

# KIT DE EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS



**PROGRAMA**  
**APRENDER E ENSINAR**  
**NO ENSINO FUNDAMENTAL**

KIT EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS - EDUCAÇÃO FÍSICA

## **DIVISÃO DE ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO – DIEFEM**

Tatiane Aparecida Dian Hermanek

Diretora

Equipe de formadores da SME/COPED/DIEFEM

Daniela Livia da Costa Espósito

Francieli Araújo Guerra

Larissa de Gouveia Fraga

Michele Ortega Gomes

Samira Novo Lopes

Tiemi Okimura Kerr

Amarilis Blois Crispino – Estagiária

Erika Yukie Koshikumo – Estagiária

Leonardo Franco dos Santos Mendes – Estagiário

### **AUTORIA / ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO**

Grupo Estudos de Educação Física

Andréa Martins de Arruda Alves

Angela Maris Murillo Araujo

Beatriz Caroline Bispo Dias Ibanhez

Cássia Adriana de Matos Czeszak

Deise Miki Kikuchi

Elverson Assis Garcia

Érica Pires do Amaral

Fábio Tadeu da Silva Lourenço

Fernanda Buonome El Khouri

Fernanda Cipriano

Fernanda Vieira Merida

Janaina Stefanie Álvares Hubner

Jaime Teles da Silva

Keila Sgobi de Barros

Lucia A. G. Gama

Peterson Amaro da Silva

Tiemi Okimura Kerr

Dimitri Wuo Pereira - formador externo

Rodrigo Mallet Duprat - formador externo



## Apresentação

Este documento apresenta possibilidades para o uso dos materiais que compõem o Kit de Experiências Pedagógicas de Educação Física, recebidos pelas Unidades Educacionais da Rede. As orientações aqui contidas buscam apoiar o(a) professor(a) na localização de atividades e sequências didáticas que podem ser enriquecidas ou ampliadas pela utilização desses recursos pedagógicos.

## Lista de materiais

- Balanço sensorial
- Suporte de teto para balanço
- Bola bolha
- Carrinho de rolimã
- Jogo da onça
- Jogo Go
- Jogo Senet
- Paraquedas cooperativo
- Peteca
- Peteca soft pequena
- Pião francês de madeira com feira
- Chinelão
- Bola de arremesso
- Dardo de atletismo
- Disco de atletismo de borracha
- Kit de bocha adaptada
- Kit de dardo
- Conjunto de rede portátil
- Tênis
- Bola de tênis
- Bola de vôlei
- Kit de badminton
- Kit de badminton infantil
- Kit de beach tennis
- Kit rede pingue pongue Rollnet
- Kit de tênis
- Raquete de frescobol
- Bola de futebol com guizo
- Vendas
- Bola de goalball
- Bola de futebol americano
- Bola de futebol americano de espuma
- Bola de rugby
- Cinto para flagball
- Frisbee
- Quadro de remissão de tchoukball
- Taco em espuma para beisebol
- Bola de beisebol de espuma
- Fita cetim
- Arco
- Par de maçãs
- Pernas de pau
- Aros para malabarismo
- Bola bolha para malabares
- Prato de equilíbrio
- Kit com três claves pirouette
- Rola-rola profissional
- Mini trampolim
- Diabolô
- Swing poi
- Kit mini band e teraband
- Step
- Bola de pilates
- Mini bola antiestresse
- Kit de slackline autossustentável
- Kit de proteção para skate
- Skate longboard
- Skate street
- Patinete



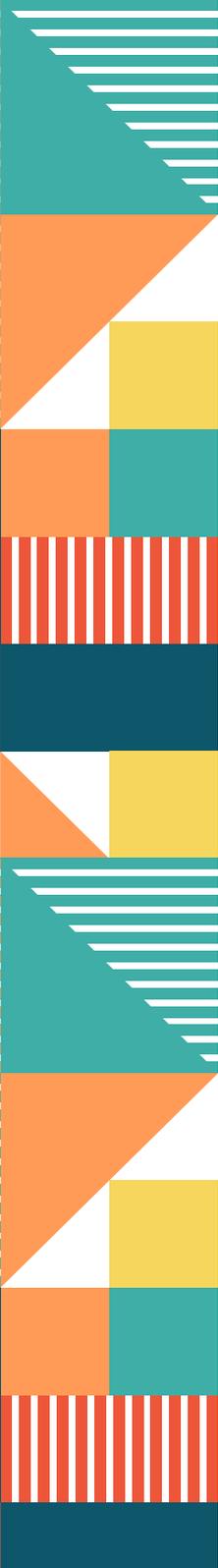
## Currículo da Cidade

A Educação Física na perspectiva cultural compreende que o corpo carrega as marcas históricas dos sujeitos e da Cultura.

Cabe a essa perspectiva proporcionar aos diferentes estudantes a oportunidade de conhecer, ampliar e compreender em profundidade seu próprio repertório cultural e dos outros, além de perceber o patrimônio cultural elaborado ao longo do tempo, seja ele do universo particular dos sujeitos, seja de universos distantes, de modo que possam contribuir para a ampliação da experiência pedagógica e da aprendizagem.

A Educação Física escolar abre espaço, por meio da linguagem, para as ressignificações, para novas elaborações de representação com conteúdos mais democráticos, uma vez que equilibram as práticas corporais presentes, incluindo as que outrora foram ignoradas e excluídas do currículo na escola.

(SÃO PAULO, 2019, p. 64-65)



# Sobre o Kit de Experiências Pedagógicas

Os Kits de Experiências Pedagógicas fazem parte do programa Aprender e Ensinar no Ensino Fundamental implementado por meio da IN nº 42/2022.

