



PROGRAMA
APRENDER E ENSINAR
NO ENSINO FUNDAMENTAL

ORIENTAÇÕES E POSSIBILIDADES:

Kit de Experiências
Pedagógicas
Educação Física



CIDADE DE
SÃO PAULO
EDUCAÇÃO



DIEFEM
Divisão de Ensino
Fundamental e Médio

ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO

Divisão de Ensino Fundamental e Médio – 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

AUTORIA

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

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



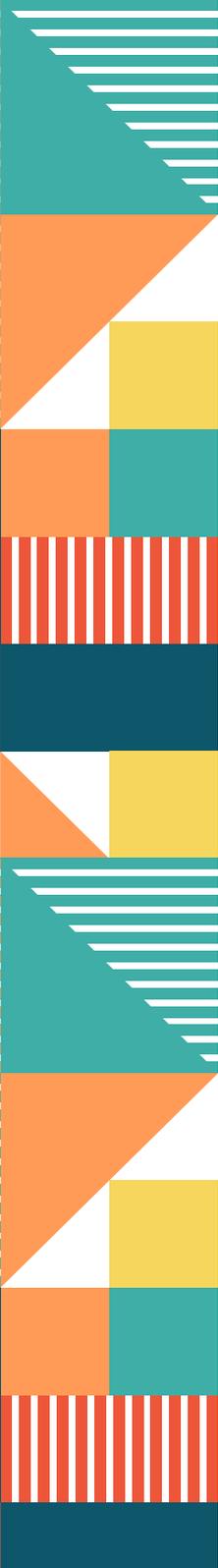
Currículo da Cidade

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

Nessa perspectiva, cabe ao(à) professor(a) 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 escolar.

(SÃO PAULO, 2019, p. 64-65)



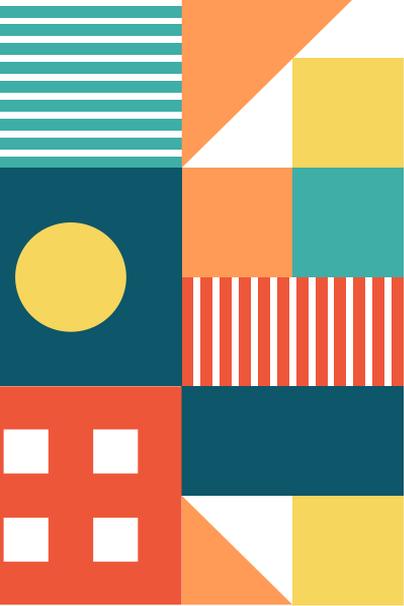
Sobre o kit de Experiências Pedagógicas

Os Kits de Experiências Pedagógicas fazem parte do programa Aprender e Ensinar no Ensino Fundamental.

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 favorece o ensino do 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 e aprofundamento as diferentes práticas corporais na Educação Física.



Brincadeiras e jogos



Pião francês



Esse brinquedo é ideal para as primeiras experimentações acontecerem de forma segura, pois a fieira é enrolada em uma haste evitando o seu lançamento em diferentes direções.

Propicia a fruição dessa brincadeira popular prezando pelo protagonismo e interação com saberes do contexto familiar e comunitário. Além disso, possibilita a recriação com diferentes materiais como o pião de babaçu, biorra ou *Beyblade*, colaborando na proposição e na produção de alternativas para a prática desse patrimônio histórico-cultural em outros momentos e espaços.

Peteca soft e oficial



É utilizada em jogos populares de forma individual, em duplas ou em pequenos grupos com o objetivo da peteca não cair no chão. Possibilita ressignificar as práticas de brincadeiras de matriz indígena, indentificando suas características em diferentes culturas.

Ela foi esportivizada como uma modalidade de quadra dividida por rede e pode ser usada em diferentes jogos tradicionais como: pique-pega com peteca (substitui o toque), circuito ou corrida (mantendo a peteca no ar), peteca ao alvo, roda cantada (sincronizando rebatidas com o ritmo).

Bolha gigante



Possui 120 cm de diâmetro, é leve e macia, o que permite a criação de estratégias para resolver desafios de forma coletiva, em brincadeiras que exploram seu arremesso, recepção e rebatida. É possível a vivência de jogos do contexto familiar, comunitário, regional ou mundial como: batata quente, estafetas ou vôlei adaptado.

