

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## Campo de Experiência “Corpo, gestos e movimentos”

### Classe intermediária

**Faixa etária:** CI - Crianças bem pequenas

**Nome da atividade:** Circuito de equilíbrio

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento da atividade utilizar: papel, caneta/lápis, tesoura e fita adesiva.

O objetivo dessa atividade é incentivar a criança a se equilibrar por meio de sequência de pés e mãos feitas por ela e pelo adulto responsável. No primeiro momento deve-se desenhar o contorno das mãos e dos pés da criança em um papel. Serão necessários 3 pares de mãos e pés para fazermos a brincadeira. Assim que formado o desenho, recortar cada um dos deles e colocá-los em um rolinho de fita adesiva atrás do papel.



Em um local aberto, com passagem livre (atentar para a presença de móveis que possam causar acidentes), a criança deve andar pela pista com as mãos e os pés que estarão grudados no chão pelo esquema da sequência. Montar a primeira sequência de equilíbrio: andar em linha reta.



Com uma variação da brincadeira pode-se distribuir os desenhos aleatoriamente pelo chão e observar como a criança passa para chegar de um ponto a outro.

**Faixa etária: CI- Crianças bem pequenas****Nome da atividade:** Imitando os bichinhos

**Desenvolvimento:** Primeiramente é interessante conversar com a criança sobre a maneira de se movimentar de cada animal, inclusive nós. Diga, por exemplo: "Como anda o coelhinho?" Pulando com as mãozinhas na frente do corpo. "E o leão?" Com as mãos no chão, na ponta dos pés, com o bumbum para cima, porque o leão é muito grande. "E o cachorro?" De quatro com joelhos e mãos no chão. "E a girafa?" De pé com os braços bem esticados. "E o sapo?" Agachado, pulando com as mãos no chão. "E a cobra?" Deitado de bruços rastejando pelo chão, etc.

Agora é só começar a brincadeira, lembrando que cada vez que falar o nome temos que imitar também o animal junto com as crianças. A brincadeira vai até quando houver interesse.

**Faixa etária: CI- Crianças bem pequenas****Nome da atividade:** Bola no balde

**Desenvolvimento:** Dizer algo do tipo: "Vamos jogar basquete?" "Quero ver quem consegue acertar mais cestas!" Para isso vamos precisar de um balde e uma bola. Quem não tiver pode fazer com papel ou meia. Colocar o balde no chão e se posicionar a uma distância do balde, após um sinal sonoro (pode ser o som do apito ou a palavra "já"), arremessar com uma mão a bola na direção do balde, se a bola entrar no balde, ganha ponto.

Variação: aumentar a distância cada vez que acertar o balde ou aumentar a altura colocando o balde em cima da cadeira.

**Faixa etária: CI- Crianças bem pequenas****Nome da atividade:** Vamos ver quem consegue?

**Desenvolvimento:** Esticar um barbante, amarrando suas extremidades em 2 cadeiras estando na mesma distância uma da outra. (Obs.: Se em sua casa tiver um corredor, as pontas do barbante podem ser coladas na parede com uma fita adesiva)

A criança deverá passar embaixo do barbante, sem tocar nele, ou seja, ela deverá adequar o seu corpo, ao movimento que a atividade requer.

Variação 1 - Amarrar o barbante numa parte mais baixa da cadeira (pernas). No caso das pontas serem coladas com fita adesiva nas paredes do corredor, pode-se colar em uma altura mais baixa que a colagem inicial. E assim, aos poucos, ir abaixando o barbante.

Cuidado! Se você for utilizar cadeiras, fique atento para que a criança não toque no barbante, pois se isso acontecer, as cadeiras podem cair. Para que isso não aconteça, se tiver alguém por perto, peça para que sentem nelas ou coloque um peso sobre elas.

Variação 2 - Montar um circuito (um caminho a ser percorrido pela criança). Antes dela passar embaixo do barbante, coloque alguns materiais no espaço a ser percorrido por ela, podem ser brinquedos pequenos, garrafinhas de água, latinhas pequenas de refrigerante ou garrafas Pet, distribuídos em linha reta e a uma certa distância uns dos outros.

Variação 3- Construir um circuito aproveitando os materiais utilizados no circuito anterior. No entanto, desta vez, os objetos deverão estar dispostos em forma de zigue-zague. Se houver necessidade, segure a mão de seu filho para auxiliá-lo.

Obs.: Esta brincadeira é divertida. Se possível, brinque com o seu filho, ele vai gostar muito!

