRE COTIA



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental



Material necessário

- Um lenço



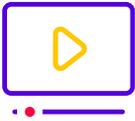
Passo a passo

- 1.** Os alunos sentam-se em roda no chão. Um dos alunos permanece de pé com o lenço na mão. As crianças cantam a música “Corre Cotia” e batem palmas.
- 2.** O aluno que está com o lenço na mão corre em torno da roda. Disfarçadamente, ele deve colocar o lenço atrás de um dos colegas.
- 3.** Assim que a criança escolhida perceber o lenço, deve correr atrás de quem o colocou.
- 4.** Se o participante que colocou o lenço conseguir correr e sentar-se no lugar da criança escolhida, esta última fica de pé com o lenço e recomeça a brincadeira.
- 5.** Caso contrário, se a criança escolhida conseguir alcançar quem colocou o lenço, este continua a brincadeira.



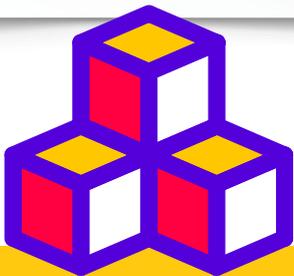
Dica

Para conhecer outros jogos folclóricos, [clique aqui](#).



[Clique aqui](#) e assista a um vídeo para ver "Corre Cotia" na prática e conhecer a música.

*Corre cotia
Na casa da tia
Corre cipó
Na casa da avó
Lencinho na mão
Caiu no chão
Mocinha bonita
Do meu coração*



POR DENTRO DA BNCC

- **Competências:** Repertório cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

Corre cotia é uma brincadeira folclórica. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio do nosso país. As brincadeiras chamadas populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Apresentar uma brincadeira ou jogo popular também é uma oportunidade de fazer com que os alunos percebam que estas manifestações culturais comumente são recriadas e possuem regras diferentes em regiões diferentes do país, bem como versões adaptadas das letras de música, e isso confere mais riqueza ainda para estas brincadeiras e jogos.

04.

ESCRAVOS DE JÓ



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Pedrinhas, copos ou pequenos objetos.
- Para o Ensino Médio, bambolês.

Passo a passo



1. Todos os alunos sentam-se em roda no chão. Cada aluno segura uma pedrinha.

2. A turma canta a música Escravos de Jó, seguindo a letra da música ([veja na próxima página](#))

3. Quem errar, sai da roda. A brincadeira termina quando sobrar apenas um aluno.



Variação para o Ensino Médio

A turma deve ser dividida em grupos de acordo com o número de bambolês disponíveis. Organize os bambolês em formato de roda. Cada aluno entra em um bambolê. A brincadeira será feita com os alunos pulando de um bambolê para o outro de acordo com o ritmo e a coreografia da música. No trecho “tira”, os alunos pulam fora do bambolê. Quem errar sai e a brincadeira continua até que um aluno seja o vencedor.



Outra variação possível para o Ensino Médio pode ser vista [neste vídeo](#).

1

as crianças passam as bolinhas...

Escravos de Jó jogavam caxangá

2

cada criança ergue a pedrinha que está em suas mãos

Tira,

voltam a pedrinha no chão

3

põe,

deixa ficar



4

apontam com o dedo direito para a pedrinha no chão

voltam a passar as pedrinhas de mão em mão

5

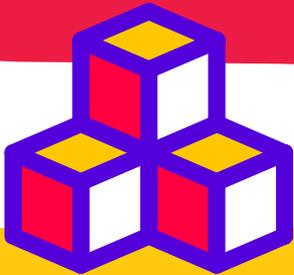
Repete 1x

Guerreiros com guerreiros

fazem zigue, zigue e zá

6

as crianças devem fazer que vão passar a pedrinha, mas não passam, repetindo o movimento de ir e voltar duas vezes



POR DENTRO DA BNCC

- **Competências:** Repertório cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

Escravos de Jó é uma brincadeira tradicional de origem africana. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio do nosso país. As brincadeiras chamadas populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Apresentar uma brincadeira ou jogo popular também é uma oportunidade de fazer com que os alunos percebam que estas manifestações culturais comumente são recriadas e possuem regras diferentes em regiões diferentes do país, bem como versões adaptadas das letras de música, e isso confere mais riqueza ainda para estas brincadeiras e jogos.

