

EDUCAÇÃO FÍSICA NA

EDUCAÇÃO INFANTIL

UM GUIA PRÁTICO



ABRIL/2025



SUMÁRIO

Introdução	03
Etapas de Ensino e Marcos do Desenvolvimento	04
Características e Atividades para Cada Etapa de Ensino	10
1ª Etapa – Creche (Bebês de 0 a 1 ano e 6 meses)	
1ª Etapa – Creche (Crianças Bem Pequenas de 1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)	
2ª Etapa – Pré-Escola (Crianças Pequenas de 4 anos a 5 anos e 11 meses)	
Planejando a partir da BNCC	31
Os 5 Campos de Experiência	
Os 6 Direitos de Aprendizagem	
Como utilizar os códigos e objetivos de aprendizagem para planejar	
Sugestões de Atividades por Idade	48
Para bebês (0 a 1 ano e 6 meses)	
Para crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)	
Para crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses)	
Encerramento: reflexões e inspirações para a prática	59
Referências Bibliográficas	60
Créditos	61



INTRODUÇÃO

A Educação Infantil é um momento marcado pelas primeiras descobertas das crianças sobre si mesmas e o mundo ao seu redor. É nessa etapa que elas começam a explorar o corpo, os primeiros movimentos e a construção da sua identidade. Nesse cenário, a Educação Física assume um papel essencial porque trata do movimento; ele é a linguagem mais autêntica das crianças. As aulas de Educação Física legitimam-se, então, como um espaço para planejar intencionalmente atividades que valorizem o corpo em movimento, considerando sempre as interações e brincadeiras, pois elas são o eixo estruturante da Educação Infantil.

No entanto, preparar aulas para essa faixa etária pode ser desafiador: como organizar atividades que sejam adequadas para as diferentes fases de desenvolvimento? Quais propostas realmente envolvem as crianças, ao mesmo tempo em que respeitam seus ritmos e necessidades? Pensando nisso, o objetivo deste material é oferecer dicas e orientações que auxiliem no planejamento das aulas, atendendo as

necessidades e interesses das crianças dessa etapa de ensino. Nas próximas páginas, você encontrará informações sobre as características de cada faixa etária que compõem a Educação Infantil, acessará inspirações para seus planos pedagógicos e conhecerá propostas de atividades alinhadas aos objetos de conhecimento da BNCC. Mais do que um guia, este material é um convite para você (re)descobrir a Educação Física na Educação Infantil.

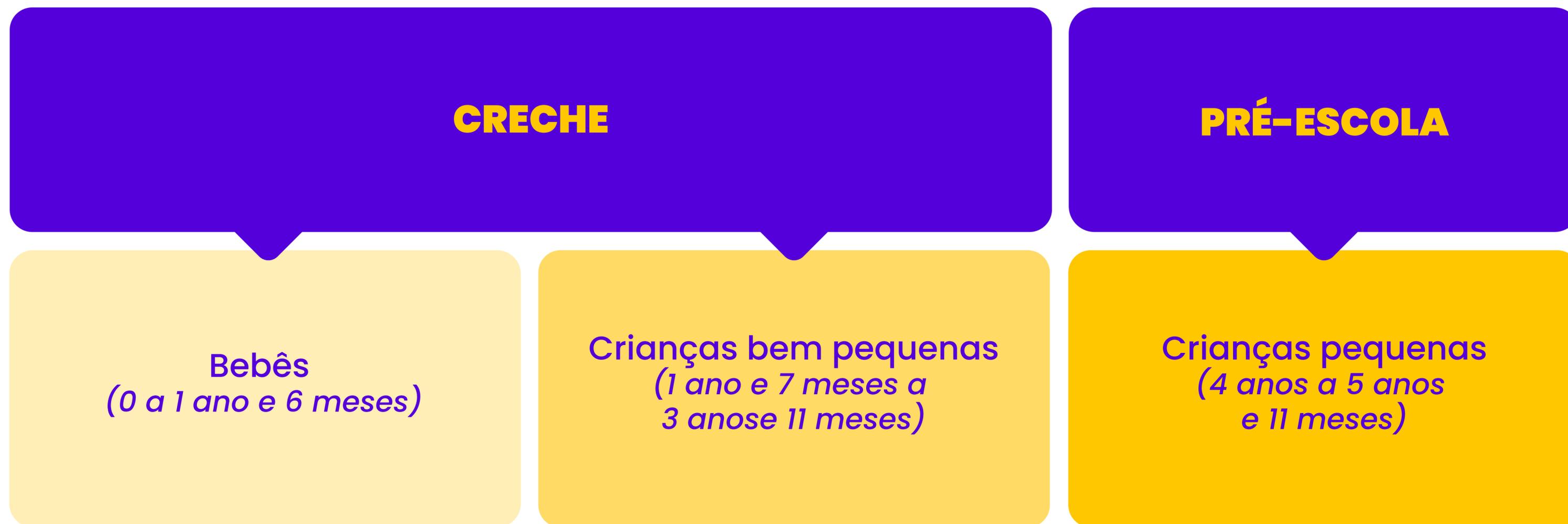
Boa leitura!

Etapas de Ensino

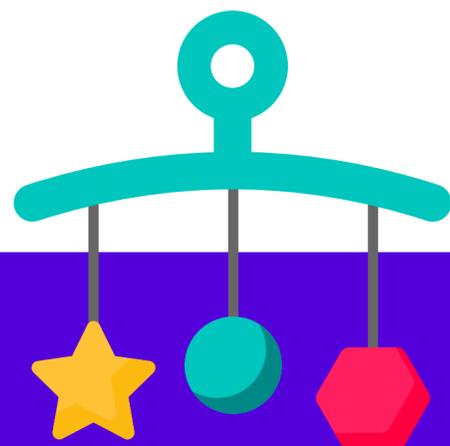




Diferenças entre o foco do trabalho na creche e na pré-escola



A divisão entre creche e pré-escola foi estabelecida pela LDB (Lei n.º 9.394/1996) como etapas da Educação Infantil. A BNCC, por sua vez, aprofundou essa organização ao classificar as crianças deste segmento de ensino em três grupos etários: bebês, crianças bem pequenas e crianças pequenas, como representado na imagem.



Para quem atua ou irá atuar na **Educação Infantil**, é importante saber que ela é dividida em duas etapas:

Creche

Atende crianças de 0 a 3 anos e 11 meses.

Pré-escola

Atende crianças de 4 a 5 anos e 11 meses.

Na **creche**, o foco do trabalho com os bebês (0 a 1 ano e 6 meses) está nas primeiras descobertas sobre o corpo e na experimentação dos movimentos básicos, como levantar a cabeça, engatinhar e caminhar. É nesse momento que eles começam a explorar o ambiente ao redor com curiosidade e aprendem a interagir com objetos e pessoas de forma espontânea. Já as crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses), que também integram a etapa da **creche**, avançam para movimentos mais coordenados e interações sociais mais intencionais. É uma fase marcada pela curiosidade em relação ao mundo, onde o brincar e o movimento são formas essenciais de aprender e interagir.



Na **pré-escola**, as interações sociais se tornam mais elaboradas, e as crianças começam a ampliar seu repertório cultural, motor e social, tornando-o mais diversificado. Com maior domínio do corpo, movimentos mais coordenados, e habilidades cognitivas em evolução, elas passam a participar de atividades mais estruturadas, que envolvem colaboração, respeito a regras simples e estímulo à criatividade.

Entender essas características e identificar os marcos do desenvolvimento não representa apenas mais um conhecimento teórico, mas um conjunto de informações que vão sustentar a prática do professor. Ao reconhecer o que cada criança é capaz de fazer em cada fase, o professor consegue criar atividades que sejam adequadas, desafiadoras e, ao mesmo tempo, interessantes.





Como sei se uma atividade é adequada para as turmas que tenho?

Para saber se uma atividade é adequada para a faixa etária, o professor precisa conhecer as características do desenvolvimento infantil, ou seja, entender o que as crianças já conseguem fazer e o que ainda precisa ser estimulado. Isso envolve não apenas o aspecto motor, mas também as dimensões cognitiva e psicossocial.



Bebês (0 a 1 ano e 6 meses)

Estão na fase das primeiras descobertas corporais, experimentando o engatinhar, rolar e sustentar-se. Para eles, atividades sensoriais e brincadeiras que incentivam pequenos deslocamentos e interações com objetos são fundamentais.

Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

Começam a desenvolver maior autonomia motora, tentando correr, pular, equilibrar-se e brincar com os colegas. Nessa idade, as atividades devem estimular a coordenação motora, a socialização e o prazer pelo movimento.

Crianças na pré-escola (4 a 5 anos e 11 meses)

Já combinam diferentes habilidades motoras e compreendem regras simples. Dessa forma, é possível propor brincadeiras que envolvam cooperação, desafios motores mais complexos e estímulos ao pensamento estratégico.



Além da progressão das habilidades motoras, o professor precisa considerar que o desenvolvimento infantil é integrado. Isso significa que uma atividade não deve focar apenas no movimento em si, mas também em estimular:

- a criatividade,
- a autonomia,
- a socialização
- o raciocínio

Por exemplo, quando um bebê engatinha para alcançar um brinquedo, ele não está apenas fortalecendo a musculatura, mas também explorando sua curiosidade e desenvolvendo noções espaciais. Outro exemplo é quando uma criança pequena pula corda; ela não está apenas treinando equilíbrio, mas também aprendendo sobre ritmo, persistência e regras.

Desta forma, para avaliar se uma atividade é apropriada para a turma, é importante que você se pergunte:

A atividade respeita as habilidades e limitações da faixa etária?

Estimula novas aprendizagens sem gerar frustração?

Envolve diferentes dimensões do desenvolvimento, como motor, cognitivo e social?

Cria um ambiente seguro e prazeroso para a criança?

Se a resposta à essas perguntas for **sim**, essa atividade contribui para o aprendizado infantil e pode ser aplicada de forma significativa na Educação Física.

A seguir, você encontrará orientações detalhadas sobre cada faixa etária, explicando o desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial de bebês, crianças bem pequenas e crianças pequenas. Se você ainda tem dúvidas sobre o que esperar de cada idade e quais atividades são mais adequadas, continue a leitura, pois vamos nos aprofundar nesses aspectos, ajudando você a planejar suas aulas com mais segurança e propósito.

Características e Atividades para Cada Etapa de Ensino





1ª ETAPA – CRECHE

Bebês (0 a 1 ano e 6 meses)

Os bebês estão numa fase de descobertas e aprendizados, na qual cada movimento se torna uma pequena, mas importante conquista. É nesse período que começam a explorar o próprio corpo, o ambiente ao seu redor e as interações com as pessoas. Gestos como levantar a cabeça, rolar ou tentar sentar-se, embora pareçam simples, representam avanços para o desenvolvimento motor, preparando os bebês para marcos futuros, como engatinhar, ficar de pé e dar os primeiros passos. No entanto, a abordagem com eles vai além do movimento em si; deve integrar estímulos que despertem a curiosidade, promovam o prazer de explorar e favoreçam o desenvolvimento integral.



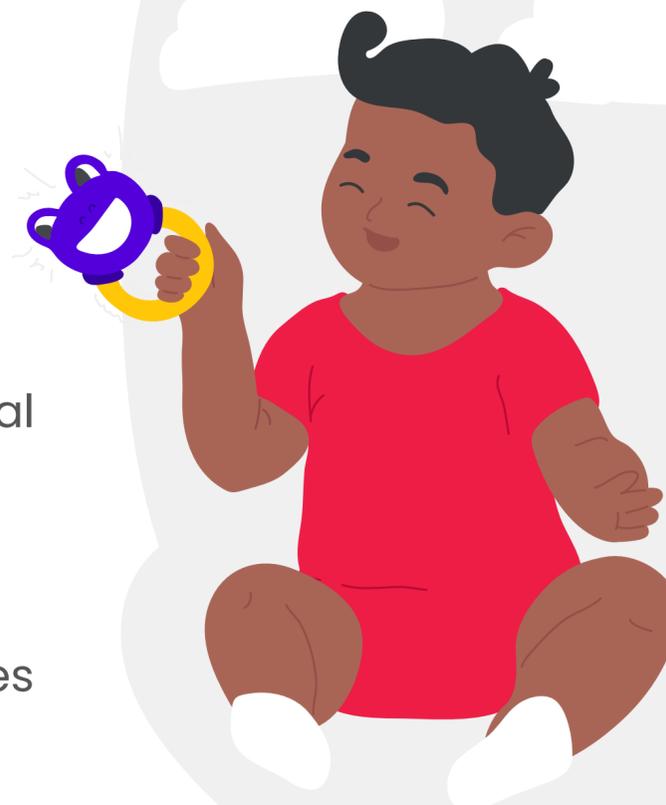


O que eu faço nas aulas de Educação Física com os bebês? Eles ainda não andam e nem falam...

