
**ENSINO
FUNDAMENTAL
– 2º E 3º ANO –
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOLUME ÚNICO**

*Apostila do 2º e 3º ano do Ensino Fundamental, escrita pelo
Instituto São Carlos Borromeu. O conteúdo é indicado para estudo
individual domiciliar, apoio escolar ou como material didático
escolar.*



EDUCAÇÃO FÍSICA



AULA 03

OS BONS HÁBITOS, CONTINUAÇÃO

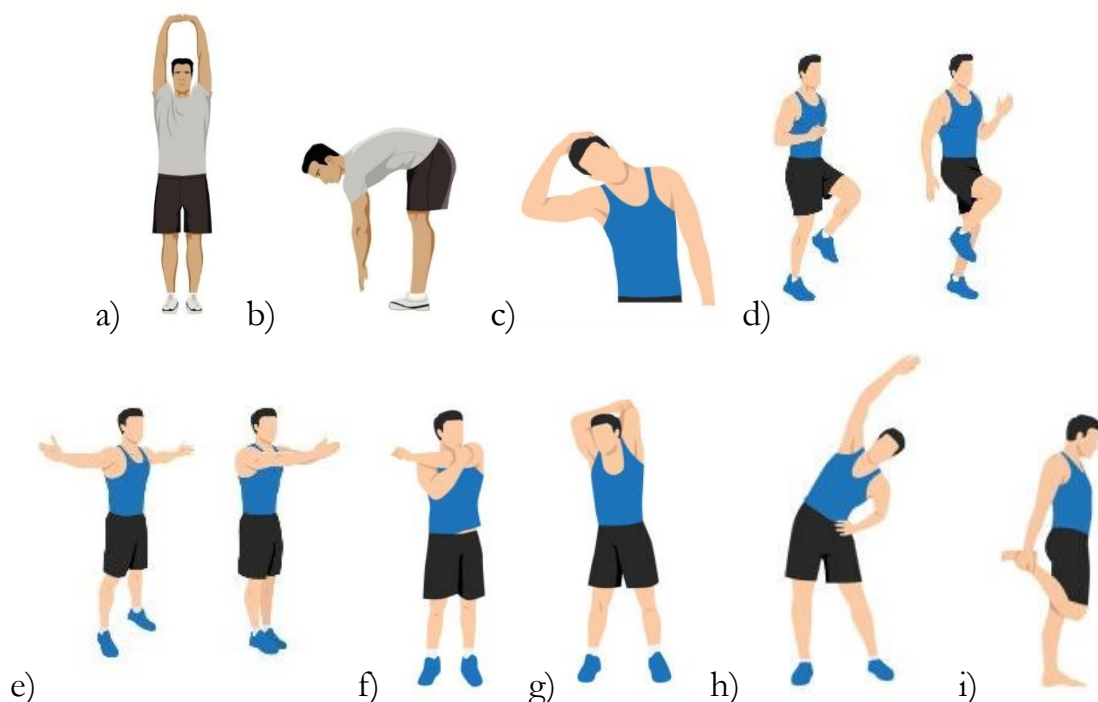
Os bons hábitos nos levam a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros através das virtudes!

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

Preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula.

Repetiremos os exercícios realizados na aula anterior (a, b, c, d, e, f, g), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais 2 (h, i). **Importante ter clareza de que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador.**

- a) braços acima da cabeça espreguiçando, e contando até 10;
- b) pernas estendidas e pés juntos tentando tocá-los, e contando até 10;
- c) flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetir do outro lado;
- d) corrida sem sair do lugar, contando até 10;
- e) girar os braços 10 vezes para a frente e 10 vezes para trás (siga as imagens da aula anterior);
- f) flexionar o ombro à frente do tronco, segurando o cotovelo com o braço estendido, colocando o queixo sobre o ombro, contando até 10, e repetir do outro lado;
- g) flexionar o cotovelo, segurando-o com a outra mão, atrás da cabeça, contando até 10, e repetir do outro lado;
- h) com os pés afastados e as pernas estendidas, flexionar o corpo na lateral com o braço estendido ao lado da cabeça, contando até 10, e repetir do outro lado;
- i) flexionar o joelho segurando-o com a mão do mesmo lado, contando até 10, e repetir do outro lado. Podem dar-se as mãos para ajudar no equilíbrio.



LOCOMOÇÃO EM DUPLAS – ATIVIDADE 02

Faça duas linhas, deixando um grande espaço entre elas.

Formem duplas (preferencialmente de crianças com a mesma altura). As duplas deverão se locomover de um lado ao outro, seguindo os comandos do educador:

De mãos dadas: andando, correndo, pulando com os 2 pés juntos, pulando com 1 dos pés, de costas, de lado, com passos curtos, na ponta dos pés, nos calcanhares, saltitando, com passos longos, de joelhos, rolando... **sem soltar as mãos.**



- Locomover-se com os comandos acima, de mãos dadas, porém bem rápido, correndo, mas com destreza!

Dicas importantes: O aluno deve respeitar a velocidade e o tempo da sua dupla. Se o espaço for pequeno, a atividade pode ser realizada em um círculo, mudando o jeito de se locomover e a direção ao comando do educador. O importante é variar as maneiras de locomoção, estar atento às dificuldades e corrigi-las e/ou ajudar, caso necessário.

FLORESTA (JOGO DE PERSEGUIÇÃO) – ATIVIDADE 03

Com suas variações. Ver orientações na Aula 01 e a importância da repetição na Aula 02.

Materiais: fitas de TNT, cones e bambolês.

Orientação: Antes de iniciar o jogo, lembre as virtudes da Aula 1, *coragem e prudência*, questionando sobre as dificuldades, orientando, motivando e incentivando sua prática durante o jogo.

Formem-se 4 equipes, cada uma usando uma cor de fita. Alterne os papéis das equipes da aula anterior (caçador, passarinho, abelha e leão), ou crie outros personagens, deixando que o aluno participe da elaboração do jogo. Tire dessa vez os cones (“casas”) deixando apenas o bambolê (que só cabe 1). Quem é pego permanece agachado no lugar onde foi pego, podendo ser liberto por um colega da mesma equipe, que deverá *imitar o personagem correspondente* na sua frente (na frente de quem: do educador ou do colega agachado?), ou crie também uma maneira de “salvar” quem está pego. Vencerá o jogo quem, ao final do mesmo, estiver em pé, ou a equipe que tenha conseguido fazer com que aqueles que a perseguiam fiquem todos agachados ao mesmo tempo.

Para a Educação Domiciliar: Na Atividade 2, se não houver outra criança, um adulto poderá se locomover com a criança, ou peça que ela carregue um objeto enquanto se locomove. No jogo, Atividade 3, se não houver pelo menos 3 crianças, pode ser jogado com o adulto, sendo um o caçador e o outro o passarinho, trocando os papéis quando for pego e conversem sobre as regras do jogo; ou aproveite um momento onde tenha outras crianças para jogar e brincar.



