
**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 02

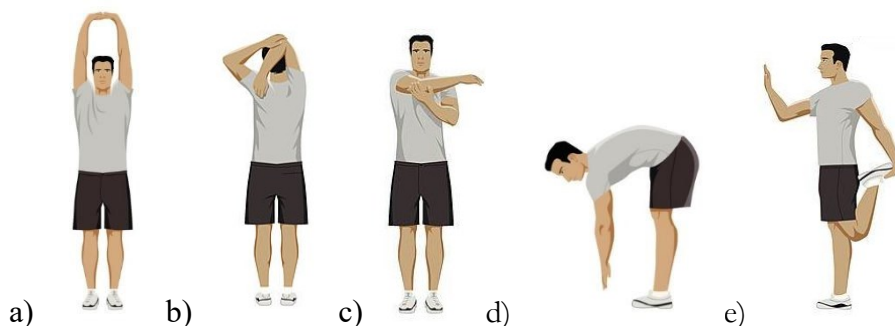
Os bons hábitos nos levam a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros através das virtudes!

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), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais 2 (f, g). **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, 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. (Imagens na Aula 1)
- f) flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetir do outro lado;
- g) corrida sem sair do lugar, contando até 10.





Os jogos, e algumas atividades, serão importantes se realizadas mais de uma vez, para contribuir com o desenvolvimento das virtudes (coragem, prudência, perseverança, determinação, respeito às regras, cooperação, paciência e empatia). Repetir, permite a consolidação de habilidades motoras, aprimoramento de técnicas, desenvolvimento da coordenação e familiarização com as regras do jogo. Além disso, proporciona a oportunidade de aprendizado contínuo (aprender com o erro), melhora o desempenho e promove a diversão, o engajamento do aluno, a socialização, o trabalho em equipe e o respeito mútuo.

Além disso, os jogos repetidos permitem que o aluno aprenda a lidar com desafios e frustrações, a desenvolver estratégias e a tomar decisões rápidas, oferecendo oportunidades para que experimente diferentes papéis e posições, estimulando a criatividade e a imaginação, desenvolvendo também habilidades cognitivas e emocionais, características importantes não apenas para o contexto esportivo, mas também para a vida cotidiana das crianças.

Este conteúdo propõe repetir os jogos com adaptações, desafiando ainda mais os alunos.

PIQUE-BANDEIRA, PASSE DE BOLA (AGILIDADE E ESTRATÉGIA) – ATIVIDADE 02

Antes de iniciar o jogo, relembre as virtudes da aula anterior, *coragem e prudência*, incentivando a sua prática durante o jogo.

Siga as orientações da Aula 01, porém, utilizando duas ou mais bolas para cada equipe, no lugar das bandeiras. Neste caso, a mesma pode ser passada entre os membros da equipe, estando ou não fora da área.

Após o jogo, converse com o aluno sobre a *coragem* e sobre a *prudência* novamente, para que ele reflita sobre a sua própria prática, dando exemplos concretos que aconteceram durante o jogo, entre outras atitudes positivas e negativas.

Dicas importantes: O educador, deve estar atento, a todo momento, para quaisquer dificuldades durante o jogo. Deve organizar o trabalho em equipe, incentivando o respeito, a honestidade, a disciplina, a solidariedade e a cooperação. Outros valores e virtudes que são desenvolvidos no jogo são a liderança e a cooperação. O educador pode elogiar

atitudes positivas, como a empatia e o respeito, promover a reflexão sobre os erros e os acertos, e encorajar a superação de desafios com coragem, prudência e perseverança.

Para a Educação Domiciliar: se não houver outras crianças, o jogo pode ser jogado entre o adulto e a criança com mais do que uma bandeira escondida. Quem encontrar primeiro a bandeira do adversário vencerá o jogo. O educador poderá também esconder a/as bandeira/as e cronometrar o tempo para a criança encontrá-la(as). Ou aproveitar um momento em que tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar.



AULA 06

PACIÊNCIA E SALTOS DA GINÁSTICA

ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



reparação para a aula. Peça que o aluno faça em silêncio, atente-se para a 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 dos exercícios desta e das próximas aulas.

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.



PULAR CORDA

Pular corda é uma atividade física popular divertida. Ajuda a melhorar a coordenação motora e fortalece os músculos das pernas e dos braços, além de estimular a agilidade, o equilíbrio e a concentração.

Existem diferentes variações e estilos de pular corda, como o salto simples, o duplo under e o criss-cross.