- Cuidado: 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 utilizada, evitando que fure.



Carrinho de rolimã



É usado em brincadeiras descendo ladeiras, mas pode ser explorado em locais planos ao ser empurrado pelo seu encosto. Há um movimento de esportivização com competições de corridas de velocidade entre jovens e adultos.

Uma sugestão é trabalhar a questão desse brinquedo como objeto histórico. Recuperar como os familiares dos estudantes utilizavam-no é um ótima oportunidade para conversas ricas, entrevistas e até propostas interdisciplinares.

Uma possibilidade para seu uso é o jogo do trânsito: O professor cria ruas pelo espaço com giz, faz faixas de pedestres e estabelece faróis. Os estudantes com carrinhos de rolimã, ou outros equipamentos com rodas, como skate e patinete, devem deslocar-se pelas ruas e parar quando os colegas que estão sem rodas percorrem as calçadas e vão atravessar as ruas.

Chinelão



É um brinquedo cooperativo que objetiva que os estudantes andem em duplas de forma sincronizada, mantendo o equilíbrio, priorizando o trabalho coletivo e o planejamento de estratégias para resolver esse desafio. Prioriza a identificação e respeito às potencialidades e limites do corpo, às diferenças individuais e de desempenho corporal. Possibilita, também, a identificação das dificuldades pessoais, criação de alternativas para sua superação e percepção das sensações e sentimentos advindos da vivência.

Pode-se propor um trajeto pré-estabelecido (giz, fita crepe ou cones) com curvas e mudanças de direção no percurso ou pode-se utilizar música para as duplas acompanharem o ritmo ou solicitar a troca das duplas quando a música parar.

Paraquedas cooperativo



É feito de tecido com alças, o que possibilita várias composições com grupos de pessoas, com o objetivo de sincronizar seus movimentos em desafios como o lançamento de bolas para o alto, deslocamento lateral, passagem por debaixo ao ser erguido.

As propostas são coletivas, estimulando a Matriz de Saberes: agir com empatia, trabalhar em grupo, considerar a perspectiva e o sentimento do outro, colaborar com os demais valorizando e respeitando as diferenças ao brincar com o outro.

Jogo da onça



O Jogo da Onça, de matriz indígena, representa a caça. Nele, o objetivo da Onça é capturar 5 cachorros, enquanto estes devem imobilizá-la, deixando-a sem possibilidade de movimento no tabuleiro.

Propicia a fruição do jogo de matriz indígena, por meio de estratégias para resolver desafios. Além disso, propicia a compreensão de que essas manifestações fazem parte do patrimônio cultural de uma etnia, conhecendo alguns de seus aspectos culturais (história, regras etc.) e valorizando a sua preservação. Originalmente, é jogado no chão e conhecido como *adugo* (onça, na língua dos Bororo).

Permite um trabalho interdisciplinar envolvendo os componentes curriculares de História, Geografia, Artes, Matemática e Educação Física ao associar o jogo à cultura e filosofia indígena.

Jogo Go



Uma das formas descritas na coleção é o *Gomoku Narabe* ou “Cinco em Linha”, em que o objetivo é fazer uma linha de 5 pedras em qualquer direção.

É um jogo milenar criado pelos antigos chineses com o objetivo de cercar o maior território possível. Estimula o raciocínio lógico e permite conhecer essa manifestação cultural oriental a partir de suas lendas, evolução, provérbios e como a arte secreta da guerra está relacionada ao jogo.

Jogo Senet



É conhecido como jogo da passagem (*senet*). Vence a partida quem primeiro retirar suas peças depois de percorrerem todo o tabuleiro.

Propicia a compreensão do jogo de matriz africana mais popular e importante no Antigo Egito, praticado por pessoas de todas as classes sociais. Além disso, ajuda o estudante a conhecer aspectos teóricos, históricos, filosóficos e culturais, suas relações com a Lei 10.639/03 e com as Diretrizes Curriculares de Educação para as relações étnico-raciais.

