

COLEÇÃO  
**CIDADANIA**  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS



PROIBIDA A PROFESSÃO

**ANUAL**

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

 **Opet** Soluções  
Educaçãoais

# EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS

## 2

Bruna Bardini dos Santos  
Carmela Bardini  
Mário Cerdeira Fidalgo



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

# EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS

# 2

## **Autoria**

Bruna Bardini dos Santos  
Carmela Bardini  
Mário Cerdeira Fidalgo

## **Editora Opet**

### **Direção-Geral**

Maria Cristina Swiatovski

### **Direção de Produtos**

Gilberto Soares dos Santos

### **Gerência Editorial**

Eloiza Jaguelte Silva

### **Coordenação Editorial**

Anna Carolina G. Mendes Curto

### **Edição**

José Augusto Real Limeira

### **Revisão**

Luciana Paula Marandola

### **Coordenação de Editoração**

Eliana Pereira Quaresma

### **Editoração**

Leonir Bianchini  
Fábio Cesar Dias da Rocha

### **Projeto Gráfico**

Expression|SGI

### **Patrimônio Intelectual**

Magali Hecke

### **Ilustrações**

Marcos Yuji  
Jefferson Schnaider



# Material do Professor

## Sumário

• Apresentação .....	4
• Princípios Norteadores.....	5
• Objetivos.....	6
Objetivos Gerais .....	6
Objetivos Específicos .....	6
• Metodologia .....	7
• Avaliação.....	7
• Quadro Geral de Objetos de Conhecimento .....	8
• Referências .....	8
• Objetos de Conhecimento – 2º ano .....	9
• Orientações Didáticas.....	9
Unidade 1 – Juntos somos mais! .....	10
Unidade 2 – Uma volta no tempo .....	14
Unidade 3 – Um por todos e todos por um! .....	16
Unidade 4 – Desafios em movimentos .....	18

## Apresentação

Este é um convite para você, Professor, mediar a relação entre seus alunos e o material didático de Educação Física, compreendendo que o desenvolvimento infantil exige acompanhamento e direcionamento por parte dos profissionais da educação.

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental, o foco do trabalho consiste na construção lúdica do conhecimento, por isso a imaginação será bastante explorada, o ritmo por meio das brincadeiras cantadas, a partir dos elementos básicos da ginástica, os desafios nas brincadeiras e jogos populares, a prática de esportes de marca e precisão, entre outras temáticas que vão constituindo o fio condutor para uma harmoniosa transição entre os conteúdos.

A criança vai, portanto, interagindo com os símbolos entre o jogo e a vida cotidiana, e do ponto de vista do desenvolvimento humano, passa a se relacionar melhor consigo e com os outros, reconhecendo seus limites e possibilidades corporais.

Parte das atividades é proposta para a sala de aula, além de sugerir vivências em espaços abertos como pátios e quadras. Entende-se que nesta etapa de ensino seja imprescindível que o aluno tenha acesso às práticas da cultura corporal de movimento (brincadeiras, jogos, ginásticas, danças, lutas e esportes), sendo capaz de reconhecer o acesso a estas práticas como um direito de todo cidadão, compreender suas origens e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual, seu potencial no desenvolvimento da autonomia, na ampliação da sociabilidade e promoção de saúde, podendo vivenciá-los dentro e fora da escola, em caráter formativo e de lazer.

Portanto, seu papel é fundamental no que diz respeito à instrumentalização dos alunos perante as competências a serem desenvolvidas, atuando de forma ativa e reflexiva em todo o processo de ensino, na organização dos materiais, na seleção de recursos audiovisuais e na promoção das atividades, desde vivências, tarefas e avaliações.

Bom trabalho!

## Princípios Norteadores

Na concepção do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), a Educação Física deve ser entendida como “uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida.”

Em contexto atual, a Educação Física tem seu espaço garantido no âmbito escolar. A Lei nº 12.796, de 05 de abril de 2013 (que altera a Lei nº 9.394/1996), estabelece:

Art. 26 (...) § 3.º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: I – que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; II – maior de trinta anos de idade; III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; (...); VI – que tenha prole.

Sendo assim, a Educação Física faz parte do currículo escolar de todo o Ensino Fundamental. Segundo a Base Nacional Comum Curricular,

Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (BRASIL, 2017, p. 211).

Os conteúdos estão organizados em unidades temáticas, que deverão ser desenvolvidas ao longo de todo o Ensino Fundamental. São elas: **Brincadeira e jogos, Esportes, Danças e Ginásticas**. A distribuição e o desenvolvimento das unidades se organiza com

base nas proposições sugeridas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), sem que haja a intenção de universalizar as categorias, como o próprio documento ressalta. Saiba mais em <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/download-da-bncc>>.

A partir dessa organização, acontece um desdobramento das unidades em objetos de conhecimento, distribuídos ao longo do currículo do ensino fundamental, devendo ser propostos de maneira diversificada, adequando-se às possibilidades e necessidades de cada contexto. Assim, não se trata de uma estrutura estática ou inflexível, mas sim de uma forma de organizar o conjunto de conhecimentos abordados nas aulas de Educação Física.

Estes objetos de conhecimento dão subsídios para o desenvolvimento de habilidades específicas, correspondentes às qualidades de cada prática corporal. Nessa perspectiva, o grau de aprofundamento dos conteúdos estará submetido às dinâmicas dos próprios grupos, evoluindo do mais simples e geral para o mais complexo e específico ao longo de cada ano.