AULA 06

PACIÊNCIA, EQUILÍBRIO E “ESTRELINHA” LATERAL

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



reparação para a aula. Peça que o aluno faça em silêncio, que fique atento à respiração, aos movimentos, e aos comandos do educador.

Converse com a criança sobre a **virtude da paciência**: que é superar uma dificuldade ou esperar um bem desejado que tarda a chegar, suportando com alegria e serenidade. É importante para o seu desenvolvimento e esta virtude será necessária para os alongamentos e para a flexibilidade desta aula e das próximas.

Repetiremos os alongamentos da Aula 5.

A) Com as pernas entrelaçadas, estender os braços acima da cabeça, estendendo todo o tronco como se fosse tocar o céu.

B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

C) Com a postura ereta, juntar as solas dos pés, trazendo-os para perto, e mover os joelhos em direção ao chão.

D) Com a postura ereta, flexionar o tronco, levando o braço ao lado da cabeça. Um lado de cada vez.

E) Pernas estendidas e pés unidos, flexionar o tronco para a frente, buscando tocar a ponta dos pés.

F) Pernas estendidas e pés bem afastados, flexionar o tronco para a frente, levando as mãos o mais distante possível e encostando o tronco no chão.



EQUILÍBRIO: PEGA-PEGA AVIÃO – ATIVIDADE 02

Na ginástica, temos uma posição usada para exercitar o equilíbrio chamada avião.

Avião: os alunos ficam em pé, com os dois pés unidos. Então estendem os braços para os lados e, lentamente, elevam uma das pernas, estendendo-a para trás, ao mesmo tempo que inclinam o tronco para a frente, permanecendo imóvel nessa posição.



Pega-pega avião: após praticar o movimento do avião em um espaço amplo, faça círculos no chão ou use bambolês. Um aluno será o pegador, e os demais terão que fugir. Os fugitivos que estiverem dentro do círculo, em avião, não podem ser pegos. Quem for pego, vira o pegador.

Dicas importantes: Pode haver mais que 1 pegador. Pode ter variações como: só pode ficar em aviãozinho por 5 segundos; não pode fazer avião no mesmo círculo que já fez; quem for pego senta-se dentro de um círculo e só volta ao jogo quando todos forem pegos.

Para a Educação Domiciliar: Chamem os irmãos e amigos para jogar. Será divertido!

INÍCIO DO MOVIMENTO DA “ESTRELINHA” LATERAL – ATIVIDADE 03

Um dos movimentos que as crianças gostam muito na ginástica, já mencionado acima, é a “estrelinha”

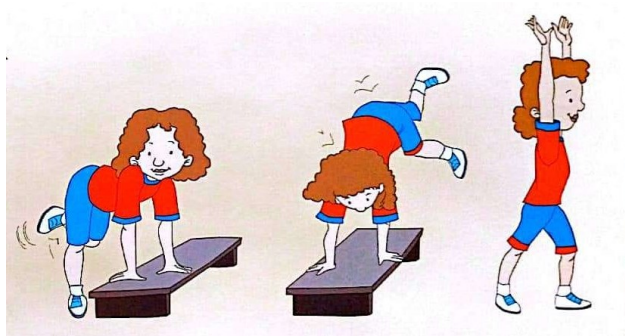
Para realizar o movimento da estrelinha, o aluno precisa ser capaz de realizar primeiramente os seguintes passos:

A) Sustentar o corpo em apoio invertido. Encoste as costas na parede, apoie as mãos no chão, próximo da parede, e suba as pernas estendidas e unidas, com o abdome para dentro e bumbum pra cima. Não deixe as costas fazer curva. Ajude, segurando nos tornozelos, caso necessário, o aluno a manter-se por alguns segundos. Desça devagar e com cuidado.

Se ele tiver força para sustentar o corpo na posição invertida, vá para o exercício 2. Se não, continue nesse passo.



B) Com um step, ou um banquinho, apoie as mãos inteiras na ponta do step e passe 1 perna de cada vez, com joelhos estendidos para um lado e depois para o outro, sem tirar a mão do step. Fazer repetidas vezes. Quando ele estiver fazendo com facilidade, coordenado, faça a mesma coisa com a mão no colchonete, e só depois passe para o próximo.



c) Igual o anterior, porém dando um pequeno pulo. Tira um dos pés do chão, dá um pequeno pulo para o outro lado. Repita várias vezes, depois repita com as mãos no chão passando os pés sobre o step.

Dicas importantes: Mesmo para as crianças que já conseguem fazer a estrelinha de lado, seguir e treinar esses passos será importante. Repita esses exercícios durante a semana. Quanto mais vezes fizer, melhor será.

Para a Educação Domiciliar: Dê bastante confiança às crianças. E se necessário, mostre um vídeo de outras crianças fazendo esse movimento. Só passe para o passo B e C quando a criança estiver segura no passo A.



AULA 09

COORDENAÇÃO MOTORA; PULAR CORDA E MANIPULAR OBJETOS

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



Prepare o aluno para a aula, posicionando-o no lugar e na postura correta. Instrua-o sobre a postura, a respiração e para prestar atenção a cada parte do corpo. Execute os movimentos bem devagar. Aproveite para dar instruções importantes para a aula

- a) Com os pés juntos, levantar os braços lentamente, espreguiçando, e subir na ponta dos pés. Contar até 10.
- b) Com os pés afastados e os joelhos estendidos, flexionar o tronco na lateral, levando o braço ao lado da cabeça. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- c) Com os pés afastados e joelhos estendidos, levar a mão ao pé contrário. Contar até 10. Repetir do outro lado.
- d) Sentado, com os joelhos estendidos e pés afastados, tocar a ponta dos pés. Contar até 10.
- e) Sentado, com a sola dos pés juntas e segurando-as com as mãos, movimentar suavemente os joelhos para cima e para baixo (como asas de borboletas). Repetir 10 vezes.
- f) Deitado de barriga para baixo, apoiar as mãos no chão e subir o tronco estendendo os braços e jogando a cabeça para trás (conte vagarosamente até 10).
- g) Correr no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.



A)



B)



C)



D)



E)



F)



G)

Dicas importantes: Ajude a criança a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar.

Educação domiciliar: Essa atividade pode ser realizada em família. Além de preparar o corpo para a atividade física, os alongamentos, também podem ser realizados antes de outras atividades, pois contribuem para o desenvolvimento da concentração, objetivo e atenção.

PULAR CORDA

É uma atividade física que pode trazer vários benefícios para o desenvolvimento do aluno. Desenvolve a coordenação motora, pois requer que a criança sincronize os movimentos dos braços e pernas para pular no momento certo; fortalece os músculos das pernas e melhora a resistência física, contribuindo para a saúde geral. Além de melhorar o equilíbrio e a agilidade, pois exige que o aluno mantenha um ritmo constante e evite tropeçar na corda.

Neste volume as atividades de aquecimento serão todas com corda.

RELOGINHO – ATIVIDADE 02

Materiais: Corda de 4 a 6 metros.

