

---

**ENSINO  
FUNDAMENTAL  
– 4º E 5º ANO –  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
VOLUME ÚNICO**

---

*Apostila do 4º e 5º 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 01

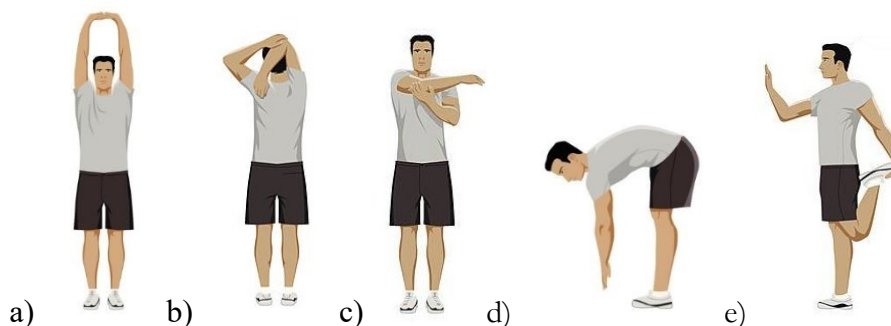
Sendo a virtude um hábito bom e moralmente excelente que nos leva a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros, a aula deve ser um momento de ensinar e incentivar esses hábitos.

## ALONGAMENTO E AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

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

Neste momento, chame a atenção do aluno para os movimentos, fazendo com que se concentre e mantenha-se parado. Pode ser feito em silêncio ou com uma música, contando até 10 vagarosamente em cada movimento. Os exercícios serão inseridos de forma gradativa, sempre repetindo os realizados na aula anterior, para que eles se tornem naturais no início das atividades. **Importante que o aluno tenha clareza que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador.**

- a) Braços acima da cabeça espreguiçando, contando até 10;
- b) flexionar o braço atrás da cabeça, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o outro braço;
- c) flexionar o braço à frente do tronco, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o outro braço;
- d) pernas e joelhos estendidos e pés juntos tentando tocá-los, contando até 10;
- e) flexionar os joelhos e segurar a ponta do pé mantendo o equilíbrio, contando até 10 e repetindo com a outra perna.



## PIQUE-BANDEIRA (AGILIDADE E ESTRATÉGIA) – ATIVIDADE 02

**Observação:** para ser realizado em família ou na escola.

**Materiais:** cones e 2 bandeiras (ou materiais que representem bandeiras, podendo ser bola, colete, etc.)

A turma é dividida em duas equipes. No início do jogo, cada equipe deve permanecer de um lado da quadra. No extremo de cada lado há uma área (delimitada com as linhas da quadra ou feita com giz). Esta área deve ter por volta de 3 metros de raio. Dentro da área, sustentada por um cone, deve haver uma bandeira. Ao apito inicial do educador, o objetivo de cada equipe é pegar a bandeira da área “protegida” pelo adversário e trazê-la para seu campo, antes que o adversário faça o mesmo. Também, então, é objetivo de cada equipe impedir que o adversário pegue a sua bandeira. Para impedir, a equipe que tem invadido seu campo por alguém pode tocar nesse alguém para que, pego, permaneça agachado no lugar do ocorrido, podendo ser “liberto” em seguida por alguém de seu próprio time. Quando algum time completa o objetivo (faz um ponto) retorna-se como no início, jogadores e bandeiras. Algumas regras e combinados: Se alguém é pego no caminho de volta, enquanto está com a bandeira, deve, antes de agachar, entregar a bandeira de volta para a base; a bandeira só pode ser passada quando o que passa e o que recebe estão dentro da área.

Após realizar o jogo uma vez, converse com o aluno sobre a coragem e sobre a prudência, para que ele reflita sobre a sua própria prática e recomece o jogo novamente.

A **coragem** é uma virtude que envolve a disposição e a bravura para enfrentar situações difíceis, perigosas ou ameaçadoras, mesmo quando há medo. É a capacidade de agir com determinação, confiança e resiliência diante de desafios, buscando o bem e a justiça. O corajoso não se deixa paralisar pelo medo, mas encontra forças internas para superá-lo e agir de acordo com seus princípios e valores, movido pelo desejo de fazer o que é certo. Ela pode manifestar-se tanto em atos heroicos extraordinários, quanto nas pequenas ações do cotidiano. A coragem é uma virtude fundamental para o crescimento pessoal e espiritual, pois nos permite enfrentar nossos medos e limitações, expandir nossos horizontes e alcançar nosso pleno potencial.

A **prudência** é a virtude que nos permite discernir e tomar decisões acertadas, considerando cuidadosamente as circunstâncias, consequências, avaliando os riscos e benefícios, levando em consideração a experiência passada, buscando o equilíbrio entre agir com cautela e coragem. É a capacidade de pensar de forma clara, ponderada e sábia antes de agir. Para alguém que é temerário, faz-se necessário ser mais prudente evitando a impulsividade, precipitação ou comportamentos irresponsáveis, buscando sempre o bem comum e a justiça. É uma virtude fundamental para tomar decisões acertadas em todas as áreas da vida, desde as pequenas escolhas do dia a dia até as grandes decisões que podem afetar nossa vida e a dos outros.

**Variações:** Utilizar mais do que 1 bandeira para cada equipe. Tirar a área livre de 3 metro do lado do adversário, sendo possível pegar ali também.

**Dicas importantes:** O educador deverá estar atento às dificuldades apresentadas, orientar, ajudar o aluno a superá-las e ir lançando novos desafios. Incentivar a montagem de estratégias pelas equipes antes de iniciar o jogo. Orientar o trabalho em equipe, a comunicação, liderança e respeito às regras. O jogo propiciará que o aluno tome decisões rápidas, seja perseverante e determinado. O educador deverá, através das estratégias de jogo, incentivar aquele que é mais temeroso a ser mais corajoso, e aquele que é impulsivo a ser mais prudente.

**Para a Educação Domiciliar,** se não houver outras crianças ou familiares, pode ser jogado pelo adulto e a criança com a bandeira escondida. Quem encontrar primeiro a bandeira do adversário ganha o jogo. Ou aproveitar um momento em que tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar.



## AULA 05

### FLEXIBILIDADE E GINÁSTICA ARTÍSTICA/GINÁSTICA OLÍMPICA

#### ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE – ATIVIDADE 01



atividades que desenvolvam a flexibilidade são importantes para manter a amplitude de movimento das articulações, prevenir lesões musculares, melhorar a postura e a coordenação, além de promoverem o relaxamento muscular, mesmos nas crianças que, naturalmente, são flexíveis. Essa capacidade física facilita a aprendizagem de habilidades motoras e é muito importante para que a criança, desde cedo, desenvolva a capacidade de suportar pequenas dores e desconfortos de maneira consciente. Por exemplo, a estrelinha, exige boa amplitude de movimento para ser realizada. Boa flexibilidade facilita e acelera o processo de aprendizagem e diminui o risco da criança se machucar. Por isso, deve fazer alongamentos, levando o movimento ao seu limite e buscando superá-los com a prática repetitiva.

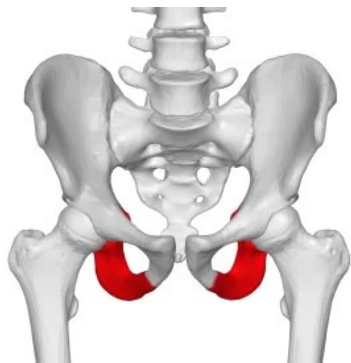
Essas atividades no início da aula, ajudam a desenvolver, também, a paciência e a perseverança.

Repetiremos os alongamentos nas próximas 4 aulas, com o objetivo de, a cada aula, aumentar um pouco a flexibilidade. Faremos os aquecimentos através de pequenos jogos.

Para melhorar a flexibilidade então, devemos realizar alongamentos estáticos, alongando um músculo ou um grupo muscular, mantendo a posição por alguns segundos. É importante atentar-se a respirar profundamente durante o alongamento, e não forçar além do limite.

Os alongamentos serão todos **sentados** no chão, mantendo a postura por 15 a 30 segundos. Comece com menos e vá aumentando nas aulas seguintes. Pode-se usar um colchonete, ou uma toalha, mas a superfície deve ser firme.

Atente-se para a **postura ereta**, o aluno deve sentar-se sobre os ísquios. Os ísquios fazem parte desse grande osso que é a bacia. Quando nos sentamos exatamente sobre eles, o quadril e a coluna se alinham e conseguimos encontrar estabilidade e conforto na postura.