Além disso, os livros contemplam algumas dimensões do conhecimento, em concordância com a BNCC:

[...] a organização das unidades temáticas se baseia na compreensão de que o caráter lúdico está presente em todas as práticas corporais, ainda que essa não seja a finalidade da Educação Física na escola. Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos (BRASIL, 2017, p. 218)

É com base nesse pressuposto que se delimitaram as habilidades privilegiadas nas dimensões de conhecimento descritas a seguir: experimentação (conhecimento originado pela vivência corporal, através do corpo, do movimento e das sensações); uso e apropriação (conhecimento gerado pela experimentação, que possibilita autonomia para sua realização dentro ou fora da escola); fruição (conhecimento que advém da apropriação, relacionado à habilidade de desfrutar e apreciar esteticamente as práticas corporais,

constituindo-se em experiências sensíveis); reflexão sobre a ação (emerge do exercício de observação e análise das práticas corporais, com finalidades específicas como adequar e solucionar desafios); construção de valores (conhecimento resulta de atitudes, normas e valores inerentes à ação pedagógica decorrente de discussões e vivências); análise (conhecimento sobre as práticas corporais, ligado à conceituação, caracterização e funcionamento destas); compreensão (conhecimento sobre as práticas corporais, no que diz respeito às suas origens, aos sentidos e aos significados, permitindo interpretar questões éticas e estéticas ligadas à inserção destas no contexto sociocultural); e protagonismo comunitário (conhecimento decorrente da reflexão e iniciativas perante as possibilidades de garantir o acesso às práticas corporais no contexto comunitário, além da escola).

## Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.

7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo (BRASIL, 2017, p. 221).

## Objetivos

Os objetivos gerais e específicos apresentam articulação com as competências específicas de Educação Física.

### Objetivos Gerais

- Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações da cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais e étnicos.
- Desenvolver, em parceria com os educadores, estratégias para a formação de um ambiente saudável, socializador e criativo, que permita o pleno desenvolvimento dos alunos nas atividades propostas.

### Objetivos Específicos

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais.
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva.

## Metodologia

O processo de ensino se organiza a partir das especificidades de cada prática corporal, mas de modo geral, busca-se partir de uma contextualização da prática corporal e experimentação inicial, seguida da instrumentalização voltada ao fazer corporal (usos e apropriação) e à ampliação dos conhecimentos sobre o fazer (reflexão sobre a ação, análise e compreensão). De modo concomitante, o processo de ensino vai sendo permeado por problematizações, resolução de conflitos e desafios, conduzindo o trabalho pedagógico à construção de valores, ao protagonismo comunitário e à fruição das práticas corporais.

A concretização dessa perspectiva metodológica inicia-se com as páginas de abertura das unidades, que possibilitam mediações voltadas para o diagnóstico de

conhecimentos prévios e representações iniciais dos alunos. Nesse momento eles são instigados a fazer inferências e interlocuções a partir da leitura e interpretação de imagens que sugerem a abordagem de conteúdos da unidade.

Ao longo das unidades são propostas seções didáticas, representadas por ícones, que constituem sequência de atividades que proporcionam situações diversificadas de aprendizagem valorizando a participação ativa dos alunos. Essas atividades promovem o desenvolvimento das competências específicas da Educação Física, conforme preconiza a BNCC, estimulando socialização, atitudes de solidariedade e colaboração, respeito à diversidade cultural, desenvolvimento das capacidades de movimento, coordenação motora e expressão corporal, entre outras habilidades.

## Avaliação

A avaliação acontece de modo constante, com base na observação do desenvolvimento das habilidades dos alunos, não só corporais, mas associadas também à reflexão, análise e compreensão sobre as práticas vivenciadas.

Os registros também possibilitam uma leitura e percepção sobre os aprendizados de cada um, sobre seus avanços e aspectos a melhorar.

De modo geral, as estratégias avaliativas contemplarão:

- a relação do componente Educação Física aos conteúdos da dança, ginástica, lutas, esportes, jogos e brincadeiras, bem como a diferenciação e vivência de modo consciente e criativo, de forma que a criança possa se apropriar e recriar estas práticas corporais;
- a identificação das possibilidades corporais e demonstração de superação de desafios, assim como reconhecimento e respeito dos limites da criança;
- o respeito às regras dos jogos e organização durante a realização das atividades;
- o reconhecimento dos benefícios das práticas corporais inseridas nas atividades diárias, voltadas ao lazer, ao desenvolvimento físico, à interação social e à expressão cultural.



## Quadro Geral Objetos de Conhecimento

	Unidade 1	Unidade 2	Unidade 3	Unidade 4
1º ANO	Jogos de imitação Jogos de chão Brincadeiras cantadas	Brincadeira de palmas Atletismo	Basquete Ginástica acrobática	Cabo de guerra Alongamento
2º ANO	Esporte de precisão: boliche Jogos e brincadeiras populares: gincana	Dança de roda Lançamentos do atletismo	Jogos cooperativos Ginástica circense	Dança criativa Ginástica geral
3º ANO	Brincadeiras e jogos populares: Barra manteiga; Gato mia; Cinco Marias Ginástica geral: fita	Danças populares: caninha-verde, frevo e maracatu Capoeira	Jogos de tabuleiro Ginástica geral: bola	Punhobol Voleibol
4º ANO	Jogos populares Ginástica: malabares	Dança: samba, quadrilha Esgrima	Betes Beisebol Handebol	Jogos de estafeta Atletismo: corrida de revezamento
5º ANO	Jogos mímicos Ginástica geral: corda	<i>Danças circulares</i> <i>Kung fu</i>	Jogos populares e recreativos: brinquedos com sucatas e jogos coletivos Tênis de mesa	Videodança Futevôlei

## Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Conselho Nacional de Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC/SEB/CNE, 2017.
- CASTELANNI FILHO, Lino et al. *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- CURITIBA. *Diretrizes Curriculares para a Educação Municipal de Curitiba*. SME/PMC, 2006.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física na escola: implicações para prática pedagógica*. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- TAFFAREL, Celi N. Z. *Criatividade nas aulas de Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.
- KUNZ, E. (Org.). *Didática da Educação Física*. Ijuí: Unijuí, 2002. v. 2.