Nesta fase, é importante que você planeje atividades que estejam ligadas ao contato e à exploração do ambiente. Os bebês começam a desenvolver percepção, memória e habilidades de resolução de problemas, aprendendo sobre o mundo, principalmente, por meio do movimento e das interações. Um simples chocalho, que faz barulho ao ser balançado, não é apenas um brinquedo para eles. Quando um bebê balança um chocalho e emite som, está acontecendo um aprendizado: o bebê percebe que uma ação (balançar) provoca uma reação (o som do chocalho). Esse é o início do entendimento de causa e efeito,

uma habilidade cognitiva que será crucial para resolver problemas no futuro. Por meio dessa repetição (balançar e ouvir), o bebê começa a construir a ideia de que suas ações têm impacto no ambiente. Isso, pode parecer para nós, mais um ato mecânico, mas para eles é uma forma de descobrir o mundo.

O brincar, como atividade central, oferece oportunidades para que eles experimentem diferentes texturas, sons e cores, promovendo a curiosidade e o interesse pelo mundo ao seu redor. Por isso, **nas aulas para bebês** é fundamental que se pense em **atividades que envolvam brinquedos de tamanhos e formatos variados, coloridos e texturizados**, em espaços com diferentes materiais sensoriais para que eles experimentem o brincar de “causa e efeito” - tecidos de diferentes texturas, brinquedos que brilham ou façam som ao





serem tocados. Assim, a recomendação é transformar o brincar em um momento de estímulos, para que eles desenvolvam a percepção, a memória, o raciocínio e a curiosidade.

Além do movimento e da exploração, o **vínculo afetivo é essencial nessa fase**, pois é a base do desenvolvimento psicossocial dos bebês. Eles dependem da conexão com as pessoas ao seu redor para se sentirem seguros e confiantes. Por isso, deve-se apostar em brincadeiras que envolvam interação – como cantar músicas, trocar olhares ou brincar de “cadê-achou”. Essas brincadeiras não apenas estimulam a socialização, mas

também ajudam os bebês a se sentirem acolhidos.

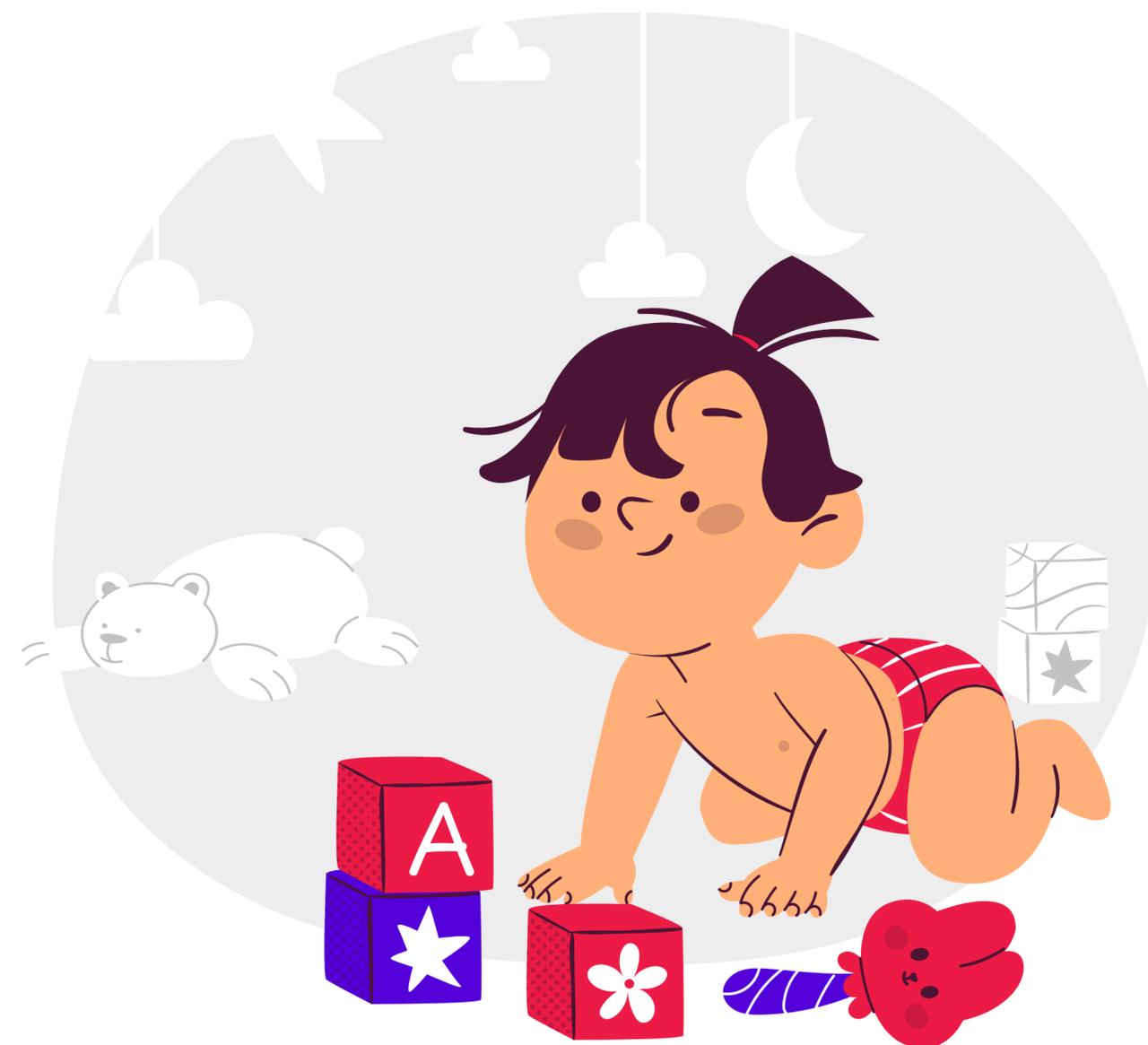
Ao mesmo tempo, o professor pode criar um ambiente acolhedor, com rotinas claras e estímulos positivos. Isso tudo ajuda o bebê a se sentir à vontade para explorar e aprender. Por exemplo, enquanto brincam, é importante que você esteja presente, encorajando cada tentativa e celebrando cada conquista, por menor que pareça. Esses gestos reforçam a autoconfiança dos bebês e os incentivam a continuar explorando.





O que posso esperar do desenvolvimento motor dos bebês nas minhas aulas?

O desenvolvimento motor nesta fase é caracterizado pela aquisição progressiva de habilidades básicas, como levantar a cabeça, rolar, sentar-se, engatinhar e dar os primeiros passos. Esses marcos, descritos pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), são conquistas fundamentais para que o bebê possa explorar o ambiente de maneira autônoma, manipulando objetos e interagindo com o mundo ao seu redor. Assim, atividades que incentivem o movimento, como brincar de rolar, engatinhar ou manipular objetos sensoriais, fortalecem os músculos, ampliam a percepção corporal e aprimoram a coordenação.



Importante: Cada bebê tem seu próprio ritmo de desenvolvimento e os marcos motores servem apenas como referências médias. Por isso, é essencial que o professor observe e avalie o desenvolvimento individual de cada um para planejar atividades adequadas.



Idade (média)	Habilidades Motoras
2 meses	Sustenta parcialmente a cabeça; começa a sorrir em resposta a estímulos visuais ou auditivos; observa objetos na linha de visão.
3 meses	Levanta a cabeça a 45° quando deitado de bruços; tenta alcançar brinquedos pendurados; empurra os pés em superfícies. Abre e fecha as mãos; acompanha de um lado para o outro o movimento em arco de um objeto acima de sua face; sorri ao som da voz de pessoas próximas; vocaliza sons.
4 meses	Mantém a cabeça firme ao ser segurado; rola parcialmente de bruços; segura objetos brevemente.
5 meses	Leva objetos à boca; apoia-se nos braços ao deitar-se de bruços. Mantém a cabeça erguida firmemente, sem apoio; empurra as pernas quando os pés estão encostados em uma superfície dura; consegue segurar um brinquedo, chacoalhá-lo e balançar brinquedos pendurados; senta-se com apoio.
6 meses	Senta-se com apoio; rola para os dois lados; apoia-se nas mãos para levantar o tronco.
7 meses	Começa a engatinhar; balança-se para frente e para trás em quatro apoios; tenta ficar em pé com ajuda.
8 meses	Começa a pegar objetos longe do alcance sem perder o equilíbrio; rola quando está na cama ou no chão para os dois lados; começa a sentar-se sem apoio; na postura de quatro apoios, balança para frente e para trás, às vezes engatinhando para trás antes de seguir para frente.
9 meses	Engatinha; puxa-se para ficar de pé; segura-se nos móveis para caminhar lateralmente. Fica de pé apoiado em algo ou segurando nas suas mãos; consegue se sentar sozinho (fica sentado sozinho sem apoio e consegue passar de deitado para sentado sozinho); consegue brincar com objetos na posição sentada; consegue pegar objetos que estão longe do seu alcance na posição sentada; puxa para levantar-se.
10 -12 meses	Fica em pé sem apoio por curtos períodos; pode dar os primeiros passos sozinho. Senta-se sem ajuda; segura para se levantar, caminha segurando nos móveis (anda de lado); pode dar alguns passos sem se apoiar; pode ficar em pé sozinho.



Circuitos são uma boa estratégia para trabalhar com bebês ou existe outra abordagem?

Muitos professores de Educação Física se perguntam qual a melhor estratégia para trabalhar com bebês durante as aulas. Os circuitos motores são frequentemente utilizados, mas será que são realmente a melhor opção? É importante lembrar que, nesta fase, os bebês estão em um processo de descoberta do próprio corpo e do ambiente ao seu redor. Seu desenvolvimento motor acontece de forma progressiva e não pode ser forçado ou conduzido de maneira mecânica.

Ao invés de estruturar circuitos com atividades sequenciadas, é mais adequado oferecer oportunidades para que os bebês explorem os movimentos de forma espontânea e no seu próprio ritmo. Isso significa criar um ambiente seguro e estimulante, onde o bebê possa se deslocar livremente, manipular objetos, interagir com o professor e com os colegas, além de experimentar diferentes possibilidades motoras de maneira lúdica.

Pensando nisso, há diversas formas de promover o movimento e o desenvolvimento global dos bebês, garantindo que suas necessidades motoras, cognitivas e emocionais sejam atendidas. A seguir, apresentamos algumas sugestões práticas que podem substituir os circuitos motores e tornar as aulas mais adequadas para essa faixa etária.





Fortalecimento motor:

Promova o “tummy time” em tapetes, posicionando brinquedos chamativos à frente para incentivar o bebê a levantar a cabeça e se apoiar nos braços.



Incentivo ao movimento:

Deixe os bebês em um espaço seguro para engatinhar, adicionando pequenos obstáculos como almofadas para estimular o equilíbrio e a coordenação.



Estimulação de rolagem:

Posicione brinquedos ao alcance visual, mas fora do alcance imediato, para motivar o bebê a rolar e alcançar o objeto.



Apoio aos primeiros passos:

Ofereça brinquedos de empurrar para ajudar o bebê a ganhar confiança ao tentar ficar de pé e caminhar.



Atividades de quatro apoios:

Crie experiências de movimento em diferentes superfícies (mole, duro, instável) como balançar a criança para frente e para trás em quatro apoios, para fortalecer a mobilidade dos ombros e quadril.



Interação direta:

Brincadeiras como “cadê-achou” ou “esconde-esconde com objetos” ajudam o bebê a interagir com o professor.



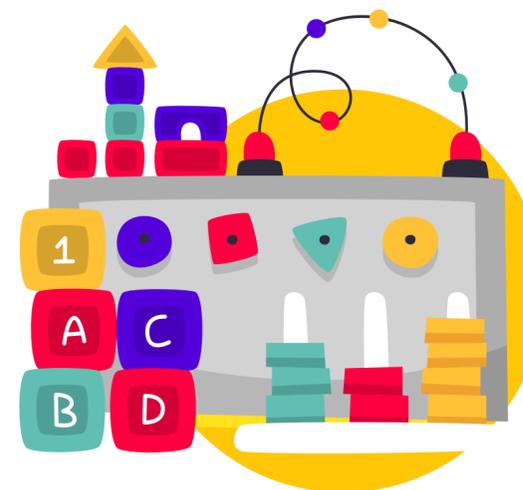
Música e movimento: Cante músicas curtas e rítmicas, acompanhando com movimentos simples, como bater palmas ou balançar o corpo.