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.



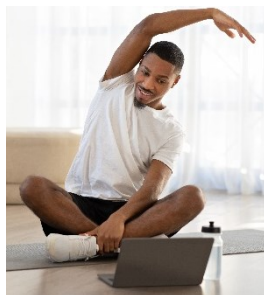
A



B



C



D



E



F

**Educação domiciliar:** Aproveite este momento para alongar-se junto; será um momento prazeroso com inúmeros benefícios.

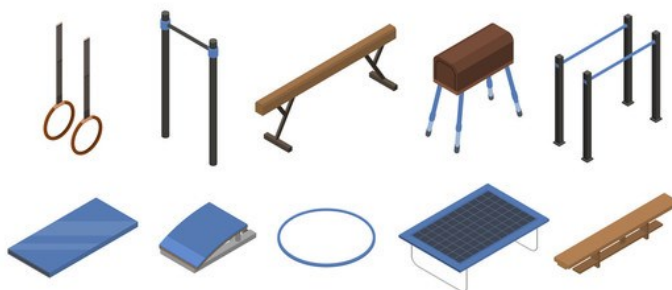
# GINÁSTICA

A ginástica é uma atividade física que envolve movimentos corporais coordenados. Sua prática ajuda a aprimorar as habilidades motoras fundamentais, como correr, pular, saltar, rolar e equilibrar-se e, conforme aprendem novos movimentos e superam desafios, ganham autoconfiança e entendem a importância da persistência e do esforço para alcançar os objetivos.

Importante lembrar que cada criança é única e pode ter diferentes interesses e habilidades. Portanto, é fundamental respeitar os limites individuais e garantir que a prática da ginástica seja sempre segura.

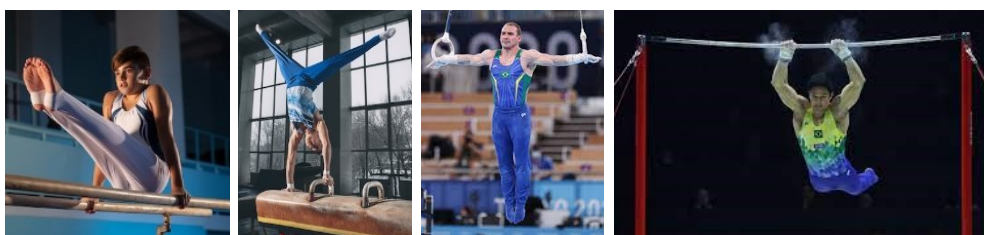
As modalidades de ginástica incluem ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica acrobática e trampolim.

## **Ginástica artística, também chamada de ginástica olímpica**

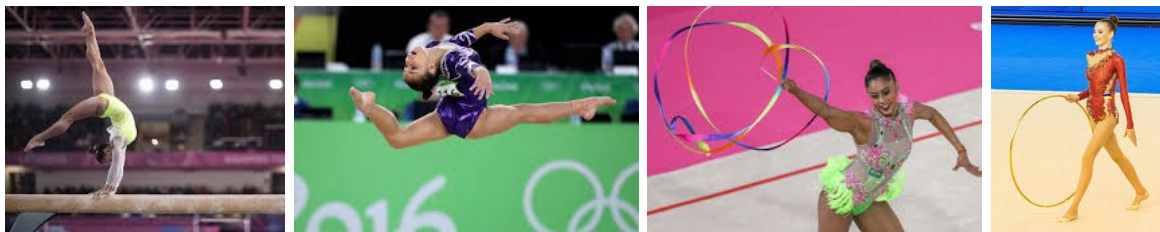


Os ginastas exibem força, flexibilidade, equilíbrio e habilidades acrobáticas em rotinas coreografadas. É uma modalidade que requer muita disciplina, treinamento e habilidades técnicas.

É praticada por homens e mulheres de maneira diferenciada devido às diferenças físicas e fisiológicas entre eles.



Os aparelhos e rotinas são adaptados para destacar as habilidades e as características específicas de cada gênero. Por exemplo, os homens tendem a ter mais força e realizam rotinas com movimentos mais acrobáticos, enquanto as mulheres enfatizam a elegância, a flexibilidade e a precisão técnica. As provas masculinas e femininas também são diferentes. Os homens executam provas com os seguintes equipamentos: argolas, barras, cavalo com alças, salto sobre a mesa e solo. As provas das mulheres, por sua vez, consistem em exercícios de paralelas assimétricas, salto sobre a mesa, solo e trave de equilíbrio.



É uma modalidade que envolve uma série de movimentos acrobáticos e acrobacias realizadas em diferentes aparelhos, como argolas, barra fixa, trave de equilíbrio barras paralelas, cavalo, trampolim e solo.

## SALTITOS – ATIVIDADE 02

O saltito é um pequeno salto no ar, em que o corpo se afasta pouco do chão e os movimentos tem uma menor amplitude. Alguns tipos: cruzado, galope, polca, valseado, skip, entre outros.



Estabeleça um percurso e marque o chão onde os alunos, individualmente, devem saltitar, como a imagem acima, indo e voltando, cumprindo alguns comandos:

- Saltitar devagar (vai e volta).
- Saltitar rápido (vai e volta).
- Saltitar grande (vai e volta dando o mínimo de saltos de uma linha até a outra).
- Saltitar pequeno (vai e volta dando o máximo de saltos de uma linha até a outra).

**Dicas importantes:** É importante que os alunos realizem essa atividade seguindo um determinado ritmo do começo ao fim, e que executem os passos com destreza. Repita várias vezes o percurso. Explore outras maneiras de saltitar.

**Para a Educação Domiciliar:** Essa atividade pode ser realizada individualmente. Deixe que a criança descanse entre um percurso e outro, se necessário.

## EXERCÍCIOS E POSIÇÕES DA GINÁSTICA RÍTMICA – ATIVIDADE 03

Observar as imagens, ler a descrição e realizar os movimentos o mais próximo possível. Repita algumas vezes, para que o movimento se torne natural, mais fácil de ser realizado (usaremos numa próxima aula):

A) Avião: O corpo fica equilibrado em uma perna, enquanto o tronco e a outra perna ficam estendidos para a frente, formando uma linha reta. É semelhante à posição de uma pessoa voando como um avião.



B) Vela: O corpo fica estendido no chão, com as pernas elevadas em direção ao teto. O corpo forma uma posição semelhante à vela de um barco, daí o nome. Pode-se usar as mãos para ajudar a sustentar o corpo. É uma posição que trabalha o equilíbrio e a força abdominal.



C) Ponte: O corpo fica arqueado para trás, com as mãos e os pés apoiados no chão. Começa deitado no chão. É uma posição fundamental para diversos movimentos e exercícios na ginástica. Alguns alunos podem precisar de ajuda no início. Deite no chão, posicione os pés e as mãos depois suba o quadril.



D) Espacate: As pernas são esticadas em direções opostas, formando em seu máximo, um ângulo de 180 graus. É uma posição que requer flexibilidade nas pernas e nos quadris. O espacate é usado em diversos movimentos e exercícios na ginástica artística. Faça até o limite e cuidado para não se machucar.



E) Prancha: O corpo fica reto e estendido, apoiado nas mãos ou antebraços e nos dedos dos pés. Os braços estão estendidos e os ombros alinhados com as mãos. É uma

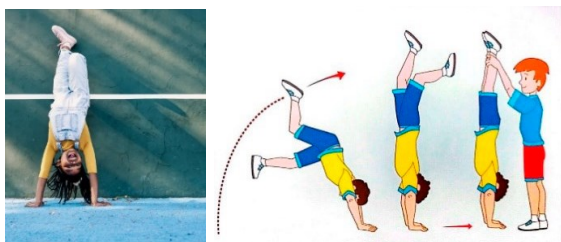
posição fundamental para diversos movimentos e exercícios na ginástica rítmica e trabalha a força abdominal.



F) Agachamento: O corpo fica flexionado nos joelhos, mantendo os pés apoiados no chão. Os braços podem estar estendidos para a frente, ao lado do corpo ou em outras posições de acordo com a coreografia. O agachamento é usado como transição entre diferentes movimentos e também como elemento coreográfico na ginástica rítmica.



G) Parada de mão: É uma posição em que a ginasta apoia as mãos no chão e mantém o corpo ereto, formando um ângulo de 90 graus com as pernas. É uma habilidade que necessita de força, equilíbrio e controle corporal. Pode ser realizado próximo a uma parede para ajudar a apoiar os pés, ou com a ajuda de um colega, mantendo essa posição por alguns segundos.