São compostos por materiais diversificados para o enriquecimento do ensino de Educação Física, Ciências Naturais, Matemática, Arte, para o ciclo de Alfabetização e para o Projeto de Apoio Pedagógico.

O Kit de Educação Física, que nos cabe neste documento, favorece o ensino deste componente nos diferentes Eixos temáticos e Objetos de conhecimento. Ele é composto por 59 itens de diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, como práticas circenses, de aventura, atletismo, ginástica rítmica, entre outros.

A escolha dos materiais foi criteriosamente pensada pelo Grupo de estudos composto por professoras e professores da RMESP para que os(as) estudantes conheçam e vivenciem com fruição as diferentes práticas corporais na Educação Física.



# Peteca Soft Pequita



O nome "peteca" vem do verbo *petek* do tupi e significa bater, esbofetear ou golpear com a mão espalmada. É um objeto tradicionalmente utilizado em brincadeiras e jogos populares de algumas regiões do Brasil. A Peteca é um jogo muito antigo, praticado na Europa e na Ásia há mais de 2000 anos. É possível jogar individualmente, em duplas ou em pequenos grupos organizados em um círculo com o objetivo da peteca não cair no chão.

## POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- Jogos tradicionais: Pique-pega com peteca (substitui o toque), Circuito ou Corrida (mantendo a peteca no ar), Peteca ao alvo, Música (sincronizar rebatidas com o ritmo).
- \* Faça um trabalho com o Currículo Povos Indígenas associando à cultura e filosofia indígena.

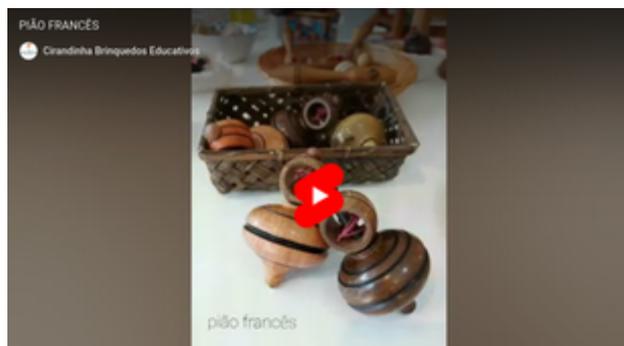


## Pião francês



O pião tem origem incerta, há cerca de 3 mil anos a .C., foram encontrados na Babilônia, nas escavações de Pompeia (Itália) e Grécia. É o nome dado aos vários tipos de brinquedo que consistem em puxar uma corda enrolada a um objeto afunilado, colocando-o em rotação no solo.

O pião francês é ideal para estudantes do ciclo de alfabetização, pois permite as primeiras experimentações com o brinquedo de forma segura, pois a fieira é enrolada em uma haste evitando o seu lançamento para cima. Veja como girar esse brinquedo:



## Chinelão



O chinelão é um brinquedo cooperativo para brincar em dupla e pode ser utilizado por crianças, adolescentes e adultos. O objetivo é andar em dupla de forma sincronizada para que mantenham o equilíbrio.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Trajeto pré-estabelecido: o professor prepara um caminho com giz, fita crepe ou cones, pelo qual as duplas de estudantes deverão seguir, desafiando-se a cumprir o trajeto estabelecido. É enriquecedor incluir curvas e mudanças de direção no percurso.
- Música: o professor coloca uma música e as duplas que estiverem utilizando os chinelões terão que acompanhar o ritmo musical dançando. Quando a música parar, trocam-se os estudantes que estão utilizando os chinelões até que todos participem da atividade.

## Carrinho de rolimã



O carrinho de rolimã surgiu no Brasil quando os automóveis iniciaram sua expansão no país, o que gerou aumento de ruas pavimentadas, desejo de mover-se sobre rodas e aparecimento de oficinas mecânicas. Sua inspiração pode ser de carrinhos com rodas usados pelos mecânicos para acessar a parte debaixo dos automóveis. As crianças brincam descendo ladeiras, mas elas podem ser usadas em locais planos ao serem empurradas no encosto desse carrinho.

## Bolha gigante



A bolha gigante possui 120 cm de diâmetro e é feita de *thermoplastic soft rubber* (TPR). Ideal para usar com estudantes do ciclo de alfabetização por ser leve e macia.

\* Para enchê-la, deve-se puxar seu pino para fora para inserir o bico da bomba, tomando cuidado para não perfurar o outro lado da bola. Atenção com objetos pontiagudos no espaço onde será guardada e usada, evitando que fure.



## Paraquedas cooperativo



Paraquedas em tecido com alças. Possibilita várias composições com grupos de pessoas com o objetivo de sincronizar seus movimentos para propor desafios como o lançamento de bolas para o alto, se deslocar lateralmente, passagem por debaixo ao ser erguido.

Veja o vídeo: [Ideias para brincar com o paraquedas](#)



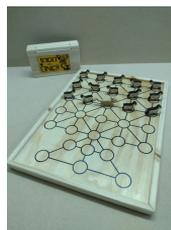
# Balanço sensorial e suporte de teto para balanço

## SUSPENSION METHOD



Pode ser usado como balanço, equipamento para explorar diferentes movimentos das práticas corporais circenses ou de ginástica de conscientização corporal, como yoga.

# Jogo da onça



O Jogo da onça ou *adugo* (onça, na língua dos Bororo) é um jogo de origem indígena brasileiro jogado no chão. Possui grande semelhança com o jogo nepalês Bagha-Chall e com o antigo jogo da Puma, de origem Inca.

## POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- Proposta interdisciplinar envolvendo os componentes curriculares de História, Geografia, Artes, Matemática e Educação Física.
  - Explorando regras: pesquisa sobre diferentes formas de jogar com partida on-line no Laboratório de Educação Digital.
- \* Amplie abordando conteúdos do currículo Tecnologias para a aprendizagem explorando a cultura maker e gamificação.