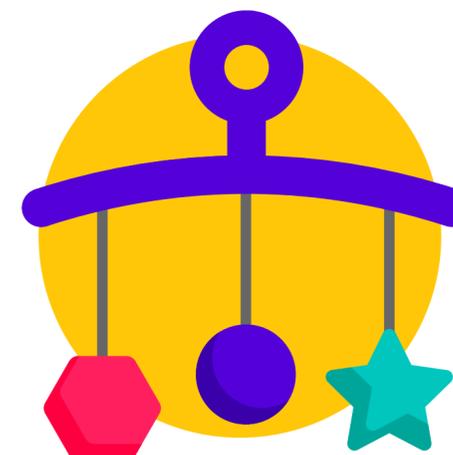
Exploração em grupo: Organize um espaço onde os bebês possam explorar juntos, incentivando a troca de olhares e sons entre eles.



Exploração sensorial: Ofereça brinquedos com diferentes texturas, cores e sons. Por exemplo, bolas de materiais variados, brinquedos que produzem ruídos ou chocalhos.



Brincadeiras de causa e efeito: Apresente brinquedos que emitam som ou movimento quando tocados. Um exemplo prático é criar uma “parede sensorial” com objetos que os bebês podem bater, girar ou puxar.



Construção da atenção: Use móveis coloridos ou objetos em movimento para que os bebês acompanhem com os olhos.



1ª ETAPA – CRECHE

Crianças Bem Pequenas

(1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

As crianças desta faixa etária, em comparação com os bebês, estão em uma fase marcada por maior autonomia e pela descoberta do mundo por meio do movimento, da curiosidade e das interações sociais. Nessa fase, as crianças começam a dominar habilidades motoras mais complexas, como correr, saltar e subir em pequenos obstáculos, além de realizar atividades com maior intencionalidade.



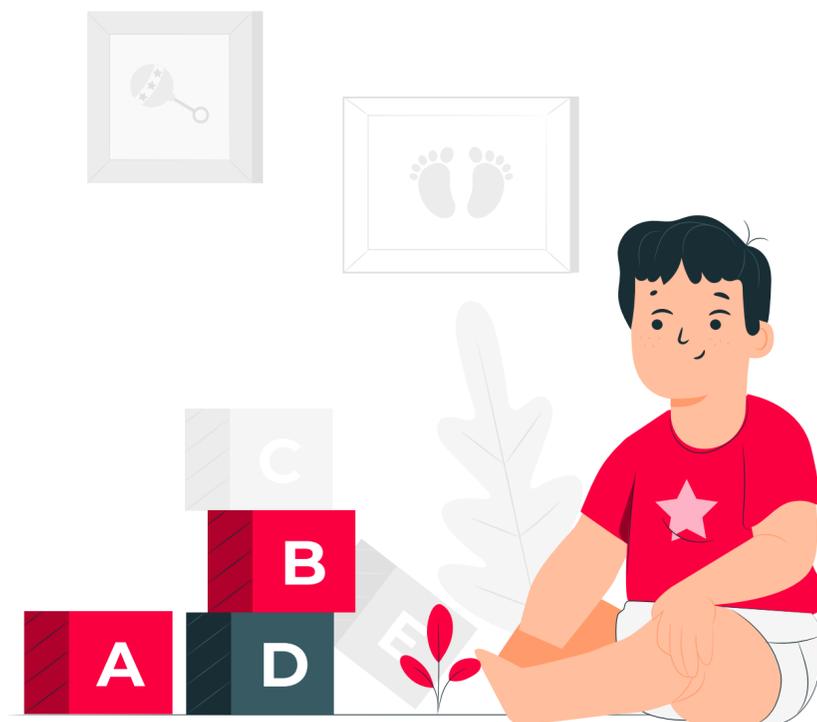


Eu devo trabalhar com atividades em grupo ou elas devem ser mais individualizadas?

As interações sociais ganham força com as crianças bem pequenas. Elas começam a formar vínculos mais complexos, não apenas com adultos, mas também com outras crianças, explorando suas emoções, aprendendo a compartilhar e descobrindo a importância de estar em grupo. Brincadeiras que envolvam interação em pequenos grupos, como passar uma bola entre colegas, construir algo juntos ou participar de rodinhas de música, devem ser sempre utilizadas. Essas atividades não apenas desenvolvem habilidades motoras, mas também ensinam as crianças a compartilhar, esperar a vez, cooperar

e respeitar regras básicas. Importante lembrar que o eixo estruturante do trabalho na Educação Infantil são as interações e as brincadeiras.

A BNCC destaca que essas interações sociais são pilares para o desenvolvimento integral nessa etapa, tornando essencial o planejamento de atividades que incentivem o trabalho em grupo e o respeito mútuo. Propostas dinâmicas, que combinem **desenvolvimento motor com interações sociais, são mais interessantes e significativas** para estimular a criança em todas as suas dimensões. Por exemplo, ao substituir um circuito motor por um jogo cooperativo, como empurrar uma bola grande juntos ou atravessar um percurso em duplas, o professor promove não apenas a coordenação motora, mas também a construção de vínculos, a troca de experiências, entre outros aspectos.





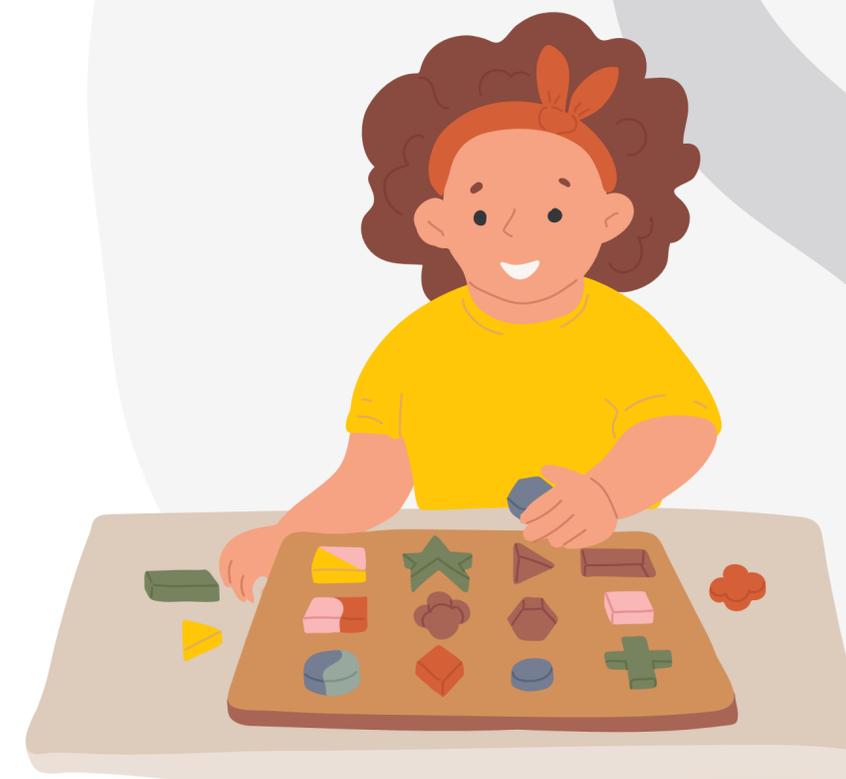
Que tipo de atividades devo fazer com crianças de 1 a 4 anos: circuitos motores, brincadeiras livres ou dirigidas?



Nessa fase, as crianças devem estar em contato com experiências que permitam a exploração e compreensão do mundo ao seu redor de maneira ativa. Segundo a BNCC, é essencial promover o “explorar” e o “participar”, garantindo que as crianças tenham oportunidades de experimentar, criar e testar hipóteses em um ambiente que valorize a curiosidade e o movimento. Por isso, recomenda-se jogos de encaixe, construção com blocos ou atividades de causa e efeito, porque são especialmente eficazes para estimular o reconhecimento de cores e formas, e a capacidade de

seguir instruções simples. Por exemplo, ao encaixar um bloco no espaço correto, a criança não apenas trabalha sua coordenação motora fina, mas também exercita a percepção visual e a resolução de problemas, conectando o movimento à compreensão lógica. A cada tentativa, elas aprendem a planejar suas escolhas e lidar com desafios.

Além disso, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, nessa faixa etária começam a ser dominadas habilidades como correr, saltar, subir e descer degraus sem ajuda. Estes progressos estão diretamente relacionados ao desejo natural de explorar o ambiente com mais autonomia. Durante esse processo de exploração, as crianças enfrentam novos desafios que fortalecem não apenas o aspecto motor, mas também a confiança e a percepção do próprio corpo no espaço.





As brincadeiras tradicionais, como esconde-esconde, diferentes tipos de piques, pular corda, amarelinha, peteca, boliche e brincadeiras de roda, ajudam a desenvolver essas habilidades motoras. Elas permitem que as crianças experimentem regras simples, pratiquem o deslocamento e trabalhem a noção de espaço, ritmo e equilíbrio. Assim como, as corridas com obstáculos são uma excelente forma de desafiar o equilíbrio e a coordenação motora. O professor pode organizar um percurso com almofadas, bambolês e pequenas barreiras para que as crianças passem por diferentes desafios de forma lúdica e segura.

Por outro lado, brincadeiras de adivinhação e mímicas são ótimas para estimular a criatividade, a expressão corporal e a percepção do outro. Para aprofundar a percepção emocional, as brincadeiras com dados dos

sentimentos, onde as crianças lançam um dado com carinhas felizes, tristes, espantadas, entre outras, promovem um momento lúdico para reconhecer e nomear emoções. Além disso, o uso de materiais não estruturados, como tecidos, caixas e objetos recicláveis, incentiva a criatividade e possibilita a construção de cenários e brinquedos improvisados, permitindo que a exploração do material possa acontecer de forma livre.

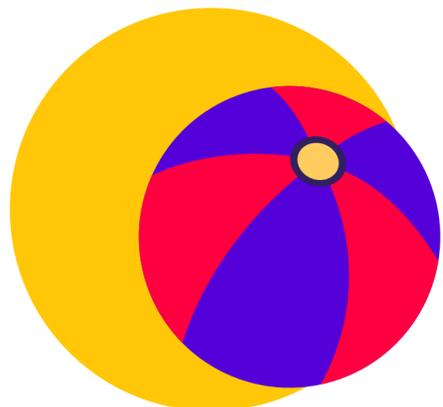
Ao planejar essas atividades, o professor deve sempre lembrar que o brincar não é apenas um meio de estimular habilidades motoras isoladamente, mas uma forma de integrar diferentes dimensões do desenvolvimento infantil, como a criatividade, a comunicação e a socialização.





Exploração sensorial e motora:

Inclua obstáculos baixos para pular, rampas para subir e escorregadores para descer, ajudando a trabalhar equilíbrio e coordenação.



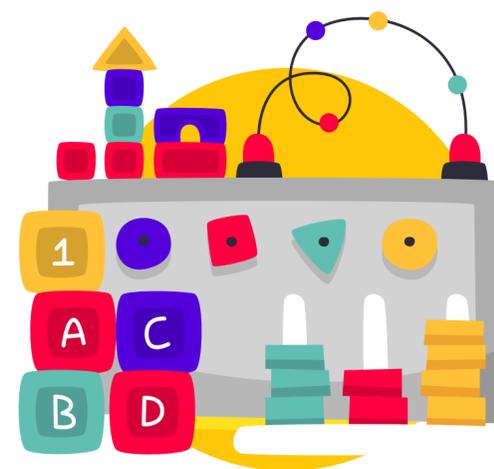
Brincadeiras de interação:

Proponha atividades em duplas ou pequenos grupos, como passar uma bola, construindo vínculos sociais e emocionais.



Habilidades motoras

específicas: Estimule o chutar, lançar e rolar bolas de diferentes tamanhos para desenvolver a coordenação motora ampla e a precisão.



Movimento e criatividade:

Inclua brincadeiras de faz de conta que combinem movimento e imaginação, como simular que são animais ou personagens em um cenário fictício.



Resolução de problemas: Use brinquedos de encaixe, blocos para empilhar ou jogos que envolvam completar tarefas simples, integrando movimento e desafio cognitivo.



Dança e movimento: Promova momentos de dança livre ou com músicas que incentivam movimentos como bater palmas ou chutar os pés.