**Dicas importantes:** O mais importante é que a criança experimente as posições e exercícios e saiba nomeá-las. Organize o espaço para que a realização dos exercícios seja segura. Faça num primeiro momento, individualmente, depois peça que as crianças realizem os movimentos em pequenos grupos. Alguns terão facilidade com algumas posições e outras não. Ajude-os para que experimentem todas, as posições e não se frustrem. Comemore as boas realizações e instrua aqueles que estão com dificuldades.

**Para a Educação Domiciliar:** Organize o espaço para ter mais segurança na realização dos exercícios. Repita várias vezes, deixando que a criança descansa por alguns minutos, até que ela esteja conseguindo realizar com destreza, e perceba a importância da flexibilidade nos exercícios.



## AULA 09

### JOGO E MANIPULAÇÃO COM DIFERENTES BOLAS

#### 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 vagorosamente até 10).
- g) Correr no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.



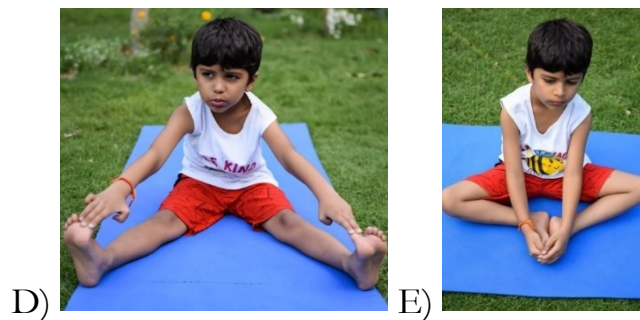
A)



B)



C)



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

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

Manipular objetos ajuda no desenvolvimento de habilidades motoras finas, coordenação motora, percepção espacial e raciocínio lógico, favorecendo a compreensão de conceitos matemáticos, como contagem, classificação, padrões e medidas. Através da manipulação de objetos, os alunos podem explorar texturas, formas, tamanhos e pesos, o que contribui para o desenvolvimento sensorial e cognitivo. Além disso, estimula a criatividade, a curiosidade e a resolução de problemas.

Manipulação de bolas diferentes

## ATIVIDADE 02

**Materiais:** bolas de diferentes tamanhos e pesos (basquete, volei, futebol, bolas de borracha, etc.).

O educador entrega uma bola para cada aluno, e deixa que eles experimentem diferentes possibilidades de manipular as diferentes bolas.

- Jogar para cima e recuperá-la: com as duas mãos; com a direita; com a esquerda.
- Quicar a bola no chão: com as duas mãos; com a direita; com a esquerda.
- Jogar a bola de uma mão para a outra.
- Rolar a bola e correr para recuperá-la: com as duas mãos; com a direita; com a esquerda.
- Em duplas, um joga a bola para o outro (de perto e de longe).



**Dicas importantes:** Deixe que os alunos, num primeiro momento, manipulem a bola livremente, depois vá dando os comandos e trocando as bolas.

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

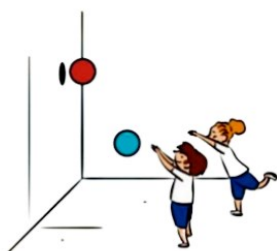
## **JOGO "SETE PAREDES" – ATIVIDADE 03**

**Materiais:** bolas de diferentes tamanhos e pesos (basquete, volei, futebol, bolas de borracha, etc.).

Os alunos devem estar cada um com uma bola e de frente para uma parede. Explorar diferentes formas de jogar e recuperar a bola, rodiziando os diferentes tipos entre os alunos.

- a) Arremessar uma bola contra a parede e recuperá-la sem que ela caia no chão.
- b) Jogar a bola na parede, bater uma palma e recuperá-la.
- c) Jogar a bola na parede, bater duas palmas e recuperá-la.
- d) Jogar a bola na parede, abaixar, levantar e recuperá-la.
- e) Jogar a bola na parede, dar um giro e recuperá-la.
- f) Jogar a bola na parede, bater uma palma, abaixar, levantar e recuperá-la.
- g) Jogar a bola na parede, bater uma palma, dar um giro e recuperá-la.

Após todos os alunos realizarem esses desafios, troquem as bolas e recomecem



**Dicas importantes:** Deixe que os alunos realizem todos os desafios com todas as bolas (leves e pesadas; pequenas e grandes).

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada individualmente.



# AULA 16

## A COLABORAÇÃO EM COMPETIÇÕES



colaboração é crucial em uma competição, pois fortalece o espírito de equipe e promove um ambiente de trabalho conjunto, o que pode aumentar a coesão e a harmonia dentro da equipe. Quando os membros da equipe colaboram, eles podem combinar suas habilidades e esforços de forma eficaz, aumentando as chances de alcançar a vitória. Além disso, permite que os membros da equipe compartilhem conhecimentos, estratégias e experiências. Ao trabalharem juntos, as equipes podem capitalizar as forças individuais de cada membro e minimizar as fraquezas, resultando em um melhor desempenho no jogo e a diminuir conflitos internos.

### 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.



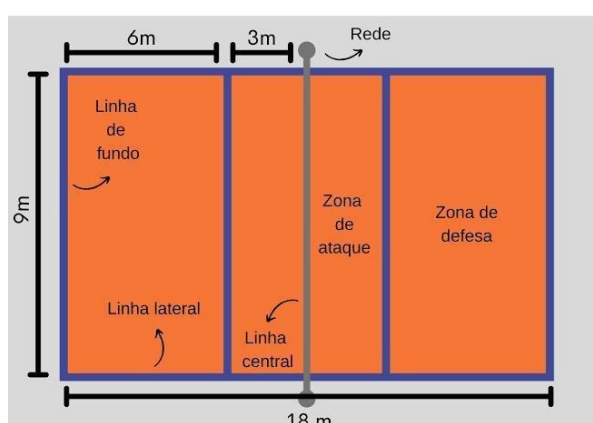
**Orientações importantes:** Ajude o aluno a realizar lentamente os movimentos e a respirar bem devagar. Para os exercícios que exigem equilíbrio, o aluno pode apoiar-se em uma parede ou cadeira, e ir soltando aos poucos.

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

## FUTSAL (JOGO PRÉ-DESPORTIVO) – ATIVIDADE 02

**Materiais:** Bolas de borracha ou futsal e uma de basquete.

Delimita-se o espaço de jogo a uma quadra de voleibol, ou faz-se linhas com giz, marcando como se fosse a quadra de voleibol como na figura.



São formadas duas equipes. Ambas devem permanecer atrás da linha de fundo, cada uma do lado correspondente, defendendo um dos lados. Uma bola de basquete ao centro da quadra e várias bolas de borracha ou de futsal, distribuídas entre os alunos das equipes. O objetivo é chutar as bolas de borracha/futsal para que ela acerte a bola de basquete, de modo que batendo as primeiras nessa, a mesma se dirija para o campo do adversário, a fim de ultrapassar a linha de 3 metros (ou a zona de ataque do voleibol). A equipe que conseguir realizar isto marca um ponto.

**Orientações importantes:** Para este jogo, os alunos devem alternar quem irá chutar e trabalhar em equipe para vencer.

**Para a educação domiciliar:** Este jogo pode ser realizado em família ou individualmente, onde o aluno chuta a bola tentando acertar a outra bola e a mandar para o outro lado.

## **AVALIAÇÃO**

Observe durante as atividades se os alunos estão colaborando com os parceiros de equipe para alcançar juntos a vitória. Se conseguem realizar os alongamentos e se melhoram a postura a cada aula.

Avalie também se seguem as orientações e respeitam as regras, se controlam seus impulsos e colaboram com a aula, retomando os conceitos e as atividades sempre que necessário.



## AULA 17

# ALONGAMENTO DINÂMICO, ALONGAMENTO ESTÁTICO E DESAFIOS PSICOMOTORES: ESTAFETAS



alongamento estático envolve manter uma posição alongada por um período de tempo, sem movimento adicional, como fizemos nos volumes anteriores. Já o alongamento dinâmico inclui **movimentos ativos e controlados** que trabalham os músculos e articulações através de uma amplitude de movimento. No alongamento estático, a ideia é relaxar o músculo e permitir que ele se estenda suavemente ao longo do tempo. No alongamento dinâmico, temos o aumento da circulação sanguínea melhorando a flexibilidade de forma mais dinâmica. Ambos os tipos de alongamento têm seus benefícios e ajudam a prevenir lesões musculares, pois prepara os músculos para a atividade que virá a seguir.