O educador fica no centro da roda com a corda e os alunos ficam ao seu redor, formando um círculo. O educador gira a corda bem rente ao chão e os alunos precisam pular a corda sem deixá-la encostar na perna ou nos pés. Caso encoste, sai do jogo e espera a próxima rodada.

Converse sobre a virtude da honestidade, sendo ela uma virtude fundamental que envolve a sinceridade, a integridade e a transparência nas relações e ações. Crianças honestas são confiáveis,

respeitáveis e valorizam a verdade em todas as situações. A honestidade está relacionada à virtude da justiça e envolve agir de acordo com a reta razão. É uma expressão do compromisso com a verdade, o amor ao próximo e a fidelidade a Deus.

Nas atividades e jogos com regras, o aluno precisa agir com honestidade. Assim, no “reloginho”, quando a corda tocar na perna ou no pé, ele deve sair de espontânea vontade, caso isso não ocorra converse novamente sobre a honestidade

Dicas importantes: Deixe cordas à disposição das crianças para que elas brinquem também livremente, pratiquem os exercícios realizados em aula e criem novas possibilidades.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família

Ao manipular objetos, a criança explora texturas, formas, tamanhos e pesos, o que contribui para o seu desenvolvimento sensorial e intelectual, além de ajudar no desenvolvimento das habilidades motoras finas, coordenação motora, percepção espacial e cognição.

Atividades que manipulam objetos também estimulam a criatividade, a resolução de problemas e a imaginação das crianças. São atividades fundamentais para o aprendizado e o desenvolvimento saudável na infância.

CINCO MARIAS – ATIVIDADE 03

Materiais: cinco pedrinhas ou saquinhos com areia.

O aluno tem que agitar as pedrinhas dentro de suas mãos fechadas, jogar para cima, com cuidado para elas não se espalharem muito quando caírem no chão. Pegar uma pedra e atirar para cima. O aluno tem de apanhar outra pedra do chão antes de agarrar a que jogou para cima. E assim você vai, até que todas estejam em sua mão.

Mas atenção: quando for apanhar uma pedra do chão, não pode tocar em nenhuma outra. Se isso acontecer, deve agitar as pedrinhas, jogar para cima de novo e recomeçar.

Dicas importantes: Confeccionar os saquinhos pode ser um momento que também favorece o desenvolvimento de habilidades. Oriente o aluno a que converse com os pais e os avós, e pergunte-lhes se jogavam “Cinco Marias” e como eram as regras.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AULA 14

ZELO E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA



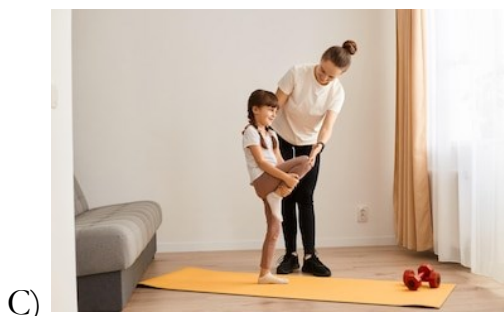
Quando praticamos atividades físicas, estamos demonstrando zelo por nossa própria saúde e bem-estar. Cuidar do corpo, manter-se ativo e saudável é uma forma de zelar por si mesmo. Além disso, ao praticar atividades físicas regularmente, estamos zelando pela nossa qualidade de vida, prevenindo doenças e promovendo equilíbrio físico e mental.

A virtude do zelo também está presente na forma como nos preparamos para a prática de atividade física. Cuidar dos equipamentos, seguir as orientações de segurança, respeitar as regras do jogo, respeitar os limites do corpo, buscar um ambiente adequado para a prática e valorizar a importância da atividade física para a saúde, são exemplos de como o zelo se manifesta nesse contexto.

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01

Preparar o aluno para a aula, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

- A) Pés afastados, uma das mãos na cintura e a outra vai ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do tronco. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- B) Um dos pés apoiados no chão, segurar o outro pé atrás do corpo. Contar até 10 e repetir com a outra perna.
- C) Flexionar uma das pernas, segurando no joelho. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- D) Com os pés afastados, estender um dos braços e levá-lo estendido do lado contrário do corpo. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- E) Sentado, com as pernas estendidas e juntas, tentar alcançar os pés flexionando o tronco. Contar até 10.
- F) Sentado, afastar as pernas e flexionar um dos joelhos, levando o braço do lado da perna flexionada ao lado da cabeça acompanhando a flexão lateral do corpo sobre a perna estendida. Contar até 10 e repetir do outro lado.



Orientações importantes: Ajude o aluno a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar. Para os exercícios que exigem equilíbrio, o aluno pode apoiar-se em uma parede ou cadeira, e ir soltando aos poucos.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família. O alongamento também ajuda nas atividades que exigem concentração, objetividade e atenção.

JOGO MÃE/PAI CORRENTE – ATIVIDADE 02

Um dos alunos começa a atividade como pegador (a Mãe ou o Pai). A criança que ele tocar deve dar-lhe a mão, formando uma corrente. Em seguida, os dois, de mãos dadas, devem tentar pegar outros alunos. Quem for apanhado se junta à corrente (ela não pode se romper). Nesse jogo, vence quem for pego por último, ou não for pego.



Orientações importantes: A corrente não pode se romper, caso isso ocorra, os alunos devem voltar e dar as mãos novamente. Um tem que cuidar do outro para não se machucarem. Mais uma vez, retome a reflexão sobre a virtude do zelo para este jogo.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente.

O AVIÃO QUE NÃO CAIU – ATIVIDADE 03

Os alunos dispostos em círculo, com uma distância de um braço um do outro, ao sinal do educador, todos, ao mesmo tempo, irão se posicionar como um avião, elevando uma das pernas para trás, um dos pés no chão e os braços abertos. Como na figura. Aquele que tocar o pé da perna elevada no chão, está fora. O último que cair vencerá o jogo.



Orientações importantes: O que conta é o pé estar suspenso, mesmo que a altura da perna seja baixa. Oriente os alunos a manterem um olhar fixo em um ponto para dar mais equilíbrio.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente. O educador irá cronometrar o tempo que a criança consegue ficar nessa posição (que o avião consegue voar) e desafiará conseguir aumentar esse tempo.