## Jogo Go

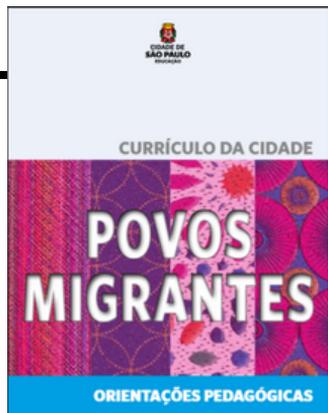


É um jogo de tabuleiro milenar criado pelos antigos chineses. O nome do jogo em Mandarim, *Wei-qi* significa “jogo de cerca”. O objetivo é cercar o maior território possível, em um tabuleiro inicialmente vazio.

### POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- *Gomoku Narabe* ou “Cinco em Linha”: objetivo é fazer uma linha de 5 pedras em qualquer direção.

\*Amplie abordando conteúdos do Currículo Povos Migrantes sob a perspectiva que reconhece os direitos e afasta estereótipos e preconceitos.



## Jogo Senet



*Senet* é um dos mais populares e importantes jogos de tabuleiro no Antigo Egito, praticado por pessoas de todas as classes sociais: vigias, sacerdotes, trabalhadores da construção civil, camponeses e faraós.

*Senet* significa “passagem” e é conhecido como “jogo da passagem da alma para o outro mundo”. Nele, vence a partida quem primeiro retirar suas peças depois de fazê-las percorrerem todo o tabuleiro.

\* Utilize o currículo Educação Antirracista para aprofundamento, associando o jogo à Filosofia Africana, História Afro-Brasileira e História da África.



CURRÍCULO DA CIDADE



## INTEGRAÇÃO AO CURRÍCULO DA CIDADE

### CICLO ALFABETIZAÇÃO

**Objetos de conhecimento:** Brincadeiras e jogos do contexto familiar e comunitário

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF01EF01) (EF02EF01) (EF03EF01) (EF01EF02) (EF02EF02)  
(EF03EF02) (EF01EF03) (EF02EF03) (EF01EF04) (EF02EF04)  
(EF02EF05)

### CICLO INTERDISCIPLINAR

**Objetos de conhecimento:** Brincadeiras e jogos regionais e populares do Brasil

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF04EF01) (EF06EF01) (EF04EF02) (EF06EF02) (EF04EF03)  
(EF04EF04)

### CICLO AUTORAL

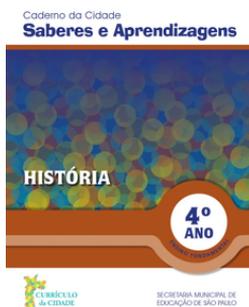
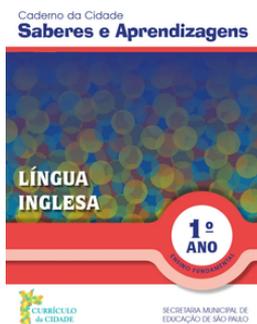
**Objetos de conhecimento:** Brincadeiras e jogos do mundo e digitais

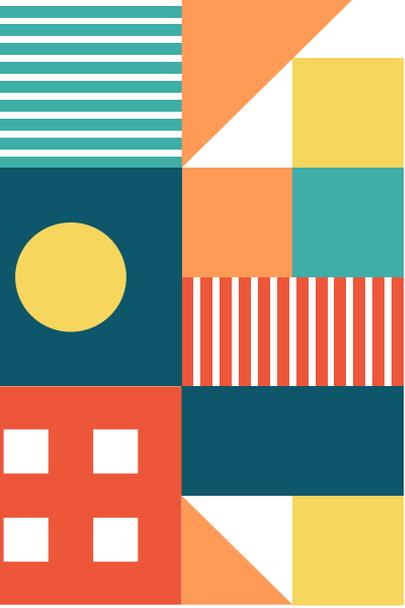
**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF07EF01) (EF09EF01) (EF07EF02) (EF09EF02) (EF07EF03)  
(EF07EF04) (EF07EF05) (EF07EF06) (EF07EF07)

## POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- Cantos de aprendizagem: divide a quadra em quatro partes com brinquedos diferentes espalhados em cada uma delas. Por exemplo: chinelões em madeira, petecas, piões e carrinhos de rolimã. Os estudantes devem se revezar pelos cantos ao sinal do professor ou de acordo com o interesse pessoal.
  - Estafetas: dividir os estudantes em colunas com o mesmo número de estudantes. Ao sinal do professor, os(as) estudantes terão que ir até os cones no final da quadra e retornar para a sua coluna o mais rápido possível, revezando com os(as) estudantes seguintes.
- \* Os jogos e brincadeiras são tematizados no Caderno da Cidade: Saberes e Aprendizagens (CCSA) do ciclo de alfabetização de Língua Inglesa e História.