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

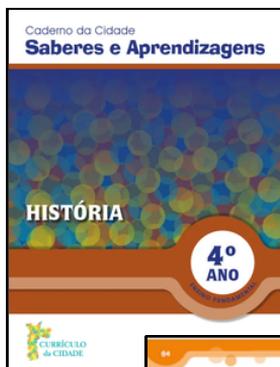
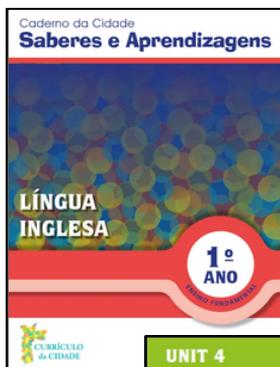
Objetos de conhecimento: Brincadeiras e jogos do mundo e digitais

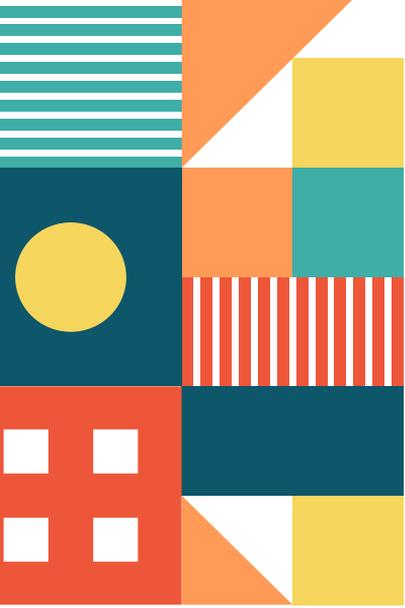
Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento:

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

POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

- **Cantos de aprendizagem:** dividir a quadra em quatro partes, com jogos e 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.
- **Proposta interdisciplinar** com jogos e brincadeiras 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



Esses aparelhos permitem a vivência de diferentes elementos básicos da ginástica rítmica (GR) e podem ser manuseados com lançamentos e recuperações; serpentinas e espirais com a fita; molinetes e batidas com a maça e balanceios, rolamentos e passagem através do arco. Permite relacionar a gestualidade de danças com a identidade cultural de um grupo, bem como experimentar e criar movimentos a partir de elementos técnicos da GR no contexto de modalidade esportiva.

As experimentações podem ser oferecidas no contexto dos esportes técnico-combinatórios perpassando pelas questões de gênero, culturais e pelas características dos sujeitos que os praticam.

Aros, bolas bolha e claves para malabares



Os equipamentos permitem a experimentação de diversos movimentos do malabarismo como lançamentos, equilíbrios, conduções etc. Sua vivência e análise, mediadas pelo professor, propiciam conhecer a história e as transformações desses objetos, em conformidade com os grupos que os originaram ou recriaram. Um exemplo é o fato de que eram utilizados em festas celebrando as boas colheitas. Esse aprofundamento pode ser realizado em propostas interdisciplinares. Esses objetos foram incorporados ao circo e hoje podem ser praticados com enfoque artístico, terapêutico, de lazer e esportivo.

Swing poi, Diabolô e Prato de Equilíbrio



A manipulação dos equipamentos mantendo o giro dos objetos permite a exploração de diferentes planos, direções, sentidos, deslocamentos, lançamentos ou equilíbrios. Além disso, possibilita a vivência de forma ressignificada para adaptá-la aos seus interesses e desejos.

Uma boa sugestão de proposta com esses materiais é a problematização, mediada pelo(a) professor(a), dos significados atribuídos a essas práticas corporais, por meio de situações de pesquisas que ofereçam diversas possibilidades de apropriação, criação e sistematização de saberes.

Perna de pau e rola-rola profissional



Os equipamentos propiciam a vivência e fruição de atividades circenses de equilíbrio, incorporados ao circo no século XVIII e hoje praticados com enfoque artístico, de lazer e esportivo.

Implementar o uso de pernas de pau e rola-rola nas aulas de Educação Física permite identificar as potencialidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal nas práticas circenses.

Para diminuir o atrito do rola-rola com o solo, você pode colocar uma placa de EVA no cilindro.

Além disso, sempre vale destacar a importância de estudarmos com os estudantes a origem desses objetos e sua apresentação social e cultural.

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



Os equipamentos da ginástica de condicionamento propiciam a vivência de exercícios físicos que solicitam diferentes capacidades físicas (resistência, força, flexibilidade, etc.) e provocam diversas sensações corporais. Além disso, possibilitam investigar e experimentar formas de ginásticas alternativas, em consonância com as características do próprio grupo.