## Objetos de Conhecimento – 2º ano

UNIDADE TEMÁTICA (EIXO)	OBJETOS DE CONHECIMENTO (BNCC)	CONTEÚDOS			
		UNIDADE 1 Juntos somos mais!	UNIDADE 2 Uma volta no tempo	UNIDADE 3 Um por todos e todos por um!	UNIDADE 4 Desafios em movimentos
BRINCADEIRAS E JOGOS	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional.	Jogos e brincadeiras populares: gincana.		Jogos cooperativos.	
ESPORTES	Esportes de marca. Esportes de precisão.	Esporte de precisão: boliche.	Lançamentos do atletismo.		
GINÁSTICAS	Ginástica geral.			Ginástica circense.	Ginástica geral.
DANÇAS	Danças do contexto comunitário e regional.		Dança de roda.		Dança criativa.

## Orientações Didáticas

A seguir, apresentamos as orientações didáticas que acompanham página a página o Material do Aluno, com propostas para o desenvolvimento das atividades, possíveis variações e complementações do ponto de vista teórico e prático.

# Unidade 1

## Juntos somos mais!

Páginas 2 e 3

### ABERTURA

A leitura das páginas de abertura pode ser proposta em roda de conversa aos alunos. Instigue a turma a analisar as imagens, buscando reconhecer as atividades representadas.

Faça a mediação com objetivo de auxiliar os alunos na observação e análise das imagens apresentadas. As imagens se reportam a temas abordados na unidade, como o equilíbrio e a flexibilidade do corpo. Relacione as atividades apresentadas com essas habilidades. A maioria dos jogos e das brincadeiras realizados em momentos de lazer favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras do nosso organismo, tornando os nossos movimentos mais ágeis para nos defender de situações de perigo ou para a prática de atividades esportivas. Destaque a imagem da criança alimentando-se de uma fruta e comente sobre a importância de associarmos atividades físicas realizadas no esporte ou no lazer com alimentação saudável. Em atividades físicas intensas, nosso organismo perde água, nutrientes minerais e vitaminas. Além da hidratação constante, é importante consumirmos diariamente frutas e verduras, pois são importantes fontes naturais desses nutrientes, cuja ação é regular as funções vitais do organismo.

Páginas 4 e 5

### FIQUE SABENDO

Selecione alguns voluntários para a leitura das falas dos personagens. Uma sugestão é levar o telefone de lata com fio de náilon, dividir a turma em dois grupos e convidar um voluntário de cada grupo para se comunicar via telefone de lata, de modo a interpretar o diálogo. Ao final, reflita com a turma sobre a importância de saber ouvir o outro, ter atenção, refletir, e só então, responder. Explique que na próxima atividade será preciso trabalhar com esse tempo, ao qual podemos chamar de estímulo e resposta. Vamos tentar agir sem precipitação.

Outra alternativa para desenvolver a comunicação e a interpretação durante os diálogos é a atividade

“Telefone sem fio”. Organize os alunos sentados em fila ou em círculo, de modo que fiquem um ao lado do outro. Peça que o primeiro aluno da fila cochiche uma frase ou uma palavra no ouvido do colega que está ao lado dele. É importante que os demais não ouçam. O colega deverá repetir a frase ou a palavra, do modo como a entendeu ou ouviu, para o colega ao lado e assim por diante, até chegar ao último aluno. Este deverá dizer em voz alta para a turma a frase ou a palavra que foi dita pelos colegas da fila. Em geral, a frase ou a palavra chega bastante diferente ao último colega, deixando a brincadeira mais divertida. Essa brincadeira pode ser realizada em dois grupos de alunos, a fim de promover a competição e verificar qual dos grupos consegue chegar ao final com a frase ou palavra mais próxima da original.

Ao final da atividade, pergunte aos alunos o que acharam da brincadeira, incentivando a expressão de ideias e interlocuções. Promova reflexão sobre a importância de saber ouvir o que outros estão dizendo durante uma conversa ou um debate para evitar equívocos nas informações e até mesmo em nossas ações. Comente que saber ouvir as ideias ou as opiniões de outras pessoas são habilidades importantes para o desenvolvimento da nossa capacidade de nos comunicar e conviver em sociedade.

Páginas 6 e 7

### BATE-PAPO

Trabalhe as questões propostas com os alunos, levando-os a perceber que o reflexo é um mecanismo de defesa do corpo.

Explique que todas as nossas reações a estímulos externos são coordenadas pelo sistema nervoso. Leve para a sala de aula um cartaz ou projete uma ilustração dessa parte do organismo e destaque as principais funções constituintes. O sistema nervoso é dividido em central e periférico. O sistema nervoso central é constituído basicamente pelo encéfalo e pela medula espinhal (espinal).

No encéfalo, encontramos:

- o cérebro, responsável pela capacidade de raciocínio, interpretação dos estímulos que recebemos do ambiente, memória, entre outras funções;
- o cerebelo, responsável pela manutenção do equilíbrio do corpo e o controle coordenado dos movimentos;

- o tronco encefálico (bulbo e ponte), responsável pela coordenação de movimentos involuntários, como respiração, batimento cardíaco, deglutição e, também, pela coordenação de reflexos de tosse, espirro, salivação e deglutição.

A medula espinhal (espinal) é a continuidade do tronco encefálico e encontra-se protegida no interior da coluna vertebral. Dela nascem nervos que se espalham pelo corpo, conduzindo impulsos nervosos do sistema nervoso para diferentes estruturas do organismo e vice-versa. Destaque para os alunos que é a medula espinhal a responsável pelas ações de reflexos, que consistem em movimentos rápidos produzidos em circunstâncias em que nos sentimos ameaçados, como a eminência de uma queda, um corte por caco de vidro no chão, entre outras.