O alongamento dinâmico, inclui movimentos como balanços, giros, saltos controlados e flexões, o que também ajuda a melhorar o desempenho durante o exercício.

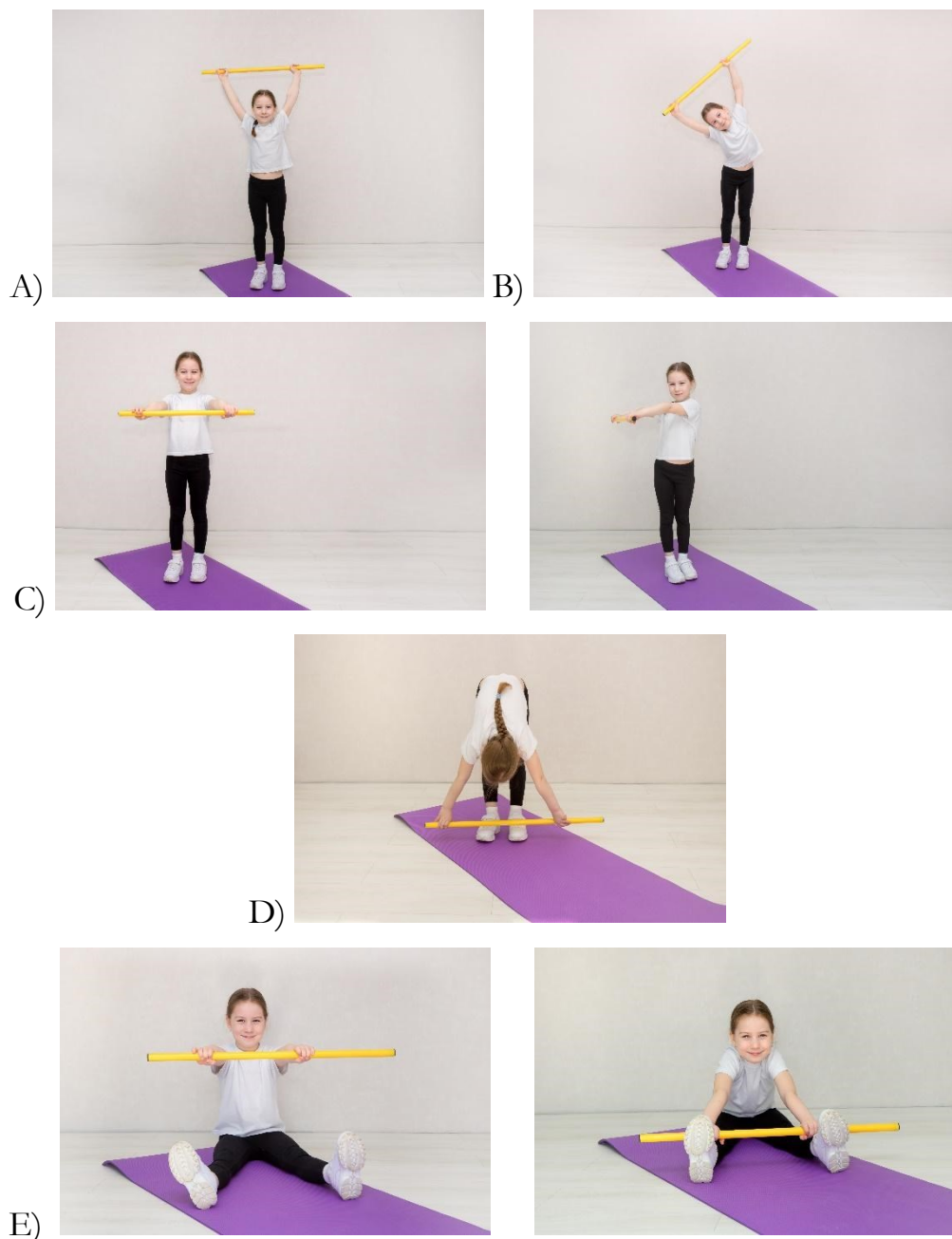
A escolha entre o alongamento estático e o dinâmico depende do contexto e dos objetivos individuais. O alongamento estático é mais adequado para relaxar os músculos, melhorar a flexibilidade, aumenta a concentração e atenção e ajuda na recuperação muscular após o exercício. Por outro lado, o alongamento dinâmico é eficaz para preparar o corpo para atividades físicas mais intensas, aumentando a circulação sanguínea, melhorando a amplitude de movimento e aquecendo os músculos.

A combinação dos dois tipos de alongamento também pode ser benéfica, com o alongamento dinâmico sendo realizado antes da atividade física e o estático sendo incorporado após o exercício para ajudar na recuperação muscular.

## 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.



### 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.

### Estafetas

Jogos de revezamento onde todas as pessoas de cada equipe fazem o mesmo percurso, cumprindo as mesmas tarefas e objetivos.

Os Jogos de Estafetas podem ser divididos em dois tipos: – Estafetas de Revezamento: quando cada componente do grupo realiza o trajeto de forma individual, revezando com o colega seguinte ao final do seu percurso. – Estafeta Cooperativa: quando a equipe toda, ou parte dela, realiza o trajeto conjuntamente.

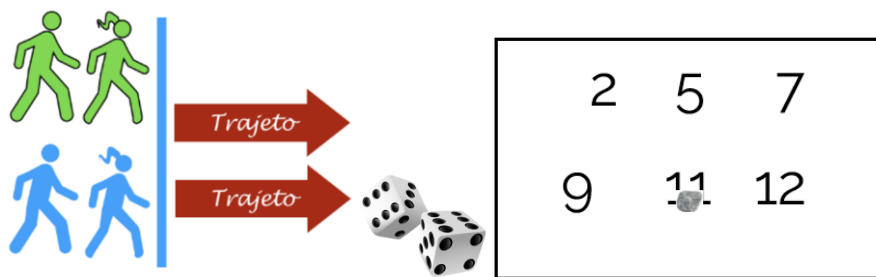
## ESTAFETA – CORRIDA DO BINGO – ATIVIDADE 02

**Materiais:** 2 dados, folhas de papéis (1 para cada equipe), pedrinhas e giz para marcar.

Na folha de papel, as equipes colocarão 6 números de 2 a 12.

As folhas e os dados ficarão em uma extremidade e as equipes em filas na outra extremidade, atrás da linha de início. Use o giz para marcar a linha de início.

Os primeiros alunos de cada fila, ao sinal do educador, irão correr até os dados, lançar e o número da soma dos dados será marcado com uma pedrinha na folha.



Por exemplo: se um dado caiu com o número 6 e o outro caiu com o número 5 virados para cima,  $6+5=11$ . Quando a soma for igual a 11, o participante deve colocar a pedrinha no número 11.

Caso não tenha o número correspondente, o aluno volta dando a vez ao próximo da fila que fará o mesmo.

Se por acaso o número for repetido, o participante deve lançar os dados para cima novamente (no máximo 2 lançamentos por jogador).

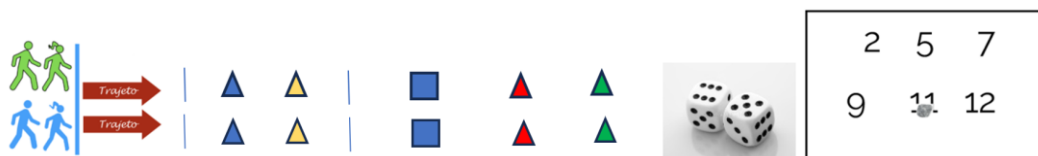
O jogo termina quando todos os números forem marcados e toda a equipe estiver na fila.

**Orientações importantes:** Para aumentar o desafio, coloque mais um dado e a possibilidade de outros números (de 3 a 180); ou o número a ser marcado, será o resultado de uma outra operação, por exemplo, o antecessor do resultado da soma dos dados.

**Para a educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada numa disputa de pelo menos 2 alunos (um contra o outro) que fará o percurso, lançará os dados e marcará na folha, voltando ao início e fazendo o percurso novamente até marcar os 6 números. Ou individualmente, cronometrando o tempo e realizando o percurso novamente com o objetivo de diminuir a sua própria marca.

## CORRIDA DO BINGO II – ATIVIDADE 03

Repita a Corrida do Bingo (Atividade 2), porém, agora, coloque obstáculos no percurso até os dados, e defina como os alunos irão percorrê-lo.