05.

CAMPEONATO DE VÔLEI SENTADO



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Bola
- Rede de vôlei sentado (ou cordas)
- Fita crepe.



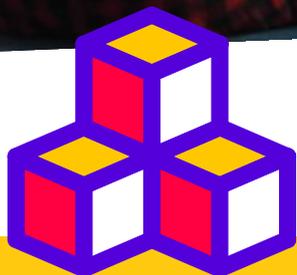
Passo a passo

- 1.** Afaste as carteiras para as laterais da sala de aula.
- 2.** Faça a demarcação da quadra de vôlei sentado usando fita crepe. Você pode utilizar cordas amarradas nas carteiras caso não tenha uma rede de vôlei. O tamanho da quadra deve ser adaptado de acordo com o espaço disponível na sala.
- 3.** Divida a turma em times e organize um campeonato.
- 4.** Faça partidas de 5 minutos para que todos os times possam jogar.



Dica

Para conhecer melhor o vôlei sentado e saber como ensiná-lo, [clique aqui](#).



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Conhecimento, Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Esportes

O vôlei sentado é um esporte paralímpico. Experimentá-lo estimula o aluno a utilizar seus conhecimentos para interferir positivamente na sociedade. Além disso, por ser um esporte em equipe, favorece o desenvolvimento do respeito mútuo, da cooperação e da coletividade. De acordo com a BNCC, este esporte enquadra-se na categoria "Rede/quadra dividida ou parede de rebote", já que a bola é rebatida em direção a setores da quadra adversária de forma que o rival seja incapaz de devolvê-la ou cometa algum erro. A Base prevê, ainda, as adaptações das regras, dos espaços e do material utilizado para a prática esportiva de acordo com as necessidades da escola, mantendo-se as características essenciais do esporte em questão. Nestes casos, a atividade é considerada uma prática derivada do esporte.

06.

DUELO DE ESPADAS



Segmento recomendado

Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Espadas e floretes (ou folhas de jornal)
- Cadeiras



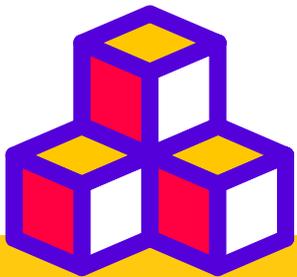
Passo a passo

1. Apresente os fundamentos da esgrima para seus alunos.
2. Caso a escola não possua espadas e floretes, construa-os com seus alunos utilizando folhas de jornal.
3. Divida a turma em duplas e organize duelos de modo que todos participem.
4. Faça, no mínimo, dois jogos para cada dupla: em pé e sentados nas cadeiras, para simular a esgrima paralímpica.
5. Ajude os alunos a perceber as diferenças e semelhanças entre cada modalidade.
6. Ao final, divulgue o *ranking* da turma. Caso tenha empate, promova duelos de desempate.



Dica

Para conhecer melhor a esgrima e como ensiná-la na escola, [clique aqui](#).



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado, Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Esportes

As práticas derivadas dos esportes estão previstas na BNCC. Considera-se uma prática derivada aquela realizada a partir de adaptações de materiais, regras e espaço, com fins educativos ou de lazer, em que são mantidas as características essenciais do esporte. A esgrima é classificada, ainda de acordo com a Base, como esporte de combate. Praticar esgrima e esgrima paralímpica na escola permite que os alunos aprendam a reconhecer suas habilidades e limitações, permitindo autoconhecimento. Além disso, este esporte também proporciona o desenvolvimento da empatia e da cooperação, ampliando o respeito mútuo e a valorização da diversidade.

07.