PULANDO CORDA – ATIVIDADE 02

O educador amarra uma das pontas em um pilar, uma árvore, ou pede ajuda de um aluno para bater a corda. Ensine as músicas abaixo e cantem enquanto um aluno pula e interpreta as músicas até errar e dar a vez ao próximo.



Músicas:

O homem bateu em minha porta e eu abri (pulando a corda).

Senhoras e senhores, põe a mão no chão (pulando encoste de leve uma mão no chão).

Senhoras e senhores, pule com um pé só (pula com um pé só).

Senhoras e senhores, dá uma rodadinha (pula rodando).

E vá para o olho da rua (sai da corda sem ela parar de bater).

Com quantos anos você pretende se formar ...1,2,3.... (pula até errar).

Onde você pretende morar, casa, castelo, chiqueiro ou cemitério (vai repetindo os lugares até errar).

Salada saladinha bem temperadinha com sal, pimenta, fogo, foguinho (no foguinho bate a corda bem rápido).

Dicas importantes: Comece batendo bem devagar e tente manter o ritmo. Bater palmas enquanto canta ajuda o aluno que vai pular a entrar no ritmo da corda. Comemore cada etapa. Peça que os alunos pesquisem durante a semana com os familiares, novas músicas e maneiras diferentes de pular corda.

Para a Educação Domiciliar: Pular corda é uma atividade excelente para brincar em família. Deixe sempre uma corda em fácil acesso para que a criança reproduza durante a semana o que fez na aula de forma criativa.

SALTAR

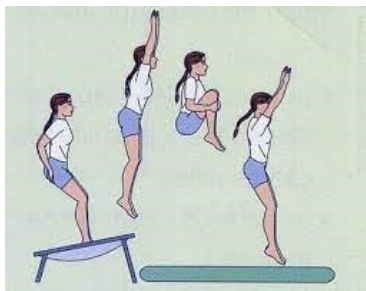
É o movimento que o corpo faz ao se afastar totalmente do chão, para cima ou para a frente. Compõe-se de três fases: o impulso (para sair do solo); o salto (elevação do corpo) e a descida (toque dos pés no chão, com amortecimento). Os saltos na ginástica são elementos fundamentais que envolvem impulsão, coordenação e precisão.

Existem diferentes tipos de saltos, como grupado, afastado, espacate, estendido, tesoura, carpado, etc... Cada um requer técnica específica e é avaliado de acordo com critérios como altura, amplitude, aterrissagem e fluidez. Os saltos adicionam beleza e dificuldade às rotinas de ginástica.

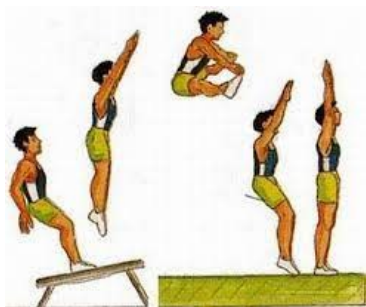
SALTOS DA GINÁSTICA RÍTMICA – ATIVIDADE 03

Organizar os alunos em uma fila. Utilizar um trampolim e um colchonete. Os alunos, individualmente devem correr e realizar os saltos da ginástica como descrito e ilustrado:

A) Salto Grupado: Saltar com os dois pés juntos; elevar os joelhos até o peito; e aterrissar com os dois pés juntos e os braços elevados.



B) Salto Afastado: Saltar com os dois pés juntos e os braços elevados; elevar as pernas afastadas; tocar os pés ou as pernas com as mãos; e aterrissar com os braços elevados e o joelho levemente flexionado.



C) Salto Carpado: Saltar com os dois pés juntos; manter o corpo ereto com os braços elevados; posicionar os braços e as pernas à frente; e aterrissar com o corpo ereto e joelhos levemente flexionados.



D) Salto Estendido: Saltar com os dois pés juntos; elevar os braços; e aterrissar com os pés juntos, os joelhos levemente flexionados e os braços para o alto.



Repetir os saltos algumas vezes.

Pedir para que os outros alunos deem uma nota de 5 a 10 para o salto dos colegas, levando em consideração o impulso, o movimento do salto específico e a aterrissagem.

Dicas importantes: Organize o espaço para realizar a atividade de uma forma segura. O trampolim pode ser substituído por uma almofada grande ou um colchão e o colchonete por um tatame, ou tapete que não escorregue. Oriente os alunos para todos os

passos de cada salto, principalmente a aterrissagem, que não deve ser com os joelhos estendidos para não machucar. É importante que o aluno saiba, que quanto mais ele saltar, treinar, melhor será o salto dele.