Depois de mostrar as principais estruturas do sistema nervoso, reúna os alunos em círculo para conversar sobre a importância dos reflexos proporcionados especialmente pela medula espinhal. Comente que, graças ao sistema nervoso, conseguimos reagir diariamente a uma infinidade de estímulos produzidos pelo ambiente que nos cerca. Quando estamos diante de uma situação que exige raciocínio, como análise e interpretação, em geral demoramos um pouco para resolver. Nesse caso, o nosso cérebro entra em ação e torna-se consciente da situação, tomando decisões e enviando sinais com instruções para os músculos por meio de nervos. No entanto, em situações de perigo, a medula espinhal é a parte do sistema nervoso central responsável por controlar reações rápidas do corpo, independente da consciência do cérebro, com objetivo de nos preservar de alguma ameaça. Esses movimentos rápidos e involuntários são chamados de reflexos. Quando alguém atira algum objeto em direção a nossa cabeça, por exemplo, respondemos rapidamente a essa ameaça com várias ações, praticamente sem pensar. Essas respostas são reflexos que protegem os olhos e outras partes do rosto de um perigo em potencial. Comente que, graças às ações de reflexos, coordenadas pela medula espinhal, conseguimos realizar movimentos rápidos durante atividades esportivas, especialmente quando há contato com adversários, bola, entre outros.

Em seguida, peça aos alunos que relatem situações e circunstâncias em que tiveram os reflexos ativados.

## VAMOS EXPERIMENTAR

Para a atividade “Roda bola”, sugerimos variações a serem propostas gradativamente à turma: duas ou três palmas antes de segurar a bola, saltar, rodar etc. Ao final, pode-se reunir a turma em roda e incentivar relatos dos alunos sobre como foi seu desempenho na atividade, a organização dos grupos e as estratégias para acertar.

Página 8

## BATE-PAPO

Incentive os alunos a refletir sobre o conceito de precisão, relacionando ao lançamento da bola ou outro objeto em uma direção ou alvo específico. Depois, peça que pensem e sugiram formas de dificultar a brincadeira. Escolha algumas sugestões e proponha que repitam a brincadeira para que possam experimentar.

## FAÇA VOCÊ MESMO

É importante incentivar os alunos a beber água e lavar as mãos e o rosto após as aulas de Educação Física, para manter a hidratação corporal e a higiene.

Páginas 9 a 11

## VAMOS EXPERIMENTAR

Ao final da atividade “Jogo das argolas gigantes”, reúna a turma em roda e incentive relatos dos alunos sobre como foi seu desempenho na atividade, a organização dos grupos e as estratégias para acertar.

A atividade proposta representa estratégia lúdica que se aproxima do conceito de esporte de precisão, envolvendo modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar objetos, com a finalidade de acertar um alvo específico, estático ou em movimento. São exemplos de esportes de precisão: bocha, *curling*, golfe, tiro em arco, tiro esportivo, entre outros.

## BATE-PAPO

Aproveite as perguntas propostas, relativas à atividade anterior, para trabalhar o conceito de impulso com os alunos.

Comente a importância das regras para a realização de jogos e brincadeiras. No cotidiano, vivemos em sociedade, portanto lidamos com regras o tempo todo. Não é diferente na escola e nas atividades que realizamos, sejam lúdicas ou não. As regras dos jogos e das brincadeiras definem objetivos a serem alcançados e

restrições que representam desafios que envolvem os alunos em situações divertidas. Os desafios norteados pelas regras de jogos e brincadeiras desenvolvem habilidades importantes, como a capacidade do indivíduo de se adequar a limites, cooperar e competir. É importante que as regras sejam colocadas e debatidas com os alunos, pois eles precisam compreender a lógica do jogo ou da brincadeira. Nesse momento, é possível que haja a necessidade de adaptação das regras, conforme as necessidades da turma. Nesse caso, é importante propiciar o protagonismo dos alunos, instigando-os a participar com ideias e sugestões para as devidas adaptações. Caso haja na turma alunos com deficiência visual, por exemplo, o jogo das argolas pode ser modificado, considerando o sentido da audição desses alunos para auxiliá-los na percepção da localização dos cones. Um dos colegas pode ficar próximo de um cone e emitir som com palmas para indicar a localização do cone para o aluno com deficiência visual. Outras adaptações podem ser necessárias, considerando a diversidade de alunos presentes na turma.

### FAÇA VOCÊ MESMO

Reforçando a importância da hidratação corporal, explique aos alunos que a água de coco é rica em sais minerais e açúcares de fácil digestão e assimilação, funcionando como um isotônico natural, ajudando a repor os líquidos e sais perdidos durante a realização das atividades físicas.

Os sais minerais são substâncias inorgânicas e são obtidos por meio da ingestão de quantidades adequadas. As principais fontes de sais minerais são frutas e verduras. Se forem ingeridos em excesso, eles são eliminados pelas fezes, pela urina e pelo suor. Os sais minerais são diversos e realizam, de modo geral, a regulação das funções vitais do organismo. Alguns deles, como o cálcio e os fosfatos, são constituintes dos ossos que compõem o esqueleto. As principais fontes de sais minerais são frutas e verduras. A água de coco, por exemplo, é rica em sais minerais, especialmente o potássio, mineral importante para o funcionamento das células, dos tecidos e dos órgãos que compõem os sistemas fisiológicos do organismo. A ingestão de água de coco, especialmente após intensa atividade física praticada no esporte ou no lazer, permite repor com eficiência os nutrientes minerais perdidos durante a transpiração e no intenso metabolismo de nossas células.

Páginas 12 e 13

### ORGANIZE AS IDEIAS

Nessa sequência de atividades, os alunos devem pensar em outros desafios que podem ser realizados com bolas ou arcos, registrando suas sugestões por meio de desenhos. Ao final, é possível avaliar a execução do desafio realizado pelo seu criador, verificando sua viabilidade. Ajude os alunos a pensar em novas tarefas que podem ser realizadas com bola, reportando-os aos momentos de lazer com familiares, colegas do bairro ou do condomínio onde moram. Conheça como é a proximidade deles com atividades que envolvem bola. Certamente, alguns podem demonstrar maior familiaridade, por conta de práticas de lazer mais constantes, enquanto outros não apresentam tanta familiaridade. Acompanhe a conversa dos alunos durante a realização da atividade proposta e ajude-os com algumas ideias de atividades que podem ser realizadas com bola.