CAMPEONATO DE BOCHA



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- 8 bolas, sendo 4 de cada cor, e 1 bola branca menor.
- Você também pode utilizar cano de PVC, cavalete ou carteira

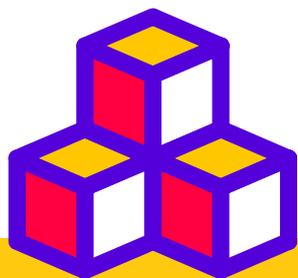


Passo a passo

- 1.** Apresente os fundamentos da bocha e da bocha paralímpica.
- 2.** Organize as partidas de modo que todos os alunos possam participar.
- 3.** Faça partidas com e sem o uso da calha (cano de PVC apoiado em um cavalete ou numa carteira); com os alunos em pé e com os alunos sentados.
- 4.** Ajude os alunos a perceber as diferenças entre os jogos com e sem calha, sentado ou de pé. Permita que eles identifiquem de que forma é mais confortável para jogar e de que forma possuem mais habilidade.



Para conhecer as principais regras da bocha paralímpica, **assista este vídeo.**



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado, Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Esportes

A bocha é um esporte de precisão, de acordo com a classificação da BNCC, e seus resultados são medidos comparando-se a pontuação conquistada por cada jogador. A Base prevê as adaptações das regras, dos espaços e do material utilizado para a prática esportiva de acordo com as necessidades da escola, mantendo-se as características essenciais do esporte em questão. Nestes casos, a atividade é considerada uma prática derivada do esporte. Praticar bocha e bocha paralímpica proporciona aos alunos o desenvolvimento do pensamento estratégico, do respeito à diversidade, a identificação das próprias habilidades e o reconhecimento das próprias limitações.

08.

DANÇA DA CADEIRA



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



Material necessário

- Cadeiras



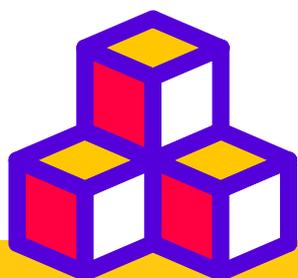
Passo a passo

- 1.** Conte o número de crianças que irá brincar e coloque o mesmo número de cadeiras, menos uma. Por exemplo, se houver 5 crianças, prepare 4 cadeiras.
- 2.** Arrume as cadeiras em círculo.
- 3.** Escolha quem será o responsável por controlar o som. Esta pessoa deverá interromper a música, ocasionalmente, a cada rodada da brincadeira.
- 4.** As crianças devem andar em volta das cadeiras. Toda vez que a música parar, deverão sentar-se. Aquele que sobrar, estará fora da próxima disputa.
- 5.** O jogo recomeçará, retirando-se uma cadeira.
- 6.** Este processo se repete até que a disputa seja feita entre 2 alunos. Vence quem conseguir sentar-se na última cadeira.



Variação para crianças maiores

As crianças podem andar em torno de uma cadeira localizada num canto da sala. Quando a música parar, elas devem correr para sentarem-se nas cadeiras que estão no outro canto da sala.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Repertório cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

A dança da cadeira é uma brincadeira popular, muito antiga. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio do nosso país. As brincadeiras populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Apresentar uma brincadeira ou jogo popular também é uma oportunidade de fazer com que os alunos percebam que estas manifestações culturais comumente são recriadas e possuem regras diferentes em regiões diferentes do país, bem como versões adaptadas das letras de música, e isso confere mais riqueza ainda para estas brincadeiras e jogos.

09.

CABO DE GUERRA



Segmento recomendado

Ensino Fundamental



Material necessário

- Corda, tecido ou fita de cetim
- Fita crepe ou giz.



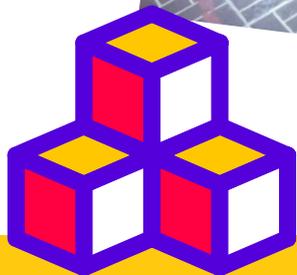
Passo a passo

- 1.** Divida a turma em times, atentando para que haja equilíbrio em número e força.
- 2.** Marque, com a fita crepe ou com o giz, o meio da sala.
- 3.** Amarre um tecido ou uma fita de cetim no centro da corda.
- 4.** Posicione o meio da corda sobre a marcação do meio da sala.
- 5.** Com os participantes em fila, cada time deverá puxar uma das pontas da corda.
- 6.** É necessário, deixar um espaço de corda livre entre o meio e o primeiro aluno da fila.
- 7.** O time que conseguir puxar pelo menos um dos adversários para frente da linha central será o vencedor.
- 8.** É preciso cuidado, para que nenhuma criança se machuque, quando puxarem a corda.