Para a Educação Domiciliar: Os aparelhos podem ser substituídos como mencionados acima. Após realizar os saltos algumas vezes, chame alguém para dar uma nota, de 5 a 10, para o salto da criança.



AULA 11

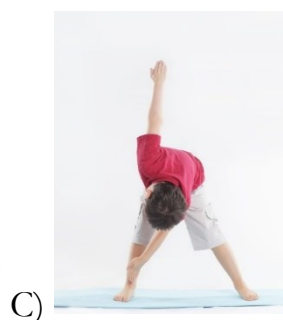
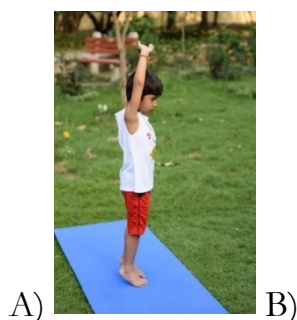
AGILIDADE, VELOCIDADE DE REAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE OBJETO

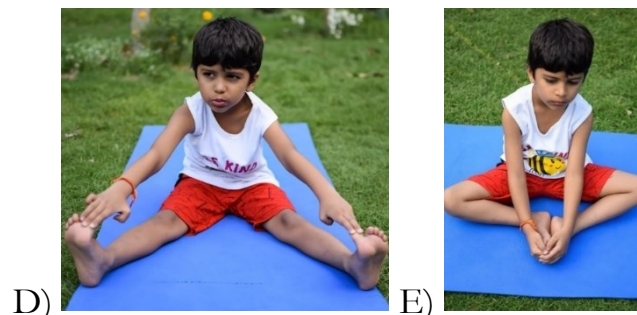
ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



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.





D)

E)



F)



G)

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

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

MANIPULAÇÃO COM SACOLAS PLÁSTICAS – ATIVIDADE 02

Materiais: 2 sacolinhas plásticas para cada aluno.

O aluno, irá segurar a sacola vazia com as alças para baixo e executará os comandos abaixo:

Com 1 sacola

- Lançar para cima e receber com a mão direita.
- Lançar para cima e receber com a mão esquerda.
- Lançar para cima com a mão esquerda e receber com a mão direita.
- Lançar para cima com a mão direita e receber com a mão esquerda.
- Lançar trocar de lugar e receber a sacola do colega.

Com 2 sacolas

- Lançar para cima e receber alternando as mãos.
- Lançar para cima com braços cruzados, descruzar e receber (alternando cruzando os braços).

Com uma sacola cheia de ar

- Rebater trocando de mãos.
- Lançar, bater palmas e receber.
- Lançar, agachar e receber.

- Lançar, girar e receber.
- Chutar trocando de pés.

Dicas importantes: Só passe para o comando seguinte quando o anterior estiver sendo executado sem grandes dificuldades.

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

Velocidade de reação se refere à capacidade do corpo de responder rapidamente a estímulos externos, como movimentos, comandos ou situações específicas. O desenvolvimento da velocidade de reação pode ser desenvolvido por meio de exercícios e atividades que estimulem a agilidade, a coordenação motora e a capacidade de tomada de decisão rápida.

ALERTA – ATIVIDADE 03

Material: uma sacolinha plástica.

Os alunos ficam em roda com um no centro. O que está no centro da roda, segurando a sacola em pinça, joga-a pra cima e grita o nome de outro que está na roda. Todos correm e o que foi chamado deve pegar a sacola antes que ela toque o chão e gritar “alerta!”. Imediatamente, todos devem ficar “estátuas”. Se o aluno conseguir pegar antes que ela toque o chão, quem estiver mais próximo dele sai do jogo. Se não conseguir pegar, ele é quem sai. Até que reste apenas um aluno, sendo este o vencedor.



Dicas importantes: a sacolinha pode ser substituída por uma bexiga. Quanto mais cheia, mais fácil será.

Para a educação domiciliar: O aluno poderá jogar a sacola para o alto, percorrer uma distância curta e pegá-la novamente, aumentando a distância gradativamente para crescer o desafio, ou realizar o jogo em família.