Na escola, podem ser utilizados em circuitos com deslocamentos, saltos e movimentos de membros inferiores e superiores de forma ritmada. Os *mini bands* e *thera bands* podem ser usados como resistência elástica visando a melhora da força muscular, resistência e flexibilidade.

Bola de Pilates com bomba para enchê-la e mini bola antiestresse



Esses equipamentos permitem vivenciar e identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico, além de discutir a respeito da contribuição de cada prática para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

A ginástica de conscientização corporal engloba práticas corporais com movimentos lentos, controle postural e exercícios respiratórios voltados para a obtenção de uma melhor autopercepção corporal. Propicia experimentar e fruir exercícios que estimulam sua propriocepção e o autoconhecimento do corpo.

Balanço sensorial e suporte de teto



Equipamento para explorar diferentes movimentos das práticas corporais circenses ou de ginástica de conscientização corporal, como yoga.

Pode-se estimular a flexibilidade explorando diferentes apoios no balanço como coluna dorsal ou lombar, quadril, abdômen, dorso dos pés com apoio das mãos no chão.

Possibilita experimentar e fruir as múltiplas possibilidades do corpo na ginástica, identificando as potencialidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças de desempenho corporal e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

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)

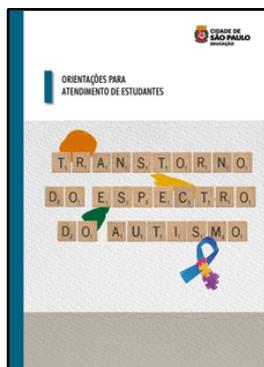
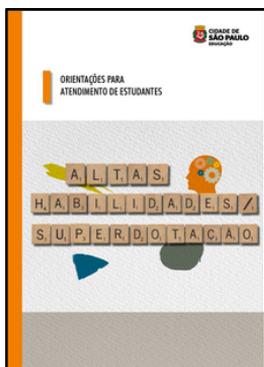
POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL E SEGURANÇA:

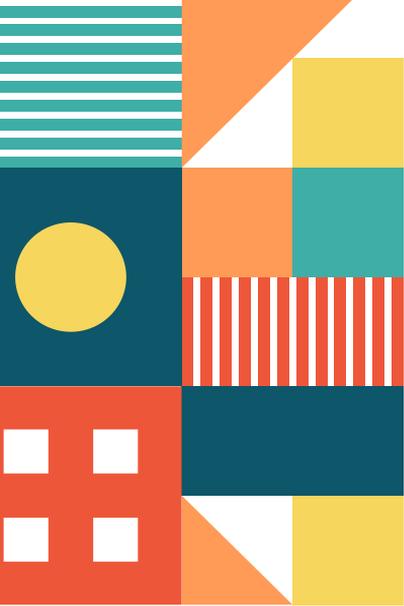
O processo de sensibilização é extremamente importante para o estímulo à criatividade, ao autoconhecimento e para o estabelecimento de combinados que garantam a segurança do grupo.

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

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

* *Conhecer as Orientações para atendimento de estudantes com TEA e Altas Habilidades/Superdotação para apoio na eliminação de barreiras na aprendizagem.*





Práticas Corporais de Aventura



Patinete e equipamento de segurança



Propicia a vivência e a fruição de práticas corporais de aventura com rodas. O reconhecimento dos riscos em seu uso, leva o estudante a elaborar estratégias para a própria segurança e a dos colegas, a fim de propor formas de superação. O patinete permite 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. A vivência e reflexão sobre esse equipamento possibilitam, também, ao estudante identificar suas dinâmicas e reconhecer os sentidos e significados dos gestos que as compõem.

As práticas com rodas podem gerar quedas. Portanto, os kits de proteção auxiliam na 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.

Skate longboard, street e equipamento de segurança



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*.

Para um primeiro contato, pode-se desenhar um skate no chão com giz e propor aos estudantes que simulem a remada e o jogo de trocar de *skate* ao sinal.

Outra opção é o uso em duplas. Um estudante sobe no *skate* e o colega lhe 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 auxílio do colega.

Para o uso por estudantes com deficiência ou obesidade o *longboard* pode ser uma opção que oferece mais conforto e segurança aos estudantes, em razão da área maior da superfície da prancha.