2ª ETAPA – PRÉ-ESCOLA

Crianças Pequenas

(4 anos a 5 anos e 11 meses)

O que as crianças nesta faixa etária conseguem fazer de diferente das crianças menores?



A chegada à pré-escola marca um momento significativo na infância, onde as crianças pequenas demonstram grandes avanços em todas as dimensões do desenvolvimento. Se nos primeiros anos de vida o aprendizado era baseado na experimentação sensorial e na exploração do próprio corpo, agora elas começam a consolidar habilidades motoras mais complexas, ampliam

sua capacidade de comunicação e participam de interações sociais mais estruturadas. Diferente dos bebês, que dependiam dos adultos para estruturar grande parte das suas experiências de movimento, e das crianças bem pequenas, que estavam descobrindo como ter maior autonomia do corpo, as crianças da pré-escola já dominam uma variedade de movimentos e começam a combiná-los de maneira mais coordenada e intencional.

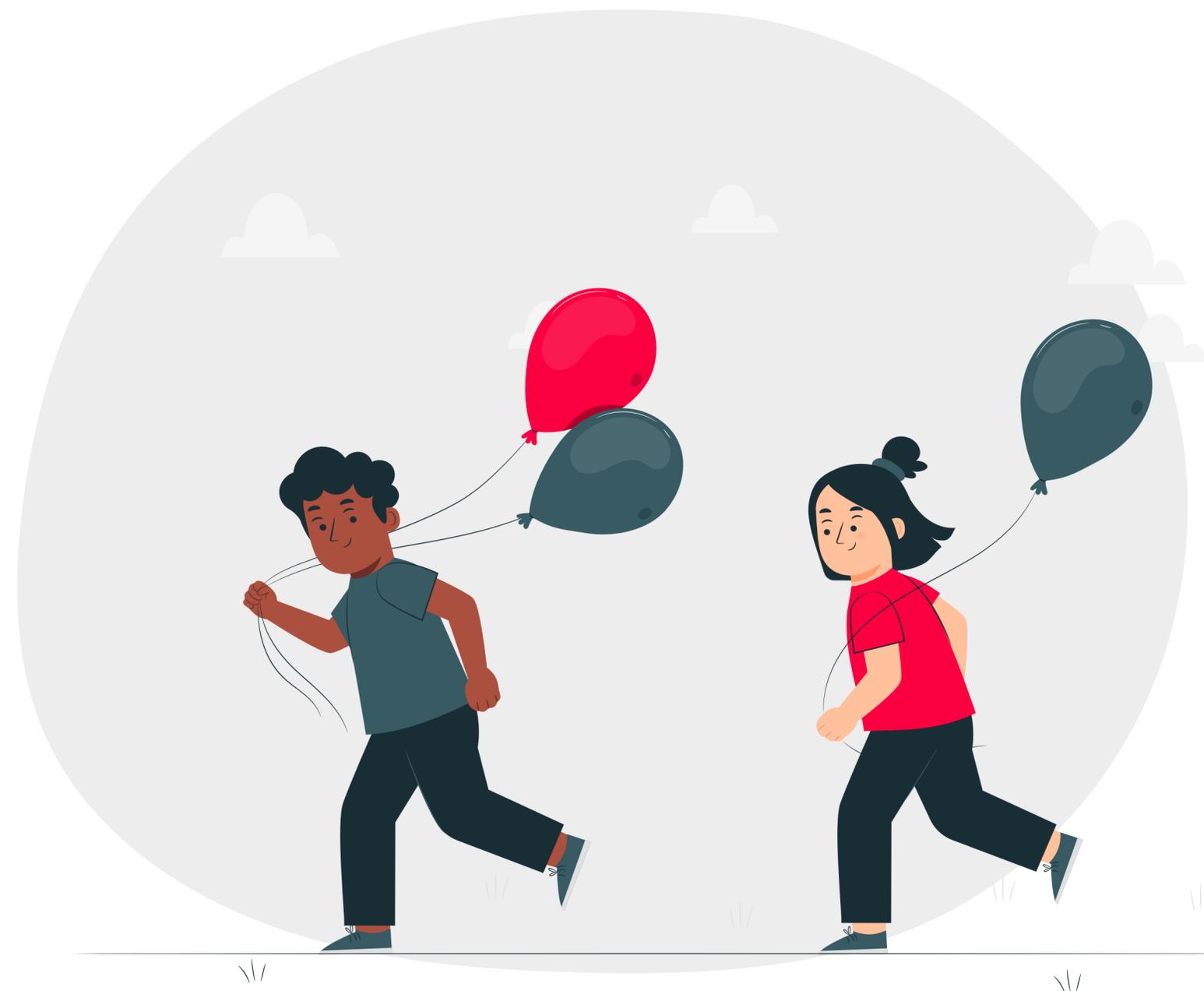
Essa fase também é marcada por mudanças significativas no pensamento e na socialização. Enquanto as crianças bem pequenas estavam focadas em



explorar o ambiente e estabelecer as primeiras interações sociais mais consistentes, na pré-escola as crianças já compreendem melhor as regras dos jogos, começam a demonstrar preferências por determinados tipos de atividades e formam amizades mais estáveis. O brincar, que sempre foi um elemento essencial do desenvolvimento infantil, agora passa a ter uma organização mais clara, com início, meio e fim, e muitas vezes envolve desafios mais estruturados.

Com mais consciência sobre o próprio corpo e maior controle motor, elas se tornam capazes de realizar movimentos mais complexos, como: correr em diferentes velocidades, pular com precisão e lançar e agarrar objetos de maneira mais coordenada e de maneiras combinadas, como correr e lançar, ou correr e pular. Além disso,

a cooperação se torna um elemento central nas brincadeiras, com as crianças aprendendo a revezar materiais e ações, seguir regras e tomar decisões em grupo.





É melhor fazer atividades individuais, em duplas ou em grupo? O que funciona melhor nessa fase?

Nessa idade, as crianças começam a criar laços de amizade e a interagir de forma mais complexa. Elas passam a entender melhor a importância de cooperar, compartilhar, esperar a vez e resolver pequenos conflitos. E a Educação Física tem um papel fundamental nesse processo, pois tem possibilidade de proporcionar atividades de convivência, trabalho coletivo e de respeito às diferenças. Para isso, é importante que o professor proponha jogos e brincadeiras que incentivem a cooperação, como por exemplo, carregar uma bola grande em duplas ou segurar um lençol para equilibrar objetos. Essas atividades

ajudam as crianças a tomarem decisões coletivas e que também podem ensinar como lidar com vitórias e derrotas de maneira equilibrada.

Além disso, as crianças pequenas demonstram um maior domínio motor em relação aos bebês e as crianças bem pequenas, sendo capaz de realizar combinações de movimentos com maior controle e fluidez. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, é comum que consigam correr em diferentes velocidades, saltar obstáculos baixos, lançar e agarrar objetos com precisão e coordenar gestos ao ritmo de músicas e brincadeiras. Começam a explorar melhor a lateralidade, aprimorar o controle do corpo e desenvolver tanto a coordenação motora global quanto a fina.



Para potencializar esse desenvolvimento, deve-se planejar atividades que incentivem a diversidade de movimentos. Brincadeiras que combinem deslocamentos, saltos e equilíbrio, como percursos com variação de altura e direção, são excelentes para ampliar o repertório motor das crianças. Jogos com bolas de diferentes tamanhos e pesos, além de danças que envolvam sequências de movimentos, também contribuem para esse avanço. Essas atividades permitem que as crianças experimentem novos movimentos e desenvolvam força, equilíbrio e agilidade. É importante, no entanto, que o professor evite propostas excessivamente direcionadas e sem interações, como circuitos motores. Embora essas atividades possam ter benefícios, elas não exploram todo o potencial do desenvolvimento motor e social das crianças. Em vez disso, deve-se buscar

priorizar experiências que estimulem a criatividade, a espontaneidade e a socialização, tornando o aprendizado motor mais significativo e integrado ao desenvolvimento cognitivo e afetivo das crianças.

A Educação Física deve oferecer experiências lúdicas e diversificadas, como por exemplo, jogos com bola, brincadeiras tradicionais e danças. Essas atividades além de fortalecerem habilidades motoras essenciais, promovem o prazer pelo movimento e incentivam a interação entre as crianças. Assim, o professor pode estruturar aulas que não apenas aperfeiçoam o equilíbrio, a força e a agilidade, mas também criam oportunidades para que as crianças aprendam a cooperar, a se expressar corporalmente e a se envolver ativamente no processo de aprendizagem.





Jogos ou esportes adaptados com bola: Proponha atividades como “queimado adaptado”, “futebol adaptado” e “atletismo” (corridas, saltos e arremessos), que estimulam a coordenação, a precisão e a cooperação. Aqui, a adaptação tem relação com a flexibilidade e simplificação dos movimentos e regras.



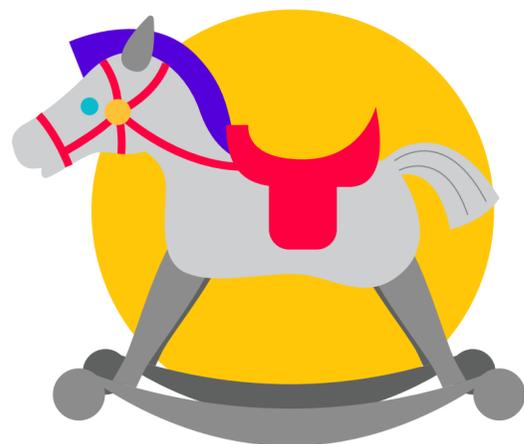
Dança e movimento: Utilize músicas com comandos corporais, como “pule!”, “gire!” ou “balance os braços!”, incentivando ritmo, atenção e coordenação.



Jogos cooperativos: Brincadeiras como “o lençol mágico” (onde as crianças seguram um lençol para equilibrar bolas) desenvolvem trabalho em equipe, comunicação e empatia.

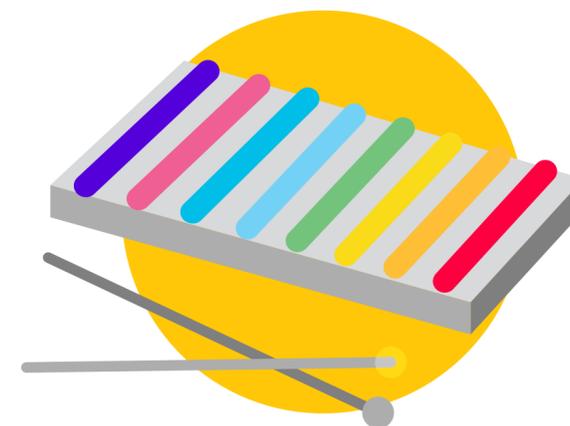


Exploração motora diversificada: Promova atividades que combinem diferentes movimentos, como correr, saltar e equilibrar-se. Use obstáculos simples, como cones para desviar, rampas para subir e linhas no chão para caminhar ou pular.



Jogos simbólicos e

estratégicos: Estimule a imaginação e a tomada de decisão com brincadeiras de faz de conta, desafios motores com missões e jogos que exijam planejamento, como percursos temáticos.



Ritmo e coordenação:

Proponha atividades que combinem música e movimento, como danças coreografadas e brincadeiras de imitação (ex.: “seja um animal” ou “faça como o professor”).