AULA 18

DESAFIOS PSICOMOTORES II

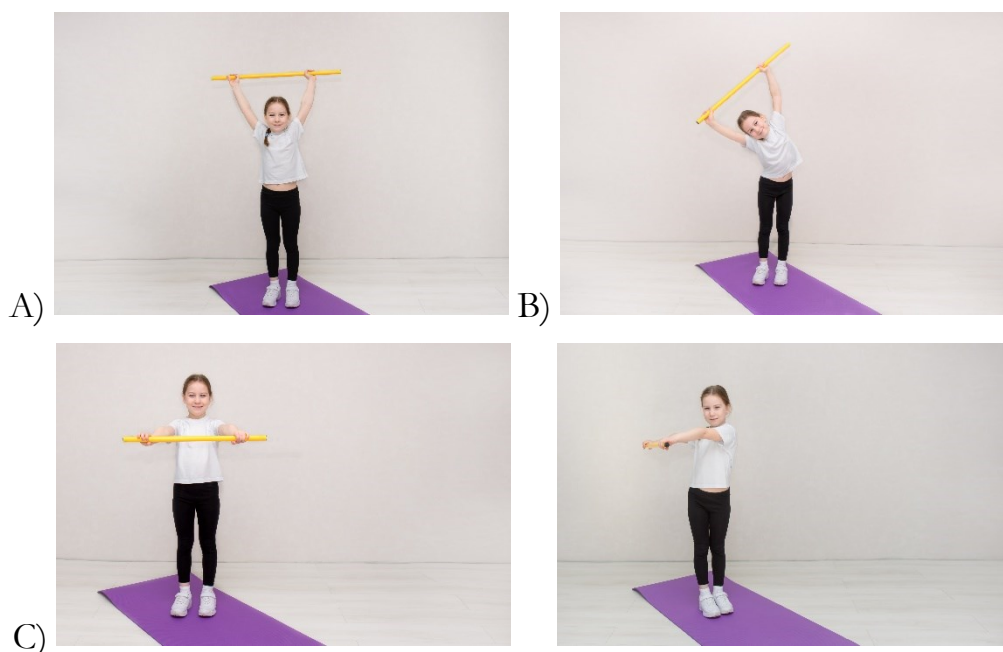


Como vimos, desafios psicomotores são importantes para estimular o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas e emocionais das crianças. Ao enfrentar desafios como atravessar obstáculos, equilibrar-se em superfícies instáveis ou realizar movimentos precisos, as crianças desenvolvem a coordenação motora, o controle muscular e a consciência corporal. Além disso, os desafios psicomotores promovem a superação de limites, a autoconfiança e a capacidade de resolver problemas, contribuindo para um desenvolvimento integral saudável.

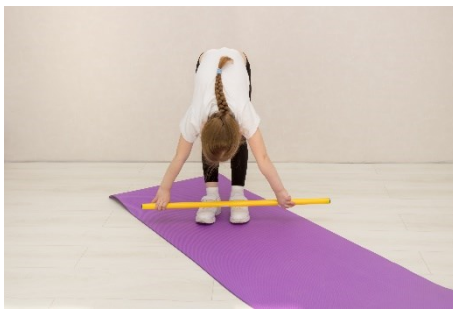
ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO – ATIVIDADE 01

Materiais: um cabo de vassoura.

Preparar para a aula, atentando-se para a postura correta, a respiração e os movimentos realizados até o limite articular.



D)



E)



Descrição:

- A) Pés paralelos, segurando no bastão com as duas mãos na largura dos ombros, braços estendidos. Elevar o bastão acima da cabeça e abaixar, levando-o até tocar nas coxas. Repetir 15 vezes.
- B) Segurando o bastão com braços estendidos acima da cabeça, manter o quadril encaixado e imóvel, flexionar o tronco para os lados alternadamente. Repetir 15 vezes.
- C) Segurando o bastão com braços estendidos à frente do corpo, com os pés fixos, realizar rotação do tronco para os lados. Repetir 15 vezes.
- D) Segurando o bastão com os braços e pernas estendidos, flexionar o tronco levando o bastão até os pés, e subir elevando-o acima da cabeça. Repetir 15 vezes.
- E) Sentado, pernas e braços estendidos, levar o bastão até a ponta dos pés e voltar o tronco na postura ereta. Repetir 15 vezes.

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

ZIGUE-ZAGUE DAS GARRAFAS – ATIVIDADE 02

Materiais: várias garrafas pet.

Coloque as garrafas enfileiradas e com um grande passo de distância entre elas formando obstáculos. O aluno deverá percorrer em zigue-zague, sem encostar nas garrafas, o mais rápido possível. O educador poderá cronometrar o tempo, incentivando o aluno a superar-se, diminuindo o tempo a cada tentativa.

O percurso poderá formar curvas e mudanças de direção, proporcionando um desafio ainda maior, além de cada vez ser mais rápido. Além disso, os desafios devem estimular a habilidade de adaptação a diferentes trajetórias. Acrescente garrafas e mude o caminho, tornando-o cada vez mais difícil.

A coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade são fundamentais para superar o desafio com sucesso.

Orientações importantes: Esta atividade pode ser praticada individualmente ou em formato de competição (2 caminhos iguais ou cronometrado) para ver quem a realiza mais rápido.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

CONTINUA ZIGUE-ZAGUE DAS GARRAFAS – ATIVIDADE 03

Materiais: as garrafas da atividade anterior, uma colher e uma bolinha (ping-pong).

Aproveite o percurso com as garrafas da Atividade 2. O aluno deve atravessar em zigue-zague, sem tocar nas garrafas, equilibrando uma bolinha em uma colher.

Orientações importantes: Num primeiro momento, o aluno pode utilizar as duas mãos, porém, na segunda tentativa deverá utilizar apenas uma, aumentando o equilíbrio. A colher e a bolinha podem ser substituídas por outro objeto. O importante é que o aluno tenha que equilibrar algo enquanto atravessa o caminho

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.



AULA 24

PETECA



peteca é um brinquedo esportivo versátil e divertido, apreciado por pessoas de todas as idades e culturas ao redor do mundo. Além da brincadeira, requer movimento corporal, coordenação motora e agilidade para manter a peteca no ar e enviá-la de volta ao parceiro de jogo.

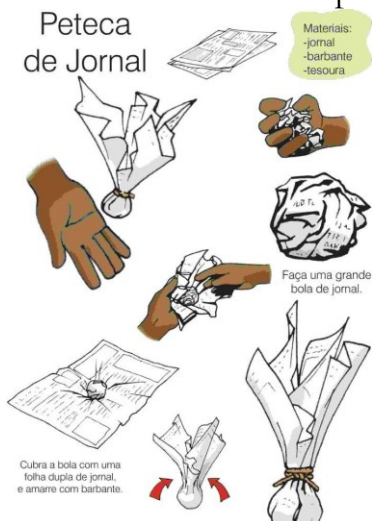
Frequentemente jogada entre duas ou mais pessoas, a peteca promove a interação social e a cooperação. Os jogadores precisam se comunicar e trabalhar juntos para manter o jogo fluindo, desenvolvendo também, a capacidade de concentração e objetividade, habilidades importantes em muitos aspectos da vida.

PETECA DE JORNAL – ATIVIDADE 01

Materiais: jornal, barbante e tesoura.

Como fazer:

- Faça uma bola de jornal, amassando e apertando bem, aproximadamente do tamanho de um punho fechado.
- Abra uma folha de jornal inteira, coloque a bola no meio e embrulhe amarrando com barbante e deixando as pontas do jornal para cima.
- Pinte ou cole fitas coloridas para deixar o brinquedo mais divertido.



Para jogar peteca, normalmente dois ou mais jogadores ficam em círculo e batem na peteca, passando-a de um para o outro sem deixá-la cair no chão. Existem também

variações do jogo, como tentar manter a peteca no ar o máximo de tempo possível ou competir para ver quem consegue realizar mais acertos consecutivos.