Kit de *slackline* autossustentável



O *slackline* permite a vivência de uma prática que estimula, principalmente, o equilíbrio dos praticantes, pois é necessário ficar parado ou mover-se sobre a fita suspensa. Ao experimentá-lo, será possível identificar os riscos e elaborar estratégias para a própria segurança e a dos colegas, propondo formas de superação.

Para a segurança, evite segurar ou pisar na catraca do *slackline*, pois ela pode desarmar a fita e machucar a pessoa que a está tocando. Para o Ciclo Alfabetização, sugere-se colocar colchonete ou EVA ao redor da fita para amortecer possíveis quedas. Pode-se, também, manter apoio para a criança que está sobre a fita com a ajuda de um colega.

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

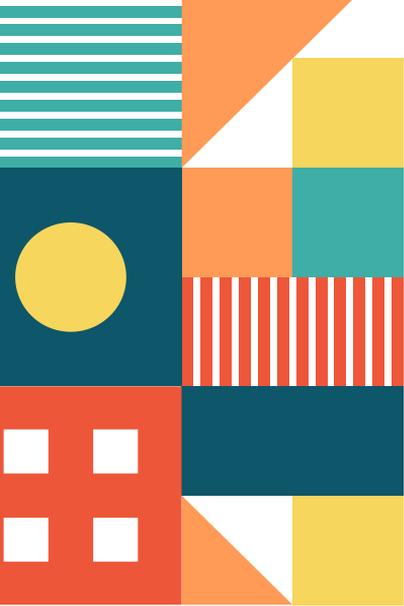
Para iniciar o trabalho com esses materiais, sugere-se explorar o equilíbrio com atividades no solo, como andar sobre uma corda de olhos fechados ou *Pac-Man* sobre as linhas da quadra.

Pode-se, também, propor desafios em equipes: 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, 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.

Dica: Desenvolver habilidades para os estudantes lidarem com possíveis quedas, como por exemplo, realizar rolamentos no chão e deslocar-se em posição abaixada (com flexão de joelhos).

Veja como montar o slackline no vídeo [Kit de experiências pedagógicas - práticas corporais de aventura.](#)





Esportes



Disco, dardo e bola de arremesso do atletismo



Os equipamentos permitem vivenciar esportes e paradesportos de marca, prezando pelo protagonismo e identificando os elementos comuns a esses esportes. Oportunizam identificar a diversidade de modalidades esportivas e a importância da observação das normas e regras para assegurar a integridade própria e dos demais participantes.

Pode-se propor a atividade Acerte o 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 os Ciclos Interdisciplinar e Autoral, apresentar as diferentes empunhaduras e técnicas de lançamento.

Jogo de dardos com velcro



O equipamento permite vivenciar práticas corporais tanto relacionadas a esportes e paradesportos de precisão como aos jogos e brincadeiras. O jogo de dardos, também praticado profissionalmente, é popular ao redor do mundo.

O alvo é feito de feltro, o que permite que os(as) estudantes de todos os ciclos projetem a bola com velcro de forma segura.

Dica: Variar a distância de lançamento para oferecer diferentes graus de dificuldade.

Kit de bocha adaptada

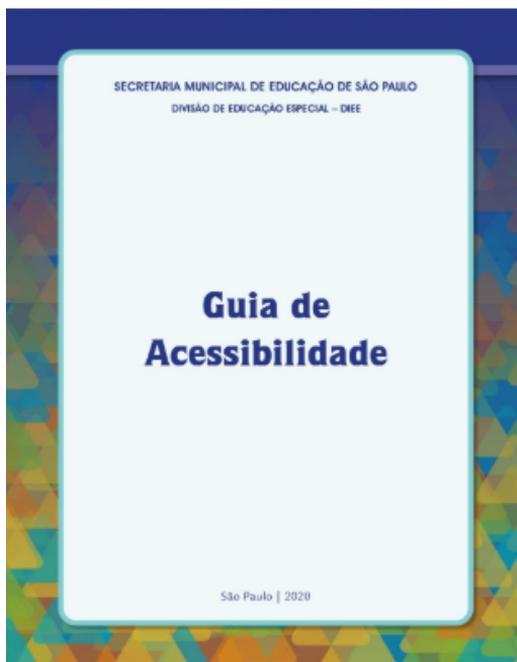


A bocha permite a vivência de um esporte de precisão com equipamento paralímpico. A modalidade consiste em lançar as bolas coloridas o mais perto possível de uma branca (*jack* ou *bolim*).