AULA 15

TORNEIO DE ARREMESSOS E COLABORAÇÃO

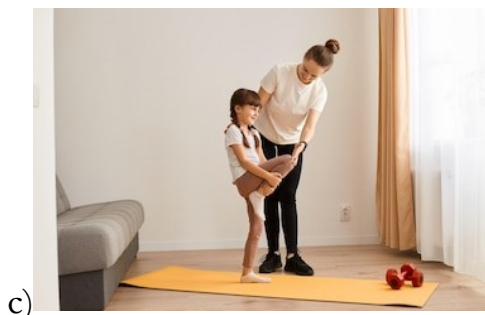
ALONGAMENTO – ATIVIDADE 01



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.





c)



d)



e)



f)

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 PRÉ-DESPORTIVO TORNEIO DE ARREMESSOS – ATIVIDADE 02

Materiais: Bolas de basquete, cesta, ou bambolê ou giz.

Os alunos, em fila diante da cesta de basquete (esta pode ser substituída por um bambolê ou por uma marcação de giz na parede). O educador define cinco distâncias da cesta, e marca no chão um traço e pontos de 1 a 5, sendo o 1º próximo à cesta e 5º o mais distante. Todos, inicialmente, arremessam do ponto 1. Aqueles que conseguirem acertar a bola na cesta, poderão seguir para a outra posição, a de número 2; e assim por diante, até alguém conseguir acertar da posição 5. Este será o vencedor do jogo.

Orientações importantes: Os arremessos podem ser livres, ou o educador pode padronizar um tipo de arremesso (com uma mão, com as duas, com salto ou sem, etc.)

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

TORNEIO DE ARREMESSOS EM EQUIPES – ATIVIDADE 03

Materiais: Bolas de basquete, cesta ou bambolê ou giz.

Os alunos em duas filas, sendo duas equipes, e diante das cestas de basquete (esta pode ser substituída por um bambolê ou por uma marcação de giz na parede). O educador define cinco distâncias da cesta, e marca no chão um traço diante das duas filas. Os alunos arremessam e aqueles que conseguirem acertar a bola na cesta marcam um ponto. A equipe que, ao final, tiver mais pontos vencerá o jogo.

Orientações importantes: Os arremessos podem ser livres, ou o educador pode padronizar um tipo de arremesso (com uma mão, com as duas, com salto ou sem, etc.)

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



AULA 18

DESAFIOS PSICOMOTORES II – BATE-BOLA E EMPILHAMENTO

ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO – ATIVIDADE 01

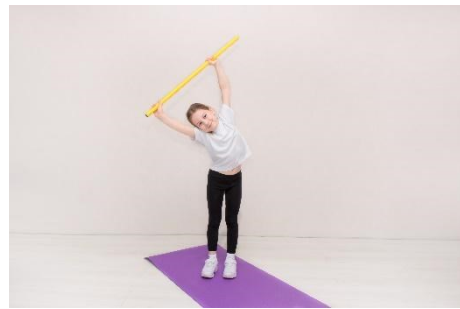
Materiais: um cabo de vassoura.

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

A)



B)



C)



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.

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 global saudável.

Essas atividades estimulam o cérebro de forma holística, promovendo um desenvolvimento saudável e equilibrado.

BATE-BOLA – ATIVIDADE 02

Material: bexigas.

Os alunos se espalham pelo espaço, uma bexiga é lançada para cima e os alunos devem mantê-la no ar sem deixar cair o máximo de tempo (toques) possível e sem repetir o aluno que a tocou. Enquanto estão mantendo a bola no ar devem ir contando os toques

de 1 até o número em que a bola cair. Recomeçar a contagem cada vez que a bexiga tocar o chão.

Cada recomeço do jogo representa o desafio de quebrar o recorde anterior. Durante o jogo, o educador dirá com que parte do corpo deve-se tocar na bexiga (mão direita, mão esquerda, pé direito, pé esquerdo, cabeça, cotovelo, joelho, etc.), dificultando à medida que o número de toques aumentam.



Orientações importantes: Quanto menos encher a bexiga, maior será o desafio. Orientar as crianças para não jogar a bola longe do grupo. Aumente a dificuldade numerando os alunos que deverão seguir a mesma ordem para tocar na bexiga.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente. Desafie o aluno a não repetir a parte do corpo que tocou na bexiga.

EMPILHAR COPOS E CAIXAS

ATIVIDADE 03

Materiais: caixas de papelão, potes e copos plásticos de vários tamanhos.

A atividade consiste em dispor um número grande de copos plásticos e de caixas de variados tamanhos os quais os alunos deverão empilhá-los até não sobrar nenhum elemento fora do empilhamento.

Orientações importantes: Orientá-los quanto às regras e como será realizada a atividade, exemplificando uma vez como se deve dispor os objetos de empilhamento: objetos maiores em baixo e menores em cima. Quanto mais objetos, e menores, mais difícil será.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família. Pode-se utilizar também brinquedos para o empilhamento.