**Faixa etária: CI- Crianças bem pequenas**

**Nome da atividade:** Floresta em casa

**Desenvolvimento:** Essa atividade pode ser realizada em um lugar com um bom espaço da casa: quintal, varanda ou garagem. Com um giz ou pedaço de tijolo, será feito no chão o desenho de um círculo bem grande, onde a criança possa se locomover dentro deles. A brincadeira consiste em estimular a criança a imitar os movimentos dos animais pelo círculo. A criança ficará posicionada fora do círculo, a pessoa responsável pelo comando da brincadeira deve falar o nome de um animal. Diante disso, a criança deve ir até o círculo imitando esse animal. Lembrando que só vale entrar no círculo se imitar o animal pedido. Por exemplo: “Vamos saltar como os coelhos no círculo”; “Agora só pode entrar no círculo se tiver imitando o passarinho”; “Rastejando igual a cobra pelo círculo” e assim por diante... Procure sempre variadas espécies de animais para brincar (gato, cachorro, urso, lobo, vaca, sapo, cobra, coelho, entre outros), estimulando a imaginação dela.

**Campo de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos”**

**Turma: 3ª etapa**

**Faixa etária: 3ª etapa - Crianças bem pequenas**

**Nome da atividade:** Circuito motor de equilíbrio e lateralidade

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento da atividade utilizar: papel, caneta/lápis, tesoura e fita adesiva.

O objetivo dessa atividade é incentivar a criança a se equilibrar por meio de sequência de pés e mãos feitas por ela e pelo adulto responsável. No primeiro momento deve-se desenhar o contorno das mãos e dos pés da criança em um papel. Serão necessários 3 pares de mãos e pés para fazermos a brincadeira. Assim que formado o desenho, recortar cada um dos deles e colocá-los em um rolinho de fita adesiva atrás do papel.



Em um local

1. Andar em linha reta



2. Andar com mãos e pés no chão



3. Sequência de saltos: sapinho e coelho



aberto, com passagem livre (atentar para a presença de móveis que possam causar acidentes), a criança deve andar pela pista com as mãos e os pés que estarão grudados no chão pelo esquema da sequência. Montar as seguintes sequências: para dificultar pode-se aumentar a distância entre os desenhos, fazendo vários pares de mãos/pés e criarem um circuito inteiro pela casa.

### Faixa etária: 3ª etapa – Crianças bem pequenas

**Nome da atividade:** Boliche

*Boliche é um esporte que tem como objetivo central derrubar uma série de pinos colocados no final de uma pista através de uma bola, bem mais pesada que as bolas utilizadas em outros esportes. Existem indícios da prática de um esporte semelhante ao boliche no Antigo Egito há milhares de anos. Talvez o esporte seja tão antigo quanto a roda. (<https://alunosonline.uol.com.br/educacao-fisica/boliche.html>)*

**Desenvolvimento:** Para brincar de boliche vamos precisar de garrafas de plástico e uma bola (caso não tenham, faça uma bola de meia). Coloque um pouco de água nas garrafas para que não fiquem muito leves, porém, não enchê-las demais para que não fique difícil de derrubá-las. Arrume as garrafas em pé. A criança deverá ficar distante e arremessar a bola na direção das garrafas de forma que a bola vá rolando até chegar na garrafa. Caso consiga derrubar alguma garrafa, marca-se ponto. Variação: caso não tenha muitas garrafas, colocar uma só e aumentar a distância que a criança deverá arremessar.

### Faixa etária: 3ª etapa – Crianças bem pequenas

**Nome da atividade:** Quem vai executar a tarefa primeiro?

**Desenvolvimento:** Fazer a marcação de duas filas no chão, lado a lado, mas não tão próximas. Providenciar garrafinhas de água, latinhas de refrigerante, garrafinhas de boliche, que deverão alinhados em linha reta, mas que deverão estar separados uns dos outros. No final das filas, colocar uma caixa com objetos pequenos, como bolinhas, bichinhos de pelúcia, boneca, etc.

No início de cada fila deve ter uma caixa onde os objetos apanhados deverão ser colocados. A um dado sinal, o pai e o filho, engatinhando, deverão passar sobre os objetos (como se estivessem pulando) e irem até a caixa, pegar um brinquedo e retornar andando pelo mesmo caminho. Assim que chegarem até a caixa vazia, devem colocar o brinquedo nela e retornar para pegar outro objeto e, assim, até que todos os brinquedos sejam transportados para a caixa. Vence quem chegar primeiro,

após ter transportado mais brinquedos.