Página 16

### ORGANIZE AS IDEIAS

A atividade proposta possibilita interface com a Língua Portuguesa, contribuindo para o processo de alfabetização, bem como a assimilação do conteúdo e o reconhecimento de materiais alternativos para a prática do boliche.

### BATE-PAPO

Oportunidade para refletir junto aos alunos sobre a importância do trabalho coletivo, bem como caracterizar os esportes de precisão (lançar objetos em alvos específicos). É possível que os alunos tenham dificuldade na contagem dos pontos, o que pode gerar a necessidade de um apoio do professor.

Páginas 17 a 20

### FIQUE SABENDO

Pergunte à turma se já participaram de alguma gincana, se já ouviram falar de grito de paz e se podem dar exemplos. É possível que os alunos tenham ouvido falar de grito de guerra. Nesse caso, é oportuno conversar com eles sobre a ideia da gincana ter como foco a participação, a contribuição de cada um na solução dos desafios e a diversão de todos.

## VAMOS EXPERIMENTAR

Para que o jogo de apoios no chão fique mais dinâmico, proponha desafios em grupo aos alunos. Por exemplo: reunir três pessoas com 11 apoios no chão ou cinco pessoas com cinco apoios no chão etc.

Questione-os: Qual estrutura é responsável pelo equilíbrio do corpo?. Retome as estruturas constituintes do sistema nervoso, destacando o cerebelo, localizado na parte posterior do cérebro humano. O cerebelo é responsável pela coordenação muscular e motora e pelo equilíbrio do corpo.

## HORA DE PRATICAR/BATE-PAPO

Nesse momento de criação dos desafios, ajude os alunos, citando exemplos que foram vivenciados nas aulas. É importante que eles não os repitam, mas percebam novas formas de manter o apoio no chão. Os desafios criados devem ser possíveis de se realizar. Possibilite a troca de experiências entre os alunos.

A atividade de gincana oferece oportunidade para desenvolver habilidades, como cooperação, socialização de ideias, busca de soluções, liderança, senso de coletividade, entre outras. Acompanhe a organização dos grupos, orientando os encaminhamentos das tarefas e definindo critérios e prazos para a realização das atividades. Incentive a integração e o trabalho coletivo de cada grupo, considerando as diferenças e o respeito às particularidades dos colegas, com objetivo de buscarem as soluções mais adequadas para as situações-problema propostas na gincana.

Páginas 20 a 23

## VAMOS EXPERIMENTAR

O objetivo da atividade é que o aluno vivencie movimentos com equilíbrio dinâmico. Divida os alunos em grupos e organize um circuito simples para que possam realizar a corrida.

## FAÇA VOCÊ MESMO

Trabalhar o alongamento é necessário para garantir a flexibilidade muscular. Desde cedo, as crianças devem aprender alongamentos simples, porém significativos para o corpo e a mente. A respiração é outro fator importante para esse momento. Converse com os alunos sobre a importância do alongamento e direcione alguns movimentos, como: levantar os dois braços inspirando e descer os braços expirando; espreguiçar

livremente; abaixar o tronco até alcançar os pés; levantar devagar, como se estivesse desenrolando a coluna; e, por último, erguer a cabeça.

Além de promover flexibilidade ao corpo, os alongamentos ativam a circulação, o que favorece a remoção de toxinas produzidas pelos músculos. Quando realizamos intensa atividade física com contrações musculares constantes, substâncias como o ácido lático e demais toxinas são produzidas pelas fibras musculares. Quando não realizamos alongamentos com frequência, essas substâncias tendem a ficar concentradas nos músculos causando câimbras, que são contrações súbitas e involuntárias que resultam em dores intensas.

## ORGANIZE AS IDEIAS

Auxilie os alunos a identificar as letras representadas na legenda. A frase enigmática é “Alongamento é saúde”.

## HORA DE PRATICAR

Faça a leitura da obra de arte apresentada com os alunos. Depois, proponha a construção do pé de lata. O material deve ser organizado previamente. A brincadeira “Pé de lata” é excelente para trabalhar o equilíbrio.

Páginas 24 e 25

## VAMOS EXPERIMENTAR

Nessa atividade, o objetivo é trabalhar o equilíbrio motor amplo e fino. Primeiramente, os alunos irão experimentar andar no pé de lata que foi produzido. Depois, solicite que realizem as outras experiências propostas, que podem ser adaptadas.

É interessante conversar com eles sobre o equilíbrio na relação com o centro de gravidade, trazendo exemplos concretos por meio de experiências com o próprio corpo. Sugestões de atividades: <<http://www.searadaciencia.ufc.br/sugestoes/fisica/mec1.htm>>.

## VAMOS CANTAR

Cante a canção com os alunos, acompanhando cada verso com gestos, tocando as partes do corpo citadas. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=a9Tly7OTmGg>>.

Continue cantando, citando outras partes do corpo (costas, joelho, pé, bumbum), seguindo a sequência das horas e repetições até 10.



# Unidade 2

## Uma volta no tempo

Páginas 26 e 27

### ABERTURA

Faça a leitura das imagens com os alunos, identificando cada situação representada. Compare o movimento de girar do pião com outras atividades que envolvem o giro, como as brincadeiras de roda.

Páginas 28 a 30

### VAMOS CANTAR

A letra da canção “Roda pião” pode apresentar versões diferentes da que está no livro do aluno. Acesse a canção na internet para os alunos aprenderem a cantá-la.

Para isso, organize uma roda com os alunos de mãos dadas. Um colega, que será o “pião”, fica no meio dançando e todos os demais devem imitá-lo. Depois, o aluno do meio da roda escolhe um colega para ficar em seu lugar.

Ao final, peça para cantarem a versão da música disponível no livro do aluno.