AULA 23

BILBOQUÊ



bilboquê é um brinquedo clássico e simples, composto por uma bola presa a uma haste por meio de um fio ou cordão. O objetivo do jogo é pegar a bola no ar com a haste ou encaixá-la em um pequeno receptáculo na extremidade da haste.



O brinquedo é operado girando a haste e tentando pegar a bola com o receptáculo. É um desafio de habilidade que requer coordenação olho-mão e timing preciso. O bilboquê pode ser jogado sozinho ou em grupo, e há muitas variações de jogos e truques que podem ser realizados com ele.

ATIVIDADE 01

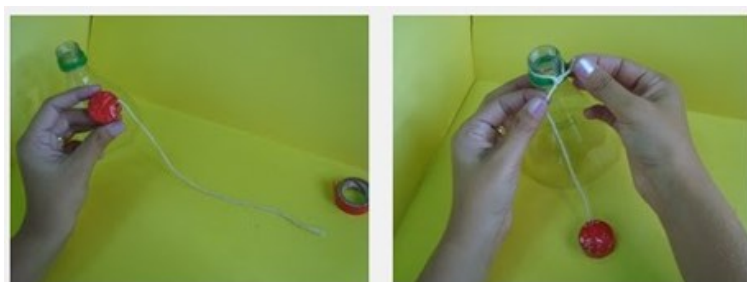
Materiais: 1 garrafa pet de 2 L; duas tampinhas; tesoura, barbante (aproximadamente 25 cm), fita adesiva (pode ser colorida para deixar o brinquedo mais divertido).

Como fazer:

- Corte o bico da garrafa pet.



- Amarre o barbante no gargalo e na outra ponta amarre a tampinha da garrafa.



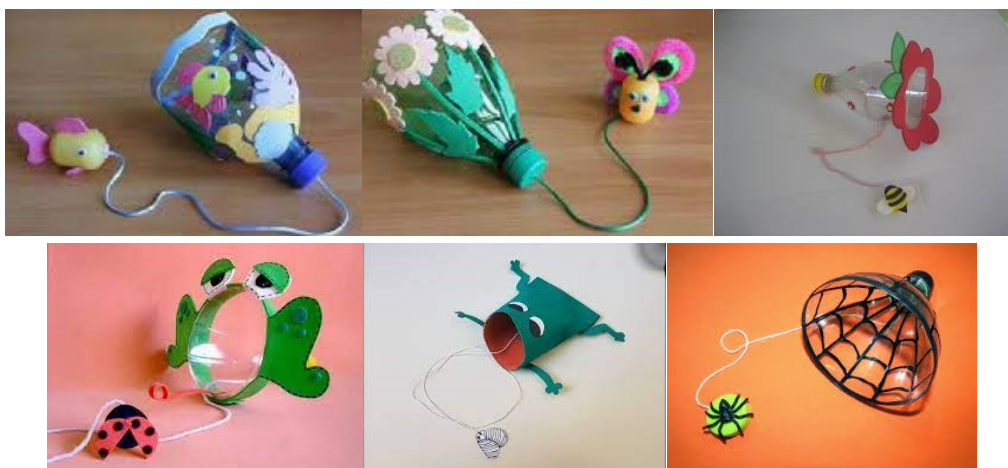
- Com a outra tampinha, feche a garrafa.
- Passe fita adesiva (pode ser colorida) principalmente na parte da garrafa que cortou, protegendo.



- Enfeite seu bilboquê com durex colorido ou caneta permanente.



Variações:



Orientações importantes: Existem inúmeros modelos e de vários materiais diferentes para deixar o brinquedo divertido. Explore com a criança e deixe que ela crie e personalize o seu. Auxilie apenas onde for extremamente necessário.

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).

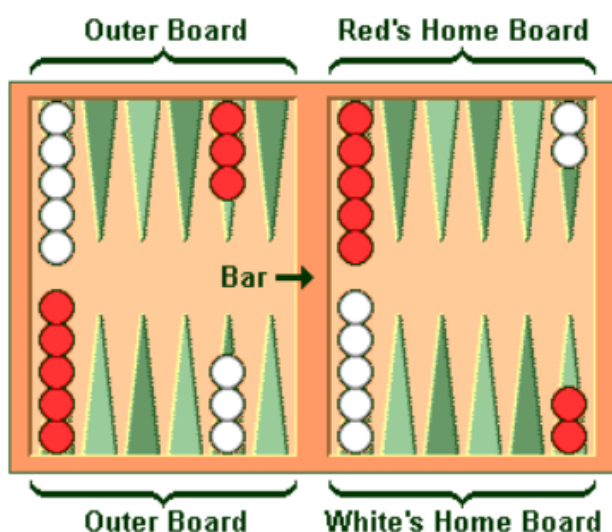


Figura 1. Um tabuleiro com as peças (também chamadas de checkers ou homens) em suas posições iniciais. Uma formação inicial invertida também é possível e mostraria, então, os tabuleiros internos à esquerda e os externos à direita.