Dica

Para conhecer outros jogos indígenas, [clique aqui](#).



POR DENTRO DA BNCC

- **Competências:** Repertório cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

O cabo de guerra é uma brincadeira indígena, muito antiga e, também, muito popular no Brasil. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio cultural do nosso país. As brincadeiras indígenas e populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Vale ressaltar que estas brincadeiras trazem consigo formas de conviver, oportunizando, aos alunos, o reconhecimento de seus valores e das formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

10.

CIRCUITO DE JOGOS



Segmento recomendado

Ensino Médio



Material necessário

- Diversos jogos de tabuleiro.

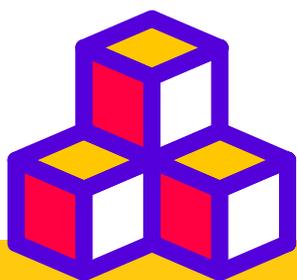


Passo a passo

- 1.** Organize o espaço de modo que cada jogo de tabuleiro fique em uma mesa, com as cadeiras correspondendo ao número de participantes do jogo. A biblioteca é um lugar bem legal para esta atividade, já que possui diversas mesas.
- 2.** Monte um circuito, de modo que os alunos tenham a oportunidade de experimentar o maior número possível de jogos.
- 3.** Nesse circuito não há vencedores, o importante é experimentar.
- 4.** Ao final, promova uma conversa sobre jogos eletrônicos x jogos de tabuleiro:
 - Quais as diferenças e semelhanças entre eles?
 - O que é mais divertido? Por quê?
 - Quais jogos de tabuleiro foram mais fáceis e quais os mais difíceis?
 - Quais as vantagens e as desvantagens de cada tipo de jogo?
 - Que outros jogos eles conhecem e quais poderiam ser trazidos para a sala de aula?

Dica

Você pode utilizar jogos tradicionais (dominó, dama, resta um, ludo, trilha, xadrez etc.) e jogos comerciais (cara a cara, imagem e ação, war, perfil, banco imobiliário, jogo da vida etc). Tome cuidado, apenas, com o tempo de cada jogo, alguns são bem complexos e levam horas sendo jogados. Nestes casos, vale experimentá-los com grupos maiores e com limite de tempo.



POR DENTRO DA BNCC

- **Competências:** Conhecimento, Argumentação
- **Unidade temática:** Linguagens e Tecnologias

Ter contato com jogos de tabuleiro e confrontá-los com os jogos eletrônicos, tão em moda nos dias de hoje, proporciona que os alunos reflitam sobre a evolução dos jogos e as diferenças de interação entre um e outro tipo. A roda de conversa, ao final da experiência, favorece a argumentação, a defesa do ponto de vista de cada um e o respeito ao outro. Na BNCC para o Ensino Médio, a abordagem integrada da cultura corporal de movimento na área de Linguagens e suas Tecnologias aprofunda e amplia o trabalho realizado no Ensino Fundamental, criando oportunidades para que os estudantes compreendam as inter-relações entre as representações e os saberes presentes nos jogos, em diálogo constante com o patrimônio cultural e as diferentes esferas/campos de atividade humana. Esta atividade favorece a compreensão destas relações e das representações sociais presentes tanto nos jogos físicos quanto nos jogos online. Durante a roda de conversa, é fundamental que o professor utilize estas representações sociais para embasar as argumentações e proporcionar a reflexão dos alunos.

11.