## AULA 22

### BRINQUEDOS DE PAPEL



Brinquedos de papel são frequentemente baratos e fáceis de fazer, tornando-os acessíveis para muitas pessoas. A simplicidade dos brinquedos de papel permite que as crianças usem sua imaginação e criatividade para transformá-los em uma variedade de objetos e personagens. Eles podem decorar, colorir e até mesmo modificar, de acordo com suas próprias preferências, o que estimula a expressão criativa.

A construção desses brinquedos envolve dobrar, cortar e colar, o que ajuda no desenvolvimento da coordenação motora fina e na destreza manual das crianças. Esse tipo de atividade também promove a paciência e a concentração e podem ser usados não apenas para brincar, mas também para educar em atividades de aprendizado, como contar histórias, ensinar sobre formas e cores, e até mesmo simular situações do mundo real, como a construção de cidades ou a montagem de quebra-cabeças.

#### CONSTRUINDO O CATAVENTO – ATIVIDADE 01

**Materiais:** 1 folha quadrada (pode ser color set, sulfite ou até mesmo uma folha de revista); 1 palito de churrasco ou canudo de papel; 1 pedaço de arame (pode ser aqueles para fechar saquinho de pão) e cola branca.

Como fazer:

- Recorte o papel em formato de quadrado, dobre a folha ao meio, unindo a ponta esquerda superior com a ponta direita inferior, formando um triângulo.



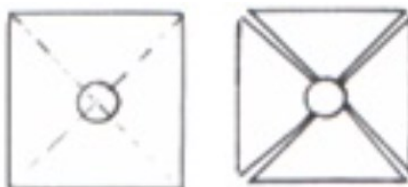
- Abra a folha e dobre novamente, unindo a ponta esquerda inferior com a ponta direita superior.



- Abra novamente e assim terá uma marca de X no quadrado.



- Desenhe um pequeno círculo no centro do quadrado, corte as linhas (marcadas pelo X) até o círculo e coloque um pingo de cola.



- Faça um furo com o arame (peça a ajuda de um adulto) bem no centro do quadrado e em cada ponta do lado direito e encaixe-as no arame. Formando o catavento.



- Para finalizar, enrole o arame no palito de churrasco e enrole a outra ponta do arame para o catavento não escapar.



E está pronto! Decore como quiser.

Deixe o aluno brincar ao ar livre, movimentando-o, ou assoprando, as hélices que irão girar. Esta se movimenta por causa do deslocamento de ar. O aluno pode se divertir ao segurar no palito e correr de um lado para o outro, quando o vento estiver soprando, fazendo com que o mesmo gire.

**Orientações importantes:** Esta atividade desenvolve a imaginação, além de fazer a criança perceber os fenômenos da natureza e verificar a mistura de cores, ocasionada pelo movimento das hélices.

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada individualmente com a ajuda do educador.

## AVIÃO DE PAPEL – ATIVIDADE 02

Avião de papel é uma atividade que oferece uma variedade de benefícios. É um brinquedo simples que permite que a criança use sua imaginação para criar histórias e cenários de voo, estimulando a criatividade e a fantasia.

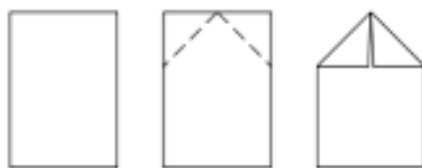
Dobrar e lançar aviões de papel, requer habilidades motoras finas e coordenação entre os olhos e as mãos. O aluno pode compartilhar técnicas de dobragem, competir em lançamentos e, até mesmo, inventar jogos com regras próprias.

Ao experimentar diferentes designs de aviões de papel e ajustar variáveis como tamanho, forma e peso, a criança pode aprender conceitos básicos de aerodinâmica e física de uma maneira prática e divertida.

**Materiais:** uma folha de papel tamanho A4 (sulfite comum ou uma página de revista).

Como fazer:

- Dobre o papel ao meio e abra, fazendo uma marca.
- Dobre a ponta superior esquerda e direita levando até à marca do meio do papel.



- Dobre **novamente** as pontas superiores até a marca do meio.



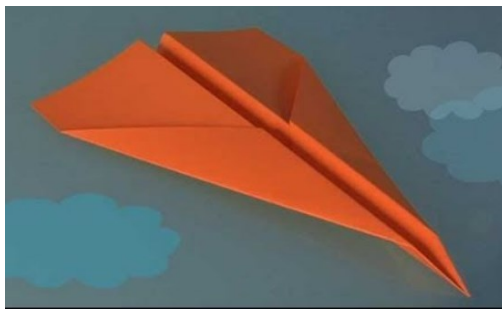
- Dobre a folha ao meio e cada uma das partes dobre para fora ao meio.



- Dobre as asas que estão para baixo, para cima, no meio do papel.



- E o avião está pronto!



Além de brincar livremente, faça competições de lançamentos, com distância ou alvos.

**Orientações importantes:** Existem diferentes designs de aviões de papel, experimentem e ajustem variáveis como tamanho, forma e peso. Este é apenas um deles. Explore outras maneiras e veja qual voa mais longe.

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada individualmente.



## 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.

### JOGO GAMÃO

O jogo de Gamão (ou Backgammon) é um dos jogos de tabuleiro mais antigos e populares do mundo, conhecido por sua combinação de estratégia, habilidade e sorte.

Sua origem, ainda incerta, pode estar relacionada com as civilizações sumérias e egípcias. Popular entre os nobres romanos, era conhecido como Ludus Duodecim Scriptorum (“jogo das 12 linhas”), substituído mais tarde pelo Tábula, ambos muito parecidos com o nosso atual Gamão.



O Gamão oferece um desafio estratégico significativo, onde os jogadores precisam tomar decisões estratégicas sobre como mover suas peças e antecipar os movimentos do oponente. Além disso, jogar Gamão ajuda a desenvolver habilidades de tomada de decisão rápida, já que os jogadores precisam avaliar, rapidamente, as opções disponíveis em cada turno.

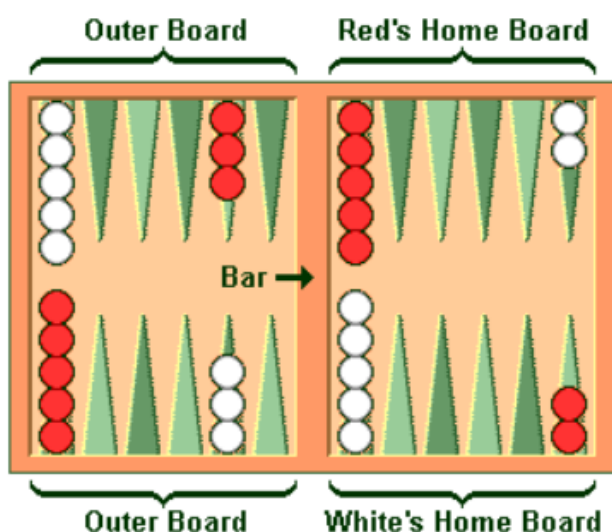
## JOGO GAMÃO – ATIVIDADE 01

**Materiais:** Um tabuleiro de Gamão (em anexo) que possui 24 pontos (triângulos) divididos em quatro quadrantes, 15 peças para cada jogador, geralmente brancas e pretas (substituir por tampinhas de pet) e dois dados.



O objetivo do Gamão é mover todas as suas peças para a "casa" (área final do seu quadrante) e, em seguida, removê-las do tabuleiro. O primeiro jogador a remover todas as suas peças é o vencedor.

O Gamão (Backgammon) é um jogo para 2 oponentes, jogado em um tabuleiro que consiste em 24 triângulos chamados pontos (ou casas). Esses triângulos são de cores alternadas e agrupados em 4 quadrantes de 6 triângulos cada. Referimo-nos a esses quadrantes como tabuleiro interno (home board, em inglês) e tabuleiro externo (outer board, em inglês) de cada jogador, conforme figura abaixo. Os tabuleiros internos são separados dos tabuleiros externos por uma faixa no centro do tabuleiro chamada barra (bar, em inglês).