Orientações importantes: Existem inúmeros modelos e de vários materiais diferentes de fazer uma peteca. Explore com as crianças e deixe que elas criem e personalizem. Auxilie apenas onde for extremamente necessário.

Educação domiciliar: Jogar peteca é uma ótima maneira de passar o tempo com amigos e familiares.

AVALIAÇÃO

Avalie se o aluno interage cooperativamente e colaborativamente com as atividades. Observe se as habilidades motoras como cortar, amassar, enrolar e amarrar, estão sendo bem executadas e quais as maiores dificuldades para poder repetir e desenvolvê-las pontualmente.

Observe se a criança consegue fazer relação com os modelos e orientações e com os brinquedos e suas possibilidades. Se ela tem paciência, concentração e coordenação para confeccionar os brinquedos do início ao fim.

As atividades exploram possibilidades das tradições da cultura popular, além de objetos, brincadeiras, memória, concentração, imaginação e expressão criativa.

Fortaleça os laços afetivos e a integração, proporcionando momentos de aprendizado durante as atividades, podendo, também, transmitir valores e conhecimentos durante todo o processo.



AULA 25

JOGOS DE TABULEIRO



s jogos de tabuleiro têm uma relevância significativa no desenvolvimento infantil, pois estimulam o raciocínio lógico, a tomada de decisões estratégicas e o desenvolvimento do pensamento crítico. Isso é importante não apenas para o desenvolvimento intelectual dos alunos, mas também para a aplicação dessas habilidades em contextos variados.



Jogar jogos de tabuleiro requer interação entre os participantes; promove habilidades sociais como comunicação, cooperação, resolução de conflitos e trabalho em equipe. Essas habilidades são essenciais para a vida em sociedade e são reforçadas através da prática regular desses jogos. Alguns jogos exigem manipulação de peças, movimentos precisos e coordenação motora fina para realizar jogadas e movimentos.

Muitos jogos de tabuleiro requerem que os jogadores aguardem sua vez e mantenham a concentração por períodos prolongados. Isso contribui para o desenvolvimento da paciência e da capacidade de concentração, habilidades importantes tanto na educação quanto na vida cotidiana. Desde jogos mais simples, até aqueles que envolvem estratégias complexas, oferecem uma variedade de experiências. Isso permite que o aluno experimente diferentes tipos de desafios e se engaje em atividades que podem não estar diretamente ligadas ao contexto esportivo tradicional, ampliando assim seu repertório de experiências físicas e cognitivas.

LUDO

Ludo é um jogo de tabuleiro muito popular e foi criado na Índia em 1896 com o nome Pachisi e, posteriormente, traduzido para o português como Ludo. Tem como objetivo partir de uma casa de origem, sendo o vencedor aquele que atravessar uma trilha de casas, atingindo a linha de chegada em primeiro lugar.

JOGO LUDO – ATIVIDADE 01

Materiais: um tabuleiro e 4 peões de uma cor para cada jogador e um dado. Em anexo, tabuleiro e peças para recortar.

O objetivo do Ludo é ser o primeiro jogador a mover todos os seus quatro peões do início até a "casa" final, passando por todas as casas no caminho.

Cada jogador (de 2 a 4) escolhe uma cor e coloca seus quatro peões na área de partida (bolinhas) de cor correspondente. Todos jogam o dado para ver quem começa, e a partir do primeiro segue a ordem da esquerda para a direita.

Os jogadores se revezam para jogar o dado e mover seus peões pelo tabuleiro de acordo com o número de casas indicado no dado.

Um jogador pode optar por mover um único peão. Se um jogador rolar um 6, ele pode escolher mover um peão que está no início ou mover um peão já em jogo e rolar novamente. Se um peão cair em uma casa ocupada por um peão de outro jogador, esse peão é movido de volta ao início (é "comido").

Os peões só podem entrar na "casa" final movendo-se exatamente o número necessário para chegar lá. O primeiro jogador a mover todos os seus quatro peões para a "casa" final é declarado vencedor.