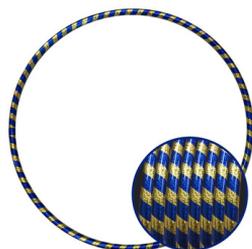
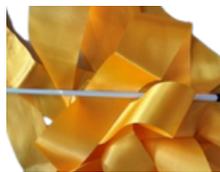




# Ginástica



## Arco, fita e maça de Ginástica Rítmica



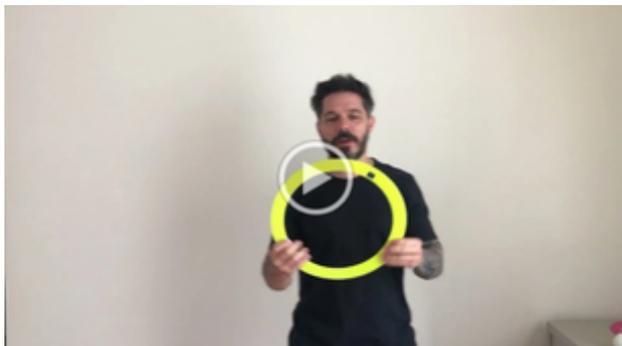
A ginástica rítmica (GR) como modalidade esportiva envolve movimentos de dança e ginástica praticada com aparelhos, todos de pequeno porte, que devem ser manuseados de diferentes formas:

- Arco: Rolamentos, rotações, lançamentos e recuperações, passagem através do aparelho, elementos por cima do aparelho, balanceios, circunvoluções, movimentos em oito.
- Fita: Serpentinhas, espirais, impulsos, balanceios, circunvoluções, movimentos em oito, lançamentos, soltadas, passagem através ou por cima do aparelho.
- Maça: Pequenos círculos, molinetes, lançamentos com ou sem rotação durante o voo do aparelho e recuperações, batidas, manejos (impulsos, balanceios, circunvoluções dos braços, impulsos, circunvoluções do aparelho, movimentos em oito, movimentos assimétricos.

## Prato de Equilíbrio, Aros, bolas bolha e claves para malabares



O malabarismo inicialmente era realizado em muitas culturas em festas celebrando as boas colheitas. Esta prática foi incorporada ao circo desde sua composição no século VXIII. Hoje pode ser praticado com diferentes enfoques: artístico, terapêutico, lazer e esportivo. Veja dicas de como usar o aro:



## Swing poi (par de bolas com fitas)



É um instrumento de malabarismo muito utilizado por artistas circenses e usado em *raves* para dançar ao ritmo do *Psy Trance*. Consta de uma corda, com uma bola no fim, terminado em fitas coloridas.

Foi criado pelo povo Māori da Nova Zelândia (poi significa "bola" no idioma Māori). Pode ser manipulado por homens e mulheres e é utilizado para aumentar a flexibilidade, força e coordenação. É desenvolvido numa tradicional arte de performance praticado principalmente por mulheres.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

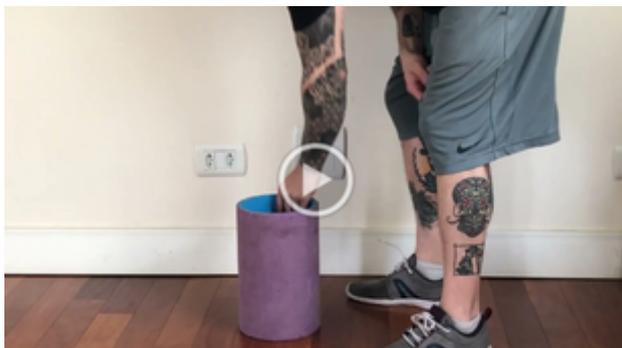
- Problematizar as *raves*, aprofundando em temáticas pertinentes;
- estimular a exploração espontânea do material em diferentes planos (alto, médio, baixo), com e sem música.

## Diabolô (ioiô chinês)



É um brinquedo antigo originário da China, muito famoso em todo o mundo, a evolução do ioiô chinês. Ele é composto por duas semiesferas unidas invertidas, que devem ser movimentadas e equilibradas por um cordão acionado por duas baquetas. Com o diabolô, um jogador experiente consegue fazer centenas de manobras.

Veja dicas de como usar o diabolô:



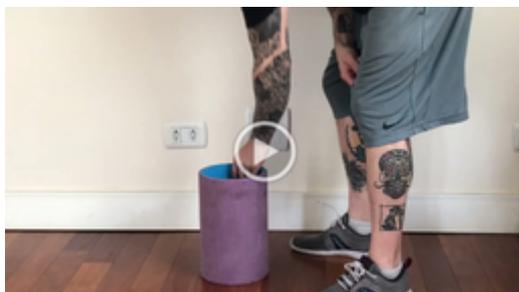
## Perna de pau e rola-rola profissional



O equilibrismo foi incorporado ao circo desde sua composição, no século XVIII. Hoje, pode ser praticado com diferentes enfoques: artístico, lazer e esportivo.

Implementar o uso de pernas de pau, rola-rola e *slackline* nas aulas de Educação Física traz possibilidades de vivências corporais nem sempre vivenciadas pelos estudantes. Tematizando atividades circenses, pode-se enriquecer as aulas com momentos de desafios, diversão e colaboração, ampliando o repertório motor e cultural.

Veja dicas de como usar o rola-rola:



## Kit 5 mini band + 3 thera band, step e mini trampolim



A ginástica em academia utiliza vários acessórios para otimizar o treino das pessoas. O step e o mini trampolim são utilizados nas aulas para treino aeróbico. Na escola, pode ser utilizado em circuitos de treino e vivências de ginástica com subidas e descidas do step de forma coordenada com movimentos de membros inferiores e superiores ou pequenos saltos ritmados.

O uso de mini *bands* e *thera bands* (também conhecidos como resistência elástica ou faixas de resistência) melhora da força muscular e da resistência, coordenação e engajamento.

\* Lembre-se de inspecionar as bandas regularmente, com atenção a desgastes e danos e de evitar o alongamento excessivo, pois isso pode fazer com que elas se rompam e causem lesões.

## Bola de Pilates com bomba para encher e mini bola antiestresse



A ginástica de consciência corporal engloba práticas corporais de movimentos lentos, controle postural e exercícios respiratórios voltados para a obtenção de uma melhor percepção do próprio corpo. A bola de Pilates, ou bola suíça, é um material que pode contribuir com esta prática.