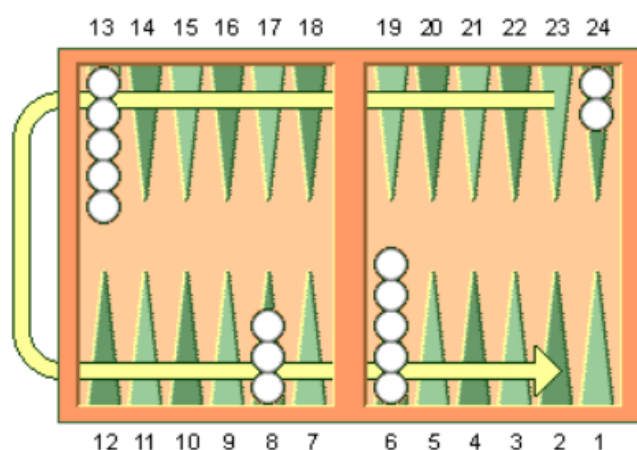


**Figura 1.** Um tabuleiro com as peças (também chamadas de checkers ou homens) em suas posições iniciais. Uma formação inicial invertida também é possível e mostraria, então, os tabuleiros internos à esquerda e os externos à direita.

Os pontos (ou casas) são numerados para cada jogador, começando no tabuleiro interno de cada um. O ponto mais distante do tabuleiro interno de um jogador é seu ponto 24, o qual seria, também, o ponto 1 de seu oponente. Cada jogador tem 15 checkers (ou peças, ou homens) de sua própria cor. A posição inicial das peças é mostrada na figura acima: 2 no ponto 24 de cada jogador; 5 em cada ponto 13; 3 em cada ponto 8 e 5 em cada ponto 6.

Ambos os jogadores podem ter seu próprio par de dados e um copo para chacoalhar os dados antes de lançá-los. Um cubo duplicador, com os números 2, 4, 8, 16, 32, e 64 em suas faces, pode ser usado para determinar o valor da partida em andamento.

O objetivo do jogo é mover todas as peças para seu tabuleiro interno e, então, fazer a retirada final de cada uma delas do tabuleiro. O primeiro jogador a retirar todas as suas peças vence a partida.



**Figura 2.** Direção do movimento das peças brancas. As peças vermelhas movem-se na direção oposta.

Para começar a partida, cada jogador lança somente um dado. Isso determina qual jogador fará o primeiro lance e quantas casas suas peças poderão percorrer no lance inicial. O jogador cujo dado mostrar o maior número nesse arremesso inicial de dois dados, é obrigado a fazer o primeiro lance com suas peças. Após esse primeiro (e especial) arremesso de dois dados, cada jogador arremessará 2 dados, alternando-se em turnos. Exemplo: suponha que as brancas tiraram o maior número no arremesso inicial. Elas, então, moverão seus checkers de acordo com os números tirados. Após isso, as vermelhas lançarão seus dois dados, que determinarão como poderão mover suas peças. Após as vermelhas executarem os movimentos com suas peças, será a vez das brancas, novamente: elas lançarão seus dois dados e moverão suas peças. Então, será vez das vermelhas, e assim sucessivamente até que a partida termine.

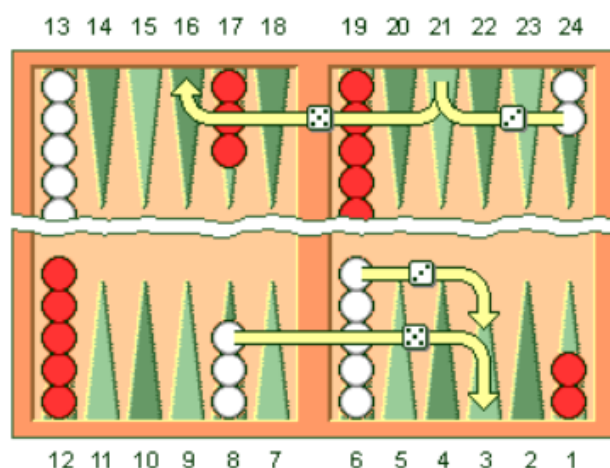
Os números dos dados indicam quantas casas (ou pips) o jogador poderá percorrer com suas peças naquele lance. As peças são sempre movidas para a frente, caminhando no sentido de seu próprio ponto 24 para seu próprio ponto 1.

As seguintes regras se aplicam:

Um checker pode mover-se somente para uma casa livre (ou aberta), que é uma casa não ocupada por 2 ou mais checkers do oponente.

Os números em cada um dos dados constituem movimentos separados. Por exemplo: se um jogador tira 5 e 3, ele pode mover um de seus checkers por uma distância de 5 casas para uma casa livre e um outro checker por 3 pontos até uma casa também livre, ou ele pode mover um único checker por um total de 8 pontos até uma casa livre. Porém, nesse último caso, também deve estar livre pelo menos um dos pontos intermediários do movimento (nesse caso, ou a casa que se distancia 5 pontos da casa em

que se encontra o checker, ou a casa que se distancia 3 pontos da casa em que se encontra o checker que se pretende mover por 8 pontos até uma casa livre).



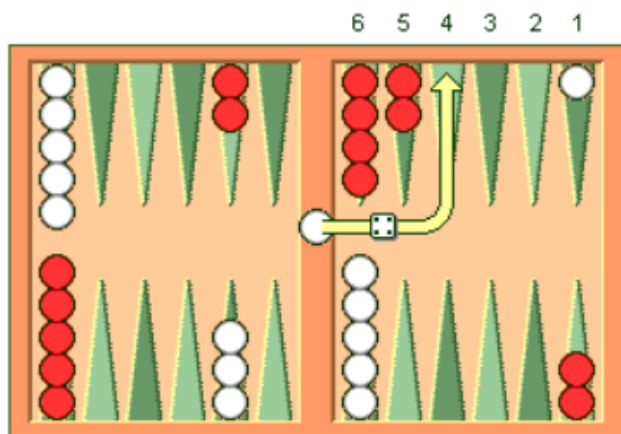
**Figura 3.** Duas formas legais das brancas moverem seus checkers usando um .

Um jogador que tira um duplo (ou dobra) — 6-6, 5-5, 4-4, 3-3, 2-2, 1-1—joga 2 vezes os números mostrados nos dados. Ou seja: quando, por exemplo, tiramos um 6 6 nos dados, significa que serão jogados quatro pulos de 6 casas. O jogador pode mover qualquer combinação de checkers para completar os quatro pulos de 6 requeridos.

Um jogador deve usar a totalidade de ambos os números tirados nos dados, se isso for legalmente possível (ou todos os quatro números, se tirou uma dobra). Quando somente um dos números pode ser legalmente jogado, o jogador deverá jogar somente esse número. E se qualquer um dos números pode ser jogado, mas não ambos, o jogador deverá jogar o número maior. Quando nenhum dos números pode ser jogado, o jogador simplesmente não move nada e será a vez do oponente rolar os dados. No caso de dobras (ou duplos), se nem todos os 4 números podem ser jogados, o jogador deve jogar o máximo possível deles. Exemplo: tira-se um 5-5, mas é legalmente impossível realizar 4 pulos de 5 pontos. Se, no entanto, 3 pulos são legalmente possíveis, o jogador é obrigado a realizar todos os 3.

Quando uma peça está sozinha em uma casa, ela é chamada de blot (talvez pudesse ser traduzido para desgarrada). Se um checker do oponente tem acesso a esse ponto, a peça solitária que lá se encontrava é capturada (ou golpeada) e colocada na barra.

Sempre que um jogador tem uma ou mais peças na barra, sua obrigação é reentrar com aquele (ou aqueles) checker no tabuleiro interno do oponente. Para reentrar, a peça na barra deve ser movida para uma casa livre no tabuleiro interno do oponente, correspondente a um dos números tirados nos dados. Por exemplo, se um jogador tira um 6 e um 4 nos dados, ele pode, em princípio, reentrar com seu checker (que está na barra) tanto no ponto 4 quanto no ponto 6 do tabuleiro interno do oponente, contanto que a casa de reentrada esteja livre (ou seja, não esteja ocupada por 2 ou mais peças do oponente).



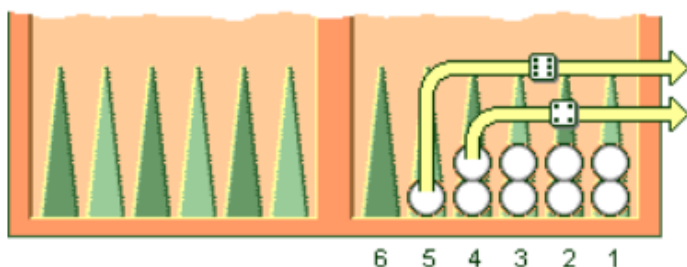
**Figura 4.** Se as brancas tiram um e têm um checker na barra, como na posição ao lado, a peça da barra tem, obrigatoriamente, que reentrar no ponto 4 do tabuleiro interno das vermelhas, já que, na posição dada, a casa 6 não é uma casa livre.