### **Faixa etária: 3ª etapa – Crianças bem pequenas**

**Nome da atividade:** Cenouras mágicas

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento riscar círculos no chão que serão usados para simbolizar as tocas dos coelhos. Um pouco mais distante será o quintal do lobo, onde ele plantará suas cenouras (não serão cenouras de verdade, é uma brincadeira de faz de conta, use a imaginação). Todas as noites quando o lobo vai dormir os coelhinhos saem de suas tocas e começam a comer as cenouras, mas, o que eles não sabem é que elas são mágicas e a cada noite os transforma em um animal diferente (o lobo vai falando que magia tem a cenoura antes de dormir e os coelhinhos após comê-las começam a imitar o animal falado por ele). A magia termina quando o lobo acorda e eles correm para suas tocas para se esconder.

**Observação:** Nessa brincadeira os adultos podem ser o lobo. Ele pode dormir várias vezes e assim a brincadeira vai até explorar totalmente a imaginação. É importante que as crianças saibam antes como imitar cada animal. Diga, por exemplo: “Quem comer minhas cenouras vai se transformar em uma onça!” (ou leão, jacaré, sapo, borboleta, cachorro, elefante, girafa, etc.). Quando o lobo acordar deve gritar ou dizer: “O lobo acordou!” Para que todos corram para suas tocas.

### **Faixa etária: 3ª etapa – Crianças bem pequenas**

**Nome da atividade:** Floresta geométrica

**Desenvolvimento:** Essa atividade pode ser realizada em um lugar com um bom espaço da casa, quintal, varanda ou garagem. Com um giz ou pedaço de tijolo, faça o desenho de um círculo, um quadrado e um triângulo no chão, todos em um tamanho grande, onde a criança possa se locomover dentro deles. A brincadeira consiste em estimular a criança a imitar os movimentos dos animais pelas figuras geométricas. A criança ficará posicionada fora das figuras, a pessoa responsável pelo comando da brincadeira deve falar um animal e a figura geométrica, diante disso a criança deve ir até a figura imitando esse animal. Por exemplo: “Vamos saltar como os coelhos no círculo”; “Agora vamos voar igual a águia no triângulo”; “Vamos rastejar igual a cobra pelo quadrado” e assim por diante, procurando sempre levar para elas as mais variadas espécies de animais (gato, cachorro, urso, lobo, vaca, sapo, cobra, coelho, entre outros), estimulando a imaginação dela.

## **Campo de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos” 4ª etapa**

### **Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Circuito de saltos

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento da atividade utilizar: papel, caneta/lápis, tesoura, fita adesiva e lápis de cor/giz de cera. O objetivo dessa atividade é incentivar a crianças se movimentarem por meio de sequência de pés e mãos feitas por ela e pelo adulto responsável. No primeiro momento deve-se desenhar o contorno das mãos e dos pés da criança em um papel, essa etapa pode ser feita pela própria criança com o auxílio de um adulto. Serão necessários 3 pares de mãos e pés para fazermos a brincadeira. Assim que formado o desenho, o adulto responsável deverá recortar cada um dos desenhos e colocar um rolinho de fita adesiva atrás do papel. Se a



criança quiser, pode pedir para que ela pinte o desenho das mãos e dos pés para ficar mais colorido e divertido.

Feito o recorte e a pintura do desenho é hora de montar a brincadeira. As habilidades estimuladas serão: equilíbrio, lateralidade, orientação espacial e salto.

1. Salto do sapo e do coelho



2. Saltos com afastamento/ fechamento dos pés e saltos com um pé só, com alternância dos pés



3. Saltos laterais (pular com os dois pés para o lado) e mãos na parede



Lembre-se: 1) realizar as sequências saltando; 2) para dificultar pode-se aumentar a distância entre as figuras e fazer mais quantidades de pés e mãos, montando um grande circuito de saltos por toda a casa. Para desmontar a brincadeira é importante que a criança também auxilie o adulto.

#### **Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Guardar os brinquedos

**Desenvolvimento:** Vamos guardar os brinquedos de uma maneira divertida? Antes, é necessário ter uma caixa onde os brinquedos serão guardados. A criança deverá deitar com as costas no chão (de barriga para cima), podendo ser no chão da sala, no quarto, onde achar melhor. Para que não deite diretamente no chão, coloque uma toalha ou tapete para que ela deite por cima. Posicione a caixa próximo da cabeça e os brinquedos próximos aos pés. Assim que for dado o sinal sonoro (som de apito ou a palavra “já”), a criança deve pegar um brinquedo de cada vez com os pés, trazer os pés na direção da barriga, próximos às mãos dela, pegar o brinquedo com as mãos e colocá-las dentro da caixa sem se levantar. Variação: fazer a atividade com mais participantes como uma competição de quem guarda mais ou quem termina de guardar em menor tempo e assim ganha ponto.