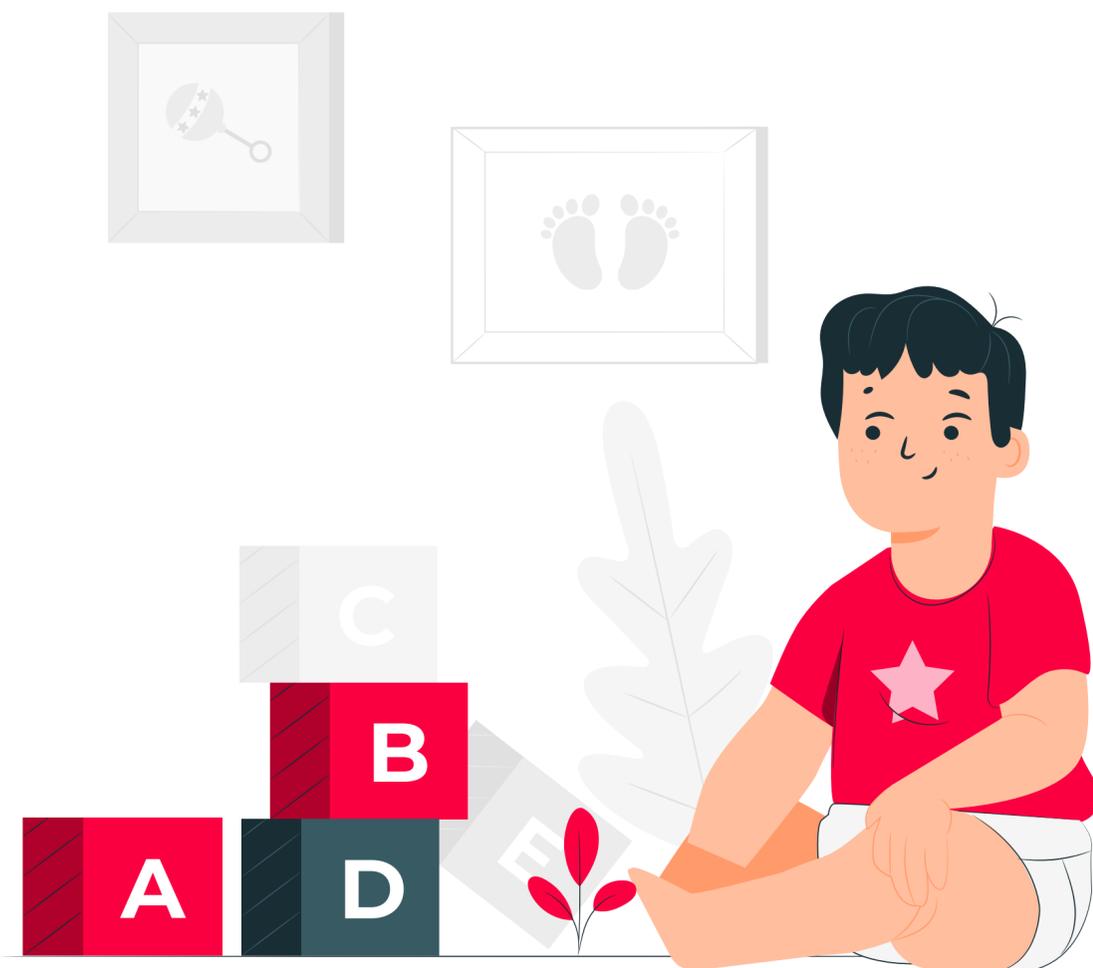
Trabalho em equipe: Incentive jogos em duplas ou pequenos grupos que exijam cooperação, como transportar objetos juntos ou cumprir desafios coletivos, reforçando o respeito às regras e à colaboração.



Movimento e cognição:

Associe desafios físicos a estímulos cognitivos, como amarelinha com contagem, jogos de perguntas e respostas em movimento ou brincadeiras que envolvam associação de cores e formas ao deslocamento.

Links para consulta

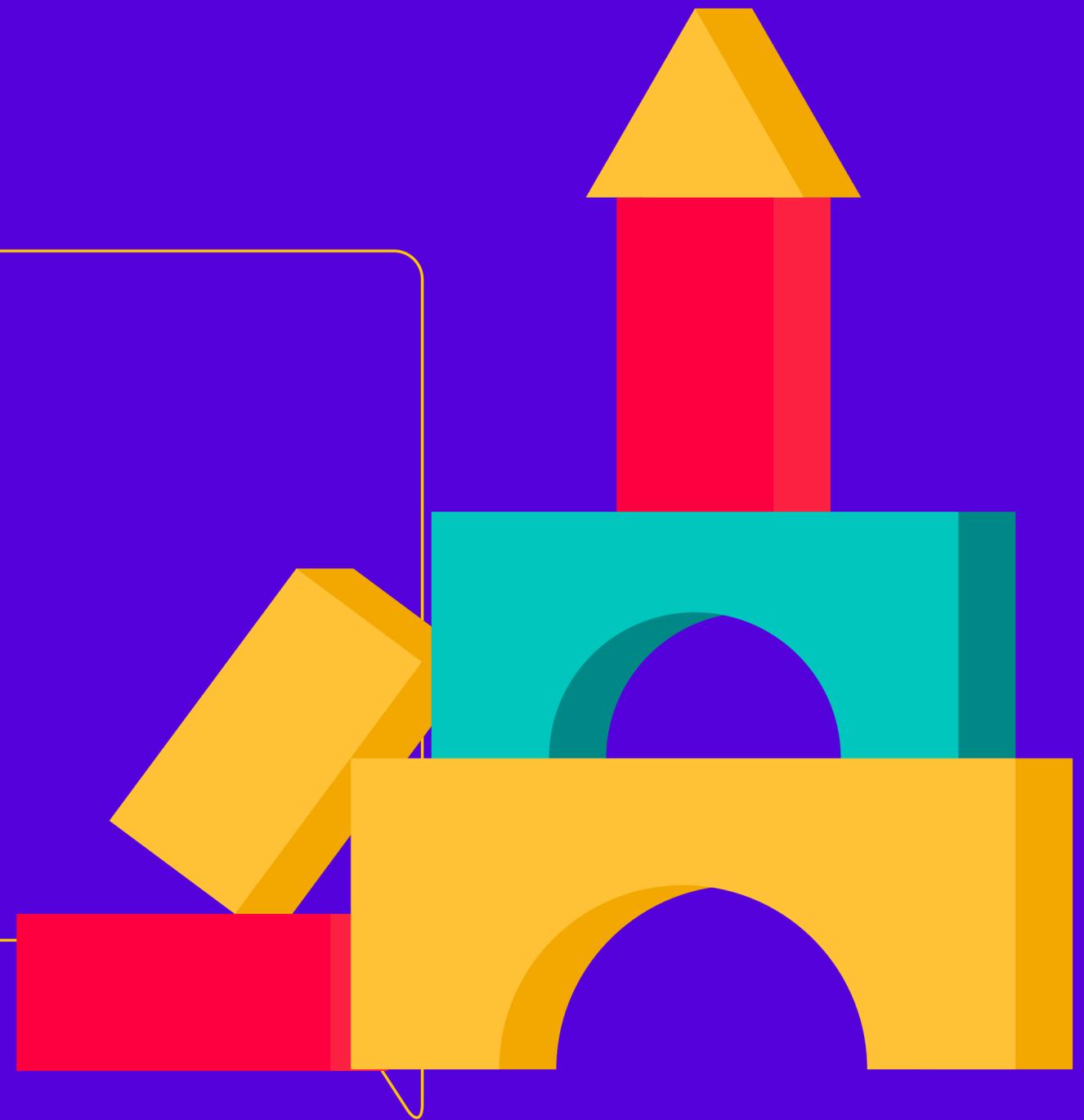


Cartilha de desenvolvimento 2 meses a 5 anos



Ep.#92 | Puericultura: entenda os marcos do desenvolvimento infantil – Dra. Isabel Madeira

Planejando a partir da BNCC





Como posso usar a BNCC para planejar se não tem uma parte específica para a Educação Física?



A Educação Física, embora não tenha componente específico na BNCC para a Educação Infantil, faz parte do currículo e deve seguir os princípios dessa etapa. A BNCC, alinhada à DCNEI, valoriza interações e brincadeiras como bases do trabalho pedagógico, organizado pelos Campos de Experiência e pelos Direitos de Aprendizagem. Em vez de buscar conteúdos isolados, o professor pode usar esses campos e objetivos de aprendizagem para estruturar suas aulas.

O campo “Corpo, gestos e movimentos” se relaciona diretamente à Educação Física, mas o movimento também contribui com outros campos, como identidade, expressão, linguagem e noções de espaço e tempo.

O planejamento pode partir dos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, que indicam habilidades a serem vivenciadas por faixa etária. Eles não trazem atividades prontas, mas apontam direções para o trabalho pedagógico.





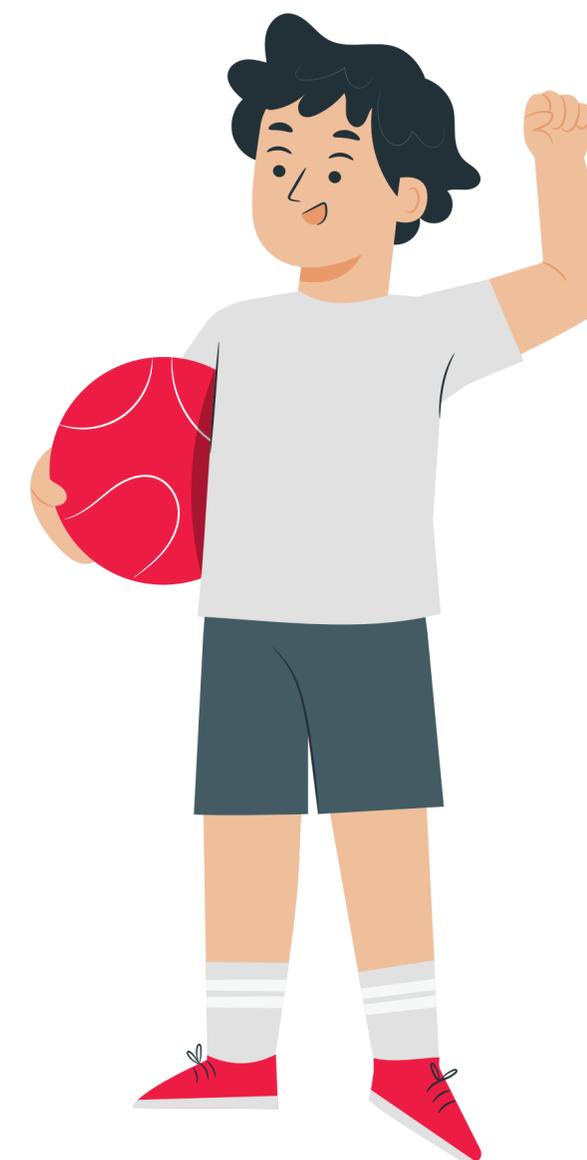
A Educação Física pode contribuir diretamente para que os Direitos de Aprendizagem sejam assegurados, pois o movimento está no centro das experiências infantis. Uma forma de tornar as aulas alinhadas com a BNCC é criar propostas que permitam à criança decidir

- como movimentar-se,
- experimentar diferentes formas de locomoção e
- interagir com os colegas por meio do corpo

Além disso, o planejamento deve ser flexível e atento ao contexto. Em vez de seguir um modelo padrão, o professor pode usar a BNCC como um documento de consulta para planejar respeitando as necessidades, interesses e ritmos das crianças.

A seguir, apresentamos sugestões de como utilizar os códigos e objetivos da BNCC para planejar atividades significativas, respeitando cada faixa etária e garantindo que as crianças desenvolvam-se por meio do brincar e do movimento.

O importante não é adaptar o conteúdo tradicional da Educação Física para a Educação Infantil, mas sim compreender como o movimento pode ser uma ferramenta de exploração, expressão e aprendizagem.





Os 5 Campos de Experiência da BNCC

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) organiza a Educação Infantil a partir de cinco Campos de Experiência, que direcionam o trabalho pedagógico, considerando a maneira como as crianças aprendem e se desenvolvem.

A BNCC define cinco Campos de Experiência, cada um deles voltado para aspectos específicos do desenvolvimento infantil:



1. O eu, o outro e o nós – Envolve o desenvolvimento da identidade, da convivência e da empatia.

2. Corpo, gestos e movimentos – Foca no conhecimento e na exploração do corpo por meio do movimento, sendo diretamente relacionado à Educação Física.

3. Traços, sons, cores e formas – Explora a criatividade, a expressão artística e sensorial.

4. Escuta, fala, pensamento e imaginação – Estimula a comunicação, a linguagem oral e o pensamento crítico.

5. Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações – Aborda a compreensão do ambiente físico e social, o tempo, a lógica e o raciocínio matemático.



Embora o campo **“Corpo, gestos e movimentos”** esteja diretamente ligado à Educação Física, é importante entender que as aulas não devem se limitar apenas ao desenvolvimento motor.

A Educação Física pode – e deve – contribuir para todos os campos de experiência. Isso significa que o movimento também é uma ferramenta para ajudar as crianças a:

- se expressarem,
- se relacionarem com os outros,
- resolverem problemas e
- desenvolverem a criatividade.





Os 6 Direitos de Aprendizagem da BNCC

Além dos Campos de Experiência, a BNCC define que a Educação Infantil deve assegurar os Direitos de Aprendizagem e Desenvolvimento, garantindo que todas as crianças tenham acesso a experiências que favoreçam o seu crescimento integral. Esses direitos orientam o trabalho pedagógico e ajudam o professor a planejar atividades significativas e adequadas à faixa etária das crianças.

Os Direitos de Aprendizagem previstos na BNCC são:

- ✓ **conviver**
- ✓ **brincar**
- ✓ **participar**
- ✓ **explorar**
- ✓ **expressar**
- ✓ **conhecer-se**

A seguir, veja esses tópicos de forma mais detalhada.