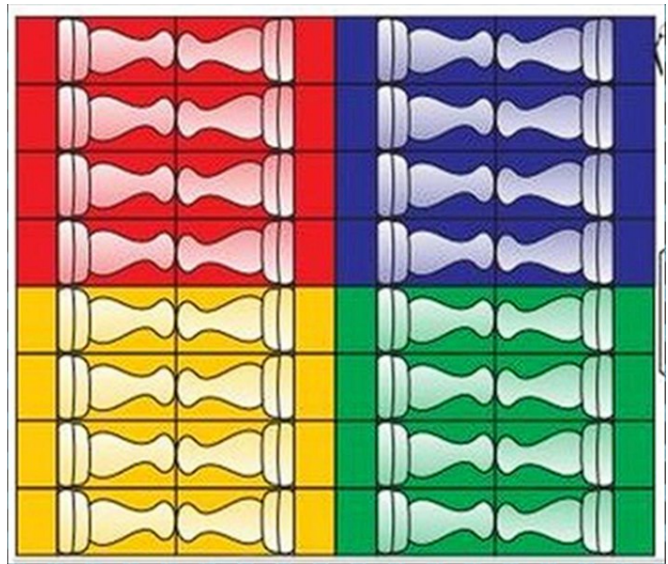
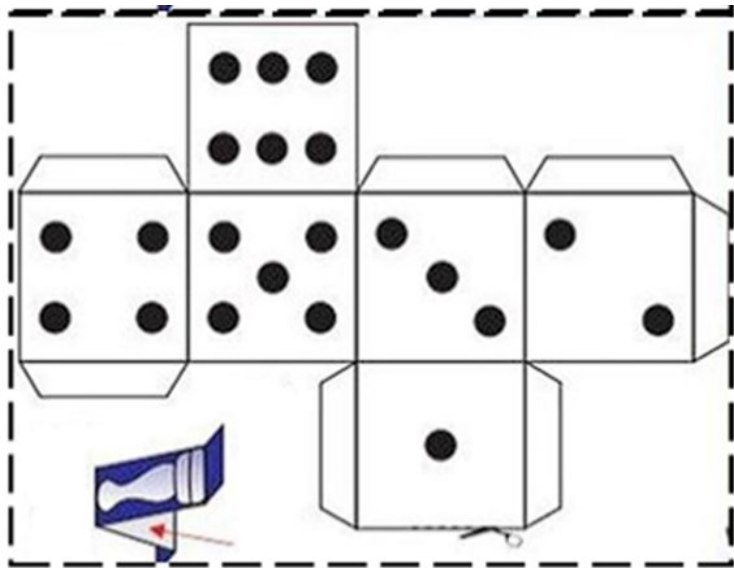
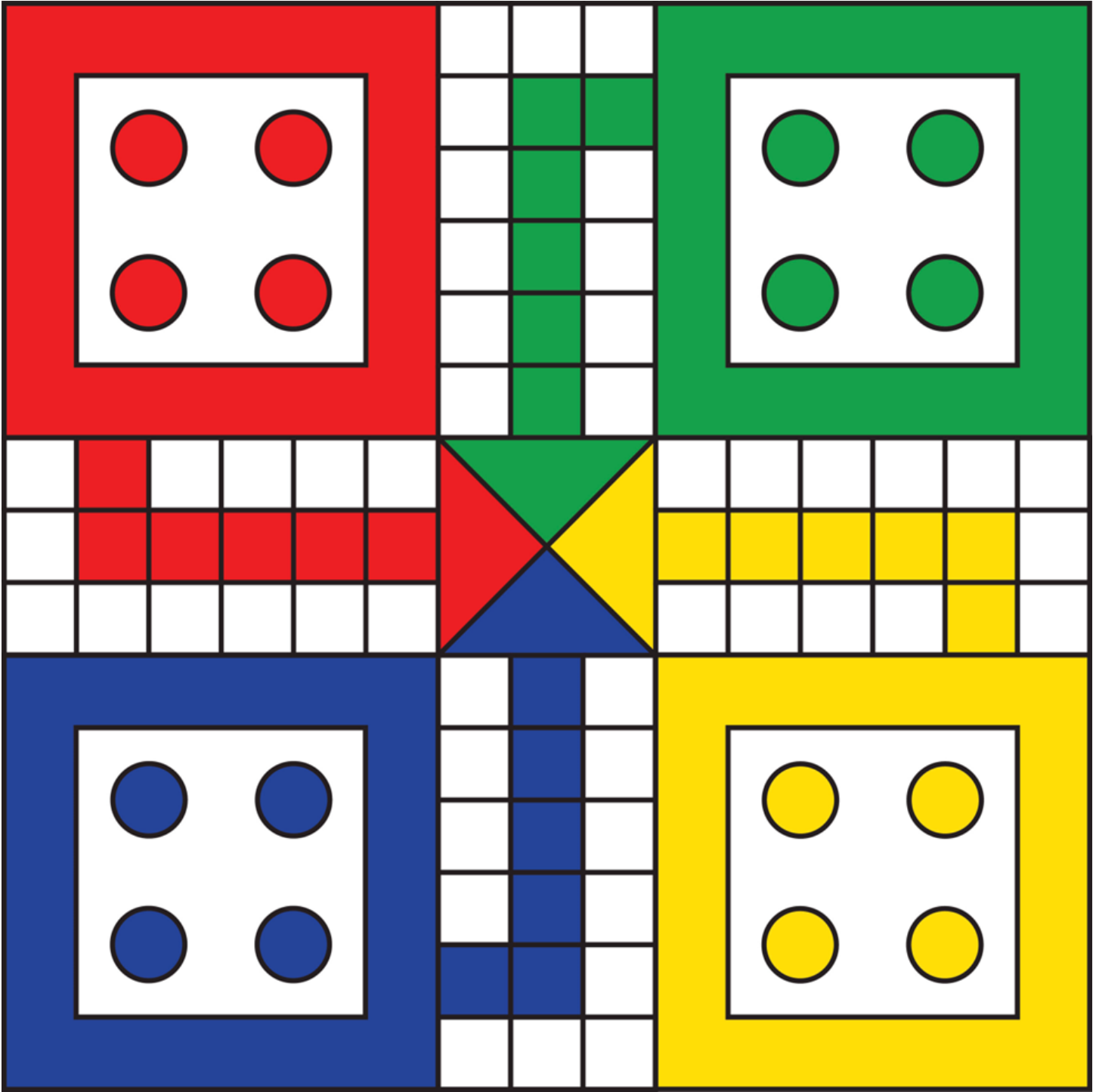
Variações:

Existem muitas variações regionais e familiares do Ludo, com regras ligeiramente diferentes sobre o número de peões necessários para entrar na "casa" final.

Indicações importantes: Estratégias: Distribua seus movimentos entre todos os peões para maximizar suas chances de avançar sem arriscar todos os seus peões. Tente bloquear os avanços dos adversários e manter seus peões seguros de serem "comidos".

O Ludo é um jogo divertido e emocionante que pode ser apreciado por jogadores de todas as idades. Ele combina estratégia, sorte e interação entre os jogadores, tornando-o ideal para momentos de diversão em família ou entre amigos.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.





AULA 32

JOGOS COOPERATIVOS



Jogos cooperativos não apenas proporcionam diversão e engajamento, mas também são uma ferramenta eficaz para cultivar várias virtudes essenciais nas crianças. Ao jogar cooperativamente, as crianças têm a oportunidade de praticar e fortalecer qualidades como empatia, respeito e responsabilidade. Algumas virtudes que são desenvolvidas através de jogos cooperativos:

1. **Empatia:** Envolve a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros. Durante os jogos cooperativos, os alunos precisam ouvir e considerar as ideias e sentimentos dos colegas de equipe, aprendendo a se colocar no lugar dos outros para encontrar soluções que funcionem para todo o grupo, desenvolvendo uma compreensão mais profunda dos sentimentos e necessidades dos colegas.

2. **Comunicação:** É a capacidade de expressar pensamentos e sentimentos de maneira clara e de ouvir os outros. Os jogos cooperativos exigem que os alunos se comuniquem claramente e compartilhem informações para alcançar objetivos comuns. A necessidade de coordenar ações e estratégias ajuda a melhorar a capacidade de expressão e a escuta ativa.

3. **Respeito:** Envolve reconhecer e valorizar as ideias, sentimentos e direitos dos outros. Os alunos precisam respeitar as contribuições dos colegas e, juntos, criarem um resultado que reflita as ideias de todos. Isso promove o respeito pela diversidade de opiniões e habilidades.

4. **Responsabilidade:** Capacidade de cumprir com deveres e compromissos e assumir a responsabilidade por suas ações. Esses jogos ajudam aos alunos entenderem a importância de cada membro da equipe cumprir seu papel. Eles aprendem que o sucesso do grupo depende do esforço e da responsabilidade de cada indivíduo.