LABIRINTO DE FUTEBOL



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



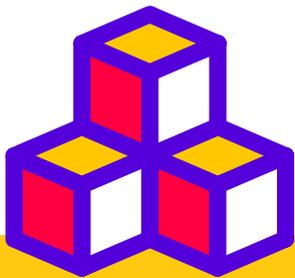
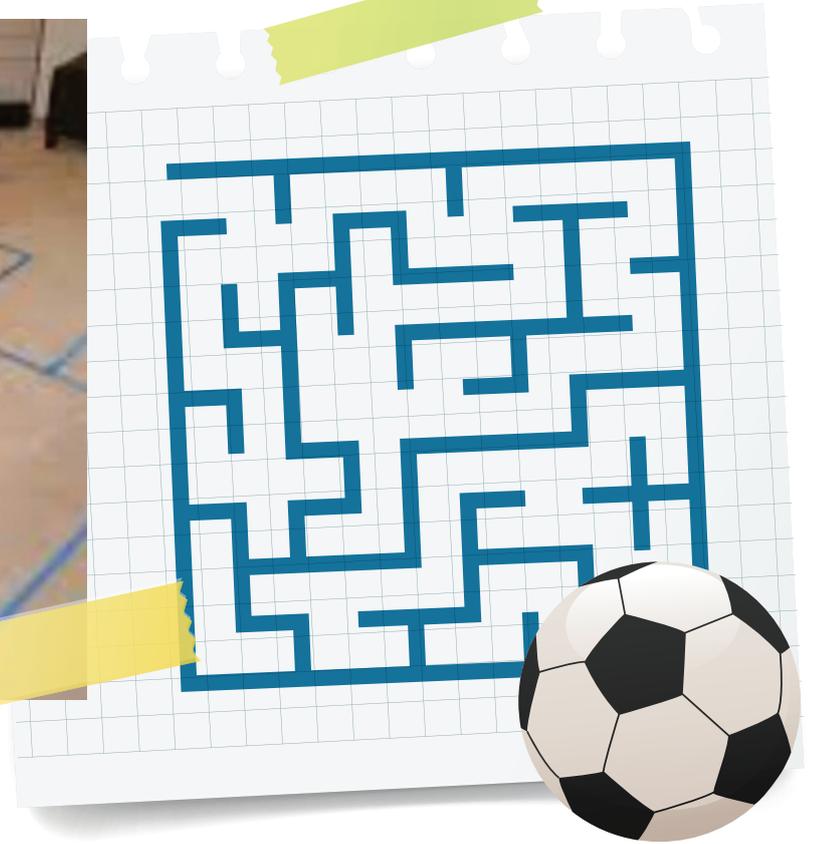
Material necessário

- Bolas e fita adesiva colorida



Passo a passo

- 1.** Desenhe um labirinto no chão com a fita adesiva colorida. A complexidade do labirinto varia de acordo com a idade dos alunos.
- 2.** Oriente cada aluno a entrar no labirinto conduzindo a bola e caminhar até a saída. É importante que eles entendam que precisam conduzir a bola até o final.
- 3.** Neste jogo não há vencedores. O que importa é completar o desafio.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado
- **Unidade temática:** Esportes

Esta brincadeira desenvolve a coordenação motora dos alunos. Além disso, é uma oportunidade para trabalhar as dificuldades e as frustrações de cada um, favorecendo o autoconhecimento. A Base prevê as adaptações das regras, dos espaços e do material utilizado para a prática esportiva de acordo com as necessidades da escola, mantendo-se as características essenciais do esporte em questão. Nestes casos, a atividade é considerada uma prática derivada do esporte. A condução da bola é um dos fundamentos do futebol. Trabalhar este fundamento é um passo importante para, posteriormente, proporcionar jogos de futebol entre os alunos.

12.

TEIA DE GATO



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



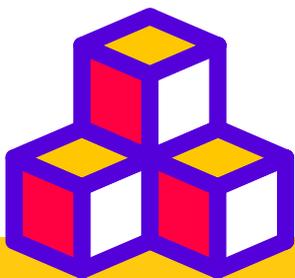
Material necessário

- Fios de lã ou de algodão



Passo a passo

- 1.** Construa uma grande teia. Você pode usar qualquer estrutura para amarrar os fios: cadeiras, mesas, estantes, janelas etc.
- 2.** Os alunos precisam passar de um lado ao outro, pulando os fios, abaixando-se, engatinhando e executando movimentos diversos. O objetivo é não encostar nos fios.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

A teia de gato é uma brincadeira que trabalha o equilíbrio, a coordenação motora e o pensamento estratégico. Além disso, o aluno vai perceber que deve executar os movimentos com cuidado e sem pressa, para atingir o objetivo que é não encostar nos fios. Durante esta brincadeira, os alunos têm a oportunidade de perceber seus sentimentos, conhecer o equilíbrio do seu corpo e perceber os movimentos mais fáceis e os mais difíceis. Neste caso, a brincadeira é considerada, de acordo com a BNCC, como uma ferramenta auxiliar de ensino.