### HORA DE PRATICAR

Prepare previamente o material necessário para a produção do pião, e auxilie os alunos na produção do brinquedo. A atividade também pode ser realizada em casa, mas é importante orientar os alunos para que o façam com a ajuda de um familiar. Depois que os piões estiverem prontos, incentive-os a explorar esse brinquedo.

Para visualizar os procedimentos para a confecção do pião, assista ao vídeo “Como fazer um pião de jornal” em: <<https://www.youtube.com/watch?v=necD7bF1xvA>>.

Após o uso do brinquedo, recomende aos alunos para guardá-lo ou doá-lo para alguma criança. Caso o aluno deseje eliminar o brinquedo após o uso, oriente que o descarte seja feito corretamente, de modo que o destino seja a reciclagem.

### BATE-PAPO

Converse com a turma sobre o momento de brincadeiras com o pião, deixando que exponham suas opiniões sobre o brinquedo. Solicite que observem e comparem as imagens dos diferentes tipos de piões, registrando, em seguida, as características de cada um (formato, tamanho, material).

Pergunte:

- **O que faz o pião ficar mais tempo ou menos tempo em equilíbrio sobre alguma superfície?**

É a velocidade de giro do pião. Quanto maior a velocidade de giro, o pião permanece mais tempo em equilíbrio. Quanto menor a velocidade, menor é o tempo de equilíbrio.

- **O tipo de superfície pode influenciar na manutenção do equilíbrio do pião?**

Sim. Quanto mais lisa for a superfície, melhor é o equilíbrio do pião. Superfícies rugosas podem atrapalhar a manutenção do equilíbrio do brinquedo.

Com base nesses e em outros questionamentos, explore conhecimentos prévios dos alunos e representações iniciais acerca das condições necessárias para brincar com um pião. Incentive inferências e interlocuções entre os alunos acerca de hipóteses. Solicite que testem suas hipóteses brincando com os piões construídos na aula.

Conheça a origem do pião para ampliar mediações, acessando o texto “A origem do pião”, disponível em: <<http://origemdascosas.com/a-origem-do-piao/>>.

Página 31

### FIQUE SABENDO

Leia com os alunos o diálogo dos personagens e enfatize a importância da alimentação para a manutenção da saúde do nosso corpo. Incentive inferências e relatos acerca de hábitos alimentares diários. Verifique se costumam ingerir leite ou derivados, comer frutas e verduras com frequência e pergunte quais são as preferidas. Aproveite para alertar sobre a necessidade de lavar muito bem a superfície de frutas e verduras, pois esses alimentos podem ser portadores de microrganismos que prejudicam o nosso corpo. Articule o conteúdo do diálogo dos personagens com atividades anteriores, especialmente após fazer com os alunos o *shake* de banana, destacando a importância de frutas e verduras para a nossa saúde, pois são alimentos que representam uma das principais fontes de vitaminas e sais minerais. Esses nutrientes têm papel importante na regulação das reações químicas que ocorrem em nossas células, a fim de manter a normalidade das funções vitais do corpo, proporcionando crescimento e desenvolvimento saudáveis. Enfatize que a falta de vitaminas e sais minerais é uma das principais causas de muitas doenças que ocorrem no ser humano. A

ingestão diária de frutas e verdura, juntamente com os demais alimentos que consumimos diariamente, além de nos ajudar a prevenir determinadas doenças, mantém nosso corpo forte para combatê-las.

**Páginas** 32 a 34

## FAÇA VOCÊ MESMO

As vitaminas são uma opção de alimento que, em geral, é bem aceita pelas crianças. A mistura de leite e frutas oferece vários nutrientes importantes para a fase de crescimento. A receita pode ser preparada na escola, adaptando a quantidade de ingredientes conforme o número de alunos, para que todos possam provar.

## VAMOS CANTAR/VAMOS EXPERIMENTAR

Para a realização da brincadeira “Escravos de Jó”, é preciso providenciar, previamente, os objetos que serão trocados entre os alunos durante a atividade. Podem ser caixinhas pequenas (de fósforo, por exemplo), pedrinhas mais ou menos do mesmo tamanho ou objeto similar, em quantidade suficiente para todos os alunos. Caso os alunos ainda não conheçam a brincadeira, explique as regras e permita que treinem algumas vezes antes de iniciá-la.

Se julgar conveniente, toque a música do “Escravos de Jó” para os alunos durante a brincadeira. Sugestão de vídeo que apresenta a música: <<https://www.youtube.com/watch?v=AJCVHKEohAg>>.

Assista ao vídeo “Variação da brincadeira – Escravos de Jó, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jpvOqJWgQqo>>.

Avalie a possibilidade de aplicar a variação dessa brincadeira com alunos dessa etapa escolar.

**Página** 35

## FIQUE SABENDO

Como sugestão, apresente o guia de miniatletismo e explique aos alunos que estas provas foram pensadas com foco na iniciação desportiva; a expectativa da Confederação Brasileira é que muitos estejam mobilizados para ampliar a prática deste esporte olímpico nas escolas.

**Páginas** 36 a 38

## VAMOS EXPERIMENTAR

Antes de iniciar a prova, reserve 15 minutos para a experimentação e o aquecimento dos alunos. Para medir

a distância do lançamento, utilize uma trena posicionada em linha reta (ângulo de 90°) a partir da linha do setor de lançamento. Neste caso, o zero da trena fica na linha do lançamento e a contagem é feita de 20 em 20 centímetros, sempre registrando o número maior quando a bola cai no intervalo.

**Páginas** 39 a 41

## ORGANIZE AS IDEIAS

O registro dessa nova prova pode compor o conjunto de atividades avaliativas, tomando por base os seguintes critérios de avaliação: criatividade, aplicabilidade, clareza nas regras e forma de pontuar.