Ao utilizá-la, o estudante terá a oportunidade de experimentar exercícios que estimulam sua propriocepção e o autoconhecimento do seu corpo. Além disso, poderá perceber como a bola pode contribuir com as capacidades físicas e motoras, como força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio.

## INTEGRAÇÃO AO CURRÍCULO DA CIDADE

### CICLO ALFABETIZAÇÃO

**Objetos de conhecimento:** Ginástica geral

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF01EF13) (EF01EF16) (EF01EF17) (EF01EF17) (EF02EF13)  
(EF02EF14) (EF02EF15) (EF03EF10) (EF03EF12) (EF03EF14)

### CICLO INTERDISCIPLINAR

**Objetos de conhecimento:** Ginástica Geral com práticas corporais circenses

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF04EF12) (EF04EF13) (EF04EF14) (EF04EF16) (EF04EF17)  
(EF04EF18) (EF04EF19) (EF04EF20) (EF04EF25) (EF05EF14)  
(EF05EF15) (EF05EF16) (EF05EF19) (EF05EF20) (EF05EF26)  
(EF06EF13) (EF06EF15) (EF06EF18) (EF06EF19) (EF06EF21)  
(EF06EF22) (EF06EF24) (EF06EF26)

### CICLO AUTORAL

**Objetos de conhecimento:** Ginástica de condicionamento físico; ginástica de consciência corporal:

(EF07EF20) (EF07EF21) (EF07EF22) (EF07EF27) (EF07EF28)  
(EF07EF29) (EF07EF31) (EF07EF33) (EF08EF18) (EF08EF19)  
(EF08EF20) (EF08EF21) (EF08EF22) (EF08EF24) (EF08EF26)  
(EF08EF29) (EF09EF19) (EF09EF24) (EF09EF25) (EF09EF26)  
(EF09EF27) (EF09EF28) (EF09EF29) (EF09EF30) (EF09EF32)  
(EF09EF36) (EF09EF37)

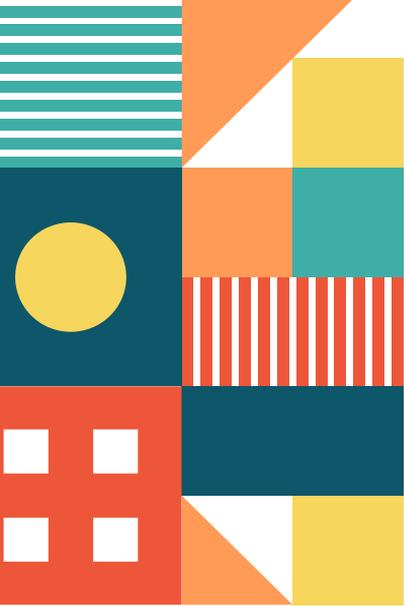


## POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

O processo de sensibilização é extremamente importante para o estímulo à criatividade, ao autoconhecimento e ao estabelecimento de combinados que garantam a segurança de todo o grupo.

Explore os diferentes materiais para as propostas de Ginástica Geral, que pode eleger como temática as diferentes manifestações da cultura corporal, além das próprias modalidades da ginásticas (artística, rítmica).

- Desafios: inspire os estudantes a criarem uma diversidade de gestos utilizando bolas e outros elementos explorando as partes do corpo.
- Crie jogos em equipe ou circuitos de equilíbrio sobre a corda, *slackline*, *step*, pé de lata, perna de pau, rola-rola e outros materiais.



# Práticas Corporais de Aventura



## Kit de slackline autossustentável



O *slackline* é uma prática que estimula principalmente o equilíbrio dos praticantes, pois é necessário ficar parado ou mover-se sobre a fita solta (*slackline*).

Sua origem foi inspirada na corda bamba do circo, que foi incorporada como atividade de descontração por escaladores nas montanhas dos Estados Unidos na década de 1980. Estendiam fitas de nylon usadas para escalar entre árvores e brincavam de se equilibrar.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Sugere-se explorar o equilíbrio com atividades no solo: andar sobre uma corda de olhos fechados, *pac man* sobre as linhas da quadra.
- Segurança: evitar segurar ou pisar na catraca do *slackline*, pois ela pode desarmar a fita e machucar a pessoa que está tocando nela.
- Para o ciclo alfabetização, sugere-se colocar colchonete ou EVA ao redor da fita para amortecer possíveis quedas. Manter apoio para a criança que está sobre a fita com a ajuda de um colega.

## Patinete e equipamento de segurança



O patinete foi criado na Europa com uma tábua fixada à 2 rodas traseiras e 1 dianteira já no fim do século XIX. Eles permitem manobras com o diferencial de uma haste para apoio das mãos, o que facilita o equilíbrio para os iniciantes e o controle para as mudanças de direção.

As práticas com rodas podem gerar quedas, portanto os kits de proteção auxiliam no processo de segurança das crianças e adolescentes. Eles são formados por capacete, joelheiras e cotoveleiras. Usar equipamentos de segurança pode ser a diferença entre uma simples queda e um ferimento.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Trazer elementos para os estudantes lidarem com possíveis quedas, como por exemplo, realizar rolamentos no chão, deslocar-se em posição abaixada (com flexão de joelhos).

## Skate longboard e street



Skates são pranchas com rodas, que permitem o deslize sobre superfícies duras como ruas, calçadas, avenidas e espaços cimentados. Eles existem com diversos formatos e tamanhos e os maiores são chamados *longboards*. A maior diferença entre eles, além do tamanho, é a velocidade que costuma ser maior nos *longboards*, mas na escola pode ser explorado para estudantes com deficiência ou obesidade.

A história do skate provém dos Estados Unidos, na primeira metade do século XX, quando adolescentes pegaram uma tábua e colocaram rodas de patins nela, para deslizar sobre as ruas da Califórnia, estado em que se originou.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Desenhar um skate no chão com giz simulando a remada e jogo de trocar de skate ao sinal.