01.

O **Direito de Conviver** enfatiza a importância das interações sociais no processo de aprendizagem. Conviver com outras crianças e adultos, em pequenos e grandes grupos, ampliando o conhecimento de si e do outro, o respeito em relação à cultura e às diferenças entre as pessoas.

Como garantir esse direito:

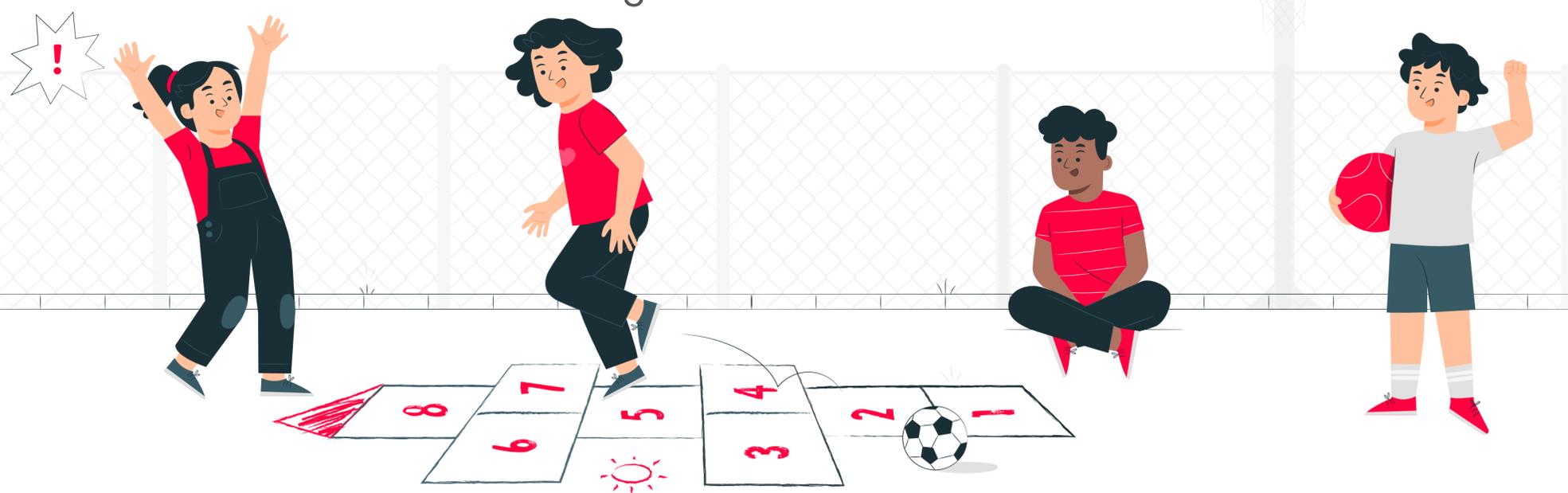
proporcionando jogos e brincadeiras em que eles tenham que compartilhar objetos, compreendendo a importância de esperar a sua vez e emprestar, situações que possam brincar e interagir com os colegas.

02.

O **Direito de Brincar** é a principal forma de aprendizagem na infância. Segundo a BNCC, é por meio do brincar que as crianças exploram o mundo, ampliam seu acesso a produções culturais, seus conhecimentos, sua imaginação, sua criatividade, suas experiências emocionais, corporais, sensoriais, expressivas, cognitivas, sociais e relacionais.

Como garantir esse direito:

As brincadeiras são essenciais e devem estar presentes intensamente na rotina da criança. Brincadeiras tradicionais, como amarelinha, pular corda ou correr atrás da bola estimulam a criatividade e o pensamento crítico. Além disso, é importante variar os tipos de brincadeiras, incluindo jogos simbólicos, onde as crianças podem fingir ser animais ou super-heróis, utilizando o movimento para explorar o imaginário.





03.

O **Direito de Participar** significa dar voz ativa às crianças no processo de aprendizagem. Isso envolve não apenas permitir que elas participem das atividades, mas também que ajudem a decidir e refletir sobre o que estão fazendo ou gostariam de fazer.

Como garantir esse direito: Envolver as crianças durante os processos, permitindo que elas ajudem a decidir por exemplo como será a atividade, quais materiais serão usados, etc. O professor pode incentivar as crianças a criarem suas próprias regras para os jogos ou a sugerir novas formas de brincar com os materiais disponíveis. Essa participação ativa promove a autonomia e a autoconfiança.



04.

O **Direito de Explorar** está diretamente ligado ao movimento para descobrir o ambiente e entender suas próprias capacidades. Explorar movimentos, gestos, sons, formas, texturas, cores, palavras, emoções, transformações, relacionamentos, histórias, objetos, elementos da natureza, na escola e fora dela, ampliando seus saberes sobre a cultura, em suas diversas modalidades: as artes, a escrita, a ciência e a tecnologia.

Como garantir esse direito: Permitir que as crianças explorem sozinhas diferentes materiais e de diferentes formas de movimento, como pular, rolar, equilibrar-se e correr em diferentes direções.





05.

O **Direito de Expressar** garante que as crianças possam manifestar suas ideias, sentimentos e emoções de diversas formas, seja por meio da fala, do corpo, da arte ou da música. Expressar, como sujeito dialógico, criativo e sensível, suas necessidades, emoções, sentimentos, dúvidas, hipóteses, descobertas, opiniões, questionamentos, por meio de diferentes linguagens.

Como garantir esse direito: proporcionar momentos para que as crianças possam compartilhar o que sentiram durante as atividades, seja em uma roda de conversa ou simplesmente perguntando: Como você se sentiu hoje? Ou qual foi sua parte favorita da brincadeira? Criar momentos de fala, nos quais possam se escutar e

se expressar. Além da linguagem verbal, o professor também pode planejar atividades que permitam às crianças a se expressarem através do movimento, imitando animais ou inventando novos movimentos para acompanhar uma música.





06.

O **Direito de Conhecer-se** e construir sua identidade pessoal, social e cultural, constituindo uma imagem positiva de si e de seus grupos de pertencimento, nas diversas experiências de cuidados, interações, brincadeiras e linguagens vivenciadas na instituição escolar e em seu contexto familiar e comunitário.

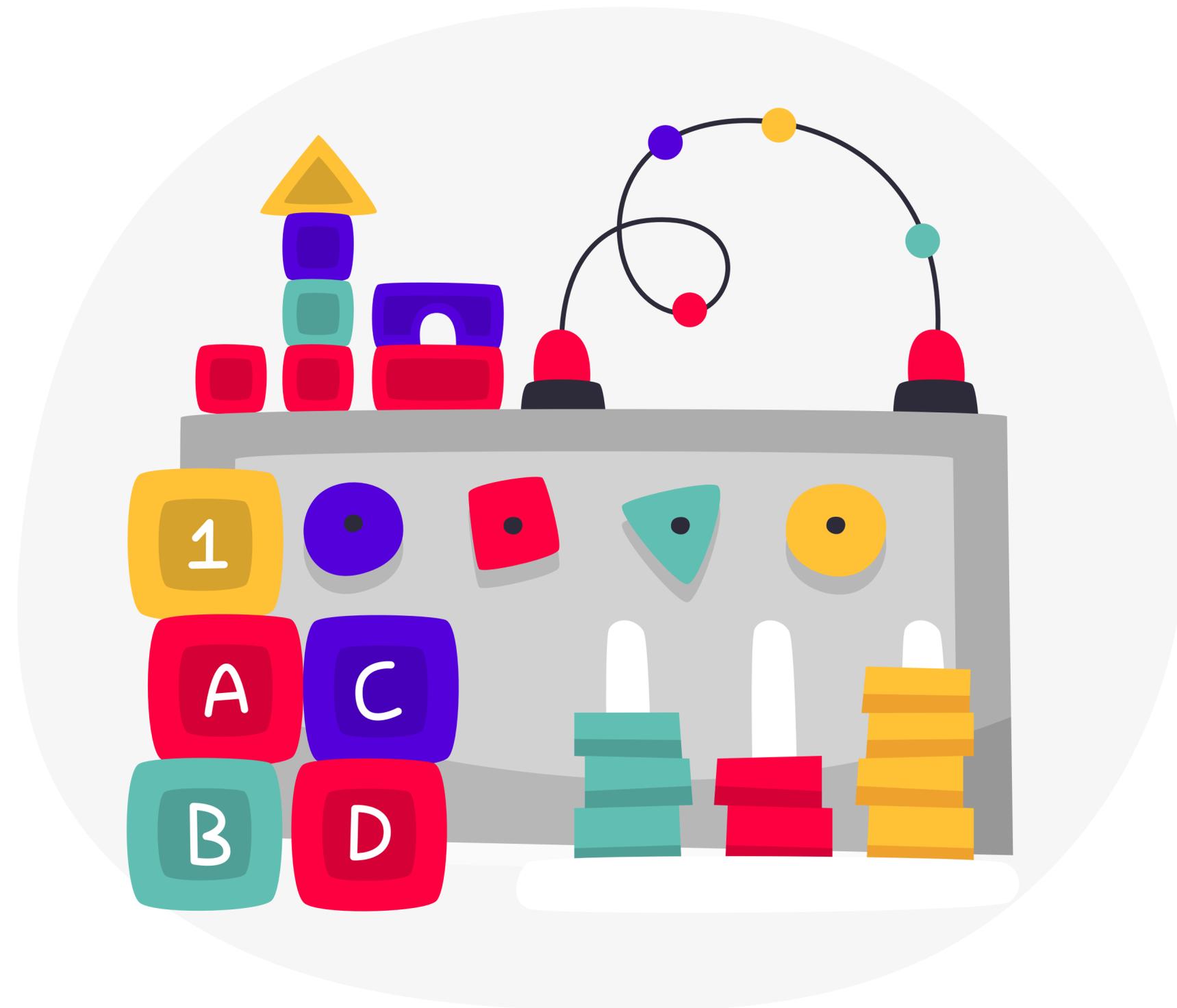
Como garantir esse direito: Boa parte das atividades ajuda a garantir esse direito, mas há estratégias para pensar especificamente sobre ele. Brincadeiras em frente ao espelho e atividades que desafiem suas habilidades motoras ajudam as crianças a conhecerem melhor suas potencialidades e dificuldades.





Como posso utilizar os códigos e objetivos de aprendizagem para planejar minhas aulas de Educação Física na Educação Infantil?

Apresentamos sugestões de como observar e promover essas aprendizagens, conectando os objetivos aos desafios e interesses das crianças. A ideia é que você possa adaptar essas propostas à sua realidade, garantindo que o movimento seja explorado de maneira integrada, prazerosa e significativa.





Proposta de Objetivos de Aprendizagem para bebês (0 a 1 ano e 6 meses)

CAMPOS DE EXPERIÊNCIA	CÓDIGO	OBJETIVO
O EU, O OUTRO E O NÓS	(EI01EO02)	Perceber as possibilidades e os limites de seu corpo nas brincadeiras e interações das quais participa.
	(EI01EO03)	Interagir com crianças da mesma faixa etária e adultos ao explorar espaços, materiais, objetos, brinquedos.
	(EI01EO06)	Interagir com outras crianças da mesma faixa etária e adultos, adaptando-se ao convívio social.
CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS	(EI01CG01)	Movimentar as partes do corpo para exprimir corporalmente emoções, necessidades e desejos.
	(EI01CG02)	Experimentar as possibilidades corporais nas brincadeiras e interações em ambientes acolhedores e desafiantes.
	(EI01CG03)	Imitar gestos e movimentos de outras crianças, adultos e animais.
	(EI01CG03)	Utilizar os movimentos de preensão, encaixe e lançamento, ampliando suas possibilidades de manuseio de diferentes materiais e objetos.
TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS	(EI01TS03)	Explorar diferentes fontes sonoras e materiais para acompanhar brincadeiras cantadas, canções, músicas e melodias.
ESCUITA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO	(EI01EF06)	Comunicar-se com outras pessoas usando movimentos, gestos, balbucios, fala e outras formas de expressão.
ESPAÇOS, TEMPOS, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES	(EI01ET04)	Manipular, experimentar, arrumar e explorar o espaço por meio de experiências de deslocamentos de si e dos objetos.
	(EI01ET05)	Manipular materiais diversos e variados para comparar as diferenças e semelhanças entre eles.
	(EI01ET06)	Vivenciar diferentes ritmos, velocidades e fluxos nas interações e brincadeiras (em danças, balanços, escorregadores etc.).