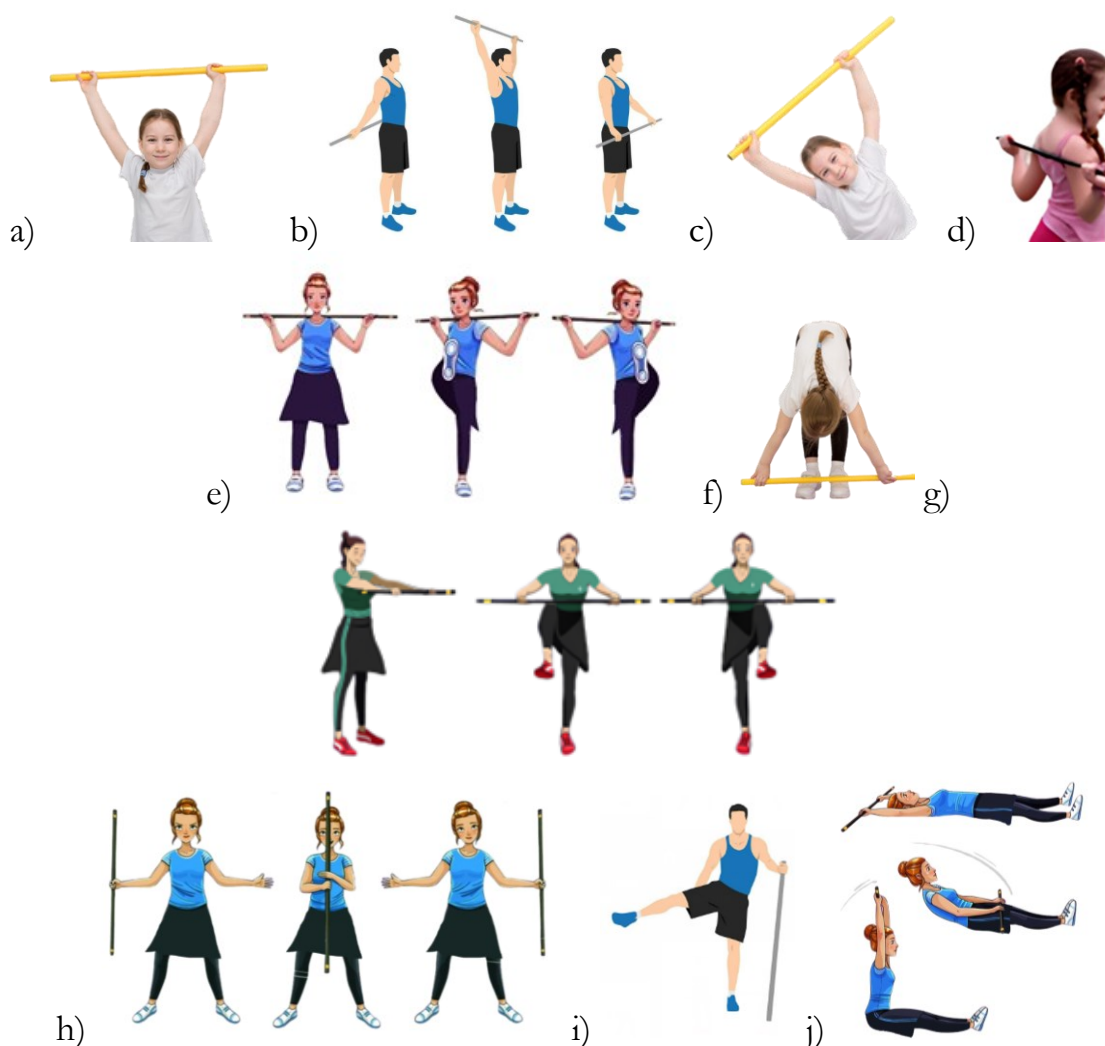
5. **Perseverança:** Capacidade de continuar em direção a um objetivo apesar das dificuldades. Os jogos cooperativos podem apresentar desafios e obstáculos que exigem esforço contínuo. As crianças aprendem a persistir e a não desistir facilmente quando enfrentam dificuldades.

6. Colaboração: Capacidade de em equipe e de forma eficaz, alcançar um objetivo comum. Exige que os participantes estejam juntos, compartilhem tarefas e apoiem uns aos outros para ter sucesso. A colaboração é central para a realização de objetivos grupais.

7. Justiça: Envolve tratar os outros com equidade e garantir que todos tenham oportunidades iguais. Os alunos devem garantir que todos tenham uma parte justa na atividade e que todos os membros do grupo sejam incluídos e respeitados.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO COM BASTÃO (CABO DE VASSOURA) – ATIVIDADE 01

Material: Um bastão ou cabo de vassoura



- a) Segurar o bastão com os braços levemente abertos, estendendo os braços acima da cabeça. Pés afastados contar até 10.
- b) Segurar o bastão com os braços levemente abertos, braços estendidos, passar o bastão para trás e para frente do corpo sem flexionar os cotovelos. Realizar esse movimento 10 vezes

- c) Segurar o bastão com os braços levemente abertos, estendendo os braços acima da cabeça e flexionando o tronco na lateral com os pés afastados contar até 10 e repetir do outro lado.
- d) Passar o bastão para atrás, encostando nos ombros e rotacionar o tronco para os dois lados. Realizar a rotação 10 vezes de cada lado
- e) Ainda com o bastão nas costas, elevar a perna com o joelho estendido o mais alto que conseguir, alternando as pernas. Realizar 10 vezes com cada perna
- f) Com os pés unidos e pernas estendidas, flexionar o tronco, levando o bastão até os pés. Contar até 10.
- g) Segurar o bastão com os braços estendidos a frente do corpo, elevando os joelhos alternadamente o mais alto possível. Realizar 10 vezes cada joelho.
- h) Com o bastão na vertical, abrir os braços, segurando o bastão com uma das mãos, voltar o meio e passar o bastão para a outra mão repetindo o processo, passando 10 vezes para cada lado.
- i) Apoiar o bastão na vertical usando-o como um apoio, uma mão na cintura elevando uma das pernas na lateral 10 vezes, troque a mão de apoio e repita com a outra perna.
- j) Deitado segurando o bastão com os braços estendidos acima da cabeça, elevar o tronco, direcionando o bastão aos pés sem flexionar os cotovelos por 10 vezes.

Dicas importantes: Contar até 10 vagarosamente, respirando e atentando para a respiração.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família

VÔLEI TOALHA – ATIVIDADE 02

Material: toalha redonda (pode ser um TNT, um lençol ou um tecido), bexiga e bola.

Os alunos ficam em volta da toalha, segurando com as duas mãos nas beiradas. O educador joga a bexiga para o alto e os alunos devem posicionar a toalha recepcionando a bexiga e jogá-la para cima novamente sem tocar as mãos nela e nem deixa-la cair no chão.

Para aumentar o desafio, troque a bexiga pela bola



Indicações importantes: Sempre destaque quando os alunos demonstraram virtudes durante o jogo, reforçando comportamentos positivos, e corrija caso contrário.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

BASQUETE TOALHA – ATIVIDADE 03

Material: toalha (pode ser um TNT, um lençol ou um tecido), bola e bambolê.

Os alunos ficam em volta da toalha, segurando com as duas mãos nas beiradas.

Eles devem colocar a bola no meio da toalha, posicioná-la e jogá-la em direção ao bambolê para marcar uma cesta.

Para aumentar o desafio, troque o bambolê por um cesto menor.

Indicações importantes: Deixe regras e objetivos claros para garantir que todos os participantes entendam o que é esperado. Incentive e encoraje os alunos a se comunicarem efetivamente e a ouvirem uns aos outros. Certifique-se de que todas as crianças tenham a oportunidade de participar e contribuir para o sucesso do grupo.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

AVALIAÇÃO

A avaliação durante atividades de manipulação deve ser contínua e considerar, principalmente, o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais.

Durante as atividades de manipulação, observe, continuamente, como as crianças interagem com os objetos. Isso inclui como elas seguram, movem e exploram os materiais disponíveis. Avalie o desenvolvimento motor fino e grosso das crianças. Isso pode incluir habilidades como pegar objetos, manipular o cabo de vassoura, deslizar, empurrar, dominar entre outros.