Converse com os alunos considerando que atividades esportivas individuais, como é o caso da atividade proposta no livro do aluno, sugerem foco na competitividade entre os participantes. No entanto, é importante ressaltar que atletas procuram avaliar o próprio desempenho, verificando as superações que ainda devem ser realizadas. Ao identificar o que ainda precisa ser superado, o atleta procura buscar os meios necessários para melhorar os seus treinamentos, com objetivo de desenvolver habilidades de movimento, resistência e força. Instigue os alunos a pensar sobre a necessidade de conhecermos a nós mesmos, identificando nossas superações e nossos limites e o que precisamos fazer para melhorar. Essa perspectiva pode ser refletida, reportando os alunos às atividades esportivas, bem como à vida pessoal e às responsabilidades no dia a dia.

## HORA DE PRATICAR

Destine duas a três aulas para a vivência das novas modalidades. Ao final, avalie com a turma a relevância das provas para iniciantes em lançamento de disco. Como sugestão, produza imagens e vídeos, valorizando o processo criativo dos alunos e compondo os registros avaliativos destes.

## GALERIA DE CURIOSIDADES

Apresente aos alunos a estátua de Discóbolo, que demonstra a prova do lançamento de disco na Grécia Antiga.

## BATE-PAPO/ORGANIZE AS IDEIAS

Converse com os alunos sobre as provas que a turma criou e quais poderiam fazer parte de um miniatletismo paralímpico. Se julgar conveniente, solicite pesquisa sobre Paralimpíadas e converse com eles sobre as superações de paratletas participantes das diversas modalidades esportivas.



# Unidade 3

## Um por todos e todos por um!

Páginas 42 e 43

### ABERTURA

Faça a leitura das imagens com os alunos, identificando as ações representadas. O tema “Um por todos e todos por um!” faz referência à história *Os três mosqueteiros*, que fala de amizade e colaboração. É importante ressaltar a questão do “espírito de equipe”.

Comente com os alunos que a participação de atividades esportivas nos ajuda a aprender como integrar e nos socializar com os outros, habilidades importantes para o convívio na família, no trabalho, no lazer e na sociedade como um todo. As atividades que solicitam cooperação nos permitem aprender a conviver e a partilhar experiências pessoais e profissionais com a diversidade de pessoas da sociedade em que fazemos parte. Portanto, as práticas promovidas nas aulas de Educação Física vão além dos benefícios a nossa saúde física, pois desenvolvem também as relações socioafetivas, a capacidade de comunicação e a socialização. Nessa perspectiva, a Educação Física tem importante contribuição na inserção do ser humano ao meio que vive, despertando a responsabilidade individual e coletiva em prol de um bem comum.

Páginas 44 a 46

### FIQUE SABENDO

Nesta unidade, iremos trabalhar a cooperação em diversos níveis. Inicialmente, veremos o primeiro nível da cooperação, que é cooperar consigo mesmo.

### BATE-PAPO

Por meio das perguntas propostas, leve os alunos a refletir sobre como podem cooperar consigo mesmos. É importante que percebam a necessidade de cuidar de questões como saúde, alimentação e organização pessoal.

### ORGANIZE AS IDEIAS

Nessa atividade, os alunos devem registrar três ações que costumam praticar para cooperarem consigo mesmos. O objetivo é que eles reflitam sobre a importância das ações autocolaborativas para o bem-estar e a qualidade de vida.

### VAMOS EXPERIMENTAR

Durante a atividade, lembre que o “João” deve manter seu corpo reto, cruzar as mãos sobre o peito e manter os pés unidos e no mesmo lugar. E ainda, quando estiver mais confiante, pode fechar os olhos. É importante garantir que todos tenham a experiência de fazer o papel de “João”.

Ao final da atividade, é válido conversar com os alunos sobre como foi a experiência para eles, que dificuldades sentiram, como resolveram etc. Eles poderão fazer uma avaliação em relação à sensação de confiança que sentiram e transmitiram, dependendo da posição que estavam ocupando.

Páginas 47 e 48

### FIQUE SABENDO

Faça a leitura do texto e da obra de arte com os alunos. Eles devem perceber que a obra representa um jogo de equipes, em que a colaboração com o outro é fundamental. Esse tema deve ser retomado quando houver a realização de jogos de equipe nas aulas.

### VAMOS EXPERIMENTAR

Para que o jogo “Letras e símbolos” fique mais dinâmico, divida a turma em dois grupos. Crie um sistema de pontuação para cada letra. Exemplo: as vogais valem 1 ponto e as consoantes 2 pontos.

Página 49

### FIQUE SABENDO

Aqui, introduzimos o terceiro nível da cooperação, que é cooperar com o grupo. Explique aos alunos que, para atingir esse nível de cooperação, eles precisam saber cooperar primeiro consigo mesmos e, depois, com o colega mais próximo. Assim, eles terão condições de colaborar com todo o grupo.

### ORGANIZE AS IDEIAS

Solicite aos alunos que escrevam o que costumam fazer para cooperar com os seus grupos de convivência, seja na escola, em casa ou em outras atividades que realizam.

### FAÇA VOCÊ MESMO

Lidar com plantas – seja para cultivar uma horta ou plantar uma árvore – é uma atividade relaxante. Além disso, é uma forma de cooperar com o grupo, já que

essa ação geralmente é feita coletivamente e acaba beneficiando outras pessoas.

Quando plantamos árvores, estamos favorecendo as gerações presentes e, especialmente, as futuras, pois os benefícios que elas podem oferecer ao ambiente ocorrem principalmente quando estas árvores são adultas. Quando plantamos árvores, não cooperamos apenas com as pessoas que podem se beneficiar delas, mas com a diversidade de seres vivos que usam as florestas como abrigo e fonte de alimentos.

**Páginas** 50 a 52

### FIQUE SABENDO

O texto apresenta o quarto e último nível da cooperação, que é cooperar com todas as pessoas, inclusive com as que não fazem parte de nossos grupos sociais.

Comente com os alunos que cooperar com todos nos ajuda a desenvolver o senso de coletividade, de responsabilidade social e o exercício da cidadania em prol de uma comunidade, seja da rua onde moramos, do bairro, da cidade, do país ou do planeta.