Proposta de Objetivos de Aprendizagem para bebês (0 a 1 ano e 6 meses)

Estas aprendizagens podem ser observadas, por exemplo, quando o bebê:

- Explora o próprio corpo ao engatinhar pela sala, percebendo seus limites ao tentar alcançar um brinquedo fora do seu alcance
- Adapta-se ao convívio social, demonstrando curiosidade por adultos e crianças ao seu redor, sorrindo ou estendendo os braços para o cuidador
- Explora o movimento de rolar ou de balançar o corpo durante uma brincadeira no tapete, experimentando diferentes formas de movimentar-se
- Imita gestos simples, como bater palmas quando vê outro bebê fazendo isso, ou balança o corpo ao som de música, copiando movimentos de adultos
- Emite sons e balbucia enquanto brinca, tentando se comunicar com outras pessoas, ou gesticula para apontar objetos de interesse
- Manipula brinquedos de diferentes texturas e tamanhos, comparando-os de forma sensorial e demonstrando preferência por alguns objetos
- Explora o espaço engatinhando para diferentes direções ou arrastando objetos, percebendo as distâncias e as possibilidades de movimentação

O professor promove estas aprendizagens quando, por exemplo:

- Propõe brincadeiras em grupo, como rolar bolas entre os bebês, incentivando o contato e a interação.
- Oferece brinquedos que os bebês possam segurar, lançar ou empilhar, e faz jogos de imitação, como bater palmas ou levantar os braços.
- Disponibiliza chocalhos e tecidos coloridos para que os bebês explorem sons e texturas enquanto acompanham músicas simples.
- Conversa com os bebês durante a aula, nomeando objetos e ações, e brinca de “cadê-achou” para estimular a curiosidade.
- Organiza espaços para que os bebês possam engatinhar por diferentes superfícies ou passar por pequenos obstáculos, vivenciando diferentes ritmos e movimentos.



Proposta de Objetivos de Aprendizagem para Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

CAMPOS DE EXPERIÊNCIA	CÓDIGO	OBJETIVO
O EU, O OUTRO E O NÓS	(EI02EO02)	Demonstrar imagem positiva de si e confiança em sua capacidade para enfrentar dificuldades e desafios.
	(EI02EO03)	Compartilhar os objetos e os espaços com crianças da mesma faixa etária e adultos.
	(EI02EO06)	Respeitar regras básicas de convívio social nas interações e brincadeiras.
	(EI02EO07)	Resolver conflitos nas interações e brincadeiras, com a orientação de um adulto.
CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS	(EI02CG02)	Deslocar seu corpo no espaço, orientando-se por noções como em frente, atrás, no alto, embaixo, dentro, fora etc., ao se envolver em brincadeiras e atividades de diferentes naturezas.
	(EI02CG03)	Explorar formas de deslocamento no espaço (pular, saltar, dançar), combinando movimentos e seguindo orientações.
TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS	(EI02TS03)	Utilizar diferentes fontes sonoras disponíveis no ambiente em brincadeiras cantadas, canções, músicas e melodias.
ESCUTA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO	(EI02EF01)	Dialogar com crianças e adultos, expressando seus desejos, necessidades, sentimentos e opiniões.
ESPAÇOS, TEMPOS, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES	(EI02ET04)	Identificar relações espaciais (dentro e fora, em cima, embaixo, acima, abaixo, entre e do lado) e temporais (antes, durante e depois).
	(EI02ET06)	Utilizar conceitos básicos de tempo (agora, antes, durante, depois, ontem, hoje, amanhã, lento, rápido, depressa, devagar).
	(EI02ET07)	Contar oralmente objetos, pessoas, livros etc., em contextos diversos.



Proposta de Objetivos de Aprendizagem para Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

Estas aprendizagens podem ser observadas, por exemplo, quando a criança:

- Demonstra confiança ao subir em brinquedos altos, pular de pequenas alturas ou se equilibrar ao andar sobre superfícies estreitas.
- Compartilha brinquedos com os colegas, esperando sua vez para usar um objeto ou participar de uma brincadeira.
- Respeita as regras de jogos simples, como rodinhas cantadas ou pega-pega, entendendo que há um turno e uma dinâmica a seguir.
- Corre, pula e se desloca pelo espaço, compreendendo comandos como “vá para frente”, “fique atrás” ou “suba no banco”.
- Explora sons diferentes batendo palmas, tocando instrumentos ou percebendo o ritmo de uma música cantada em grupo.
- Organiza brinquedos reconhecendo relações espaciais, como colocar bonecos “dentro” ou “fora” de caixas e carrinhos “em cima” ou “embaixo” da mesa.
- Expressa frustrações em brincadeiras e busca ajuda de um adulto ou colega para resolver conflitos, aprendendo a lidar com emoções.

O professor promove estas aprendizagens quando, por exemplo:

- Organiza brincadeiras que desafiem as crianças a subir, pular e equilibrar-se em diferentes alturas e superfícies.
- Propõe atividades coletivas que incentivem o compartilhamento de brinquedos e materiais, como jogos de construção ou brincadeiras em duplas.
- Estabelece regras simples para os jogos e reforça sua importância de forma lúdica, garantindo que todas as crianças compreendam e participem.
- Dá instruções que envolvem diferentes direções e posições no espaço, como “corra até a linha vermelha” ou “fique atrás do cone azul”.
- Utiliza músicas e danças que incentivem a combinação de gestos e movimentos, explorando ritmos e expressões corporais.
- Incentiva diálogos durante e após as atividades, fazendo perguntas sobre como se sentiram ou o que perceberam ao realizar determinada ação.
- Propõe atividades que envolvam a sequência dos acontecimentos, como pedir que relatem o que fizeram antes, durante e depois da brincadeira.
- Estimula a contagem de objetos em situações do cotidiano da aula, como contar bolas, crianças em uma fila ou giros durante uma dança.



Proposta de Objetivos de Aprendizagem para Crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses)

CAMPOS DE EXPERIÊNCIA	CÓDIGO	OBJETIVO
O EU, O OUTRO E O NÓS	(EI03EO02)	Agir de maneira independente, com confiança em suas capacidades, reconhecendo suas conquistas e limitações.
	(EI03EO03)	Ampliar as relações interpessoais, desenvolvendo atitudes de participação e cooperação.
	(EI03EO07)	Usar estratégias pautadas no respeito mútuo para lidar com conflitos nas interações com crianças e adultos.
CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS	(EI03CG01)	Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.
	(EI03CG02)	Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades.
	(EI03CG03)	Criar movimentos, gestos, olhares e mímicas em brincadeiras, jogos e atividades artísticas como dança, teatro e música
TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS	(EI03TS01)	Utilizar sons produzidos por materiais, objetos e instrumentos musicais durante brincadeiras de faz de conta, encenações, criações musicais e festas.
ESCUITA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO	(EI03EF01)	Expressar ideias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e escrita (escrita espontânea), de fotos, desenhos e outras formas de expressão.
ESPAÇOS, TEMPOS, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES	(EI03ET01)	Estabelecer relações de comparação entre objetos, observando suas propriedades.



Proposta de Objetivos de Aprendizagem para Crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses)

Estas aprendizagens podem ser observadas, por exemplo, quando a criança:

- Sobe e desce de um obstáculo com confiança, experimentando seus limites e comemorando suas conquistas.
- Brinca em grupo, combinando regras e respeitando a vez dos colegas em uma brincadeira de roda.
- Durante um jogo, negocia quem será o próximo a participar sem brigar, usando a fala para resolver conflitos.
- Representa diferentes emoções com o corpo, fazendo caretas ou gestos durante uma dramatização
- Corre, pula ou caminha de acordo com a música, ajustando seus movimentos ao ritmo da atividade.
- Imita os gestos de um colega ou professor ao dançar ou representar personagens em uma brincadeira de faz de conta.
- Descobre sons diferentes ao bater objetos como latas, pedaços de madeira ou chocalhos feitos com materiais recicláveis
- Conta aos colegas como se sentiu ao participar de uma atividade, descrevendo sua experiência com entusiasmo
- Observa e compara objetos, percebendo quais são mais pesados, leves, grandes ou pequenos em relação uns aos outros

O professor promove estas aprendizagens quando, por exemplo:

- Estimula a autonomia, incentivando a criança a subir e descer de degraus, testando seu equilíbrio
- Propõe jogos em duplas e grupos, incentivando a cooperação.
- Estabelece uma comunicação aberta e respeitosa, orientando as crianças em momentos de conflito e encorajando a escuta ativa.
- Promove brincadeiras de imitação de emoções e personagens
- Estimula movimentos corporais seguindo ritmos musicais.
- Introduz brincadeiras que explorem sons, incentivando as crianças a experimentar com instrumentos e objetos do cotidiano.
- Disponibiliza instrumentos musicais e objetos sonoros para exploração.
- Incentiva rodas de conversa para que as crianças compartilhem suas ideias.
- Propõe brincadeiras para comparar pesos, tamanhos e texturas



Sugestões de Atividades por Idade

Nesta seção, você encontrará uma lista de sugestões de brincadeiras, músicas e atividades organizadas por idade, oferecendo inspirações para o professor enriquecer suas aulas de Educação Física. As propostas aqui reunidas consideram os diferentes momentos do desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial das crianças, garantindo que elas possam brincar, experimentar e aprender de forma prazerosa e dinâmica.





Sugestões de Brincadeiras, Músicas e Atividades para Bebês (0 a 1 ano e 6 meses)

1. Brincadeira: "Cadê o Bebê?"

Objetivo: Trabalhar o desenvolvimento psicossocial e a noção de permanência do objeto.

Como fazer: O professor pode utilizar panos leves e coloridos para cobrir parcialmente o rosto dos bebês ou brinquedos. **Com um tom de voz animado, pergunta:** "Cadê o bebê?" e, em seguida, retira o pano dizendo "Achou!". A atividade pode ser repetida com os próprios bebês interagindo uns com os outros.

2. Música: "Cai, Cai, Balãozinho"

Objetivo: Estimular a coordenação motora e a percepção auditiva.

Como fazer: O professor canta a música "Cai, cai, balãozinho" enquanto solta balões coloridos pelo espaço. Os bebês podem engatinhar ou tentar pegar os balões enquanto eles flutuam. Essa brincadeira estimula o movimento e o foco visual.



3. Atividade Sensorial: "Tapete de Texturas"

Objetivo: Explorar diferentes sensações táteis para ampliar a percepção corporal.

Como fazer: O professor prepara um tapete com várias texturas (toalhas felpudas, EVA, papel bolha, tecidos macios). Os bebês são incentivados a engatinhar ou sentar-se sobre os materiais, sentindo as diferentes superfícies com mãos e pés.

4. Brincadeira: "Passa a Bola"

Objetivo: Trabalhar o movimento de preensão e a interação social.

Como fazer: Os bebês ficam sentados em círculo com o professor. Uma bola leve é passada de mão em mão (ou rolada até o colega mais próximo). O professor pode incentivar os bebês a empurrar a bola uns para os outros, promovendo a interação.

5. Música: "Se Você Está Feliz, Bata Palmas"

Objetivo: Estimular a imitação de gestos e a coordenação motora fina.

Como fazer: O professor canta a música e incentiva os bebês a baterem palmas, baterem os pezinhos ou realizarem gestos simples. Isso ajuda os bebês a associarem o som com o movimento e a imitarem as ações.

6. Atividade: "Espelho Mágico"

Objetivo: Trabalhar o autoconhecimento e a consciência corporal.

Como fazer: O professor posiciona um espelho grande e seguro em um local acessível para os bebês. Eles são incentivados a se observar, fazer caretas, tocar o espelho e reconhecer suas próprias expressões.



7. Brincadeira: "Túneis Divertidos"

Objetivo: Estimular o engatinhar e a coordenação motora global.

Como fazer: O professor monta túneis com arcos, caixas grandes ou tecidos esticados, incentivando os bebês a engatinharem por dentro dos túneis. Atravessar esses espaços ajuda a desenvolver a percepção espacial e o controle corporal.

8. Música: "O Sapo Não Lava o Pé"

Objetivo: Trabalhar a expressão corporal e a percepção musical.

Como fazer: Enquanto canta a música, o professor realiza movimentos de mão que imitam o pulo do sapo e incentiva os bebês a imitarem. Além disso, pode-se usar fantoches ou bonecos para ilustrar a música.

9. Atividade Sensorial: "Garrafinhas da Calma"

Objetivo: Estimular a percepção visual e a concentração.

Como fazer: O professor oferece garrafinhas plásticas transparentes preenchidas com água, glitter, lantejoulas ou pequenos objetos. Os bebês podem sacudir e observar os movimentos internos, o que promove a curiosidade e o foco.