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.

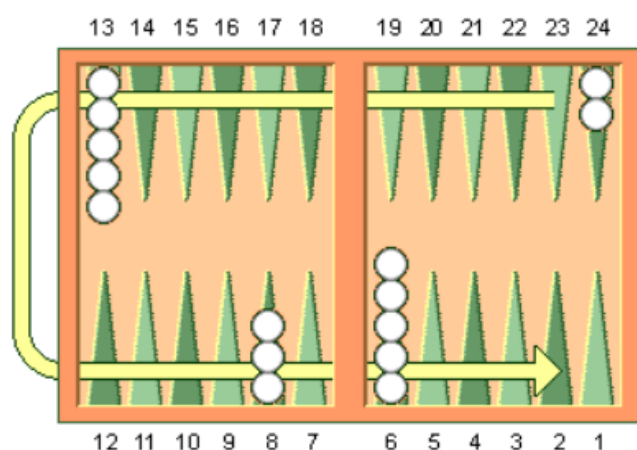


Figura 2. Direção do movimento das peças brancas. As peças vermelhas movem-se na direção oposta.

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).

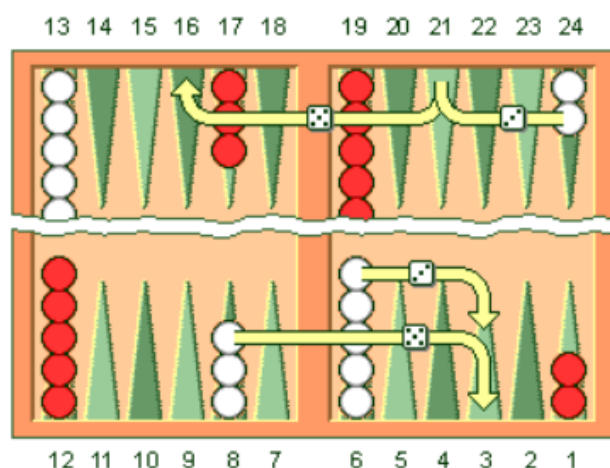


Figura 3. Duas formas legais das brancas moverem seus checkers usando um 6 6.

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).

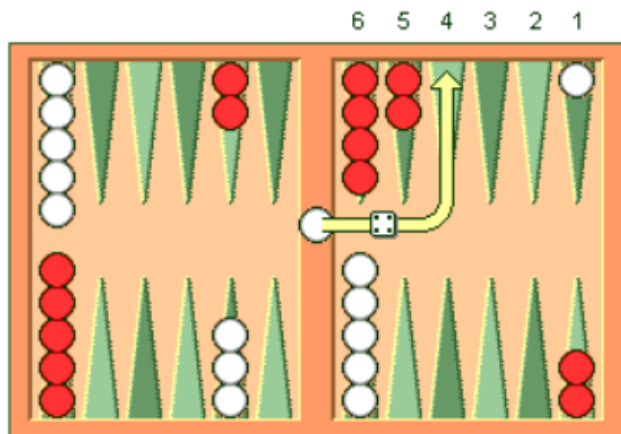


Figura 4. Se as brancas tiram um 6 e têm um checker na barra, como na posição ao lado, a peça da barra tem, obrigatoriamente, que reentrar no ponto 4 do tabuleiro interno das vermelhas, já que, na posição dada, a casa 6 não é uma casa livre.

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.

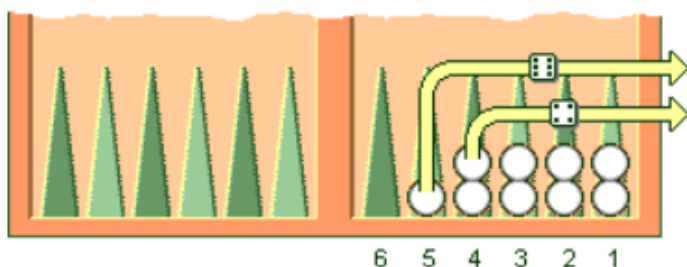


Figura 5. As brancas tiraram 6 e 5 e, nesse caso, são obrigadas a fazer a retirada final de 2 homens.