Se nenhum dos pontos correspondentes aos números tirados nos dados está livre para a reentrada, o jogador com o homem na barra simplesmente não pode mover qualquer checker. Se um jogador tem mais de uma peça na barra e os números dos dados não permitem que ele reentre com todas, ele deve entrar com tantas quantas os números dos dados permitem, deixando as demais ainda na barra.

Após a reentrada do último homem da barra, qualquer número dos dados que não tenha sido usado para esgotar as reentradas deve ser usado para mover qualquer checker, incluindo os que acabaram de reentrar, desde que, obviamente, o checker tenha um movimento legal a ser feito.

Uma vez que um jogador tenha trazido todos os seus homens para seu próprio tabuleiro interno, ele pode iniciar a retirada final de suas peças. Um jogador retira uma peça ao tirar um número nos dados que corresponda ao ponto em que a peça se encontra, permitindo que ele a retire definitivamente do tabuleiro. Assim, ao tirar um 6, o jogador retira uma peça de seu ponto 6.

Se não há checkers em um ponto indicado pelo dado, o jogador deve fazer um movimento legal usando um checker que se encontre em um ponto de número mais alto que o indicado pelo dado. Se não houver checker em um ponto de número mais alto que o indicado pelo dado, o jogador é obrigado a retirar um checker do ponto de mais alto número que ele ainda ocupe. Um jogador não está obrigado a retirar qualquer peça se ele tem outro(s) movimento(s) legal(is) além do(s) de retirada.



**Figura 5.** As brancas tiraram e, nesse caso, são obrigadas a fazer a retirada final de 2 homens.

Um jogador deve ter todos os seus checkers ativos em seu próprio tabuleiro interno para iniciar ou prosseguir a retirada final de suas peças. Se, durante o processo de retirada, um checker é capturado, o jogador é obrigado a usar seus dados para tentar trazê-lo de volta ao seu próprio tabuleiro interno, e não poderá fazer mais retiradas até que consiga

trazer o homem capturado de volta para casa. O primeiro jogador a retirar todas as suas peças vence a partida.

Ao ser iniciada, cada partida de Gamão estará valendo 1 ponto (ou seja, se a partida terminar com esse mesmo valor, o vencedor ganhará 1 ponto). No decorrer da partida, um jogador pode propor que a partida dobre o seu valor inicial e passe, então, a valer 2 pontos. Dizemos, simplesmente, que o jogador dobrou. Um jogador pode dobrar somente quando é sua vez de jogar e antes que ele lance seus dados naquele turno.

O adversário do jogador que acabou de dobrar pode recusar o dobre. Se isso ocorre, a partida se encerra e o jogador que dobrou ganha 1 ponto e uma nova partida pode ser iniciada. Por outro lado, o adversário do jogador que dobrou pode aceitar o dobre. Nesse caso, a partida prossegue normalmente, mas valendo, então, 2 pontos. O jogador que aceitou o dobre passa a ser, então, o dono do cubo duplicador, e somente ele poderá fazer o próximo dobre na partida em andamento.

Subsequentes dobres na mesma partida são chamados de redobres. Se um jogador recusa um redobre, seu oponente ganha os pontos que a partida estava valendo antes do redobre recusado. Se o redobre é aceito, o jogador que aceitou o redobre passa a ser o novo dono do cubo duplicador e a partida continua normalmente, porém, valendo o dobro do valor anterior ao redobre aceito. Não há limites para o número de redobres que poderão ser feitos em uma partida.

Terminada a partida, se o jogador que a perdeu conseguiu fazer a retirada final de pelo menos um de seus checkers, o vencedor ganhará somente o valor mostrado no cubo duplicador (ou 1 ponto, caso ninguém tenha dobrado na partida). No entanto, se o perdedor não fez a retirada final de nenhum de seus checkers, ele terá perdido de gamão. Nesse caso, o vencedor receberá o dobro dos pontos mostrados pelo cubo duplicador. Ou, ainda pior, se o perdedor não retirou nenhum de seus checkers e ainda tem peças na barra ou no tabuleiro interno do vencedor, a derrota será de backgammon, dando, ao vencedor, o triplo do valor mostrado pelo cubo duplicador.

## **IRREGULARIDADES**

Os dois dados de um mesmo jogador devem ser lançados simultaneamente e sobre a metade do tabuleiro localizada à direita do jogador que está lançando os dados. O jogador deve relançar ambos os dados caso pelo menos um dos dados caia para fora dessa metade do tabuleiro ou sobre um checker.

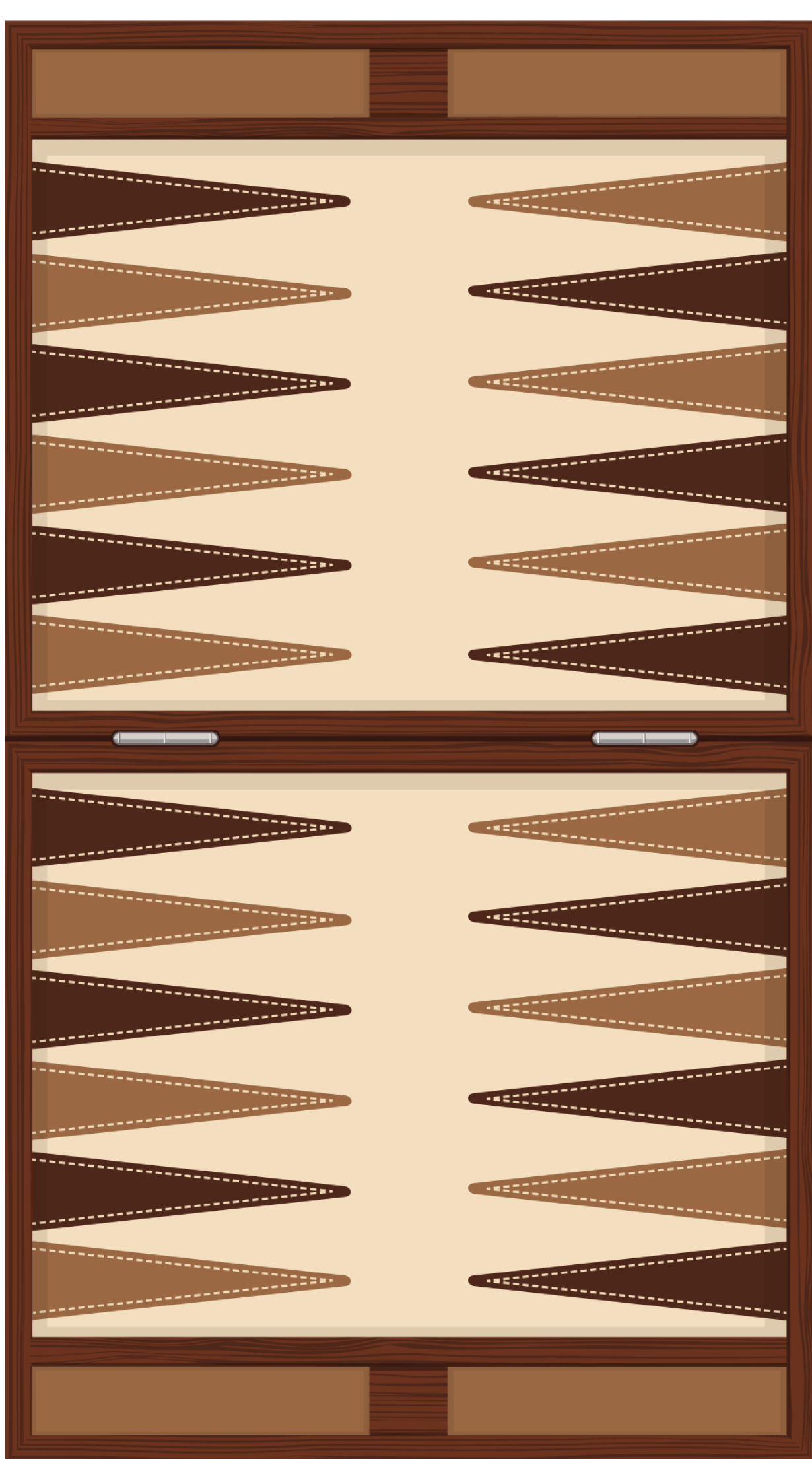
O lance de um jogador é considerado encerrado quando ele recolhe seus dados do tabuleiro. Caso ele tenha retirado seus dados sem que tenha realizado movimentos legais com seus checkers (exemplo, sem usar um dos números dos dados), o oponente tem a opção de aceitar o lance tal qual foi jogado ou exigir que seja realizado um movimento legal. Um lance é aceito como completo quando o oponente lança seus dados ou oferece um dobre no início da vez dele jogar.