Em duplas, um sobe no skate e o colega dá as mãos para auxiliar a subida enquanto pisa no skate para evitar que ele se mova. O estudante que está com o skate deve usar os equipamentos de proteção e deslocar-se com o skate, tendo um colega auxiliando-o.

## INTEGRAÇÃO AO CURRÍCULO DA CIDADE

### CICLO ALFABETIZAÇÃO

**Objetos de conhecimento:** Práticas corporais de aventuras urbanas e na natureza.

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF01EF30) (EF01EF31) (EF01EF32) (EF02EF34) (EF03EF31)  
(EF02EF35) (EF03EF32) (EF02EF36) (EF02EF38) (EF03EF34)

### CICLO INTERDISCIPLINAR

**Objetos de conhecimento:** Práticas corporais de aventuras urbanas e na natureza.

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF04EF35) (EF04EF36) (EF04EF37) (EF04EF38) (EF04EF39)  
(EF04EF42) (EF06EF38) (EF04EF40) (EF06EF39) (EF04EF43)  
(EF06EF40)

### CICLO AUTORAL

**Objetos de conhecimento:** Práticas corporais de aventuras urbanas e na natureza.

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

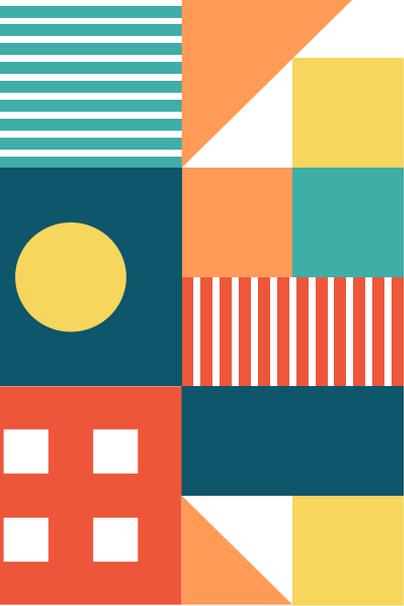
(EF07EF43) (EF07EF44) (EF08EF43) (EF07EF45) (EF07EF46)  
(EF08EF45) (EF08EF42) (EF08EF44) (EF09EF51) (EF09EF50)  
(EF09EF52) (EF09EF53)

## POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- Desafio em equipes na fita: Formam-se dois grupos, um em cada extremidade da fita. Uma pessoa de cada equipe deve subir na fita, com apoio de um colega do time. Ao sinal de iniciar, do professor, ou de um colega específico, ambos devem ficar parados na fita. Quem cair primeiro, sai e quem ficou mais tempo sem cair, fica na fita novamente para desfiar um colega adversário novamente e assim por diante.
- Jogo do trânsito: O professor cria ruas pelo espaço com giz, faz faixas de pedestres e estabelece faróis. Os estudantes com skates, ou outros equipamentos com rodas, como carrinho de rolimã e patinete, devem deslocar-se pelas ruas e parar quando os colegas que estão sem rodas percorrem as calçadas e vão atravessar as ruas.

\*Conheça o kit de práticas corporais de aventura e veja como montar o *slackline*:





# Esportes



# Disco, dardo e bola de arremesso do atletismo



O Atletismo é um tema inserido nos Esportes de Marca pelas características que envolvem as provas de pista e campo, ou seja, atingir uma marca em forma de distância ou tempo. É uma das práticas corporais mais antigas pela sua função social na humanidade, quando os seres humanos tinham como princípio a sua sobrevivência, como correr para fugir de algum risco, saltar entre rochas ou para alcançar algum alimento numa grande árvore, lançar para caçar e arremessar para afastar algum animal selvagem.

## **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Acerte ao alvo: a partir de cones espalhados pelo espaço, demarcar o ponto de saída e lançar diferentes implementos com a intenção de tocá-los nos cones, observando sua trajetória numa relação com o tamanho, a empunhadura e o vento, caso seja um local aberto.
- Para o ciclo interdisciplinar e autoral, apresentar as diferentes empunhaduras e técnicas de lançamento.

## Jogo de dardos



É um esporte que consiste no arremesso de dardos contra um alvo circular apoiado numa superfície vertical. O jogo de dardos é popular ao redor do mundo e passou a ser praticado profissionalmente.

A origem inicial do esporte ainda é muito difusa, acredita-se que iniciou nos *breaks* do exército britânico, ao arremessarem facas ou pedaços de flechas em troncos de árvores cortados ao meio para melhorar sua pontaria. No Brasil, o esporte está presente desde a década de 70. Desde então, surgiram diversos jogadores que representaram o país em competições ao redor do mundo.

## Kit de bocha adaptada



A competição consiste em lançar as bolas coloridas o mais perto possível de uma branca (jack ou bolim).

Os atletas paralímpicos ficam sentados em cadeiras de rodas e limitados a um espaço demarcado para fazer os arremessos. É permitido usar as mãos, os pés e instrumentos de auxílio (calhas), e contar com ajudantes (calheiros), no caso dos atletas com maior comprometimento dos membros.

A modalidade teve um antecessor nos Jogos Paralímpicos: o *lawn bowls*, uma espécie de bocha jogada na grama.

\* Veja dicas para a realização de atividades e conheça recursos no Guia de Acessibilidade.