A vivência da bocha adaptada, mediada e planejada pelo(a) professor(a), propicia ao(à) estudante que:

- experimente elementos técnicos e táticos da modalidade, favorecendo a compreensão das competições, quando os atletas paralímpicos ficam sentados em cadeiras de rodas e limitados a um espaço demarcado para fazer os arremessos;
- entenda as regras - é permitido usar as mãos, os pés e instrumentos de auxílio (calhas) e, atletas com maior comprometimento dos membros, podem contar com ajudantes (calheiros)
- e compreenda as transformações da bocha para recriar e ressignificar este esporte na escola, como ocorreu com o *lawn bowls*, modalidade jogada na grama.

POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DO MATERIAL



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

Bola de *goalball* com guizo e vendas



O *goalball* permite que o(a) estudante conheça a única modalidade desenvolvida especificamente para pessoas com deficiência visual. A bola possui um guizo, os jogadores são atacantes e defensores ao mesmo tempo e devem tentar arremessar a bola no gol adversário.

Ao conhecer suas estratégias, os(as) estudantes podem identificar os elementos técnicos e táticos, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas, com base nos critérios da lógica interna das categorias paradesportivas de rede e parede.

Para um primeiro contato com o material, pode-se propor uma sensibilização da percepção tátil e auditiva com o jogo “Que som é esse?” - posicionar os(as) estudantes sentados em roda e vendados(as). Pedir que passem a bola de mão em mão e a manipulem, a chacoalhem para perceber o som. É possível, também, fazer o jogo “batata quente” se atentando para passarem a bola com cuidado para evitar contusões entre os participantes.

Bola de futebol de 5 com guizo e venda



Os equipamentos permitem a vivência do futebol de 5 e a compreensão desse esporte parolímpico de invasão, prezando pelo trabalho coletivo diante da importância da observação às normas do paradesporto e assegurar a integridade própria e a dos demais participantes.

O jogo deve ser silencioso, com delimitação nas laterais para impedir que a bola saia do campo. A bola tem guizos internos e os jogadores usam uma venda nos olhos. Há um guia que fica atrás do gol adversário para orientar os atletas do seu time em relação a posição no campo e para onde devem chutar.

Praticando na escola, a turma pode desempenhar diferentes papéis (árbitro, secretário, técnico, dirigente, etc.) proporcionando uma compreensão mais ampla da modalidade. Para iniciar, propor pequenos grupos em círculos, todos em pé, com as pernas afastadas e vendados. O objetivo de cada jogador é rolar a bola para efetivar um gol entre as pernas dos demais.

Frisbee



A vivência do *ultimate frisbee*, que combina a destreza do futebol americano com a finta e a marcação do basquete, permite a identificação de combinações táticas para diferenciá-lo, com base nos critérios de lógica interna das categorias de esportes de invasão, para que o objetivo do jogo de chegar com o disco nas extremidades do campo seja alcançada.

Permite que compreendam a tática quando a equipe atacante passa o *frisbee* e, ao recebê-lo, devem fixar um pé de pivô (ao estilo do basquete) e passá-lo antes de 10 segundos. Já a equipe de defesa deve impedir que os atacantes recebam o *frisbee* na Zona de Gol.

É interessante iniciar a exploração do material em duplas e pequenos grupos para que aprendam o movimento de lançamento e adequem a força, direção e velocidade do disco.

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



O material permite conhecer modalidades de invasão com o objetivo de levar a bola até a extremidade do campo adversário. 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 uso do cinto para *flag ball* ou *rugby tag* permite a vivência de forma segura ao adaptar a parada da bola/ataque pela equipe adversária ao retirar uma das *flags* (bandeiras) que ficam na cintura dos jogadores.

Pode-se iniciar explorando lançamentos em duplas e pequenos grupos para que os estudantes percebam o peso e trajetória das bolas.

Quadro de remissão



O quadro de remissão propicia que a turma vivencie o *tchoukball*, jogo que mistura os princípios de outras três modalidades: pelota basca, voleibol e handebol. É considerado um esporte de rede e parede, pois a bola deve ser arremessada em um dos dois quadros de remissão, localizados nas linhas de fundo da quadra, para conquistar os pontos. Ou seja, as equipes não possuem um campo de ataque e um campo de defesa.