10. Brincadeira: "Caminho de Almofadas"

Objetivo: Trabalhar o equilíbrio e a coordenação motora.

Como fazer: O professor organiza almofadas de diferentes tamanhos em linha ou formando um percurso. Os bebês são incentivados a engatinhar, sentar ou se apoiar para atravessar o caminho, explorando diferentes desafios de equilíbrio e movimento.



Sugestões Práticas de Brincadeiras, Músicas e Atividades Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

1. Exploração Livre: "Meu Espaço, Meu Tempo"

Objetivo: Estimular a autonomia e a criatividade por meio da exploração do ambiente e dos materiais.

Como fazer: O professor organiza diferentes materiais no espaço (caixas, tecidos, bolas, bambolês, almofadas) e convida as crianças a explorarem livremente.

Durante esse momento, o professor observa e intervém apenas para incentivar novas descobertas ou expandir brincadeiras iniciadas pelas próprias crianças. "Consegue passar por dentro desse arco?" ou "O que acontece se você empilhar esses objetos?"

2. Brincadeira Tradicional: "Desafios"

Objetivo: Trabalhar coordenação, ritmo e precisão.

Como fazer: O professor distribui saquinhos de areia e desafia as crianças a passarem de uma mão para a outra sem deixar cair. Para aumentar o desafio, podem bater com a palma da mão, usar apenas um dedo ou jogar para um colega específico conforme um comando.

3. Brincadeira de Adivinhação: "Quem Sou Eu?"

Objetivo: Desenvolver a imaginação e a expressão corporal.

Como fazer: O professor distribui cartões com imagens de animais ou objetos e as crianças, uma de cada vez, devem imitar o que está no cartão sem falar, enquanto os colegas tentam adivinhar.



4. Brincadeira Cantada: "Serra, Serra, Serrador"

Objetivo: Trabalhar ritmo e interação em dupla.

Como fazer: As crianças se sentam de frente uma para a outra e seguram as mãos. Enquanto cantam, movimentam os braços para frente e para trás, simulando um movimento de serra.

5. Jogos Sensoriais: "Caixa Misteriosa"

Objetivo: Desenvolver a percepção tátil e a curiosidade.

Como fazer: O professor coloca diferentes objetos dentro de uma caixa fechada com um buraco por onde as crianças colocam a mão. Elas devem tocar os objetos sem vê-los e tentar adivinhar o que são.

6. Construção de Boneco Gigante

Objetivo: Explorar a consciência corporal e a colaboração.

Como fazer: O professor disponibiliza papéis grandes para que as crianças desenhem e montem um boneco do tamanho delas. Depois, podem nomeá-lo e criar histórias sobre ele, incentivando o diálogo e a imaginação.

7. Brincadeira com Materiais Não Estruturados: "Criação de Cidades"

Objetivo: Estimular a criatividade e a construção coletiva.

Como fazer: O professor distribui materiais como caixas de papelão, tecidos, potes e rolos de papel. As crianças criam casas, ruas ou outros cenários para brincarem de faz de conta.



8. Brincadeira de Expressão Emocional: "Dado dos Sentimentos"

Objetivo: Trabalhar o reconhecimento e a expressão de emoções.

Como fazer: O professor cria um dado grande com rostos desenhando diferentes expressões (feliz, triste, bravo, surpreso). Cada criança lança o dado e faz uma ação correspondente à emoção sorteada, como contar um momento feliz ou imitar um rosto triste.

10. Brincadeira de Comando: "O Mestre Mandou"

Objetivo: Estimular a atenção e a agilidade.

Como fazer: O professor dá comandos como "o mestre mandou pular três vezes" ou "o mestre mandou tocar o pé". As crianças devem obedecer apenas se a frase começar com "o mestre mandou". Se ele disser apenas "toque o pé", quem fizer erra e sai da rodada.

9. Brincadeira de Encontrar Objetos: "Caça ao Tesouro"

Objetivo: Desenvolver a escuta ativa e a noção espacial.

Como fazer: O professor esconde objetos pelo espaço e dá pistas orais para que as crianças os encontrem. As pistas podem envolver conceitos espaciais (embaixo da mesa, atrás da cadeira) ou desafios de movimento para chegar ao local.

11. Brincadeira de Relaxamento: "O Corpo Descansa"

Objetivo: Trabalhar respiração e consciência corporal.

Como fazer: O professor convida as crianças a deitarem no chão e fechar os olhos. Ele narra uma história tranquila enquanto elas respiram profundamente e relaxam diferentes partes do corpo, começando pelos pés até a cabeça.

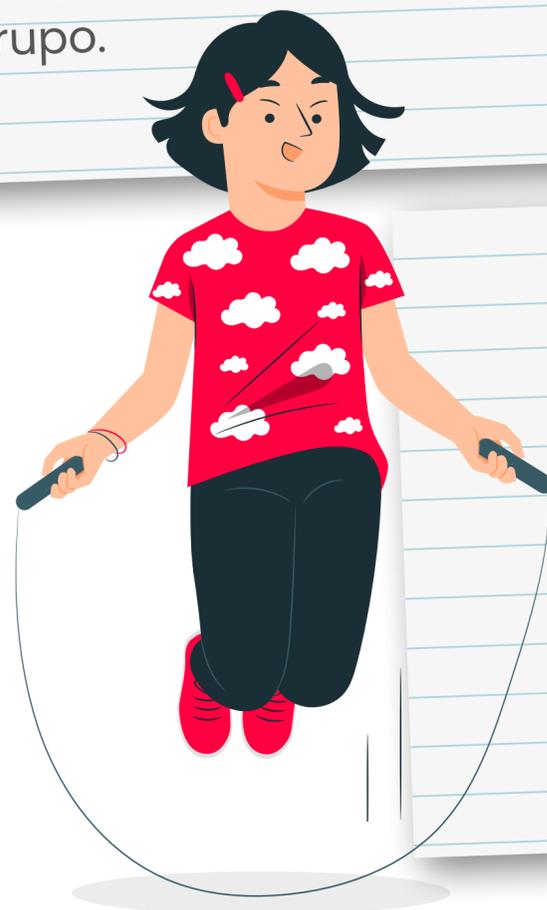


Sugestões Práticas de Brincadeiras, Músicas e Atividades para Crianças Pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses)

1. Dança das Formas

Objetivo: Explorar diferentes movimentos corporais.

Como fazer: O professor toca uma música e, ao pausar, diz uma forma geométrica. As crianças devem formar essa figura com o corpo ou em grupo.



2. Pise Onde Eu Pisar

Objetivo: Trabalhar equilíbrio, coordenação e ritmo.

Como fazer: O professor caminha pelo espaço marcando o ritmo com palmas ou um tambor. As crianças devem imitar os passos e a cadência, aumentando ou diminuindo a velocidade conforme o ritmo.

3. Quem Está Cantando?

Objetivo: Trabalhar a atenção auditiva e a percepção musical.

Como fazer: As crianças cantam uma música e, em determinado momento, o professor escolhe uma delas para parar de cantar. As demais devem perceber quem ficou em silêncio.



4. Mini Atletismo

Objetivo: Estimular a corrida, o salto e a manipulação de objetos.

Como fazer: O professor pode criar desafios como corrida com obstáculos baixos, arremesso de objetos leves em alvos marcados no chão e salto em distância sobre marcações desenhadas com giz.

6. Brincadeira de Rebater: "Golzinho de Mão"

Objetivo: Melhorar a coordenação motora e a precisão dos movimentos.

Como fazer: As crianças formam duplas e tentam rebater uma bola macia com as mãos para marcar pontos em um gol pequeno. O professor pode variar a brincadeira, pedindo que usem outras partes do corpo, como os pés ou a cabeça.

5. Jogos Coletivos adaptados

Objetivo: Trabalhar a cooperação, a socialização e o respeito às regras.

Como fazer: Jogos como pique-bandeira, queimado adaptado (com alvos ou materiais macios) e câmbio (vôlei adaptado com bola leve) são ótimos para desenvolver o espírito de equipe e o raciocínio rápido.

7. Brincadeira de Agarrar: "Batata Quente"

Objetivo: Desenvolver a agilidade e a percepção de tempo e espaço.

Como fazer: As crianças sentam em roda e passam rapidamente um objeto ao som de uma música. Quando a música parar, quem estiver segurando o objeto deve sair da roda e realizar um desafio motor antes de voltar à brincadeira.



8. Jogos de Oposição: "Derruba Cone"

Objetivo: Trabalhar força, estratégia e controle motor.

Como fazer: Em duplas, as crianças tentam derrubar o cone do colega utilizando bolas de meia ou pequenos saquinhos de areia. Elas devem pensar em estratégias para atingir o alvo enquanto se defendem.

9. O Som Mandou

Objetivo: Desenvolver a percepção auditiva e a resposta corporal.

Como fazer: O professor toca um instrumento (pandeiro, tambor, triângulo) ou bate palmas e atribui um movimento para cada som. Exemplo:

Um toque = pulo

Dois toques = abaixar

Três toques = girar

10. Brincadeira de Encontro: "Caça ao Tesouro"

Objetivo: Estimular o raciocínio e a cooperação.

Como fazer: O professor esconde pequenos objetos pelo espaço e dá pistas para as crianças encontrarem o "tesouro". A brincadeira pode ser feita em grupos para estimular o trabalho em equipe.

11. Brincadeira de Imitar: "Siga o Mestre"

Objetivo: Estimular a coordenação motora e a criatividade.

Como fazer: O professor ou uma criança assume o papel de líder e realiza diferentes movimentos, que os demais devem imitar. Os gestos podem incluir pular, girar, andar de lado ou rastejar.



12. Jogos com Água

Objetivo: Trabalhar a manipulação de objetos e a noção de quantidade.

Como fazer: As crianças transportam água utilizando potes ou esponjas, tentando encher um recipiente. O professor pode desafiar os alunos a encontrar a melhor estratégia para levar mais água de uma vez.

13. Atividade de Expressão: “Dança dos Animais”

Objetivo: Trabalhar o controle corporal e a criatividade.

Como fazer: O professor sugere que as crianças imitem diferentes animais ao som de uma música. Durante a atividade, pode fazer perguntas como: “Como o elefante anda?”, “E o coelho, como pula?”.

14. Brincadeira de Relaxamento: “O Vento e a Folha”

Objetivo: Trabalhar o controle respiratório e a consciência corporal.

Como fazer: As crianças deitam no chão e o professor diz que elas são folhas ao vento. Conforme ele muda a intensidade do “vento” (soprando leve ou forte), elas devem se mexer de acordo com a velocidade sugerida.



Encerramento: reflexões e inspirações para a prática

A **Educação Física na Educação Infantil** é um espaço de descoberta, interação e experimentação, onde as crianças aprendem sobre si mesmas, sobre o outro e sobre o mundo ao seu redor por meio do movimento e do brincar. Neste material, refletimos juntos sobre a importância de integrar o cuidar e o educar, organizando espaço, tempo e materiais de forma intencional e alinhada aos princípios da BNCC e das DCNEI.

Ao longo das páginas, você se deparou com sugestões práticas para te auxiliar na construção de propostas pedagógicas significativas, que respeitem o desenvolvimento das crianças e promovam aprendizagens em todas as dimensões.

Lembremos, sempre, que a Educação Física tem um papel fundamental em todos os campos de

experiência, contribuindo para que as crianças ampliem seu repertório motor, expressem-se corporalmente, interajam socialmente e construam conhecimentos de maneira ativa e prazerosa. Lembremos, também, deste material como um convite permanente para olharmos para nossa prática com intencionalidade, criatividade e sensibilidade.

Esperamos que as reflexões e sugestões apresentadas aqui possam inspirar novas possibilidades e fortalecer o seu compromisso com uma Educação Física na Educação Infantil que valorize o brincar, o movimento e as múltiplas formas de aprender.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>.

BRASIL. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil. Resolução CNE/CEB nº 5, de 17 de dezembro de 2009. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/diretrizes_curriculares_educacao_infantil.pdf.

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm.

PIAGET, Jean. A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. Marcos do Desenvolvimento Infantil. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/>.

VYGOTSKY, Lev S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.



CRÉDITOS

Instituto Península

Heloísa Morel

Diretora Executiva

Daniela Kimi

Diretora de Esporte e de Desenvolvimento Institucional

Equipe Impulsiona

Eduardo Butter

Letícia Fernandes

Rita Galdino

Silvia Breim

Sirlene Lopes

Professoras Especialistas

Juliana Peres

Luiza Moreira