### BATE-PAPO

Aproveite a conversa para motivar os alunos a desenvolver atitudes cooperativas no dia a dia, não apenas com os colegas e familiares, mas com outras pessoas, demonstrando educação e gentileza.

É importante considerar também que cooperamos com todos quando adotamos atitudes voltadas para a conservação do ambiente durante nossas atividades de lazer em locais públicos, como praças e parques da cidade, por exemplo.

### VAMOS EXPERIMENTAR

No jogo “Salve-se com um abraço”, pode ocorrer a formação de “panelinhas”. Nesses casos, estipule, durante o jogo, a regra de que não é permitido abraçar a mesma pessoa duas vezes seguidas. Variação: aumentar o número de balões.

### HORA DE PRATICAR

Além da cooperação com o grupo, o jogo trabalha a atenção e a agilidade. Para que se chegue ao objetivo de 21 passes diretos, os alunos devem ter atenção e cuidado ao receber e lançar a bola.

A atividade proposta “Testando a cooperação” representa um desafio para ser resolvido pelo grupo. Portanto, há necessidade de entrosamento, responsabilidade, apoio mútuo, entre outras competências socioemocionais que podem ajudar o grupo (coletivo) a alcançar os objetivos comuns a todos.

**Páginas** 53 a 55

### FIQUE SABENDO

Antes da leitura, converse com os alunos para verificar o que eles já sabem a respeito do circo. Depois, faça a leitura com eles, destacando as características do circo apresentadas.

Em seguida, incentive inferências e interlocuções, questionando quem são as pessoas que compõem o circo. Como são profissionais itinerantes, como fica a educação escolar dos filhos pequenos e adolescentes dos circenses? Durante a conversa, reporte-se ao contexto sociocultural da comunidade circense para os alunos compreenderem o modo de vida e o cotidiano dessas pessoas.

### GALERIA DE CURIOSIDADES

Comente que o dia 27 de março é considerado o **dia do circo** em homenagem ao palhaço Piolin. Explique que o palhaço é uma das principais atrações do circo, tendo a responsabilidade de fazer o público dar risadas.

### HORA DE PRATICAR

Nessa brincadeira, os alunos devem utilizar a criatividade para tentar fazer os outros colegas rirem, sem contato físico e sem palavras, apenas por meio de gestos e sons. Para isso, eles podem usar a máscara disponível no material de apoio. Oriente-os no recorte da máscara e na colagem de um palito, para facilitar o manuseio. A atividade pode ser realizada em duplas, sendo que um de cada vez tenta fazer o outro rir.

**Páginas** 56 e 57

### VAMOS EXPERIMENTAR

Após os alunos experimentarem os diversos movimentos, forme um círculo com as imagens no chão. Nesse momento, o objetivo é que todos tenham a oportunidade de tentar, sem que seja computado ponto para o grupo.

**QUER SABER MAIS?**

Para encerrar a unidade, trazemos um pouco da magia do Cirque du Soleil, grupo circense que é sucesso internacional. Se possível, mostre uma apresentação do Cirque du Soleil em vídeo para inspirar a turma.

# Unidade 4

## Desafios em movimentos

**Páginas 58 e 59**

### ABERTURA

Proponha a leitura das imagens, identificando as diferentes atividades representadas. Os alunos devem perceber que nosso corpo, com treinamento e disciplina, pode se superar na realização de movimentos.

**Páginas 60 e 61**

### FIQUE SABENDO/BATE-PAPO

O texto apresenta a dança como uma das possibilidades de movimento. Fale sobre os diversos tipos de dança e pergunte aos alunos quais estilos eles conhecem. Promova a interação do grupo por meio da troca de ideias.

### ORGANIZE AS IDEIAS

Orienta os alunos na realização da pesquisa. Eles podem entrevistar outras pessoas da escola ou de suas famílias.

Após preencherem a tabela, eles podem organizar as informações em um gráfico para facilitar a análise dos resultados.

**Página 64**

### VAMOS EXPERIMENTAR

Na sequência de atividades, os alunos experimentarão alguns movimentos por meio da dança e, em grupos, criarão uma coreografia para uma música a ser escolhida pelo grupo.

**Páginas 66 a 69**

### VAMOS EXPERIMENTAR

Trabalhe algumas atividades com a corda, apresentando aos alunos outras possibilidades de movimento. Primeiro, propomos alguns exercícios de equilíbrio para aquecimento antes da atividade de pular.

### VAMOS CANTAR

As parlendas são tradicionalmente usadas nas brincadeiras de pular corda. Cante com os alunos as letras propostas e pergunte se conhecem outras.

### HORA DE PRATICAR

A brincadeira “Cobrinha” é uma variação da brincadeira de pular corda. Também exige equilíbrio e agilidade.

### ORGANIZE AS IDEIAS

Organize a turma em grupos, para que cada grupo crie dois desafios com corda, que serão realizados por outro grupo. Os desafios podem incluir a realização de outros movimentos enquanto se pula corda (bater palmas, tocar no joelho ou no pé), pular com um pé de cada vez, girar o corpo a cada pulo etc.

**Páginas 70 e 71**

### FAÇA VOCÊ MESMO

Sempre que possível, reforce a importância de uma alimentação saudável. Os sucos naturais são fonte de nutrientes e devem sempre estar incluídos em um cardápio saudável. É importante reforçar os benefícios dos sucos naturais.

### BATE-PAPO

Essa atividade visa retomar os conteúdos trabalhados nas aulas de Educação Física ao longo do ano com os alunos, para que eles possam registrar os momentos mais significativos de aprendizagem.

Formação  
**Humana**  
e cidadã

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



Rua Máximo João Kopp, 167 • CEP 82630-492 • Curitiba-PR  
Tel.: (41) 3123-4300 • 0800-41-0034  
contato@opet-sefe.com.br • www.editoraopet.com.br