## Bola de futebol de 5 com guizo e venda



O futebol de cego pode ser jogado em quadra de futsal ou de grama sintética com bandas nas laterais que impedem que a bola saia do campo. Cada time é formado por cinco jogadores – um goleiro e quatro na linha – e as partidas são silenciosas, em locais sem eco. A bola tem guizos internos e os jogadores usam uma venda nos olhos e, se tocá-la, cometerão uma falta. Há um guia (chamador) que fica atrás do gol adversário para orientar os atletas do seu time em relação a posição no campo e para onde devem chutar. O técnico e o goleiro também auxiliam em quadra.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Que som é esse: posicionar os estudantes sentados em roda, de olhos fechados. Pedir que passem a bola de mão em mão e a manipulem, a chacoalhem para perceber o som que a mesma faz.
- Dividir os estudantes em pequenos grupos, todos em pé com as pernas afastadas e vendados. Pedir para um rolar a bola para o outro, este, ao perceber a aproximação pelo som da bola, deve juntar as pernas para não tomar o gol.

## Bola de *goalball* oficial com guizos



O *goalball* foi desenvolvido especificamente para pessoas com deficiência visual, sendo o único esporte paralímpico que não é uma adaptação de outra modalidade. A bola possui um guizo, os jogadores são atacantes e defensores ao mesmo tempo e devem tentar arremessar a bola no gol adversário.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Com um barbante e fita crepe, marque o chão de uma lateral para outra lateral da quadra, para delimitar os espaços em que os jogadores poderão circular. Caso existam traves, estas devem ser protegidas com colchonetes ou macarrão de piscina.
- Em formação de corredor humano, em posição deitada, fazer a defesa estendendo o corpo para evitar que a bola de *goalball* passe para o outro lado da quadra.

## Disco de frisbee



O *ultimate frisbee* é um esporte praticado com um disco que combina a destreza do futebol americano com a finta e a marcação do basquete. O objetivo do jogo é chegar com o disco nas Zonas de Gol que ficam localizados nas extremidades do campo.

Os integrantes da equipe atacante passam o *frisbee* e, ao recebê-lo, devem fixar um pé de pivô (ao estilo do basquete) e passá-lo antes de 10 segundos. Os integrantes da equipe de defesa devem impedir que os atacantes recebam o *frisbee* na Zona de Gol.

## Bola de futebol americano oficial, de espuma e de rúgbi, cinto para *flag ball*



Ambos os esportes têm objetivos semelhantes: levar a bola até o campo adversário. Porém, no futebol americano, deve-se levar a bola até a *end zone* (zona final) arremessando a bola para a frente. Já no rugby, é necessário ultrapassar a linha de gol, carregando ou chutando a bola e arremessando apenas para trás ou para a lateral. O cinto para *flag ball* é usado como adaptação para a parada da bola/ataque pela equipe adversária ao retirar uma das *flags* (bandeiras) que ficam na cintura dos jogadores.

### POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

Bola oval, essa ideia dá jogo? Indagar sobre a bola: se quica, quais são as trajetórias possíveis, como segurá-la e quais jogos apreciados a turma já assistiu ou vivenciou. A seguir, organizar em grupos de 5 componentes e experimentar algumas possibilidades de jogos com a bola oval, como o “jogo dos passes” (a cada 05 passes, a equipe marca um ponto).

## Quadro de remissão



O jogo de *tchoukball* é fruto de uma mistura de princípios de outras três modalidades: pelota basca, voleibol e handebol. Possui dois quadros de remissão, localizados nas linhas de fundo da quadra, nos quais a bola deve ser arremessada – em qualquer quadro – para conquistar os pontos, ou seja, as equipes não possuem um campo de ataque e um campo de defesa. Além disso, é cohecido como esporte da paz, pois não há contato físico entre os participantes, já que todos os passes – limitados a três por equipe – não podem ser interceptados pelo adversário. Uma equipe marca um ponto se a bola batida no quadro volta e bate na perna de um adversário, no chão ou em um adversário que perde o controle dela.

## Rede portátil para badminton, tênis, vôlei e kit de tênis



O tênis, com raízes em antigos jogos gregos, romanos e franceses, foi oficialmente criado em 1873 pelo major britânico Walter C. Wingfield. Inicialmente chamado de *sphairistike*, o esporte logo se popularizou entre a nobreza britânica e foi rebatizado como *lawn tennis*, posteriormente abreviado para *tennis*.

### POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- Experimentações: Vivenciar os fundamentos básicos do tênis (golpes de *forehand* e *backhand*) que podem ser praticados em atividades simples e em dupla, ou em forma de circuito. Introduza regras básicas do tênis (pontuação, serviços) e proponha mini jogos. Incentive os estudantes a pensar em maneiras criativas de recriar o jogo, seja modificando regras, inventando novas dinâmicas ou adaptando o esporte para diferentes contextos.

## Kit de badminton e badminton infantil



O *badminton* é uma modalidade esportiva semelhante ao tênis. Além da raquete e da rede, o objeto rebatido entre os(as) participantes é o volante, um objeto parecido com a peteca.

Este esporte surgiu na Índia e foi levado pelos oficiais para a Inglaterra, onde era praticado na *Badminton House*.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Experimentações da raquete e do volante: Explore o volante individualmente, em duplas ou em grupos.
- Desafios: Rebater entre si por um número determinado de vezes, rebater acima da cabeça, sentados em cadeiras ou no chão (cuidando para que a raquete não encoste no chão), utilizando som, com a mão direita e esquerda.

## Kit de beach tennis



O *beach tennis* foi criado em meados de 1987 na província de Ravennana, na Itália. Em 1996, o esporte começou a se profissionalizar. Atualmente, este esporte tem uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e *badminton*.

No jogo oficial, pode ser jogado individualmente ou em dupla. O desafio desta modalidade é o ambiente com piso em areia e a bola não pode quicar no chão.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Explorar com a pronação e a supinação do braço, com a mão direita e esquerda, quicando a bola e sem quicar.
- Prender uma bolinha à raquete com um barbante, para repetir o movimento de rebater a bola.
- Acertar alvos na parede de diferentes alturas, com a possibilidade de criar jogos de pontuação de acordo com níveis de dificuldade.
- Jogos de mini *beach* tênis com dimensões menores.