13.

CORRIDA DO SACI



Segmento recomendado

Educação Infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



Material necessário

- Giz ou fita adesiva



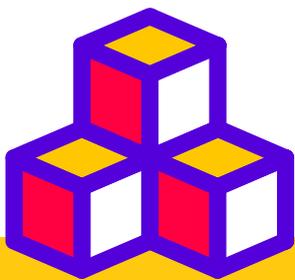
Passo a passo

- 1.** Trace uma linha numa extremidade da sala de aula ou de um corredor para definir o local de largada.
- 2.** Trace outra linha para definir o local de chegada. A distância varia de acordo com a idade das crianças (quanto mais velhas, maior a distância).
- 3.** Ao seu comando, as crianças devem correr em um pé só, imitando o Saci, até a linha de chegada.
- 4.** Quem chegar primeiro, vence.



Dica

Para conhecer outros jogos folclóricos, [clique aqui](#).



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Repertório Cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

A corrida do saci é uma brincadeira folclórica muito popular em algumas regiões do Brasil. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio cultural do nosso país. As brincadeiras indígenas e populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Vale ressaltar que estas brincadeiras trazem consigo formas de conviver, oportunizando, aos alunos, o reconhecimento de seus valores e das formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

14.

CHUTE A GOL



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



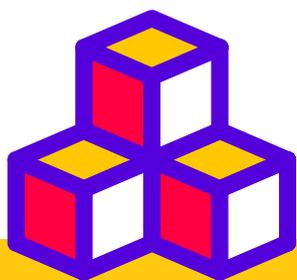
Material necessário

- Bola de futebol, mesas e cadeiras.



Passo a passo

- 1.** Abra espaço no meio da sala de aula.
- 2.** Vire algumas mesas para fazer uma barreira delimitadora.
- 3.** Marque duas áreas de gol, uma de frente para a outra. Você também pode usar uma mesa para servir de gol.
- 4.** Cada dupla disputa a bola durante 3 a 5 minutos. O objetivo é fazer gols no adversário.
- 5.** Vence o aluno com maior número de gols.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado
- **Unidade temática:** Esportes

Esta brincadeira desenvolve a coordenação motora dos alunos. Além disso, é uma oportunidade para trabalhar as dificuldades e as frustrações de cada um, favorecendo o autoconhecimento. A Base prevê as adaptações das regras, dos espaços e do material utilizado para a prática esportiva de acordo com as necessidades da escola, mantendo-se as características essenciais do esporte em questão. Nestes casos, a atividade é considerada uma prática derivada do esporte. A condução da bola é um dos fundamentos do futebol. Trabalhar este fundamento é um passo importante para, posteriormente, proporcionar jogos de futebol entre os alunos.

15.

PETECA



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Peteca



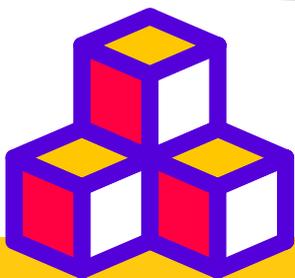
Passo a passo

1. Organize uma grande roda com todos os alunos da turma.
2. O primeiro aluno bate na peteca, lançando-a em direção a outro aluno que deve rebatê-la.
3. O aluno que deixar a peteca cair, sai da roda. O aluno que lançar a peteca a uma distância que seja impossível rebater, também sai da roda.
4. O jogo continua até que um aluno saia como vencedor.



Dica

Para conhecer outros jogos indígenas, [clique aqui.](#)



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competência:** Repertório Cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

A peteca é uma brincadeira indígena muito popular no Brasil. Quando os alunos a experimentam, estão tendo contato com uma manifestação cultural que deve ser valorizada e reconhecida como patrimônio cultural do nosso país. As brincadeiras indígenas e populares estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Vale ressaltar que estas brincadeiras trazem consigo formas de conviver, oportunizando, aos alunos, o reconhecimento de seus valores e das formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

16.