#### **Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Segure a bola

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento da atividade utilizar: uma bola, cesto ou balde. Forme duas equipes. Em dupla, um ao lado outro, com os braços estendidos e as mãos espalmadas para segurar a bola, os dois ao mesmo tempo, colocar um balde ou cesto a uma certa distância e quando der o sinal, cada dupla deve caminhar até ele e soltar a bola dentro. Se a bola cair antes devem retornar ao começo. Ganha a dupla que chegar primeiro.

**Observação:** Para essa brincadeira pode ser usado um balde, cesto ou até e uma bacia de boca larga que caiba a bola. A bola pode também ser feita de material alternativo como: meia, jornal, etc.

<b>Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas</b>
<b>Nome da atividade:</b> Pular cabo de vassoura
<b>Desenvolvimento:</b> Estando o adulto sentado, segurando um cabo de vassoura rente ao chão, arrastando-o para o lado direito e para o lado esquerdo. O seu filho deverá pular o cabo com os dois pés, quando passar o cabo da vassoura de um lado para outro. Variação: se tiver uma corda pequena, é possível desenvolver várias habilidades com este material, como: 1) manusear a corda sozinha e tentar pular; 2) juntar as duas extremidades da corda, deslizar sobre o chão e pular (sozinho e em dupla); 3) enquanto duas pessoas batem a corda, a criança tenta pular antes que a corda toque o chão.

<b>Faixa etária: 4ª etapa - Crianças pequenas</b>
<b>Nome da atividade:</b> Terra-Mar
<b>Desenvolvimento:</b> Uma longa reta é riscada no chão (pode ser o próprio vão do rejunte do azulejo ou feito com barbante). De um lado do traço é "Terra" e do outro lado, o "mar". A criança pode começar na Terra e seguindo os comandos "Terra" ou "mar", dão um salto para o lado correspondente, conforme foi dito. Variação 1: o adulto executa um movimento para o lado contrário da ordem que ele deu para confundir a criança. Variação 2: para deixar o jogo mais emocionante, o adulto pode introduzir um terceiro elemento: "ar". Ao ouvir o "ar" a criança deve dar um pulo, mas sem sair do terreno em que ela está.



## **Campo de Experiência: “Corpo, gestos e movimentos” 5ª etapa**

<b>Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas</b>
<b>Nome da atividade:</b> Circuito de saltos
<b>Desenvolvimento:</b> Para o desenvolvimento da atividade utilizar: papel, caneta/lápis, tesoura (preferencialmente sem ponta), fita adesiva e lápis de cor/giz de cera. O objetivo dessa atividade é incentivar a crianças se movimentarem por meio de sequência de pés e mãos feitas por ela e pelo adulto responsável. No primeiro momento deve-se desenhar o contorno das mãos e dos pés da criança em um papel. Essa etapa pode ser feita pela própria criança com o auxílio de um adulto. Serão necessários 3 pares de mãos e pés para fazermos a brincadeira. Feito o contorno pela criança, é hora de colorir o desenho para a brincadeira ficar mais divertida. Assim que o desenho estiver pronto, o adulto responsável deverá recortar cada um dos desenhos e colocar um rolinho de fita adesiva atrás do papel para grudar no chão.



Feito o recorte e a pintura do desenho é hora de montar a brincadeira. Peça para a criança auxiliar na montagem do circuito pois é importante estimular desde cedo a responsabilidade e autonomia para execução das tarefas escolares. As habilidades estimuladas serão equilíbrio, lateralidade, orientação espacial e salto. Lembrando: realizar as sequências saltando. Iniciar o circuito devagar e ir aumentando a velocidade

Sequência abaixo:

<p>1. Saltar tipo sapinho e coelho</p> 	<p>2. Saltar abre e fecha os pés</p> 
<p>3. Saltar com um pé só</p>	<p>4. Saltar de frente, lado e costas.</p>





Lembrando que para dificultar pode-se aumentar a distância entre as figuras. Podem ser feitos mais pés e mãos e montar um grande circuito de saltos e habilidades por toda a casa. Para desmontar a brincadeira, é importante que a criança também auxilie o adulto.

**Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Peteca

**Desenvolvimento:** Vamos fazer uma brincadeira famosa e de origem indígena? Vamos brincar de peteca! Mas antes vamos confeccionar a nossa peteca utilizando jornal. Também podem ser utilizados panfletos ou qualquer papel disponível em casa e durex ou fita crepe. No link há um vídeo que irá ensinar como fazer a peteca: <https://www.youtube.com/watch?v=QaYkJvP4Zz0> .

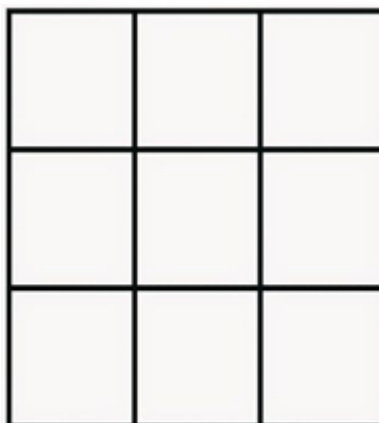
Com a peteca pronta, vamos começar a diversão! Podem brincar duas ou mais pessoas. Um participante deverá lançar a peteca para o outro batendo no fundo dela com a palma da mão. Quem deixar a peteca cair é eliminado.

**Variação:** invés de ser eliminado, quem deixar cair paga um mico, que pode ser imitar um animal, cantar ou dançar uma música.

**Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Jogo da velha humano

**Desenvolvimento:** Para o desenvolvimento da atividade utilizar: giz ou outro material para riscar os quadrados do jogo da velha outro material, cinco “X” e Faça o desenho do jogo no distância do desenho e outro, os “O”. Quando der o pega uma peça de cada vez “X” ou “O” em um dos pegar a próxima peça até



no chão. Recortar em papelão ou cinco “O” para iniciar o jogo. chão, forme os dois times. Dar uma colocar de um lado os “X” e, do sinal, um participante de cada grupo e corre para o tabuleiro, colocando o quadrados e volta correndo para completar o jogo ou dar velha.

**XXXXX**

**OOOOO**

**Observação:** É interessante que se observe sempre onde o adversário está colocando as peças para impedir que ele complete primeiro, ao mesmo tempo que tenta fazer a jogada, já que estarão jogando ao mesmo tempo. No lugar do “X” e do “O”, podem ser utilizados tecidos de cores diferentes.

**Faixa etária: 5ª etapa - Crianças pequenas**

**Nome da atividade:** Transportar o brinquedo para a caixa, com os pés

**Desenvolvimento:** A criança deve estar deitada em um colchonete com os pés e as pernas estendidos e um adulto, de joelhos, próximo aos seus pés. O adulto coloca um brinquedo entre os pés da criança e ela o prende. Com as pernas esticadas, ela leva o objeto atrás da cabeça colocando o objeto na caixa. A seguir, abaixa as pernas estendendo-as para que um novo objeto seja colocado entre os seus pés, repetindo o mesmo movimento. A atividade termina quando a criança colocar todos os objetos na caixa.

Obs.: Este objeto deve ser escolhido observando-se a possibilidade de ser preso pelos pés da criança. Pode ser uma bola, um brinquedo de pelúcia, uma boneca e pano.

**Faixa etária: 5ª etapa - Crianças Pequenas**

**Nome da atividade:** Circuito – saltos, equilíbrio, corrida

**Desenvolvimento:** Essa atividade pode ser realizada em um lugar com um bom espaço da casa, quintal ou varanda. Com um giz ou pedaço de tijolo, riscar 4 a 5 círculos (um em sequência um do outro) no chão como se fossem bambolês. Na sequência do último círculo, traçar uma linha reta de 3 a 4 metros (representando uma corda). Depois disso, ao lado da linha reta e dos círculos, desenhar dois pequenos triângulos (como se fossem cones), sendo uns 4 metros de distância um do outro, ou seja, um em cada ponta. Feita a montagem do circuito, vamos para a parte prática da atividade.

Em frente ao primeiro círculo a criança vai ficar posicionada, no comando, ela vai saltando com os dois pés de círculo em círculo. Após saltar todos os círculos, ela vai passar pela linha reta. Nessa parte da atividade ela deverá passar pela linha se equilibrando sempre com os dois pés sobre a linha, sendo um atrás e outro na frente, sempre com os braços abertos para ajudar no equilíbrio. Terminado a passagem pela linha, a criança vai até o primeiro cone e corre em máxima velocidade até o cone da outra ponta.

Variação: a criança pode realizar os saltos com uma perna só (criando maior dificuldade) e na passagem pela linha reta pode pedir que a criança realize com os olhos fechados.