# Kit rede Pingue Pongue Rollnet (com 2 raquetes + 3 bolas)



Originado a partir do tênis de campo, o pingue-pongue, conhecido também como tênis de mesa, foi desenvolvido como um passatempo alternativo para ambientes fechados em dias frios e chuvosos. Os jogos ocorrem sobre uma mesa retangular dividida ao meio por uma rede, em que os(as) jogadores(as), com auxílio de raquetes, rebatem uma pequena bola de um lado para o outro da mesa.

## **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Realizar a vivência em locais planos, distantes de escadas, paredes, mesas, cadeiras, armários, pilares e outros.
- Orientar a não jogarem as raquetes, ela deverá ser entregue nas mãos ou deixadas sobre a mesa.
- Orientar quanto aos cuidados com as raquetes e com a mesa.
- Solicitar que segurem a raquete com firmeza, evitando que saia das mãos e atinja os demais colegas.

## Kit de frescobol



O jogo popular de frescobol é muito praticado em parques e praias. Por isso, podemos discuti-lo enquanto prática corporal para lazer. Ele é um caminho para conhecer a lógica interna de outros jogos com raquetes, como o tênis, tênis de mesa, *badminton* (uso de peteca) e o *squash* (uso da parede). A história que perpassa as práticas de rebater remonta ao século XII, quando as mãos foram meio e inspiração para que esse objeto se tornasse tão popular entre as construções humanas.

### **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Explorar a palma da mão como possibilidade de rebater, tanto na parede quanto em dupla ou trio. A seguir, perceber o peso da raquete e apresentar a raquete e sua relação com a necessidade de um alcance maior na rebatida, ou seja, com a extensão dos braços e da própria mão.

## Taco e bola de beisebol em espuma



O bastão de beisebol e a bola são equipamentos compostos por espuma em seu entorno e utilizados por duas equipes de nove jogadores cada, que alternadamente ocupam as posições de ataque e defesa. O objetivo é pontuar batendo com um bastão em uma bola lançada e depois correr pelas quatro bases do campo.

Foi desenvolvido na América do Norte, originado do jogo de *rounders*, popular na Grã-Bretanha e na Irlanda. A mais antiga referência ao beisebol data de 1744, no Reino Unido e, provavelmente, foi trazido para o nosso continente por imigrantes britânicos.

## **INTEGRAÇÃO AO CURRÍCULO DA CIDADE**

### **CICLO ALFABETIZAÇÃO**

**Objetos de conhecimento: Esportes de marca**

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF01EF05) (EF01EF07) (EF01EF06) (EF02EF09) (EF02EF10)

### **CICLO INTERDISCIPLINAR**

**Objetos de conhecimento: Esportes de rede e parede**

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF04EF05) (EF05EF07) (EF06EF06) (EF04EF06) (EF04EF07)

(EF06EF10) (EF04EF08) (EF05EF08) (EF06EF07) (EF04EF09)

(EF05EF12) (EF06EF12) (EF05EF10) (EF05EF11) (EF06EF08)

(EF04EF10) (EF05EF13) (EF06EF11) (EF06EF09)

### **CICLO AUTORAL**

**Objetos de conhecimento: Esporte de marca e de rede e parede**

**Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:**

(EF04EF35) (EF04EF36) (EF04EF37) (EF04EF38) (EF04EF39)

(EF04EF42) (EF06EF38) (EF04EF40) (EF06EF39) (EF04EF43)

(EF06EF40) (EF07EF08) (EF08EF06) (EF09EF09) (EF07EF11)

(EF08EF11) (EF09EF17) (EF07EF12) (EF07EF13) (EF07EF14)

(EF08EF09) (EF07EF16) (EF08EF08) (EF09EF14) (EF07EF17)

(EF07EF18) (EF07EF19) (EF08EF07) (EF08EF10) (EF09EF16)

(EF08EF13) (EF09EF18) (EF09EF11)



## **POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:**

- Com relação à segurança, é importante reforçar o modo de uso da raquete e a velocidade que a bola ou o volante podem atingir para evitar acidentes.
  - A empunhadura da raquete varia de acordo com a ação. Apresente os diferentes tipos de empunhadura para que as utilizem durante as atividades de experimentação.
- 

## Acessórios: saco de bolas, de transporte e bomba de bolas



- Sacola para bolas 100% poliéster, com alça de transporte (58x40x22 cm).
- Bolsa confeccionada em poliéster com entretela em nylon e alça de ombro para auxiliar no transporte. (70 x 40 cm).
- Bomba para encher bolas com sistema dupla ação (enche nos dois sentidos – empurrando e puxando sua haste) e quatro agulhas removíveis.



## Referências

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade : Ensino Fundamental : componente curricular: Educação Física. São Paulo: SME / COPED, 2019.

\_\_\_\_\_. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Orientações didáticas do currículo da cidade: Educação Física. São Paulo : SME / COPED, 2019.

\_\_\_\_\_. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade : educação antirracista : orientações pedagógicas : povos afro-brasileiros.– versão atualizada.– São Paulo :SME / COPED, 2022.

\_\_\_\_\_. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade : povos indígenas : orientações pedagógicas.– São Paulo : SME / COPED, 2019.

\_\_\_\_\_. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade : povos migrantes: orientações pedagógicas.– São Paulo : SME / COPED, 2019.

\_\_\_\_\_. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade: tecnologias para a aprendizagem. São Paulo : SME / COPED, 2019.





CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO



**DIEFEM**  
Divisão de Ensino  
Fundamental e Médio

**SME/COPED/DIEFEM**