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.

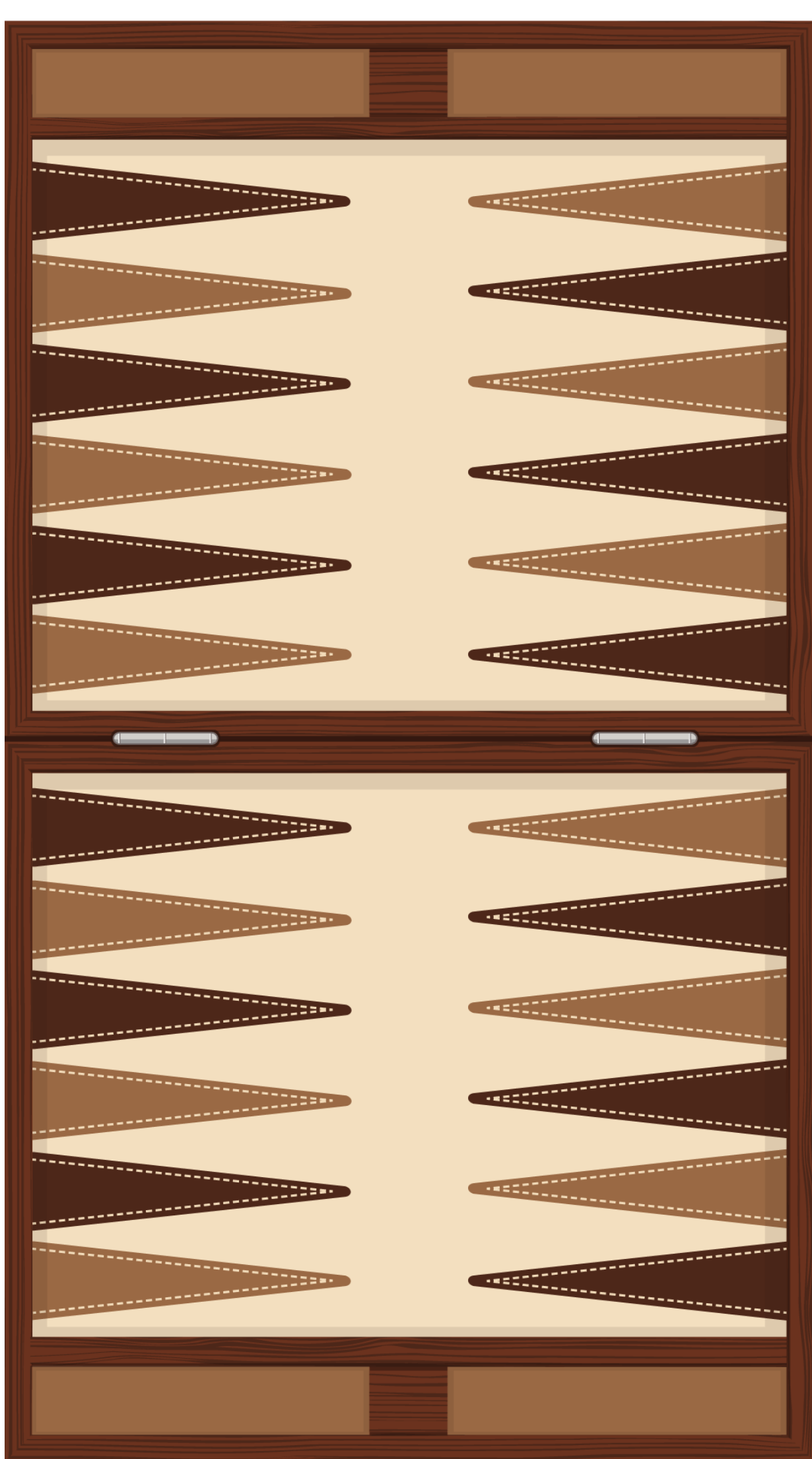
O lance de um jogador é considerado encerrado quando ele recolhe seus dados do tabuleiro. Caso ele tenha retirado seus dados sem que tenha realizado movimentos legais com seus checkers (exemplo, sem usar um dos números dos dados), o oponente tem a opção de aceitar o lance tal qual foi jogado ou exigir 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 29

JOGOS COOPERATIVOS



s jogos cooperativos são uma manifestação cultural. Estudos mostram que eles já eram praticados há milhares de anos, em comunidades tribais, quando as pessoas se reuniam para uma comemoração.