FRESCOBOL



Segmento recomendado

Ensino Fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Raquete e bola de tênis ou de tênis de mesa, cronômetro



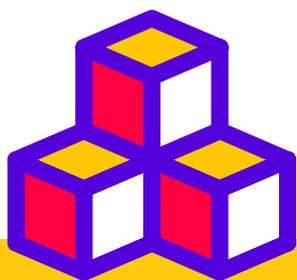
Passo a passo

1. Delimite o espaço de jogo.
2. Os jogos acontecem entre 2 alunos.
3. As partidas devem durar de 2 a 3 minutos, para que todos joguem.
4. Os alunos devem tocar a bola para o colega de modo que seja possível rebatê-la, usando a raquete.
5. Vence a dupla que conseguir trocar passes de bola por mais tempo.



Dica

Se você estiver utilizando material de tênis de mesa, o jogo fica mais difícil por conta do tamanho e da velocidade da bolinha. Caso você não tenha raquetes disponíveis na sua escola, clique aqui e saiba como confeccioná-las [usando material alternativo](#).



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Esportes

O frescobol é um esporte de praia, muito jogado nas areias do Rio de Janeiro. Suas tacadas lembram o tênis, mas, ao contrário deste esporte, não há disputa entre os jogadores. O objetivo do jogo é trocar o maior número de passes possível e, para isto, trabalha-se muito a cooperação entre os jogadores. As práticas derivadas dos esportes estão previstas na BNCC. Considera-se uma prática derivada aquela realizada a partir de adaptações de materiais, regras e espaço, com fins educativos ou de lazer, em que são mantidas as características essenciais do esporte.

17.

BATATA QUENTE



Segmento recomendado

Educação infantil e Ensino Fundamental, séries iniciais



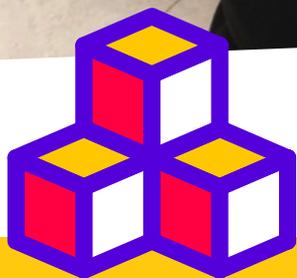
Material necessário

- Bola e apito.



Passo a passo

- 1.** Os alunos ficam em roda. Esta brincadeira pode ser feita com a turma em pé ou sentada no chão.
- 2.** Enquanto falam “quente, quente, quente” passam a bola. O objetivo é passar a bola bem rápido e na mão do colega ao lado.
- 3.** Quem deixar a bola cair, deve pegá-la.
- 4.** Ao apito do professor, quem estiver segurando a bola, sai da brincadeira.
- 5.** O jogo continua até restar apenas um aluno.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competências:** Autoconhecimento e autocuidado, Empatia e cooperação
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

Batata quente é uma brincadeira que trabalha a cooperação, uma vez que os alunos devem entregar a bola na mão do colega. Além disso, o aluno vai perceber que deve executar o movimento com atenção e cuidado, apesar da agilidade. Durante esta brincadeira, os alunos têm a oportunidade, também, de perceber seus sentimentos, sobretudo a frustração caso o apito soe quando a bola estiver em suas mãos. Neste caso, a brincadeira é considerada, de acordo com a BNCC, como uma ferramenta auxiliar de ensino.

18.

ACOMPANHE MEUS PASSOS



Segmento recomendado

Ensino fundamental e Ensino Médio



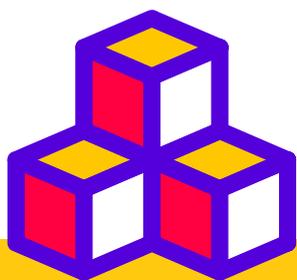
Material necessário

- Sequência de músicas



Passo a passo

- 1.** Os alunos ficam em roda, enquanto inicia-se a sequência de músicas.
- 2.** Escolha um aluno para ser o Dançarino.
- 3.** O Dançarino para de frente para um aluno e executa uma sequência curta de movimentos.
- 4.** O aluno escolhido deve repetir os movimentos.
- 5.** Se o aluno acertar, ele será o próximo Dançarino.
- 6.** Se o aluno errar, ele continua no seu lugar e o Dançarino escolhe outro aluno.