**Indicações importantes:** Estratégias comuns:

- Tente ocupar e consolidar pontos importantes no tabuleiro para bloquear os movimentos do adversário.
- Decida quando é seguro mover peças rapidamente para a área final e quando é melhor jogar de forma mais defensiva.
- Antecipe os movimentos do seu oponente com base nos dados lançados e nas peças disponíveis.

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.

ANEXO: Recorte as peças do jogo e cole sobre tampinhas de garrafa pet e cole o tabuleiro sobre uma superfície rígida, como um papelão.







## AULA 30

### COOPERAÇÃO X COMPETIÇÃO

**Cooperação:** é um processo em que os objetivos são comuns e as ações são benéficas para todos.

**Competição:** é um processo em que os objetivos são comuns, mutuamente exclusivos, e as ações são benéficas somente para alguns.

| COOPERAÇÃO X COMPETIÇÃO               |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| Jogos Cooperativos                    | Jogos Competitivos            |
| Visão que "Tem para todos"            | Visão que "só tem para um"    |
| Objetivos comuns                      | Objetivos exclusivos          |
| Ganhar COM o outro                    | Ganhar DO outro               |
| Jogar COM                             | Jogar CONTRA                  |
| Confiança Mutua                       | "Des - Confiança" / Suspeita  |
| Todos FAZEM parte                     | Todos A parte                 |
| Descontração / Atenção                | Preocupação / Tensão          |
| Solidariedade                         | Rivalidade                    |
| Diversão para TODOS                   | Diversão às custas de alguns  |
| A Vitória é garantida e compartilhada | A Vitória é uma ilusão        |
| Vontade de continuar jogando          | Pressa para acabar com o Jogo |

### AQUECIMENTO COORDENADO – ATIVIDADE 01

Realizar a sequência de exercícios abaixo, repetindo 3 vezes, para aquecer o corpo de forma coordenada:

- 20 polichinelos.

Descanse 1 minuto.



- 20 polichinelos frontais.

Descanse 1 minuto.



- 20 polichinelos abertos.



Descanse 1 minuto e recomece a sequência.

**Indicações importantes:** Faça num primeiro momento bem devagar, um movimento de cada vez, e assim que o aluno conseguir coordenar os movimentos, aumente a velocidade.

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada individualmente.

## QUEIMADA COOPERATIVA – ATIVIDADE 02

**Material:** bola de meia.

Divide-se dois grupos com o mesmo número de alunos. Delimita-se 2 campos, fazendo a marcação com giz, ou usando linhas da quadra.

As equipes, assim como no jogo de queimada, devem usar a bolinha de meia para tentar queimar alguém que está no outro campo. O aluno queimado, passa a ser jogador da outra equipe. Ninguém sai do jogo ou vai para o morto. O jogo termina quando só restar 1 equipe. E todos ganham.

**Indicações importantes:** Parece simples, mas apenas no final do jogo os alunos compreendem a dinâmica. Dificilmente sedem a equipe para o outro lado vencer. Deixem que os alunos joguem e reflitam sobre a dinâmica do jogo (só vencerão juntos).

**Educação domiciliar:** Esta atividade pode ser realizada em família ou com amigos.



# AULA 33

## INICIAÇÃO ESPORTIVA



iniciação esportiva é o processo de introdução e aprendizado básico de diferentes modalidades esportivas. O objetivo principal é desenvolver habilidades motoras fundamentais, como coordenação, agilidade, força e resistência, enquanto se desenvolvem virtudes essenciais para toda a vida.

Os alunos são expostos a várias atividades relacionadas às modalidades esportivas, como futebol, basquete, vôlei, ginástica e atletismo, permitindo que descubram quais atividades mais gostam.

A ênfase está em ensinar os fundamentos dos movimentos esportivos, como dribles, passes, lançamentos e saltos, com regras mais simples e adaptadas a um grupo específico.

A iniciação esportiva estimula hábitos saudáveis e também incentiva habilidades sociais e virtudes como trabalho em equipe, respeito, empatia, comprometimento, dedicação, colaboração, justiça, autoconfiança, resiliência e controle emocional, além de valores éticos e princípios do esporte, como a importância da disciplina, do esforço e do espírito esportivo.

As virtudes adquiridas nas práticas esportivas, beneficiam outras áreas da vida, como estudos, responsabilidades pessoais, desenvolvem habilidades de se comunicar, ouvir e apoiar os outros, fortalece a convivência social, promove relações saudáveis, ajuda a enfrentar desafios cotidianos e resulta em melhor saúde física e mental ao longo da vida.

A iniciação esportiva, portanto, não se limita apenas ao aprendizado de técnicas e habilidades, mas é um espaço de formação integral, onde valores e virtudes fundamentais são cultivados, preparando crianças e jovens para se tornarem cidadãos mais conscientes, respeitosos e piedosos.

### ATIVIDADE 01 – AQUECIMENTO

Neste volume, as crianças já possuem um pequeno repertório de movimentos, assim, no aquecimento, os alunos irão explorar movimentos variados utilizando a imaginação, a expressão corporal e a percepção espacial.

Os alunos irão caminhar livremente pelo espaço e seguir os comandos e orientações do educador apenas com o corpo:

- a) Caminhar – areia, pedregulho, cordão de calçada, grama, ferro, areia movediça, gelo, piso de casa ou chão de madeira, carpete, esponja, espuma, água da piscina até o pescoço...
- b) Carregar – um prato, uma bola, um saco, uma rã, uma cadeira, uma sacola, um bebê, um aparelho de som...
- c) Ações completas num único lugar – fritar um ovo, atender ao telefone, cortar pão, servir uma mesa, escrever uma carta, pregar uma caixa, rezar o terço...
- d) Escolher um objeto (como por exemplo bola ou lenço) e realizar um verbo – bater, alisar, torcer, afagar, lavar, vestir, amarrar, abrir, erguer do chão, atirar, segurar com força...



**Orientações importantes:** Não há, neste momento, movimentos padronizados. Aproveite para observar a criatividade e o repertório motor dos alunos.

**Educação Domiciliar:** Esta atividade pode ser feita individualmente ou em família.

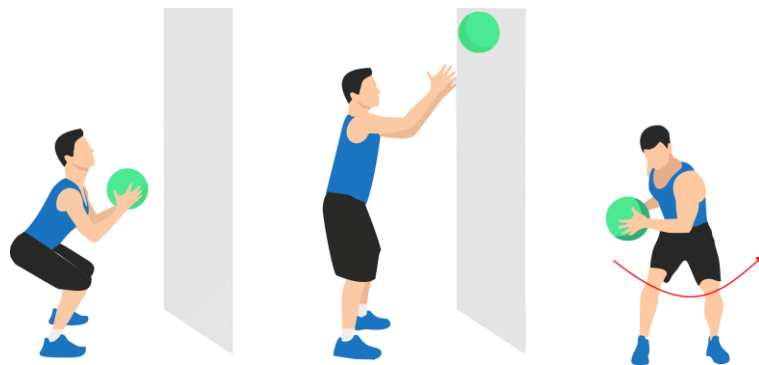
## REDE CEGA (VOLEIBOL) – ATIVIDADE 01

**Materiais:** corda ou rede de vôlei e lençol, toalha ou TNT grande, e uma bola de vôlei.

A rede, ou corda, é colocada um pouco mais alta que os alunos, e é posicionado um pano que impede a visão do que está acontecendo na área adversária. Os alunos são divididos em duas equipes, posicionadas cada uma de um lado da rede.



Eles irão jogar a bola de vôlei, de baixo para cima, por cima da rede, e a outra equipe deverá agarrá-la antes que ela toque o chão; realizar 3 passes e devolver a bola para o outro lado. Caso a bola caia no chão, a outra equipe marca um ponto e reinicia o lançamento por cima da rede.



**Orientações importantes:** O lançamento de início e após cada ponto, deverá ser executado do fundo da área. O aluno de posse da bola terá 3 segundos para passar ou lançar a bola. A bola utilizada poderá facilitar (um bexigão ou bola de borracha) ou dificultar (bola de vôlei, basquete, futebol); escolha de acordo com o nível dos alunos.

**Educação Domiciliar:** Este jogo pode ser realizado em dupla, ou aproveitem para fazer com toda a família.