Observe a criatividade dos alunos ao utilizar os objetos disponíveis. Isso pode incluir como elas criam novas formas de usar os materiais e como as crianças enfrentam desafios durante as atividades de manipulação. Isso inclui observar como elas resolvem problemas simples relacionados ao uso dos objetos. Observe também, como eles interagem uns com os outros. Isso pode incluir compartilhar, colaborar ou resolver conflitos durante o jogo.

Considere o nível de curiosidade e interesse dos alunos em explorar novos materiais e atividades. Isso pode ser observado pela persistência na exploração e utilização e pela capacidade de concentrar-se em uma atividade por períodos razoáveis de tempo.

É importante ressaltar que a avaliação deve ser um processo contínuo e holístico, centrado no desenvolvimento geral e não apenas em resultados específicos. Além disso, é essencial que as avaliações levem em consideração o contexto individual de cada criança e suas características particulares de desenvolvimento.



AULA 36

GINCANA



esta última aula, os educadores e os alunos irão organizar uma gincana.

Uma gincana é uma competição que, geralmente, envolve uma série de atividades e desafios variados. Essas atividades podem ser físicas, mentais, criativas ou de estratégia. A palavra "gincana" tem origem na palavra espanhola "gincana", que remete a uma série de jogos ou provas.

Os alunos e os educadores, então, irão selecionar algumas das atividades executadas nos 8 volumes anteriores, ou seja, atividades que já fizeram, organizando-as como provas de desafios.

O número de atividades selecionadas dependerá do tempo, espaço e participantes.

A gincana poderá ser realizada por equipes, competição individual, ou provas individuais com objetivos personalizados.

- Por equipes (para quando há muitos participantes): Formam-se de 2 a 4 equipes para competirem entre si, sendo por tempo, pontuação ou apenas uma boa execução das atividades selecionadas, sendo que no final das atividades, uma das equipes será a vencedora. As equipes podem ser compostas por alunos e/ou familiares.
- Individual (Para quando tem poucos participantes): Cada aluno irá executar as atividades e somará pontos que serão computados e um dos alunos será o vencedor.
- Personalizada (Para educação domiciliar, quando não há outros para competir): O aluno realizará as provas com a maior destreza possível, computando o tempo ou pontuações, de acordo com sua destreza. vencerá se executar todas as atividades corretamente.

Diversidade de Atividades: As gincanas costumam incluir uma ampla gama de atividades, que podem variar de provas esportivas e desafios intelectuais a tarefas criativas e jogos de equipe.

As equipes ou alunos, devem seguir as regras pré-estabelecidas e combinadas anteriormente. E estes serão premiados com medalhas e ou certificados.

Indicações de atividades:

- Estafetas diversas
- Ludo, Trilha, Dama, Jogo da vVelha. Quem vencer as disputas marcará um ponto para sua equipe.
- Queimada. A equipe vencedora marca ponto.
- Desafios de equilíbrio. Quem fica mais tempo em uma posição de equilíbrio.
- Pular corda e suas variações. Quem pula mais.
- Gavião e os pintinhos. Divididos por equipes.
- Arremesso ao alvo
- Vôlei de toalha
- Disputa de pipa. Qual voa mais alto.
- Etc.

As gincanas são atividades versáteis e valiosas que oferecem oportunidades para o desenvolvimento de diversas habilidades, enquanto proporcionam diversão e engajamento. Elas são eficazes em promover a colaboração, a criatividade e o bem-estar, tornando-as uma excelente ferramenta em contextos educacionais, comunitários e corporativos.

Premiação: Recorte a medalha abaixo, cole em um papel mais grosso, passe uma fita ou coloque um alfinete.

Caso a família também participe, faça cópias para que todos ganhem sua medalha. Aproveitem o momento de gincana e premiação para convivência. Tire uma foto e nos mandem (ver se é possível).





AVALIAÇÃO

Durante as aulas de educação física, é importante garantir que os alunos se beneficiem de maneira adequada e segura das atividades físicas. A avaliação deve ser contínua, durante os processos, levando em consideração cada criança que é única e tem seu tempo.

Considerar uma série de aspectos poderá assegurar que os objetivos educacionais e de desenvolvimento sejam atingidos.

Aqui estão os principais pontos a serem avaliados:

- **Desenvolvimento Motor**

Verifique se a criança está desenvolvendo habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lançar e pegar objetos.

Avalie a capacidade da criança de manter o equilíbrio em diferentes posições e superfícies, bem como a manutenção de uma postura adequada durante as atividades.

- **Habilidades Sociais e Emocionais**

Observe como a criança interage e colabora durante atividades em grupo. Ela demonstra interesse em habilidades de cooperação, compartilhamento e resolução de conflitos (mesmo com os membros da família)? Demonstra respeito, empatia?

Avalie como a criança se sente em relação às suas habilidades físicas e sua disposição para participar. Está mostrando sinais de confiança ou frustração?

Observe como a criança lida com vitórias e derrotas durante as atividades. Ela consegue controlar suas emoções e lidar com frustrações de maneira adequada?

- **Desenvolvimento Cognitivo**

Verifique se a criança compreende e segue as regras das atividades. Ela é capaz de lembrar e aplicar as instruções dadas?

Relaciona os comportamentos, às práticas e às virtudes?

Observe como a criança aborda e resolve desafios durante as atividades físicas. Ela é capaz de pensar criticamente e adaptar suas estratégias?

- **Segurança e Saúde**

Avalie se as atividades são realizadas de maneira segura e se a criança está usando os materiais de forma adequada. Observe também como a criança reage a situações potencialmente perigosas.

Verifique se a criança está adotando boas práticas de saúde como hidratação adequada.

- **Engajamento e Motivação**

Observe o nível de engajamento da criança nas atividades propostas. Ela está motivada e interessada em participar?

Avalie se as atividades são prazerosas para a criança. A educação física deve ser uma experiência divertida e positiva.

Enfim, avaliar as aulas de educação física requer uma abordagem holística que considera o desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo da criança, sendo este durante todo o processo, ao longo do ano e de forma individualizada.



Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós!

Santíssima Virgem Maria a quem Deus constituiu
Auxiliadora dos Cristãos,
nós vos escolhemos como Senhora e
Protetora desta casa.

Dignai-vos mostrar aqui Vosso auxílio poderoso.
Preservai esta casa de todo perigo: do incêndio, da
inundação, do raio, das tempestades,
dos ladrões, dos malfeitores, da guerra e de todas as
outras calamidades que conheceis.

Abençoi, protegei, defendei, guardai como coisa vossa
as pessoas que vivem nesta casa.

Sobretudo concedei-lhes a graça mais importante,
a de viverem sempre na amizade de Deus,
evitando o pecado.

Dai-lhes a fé que tivestes na Palavra de Deus,
e o amor que nutristes para com Vosso Filho Jesus e
para com todos aqueles pelos quais
Ele morreu na Cruz.

Maria, Auxílio dos Cristãos, rogai por todos que
moram nesta casa que Vos foi consagrada.

Amém.