POR DENTRO DA **BNCC**

- **Competência:** Repertório Cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

“Acompanhe meus passos” é inspirada numa brincadeira africana, originária da República Democrática do Congo, chamada “Acompanhe meus pés”. O objetivo desta brincadeira é trabalhar a memória das crianças, a partir de uma sequência de movimentos. As brincadeiras indígenas e africanas estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Vale ressaltar que estas brincadeiras trazem consigo formas de conviver, oportunizando, aos alunos, o reconhecimento de seus valores e das formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

19.

SALTANDO O FEIJÃO



Segmento recomendado

Ensino fundamental



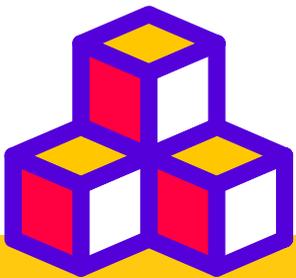
Material necessário

- Uma corda



Passo a passo

- 1.** Escolha um aluno para serpentear uma corda no chão. Este será o Balançador.
- 2.** Os demais alunos formarão um círculo em torno do Balançador.
- 3.** Enquanto o Balançador sacode a corda, os alunos do círculo devem evitar que a corda encoste neles. Para isto, devem pular sem sair do lugar.
- 4.** Quem encostar ou pisar na corda, sai da roda.
- 5.** O jogo continua até que haja apenas um jogador. O último aluno da roda será o vencedor.



POR DENTRO DA BNCC

- **Competência:** Repertório Cultural
- **Unidade temática:** Brincadeiras e jogos

Saltando o feijão é brincadeira africana, originária da Nigéria. O objetivo desta brincadeira é trabalhar o equilíbrio, a agilidade e o reflexo das crianças. As brincadeiras indígenas e africanas estão previstas, na BNCC, como conteúdos a serem trabalhados na Educação Física. Vale ressaltar que estas brincadeiras trazem consigo formas de conviver, oportunizando, aos alunos, o reconhecimento de seus valores e das formas de viver em diferentes contextos ambientais e socioculturais brasileiros.

20.

DISPUTA DE XADREZ



Segmento recomendado

Ensino fundamental e Ensino Médio



Material necessário

- Tabuleiros de xadrez



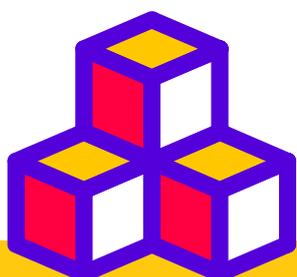
Passo a passo

1. Apresente os fundamentos do xadrez para os alunos.
2. Deixe que eles joguem uma partida para se familiarizar com as regras e os movimentos.
3. Organize uma disputa ou um campeonato, com tempo marcado e ranking.



Dica

Para saber mais sobre como ensinar xadrez na escola, [clique aqui](#).



POR DENTRO DA BNCC

- **Competência:** Pensamento científico, crítico e criativo
- **Unidade temática:** Esportes

O xadrez é considerado um esporte da mente. Praticar xadrez desenvolve o pensamento estratégico, a concentração, a criatividade, a memória e muitas outras habilidades. De acordo com a BNCC, o esporte caracteriza-se por ser orientado pela comparação de um determinado desempenho entre indivíduos ou grupos (adversários), regido por um conjunto de regras formais, institucionalizadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis de competição. O xadrez enquadra-se em todos os requisitos. Além disso, pode ser classificado como esporte de combate, pois prevê a exclusão do oponente por meio de combinações de ações de ataque e defesa.



impulsiona

educação esportiva

Esperamos que este conteúdo ajude você a dinamizar os espaços da sua escola e a tornar seus alunos mais ativos, mesmo em dias de chuva ou até em dias de muito calor.

Tente colocar o maior número possível das propostas deste ebook em prática, registre as reações dos alunos e envie para nós (contato@impulsiona.org.br). Vamos adorar ver como você adaptou as dicas à realidade da sua escola.

Até a próxima!