São práticas que geram um ambiente de coletividade e ajuda entre os participantes, desenvolvendo a colaboração e a solidariedade. Seus objetivos se centram na resolução de tarefas e desafios com a participação de todos em busca de um objetivo em comum.

Esse tipo de jogo visa estabelecer relações de confiança e parceria em um clima descontraído, proporcionando o fortalecimento de grupos e a empatia entre as pessoas.

Em sua prática, os jogos cooperativos não possuem eliminações, exclusões, vencedores e perdedores. Em geral, o modo como a tarefa se desenvolve e a interação entre os participantes tornam-se o ponto central.

Por não haver adversários, os jogos cooperativos evitam comportamentos como: enganar, trapacear ou de tirar vantagem do outro para conseguir o seu próprio sucesso.

O desafio consiste na superação de medos, inseguranças e da dificuldade de agir e pensar coletivamente.

Os jogos cooperativos cumprem um importante papel didático e servem como uma metáfora da vida, onde muitas vezes é necessário unir forças para alcançar uma determinada meta.

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.

TEIA DE ARANHA (COOPERATIVO) – ATIVIDADE 02

Material: rolo de barbante ou lã.

Com todos em círculo, um aluno inicia segurando a ponta do barbante, fala “seu jogo preferido” e passa o rolo para alguém da roda, que faz o mesmo, sem soltar o barbante, até todos, sucessivamente, estarem segurando-o, formando uma teia de aranha. Inicia-se então o inverso, onde o último, irá dizer o “jogo preferido” do seu colega (o que lhe passou o barbante), assim, todos devem se ajudar a desfazer a teia, lembrando o “jogo preferido” do colega.



Indicações importantes: O “jogo preferido” pode ser substituído pelo “livro preferido”, “rua onde mora”, “nome dos pais”, “cor preferida”, “data de nascimento”, etc., o que irá facilitar ou dificultar a atividade.

Educação domiciliar: Para esta atividade, será necessário um mínimo de 3 participantes. Faça uma lista de perguntas pessoais numeradas. Deixe-as na vista. Os participantes irão passar o barbante entre eles (algumas vezes) aleatoriamente respondendo às perguntas em sequência. Quando forem desfazer a teia, todos terão que lembrar as respostas dadas para cada pergunta.



AULA 35

JOGOS DE RACIOCÍNIO



s jogos de raciocínio ajudam a desenvolver habilidades como a lógica, a resolução de problemas e o pensamento crítico. Eles também estimulam a criatividade e a concentração.

Além de desenvolver habilidades cognitivas, os jogos de raciocínio incentivam a perseverança e a paciência, pois muitas vezes envolvem tentativas e erros. Eles também promovem o trabalho em equipe e a comunicação quando jogados em grupo. Por fim, esses jogos podem aumentar a autoconfiança à medida que as crianças resolvem desafios.

AQUECIMENTO – ATIVIDADE 01

Neste 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.

JOGO DAS CORES – ATIVIDADE 02

Materiais: uma caixa de ovos e 25 tampinhas coloridas (5 cores diferentes) ou objetos coloridos como peças de jogo de blocos ou bolinhas de papel.

Corte uma fileira da caixa de ovo, fazendo que que fiquem 25 espaços (5x5).

Coloque as 25 tampinhas coloridas aleatoriamente nos espaços.



O aluno deverá organizar as tampinhas:

- 1) Em sequência de cores.



- 2) Em cores que se alternem, iniciando cada fileira com uma cor diferente.
- 3) Limite o tempo para organizar, aumentando dificuldade.
- 4) Use objetos de diferentes formas e cores, (tampinhas, bolinhas de papel, bloco de montar) desafiando o aluno a organizar por ambos os critérios.
- 5) Crie uma narrativa onde cada cor representa um personagem ou elemento da história e, conforme conta a história, o aluno deve colocar as cores correspondentes.
- 6) Pode ser realizada em forma de competição, tendo um tabuleiro para cada aluno, sendo o vencedor o que terminar primeiro.

- 7) Outra variação, é realizar esta atividade em forma de estafeta com “peças” e “tabuleiro” grande, onde o aluno, para realizar qualquer mudança nas “peças”, deverá correr (ir e voltar) uma distância aumentando o grau de dificuldade.



Orientações importantes: Repita a atividade algumas vezes, buscando diminuir o tempo para a organização. Esta atividade pode ser realizada durante a semana, antes dos estudos, pois irá favorecer a concentração e atenção para tal.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família sempre que possível.