É importante que o(a) professor(a) planeje momentos para que os estudantes conheçam o processo histórico em que foi originado. É conhecido como esporte da paz, pois não há contato físico entre os participantes, já que todos os três passes permitidos não podem ser interceptados pelo adversário.

Inicie explorando diferentes formas de arremessar a bola no quadro e propondo mini jogos com um atacante para entenderem a tática da modalidade.

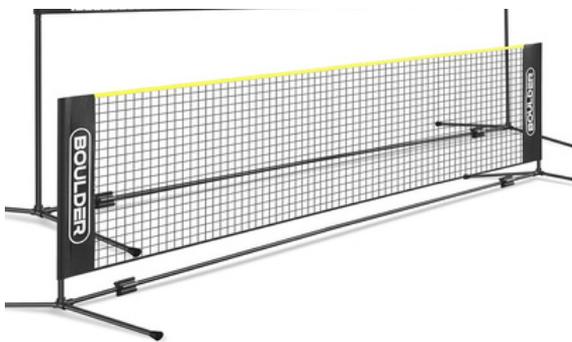
Kit de frescobol



O jogo popular de frescobol 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). É muito praticado em parques e praias, por isso, podemos discuti-lo enquanto prática corporal para o lazer.

Propicie momentos de exploração do material de forma individual, em duplas ou em grupos, com a meta comum de conseguirem o maior número de rebatidas sem a bola tocar no chão, como no *frescoool*. Em competições esportivas, as duplas têm o objetivo de manter o máximo de jogadas em sequência em cinco minutos.

Rede portátil, kit de tênis e beach tennis



Os materiais permitem vivenciar, diferenciar e reconhecer diversas modalidades esportivas e paradesportivas de rede e parede, recriando possibilidades e valorizando o protagonismo do estudante.

Possibilita planejar, analisar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, pensando em suas diferentes manifestações (profissional, comunitária e lazer).

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

Kit de *badminton* oficial e infantil



Os materiais permitem vivenciar o *badminton* em diferentes níveis de dificuldade com uma raquete de iniciação, mais curta do que a oficial.

Propicia planejar, analisar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos de jogos com implemento e um volante (peteca).

Permite propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e acessíveis na comunidade, além dos momentos das aulas.

Pode-se iniciar oferecendo desafios como: 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), de forma sincronizada com sons, com a mão direita e esquerda; com a pronação e a supinação do braço, quicando a bola e sem quicar, etc.

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



O kit propicia vivenciar práticas corporais tanto relacionadas a esportes e paradesportos de rede, como aos jogos e brincadeiras.

Favorece conhecer aspectos históricos sobre o pingue-pongue, conhecido também como tênis de mesa, que foi desenvolvido como um passatempo alternativo para ambientes fechados em dias frios e chuvosos.

Alguns cuidados para a prática são: realizar a vivência em locais planos, distantes de escadas, paredes, mesas, cadeiras, armários, pilares e outros; 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.

Taco e bola de beisebol em espuma



O material possibilita a vivência de uma modalidade de campo e taco. O bastão de beisebol e a bola são equipamentos compostos por espuma em seu entorno para propiciar segurança na experimentação.

Propicia conhecer os elementos táticos da modalidade, quando duas equipes, com nove jogadores cada, 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.

Com relação à segurança, é importante reforçar o modo de uso do taco e a velocidade que a bola pode atingir, para evitar acidentes.

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)

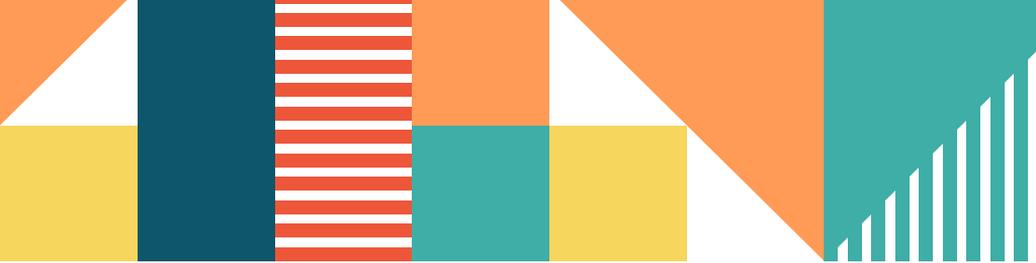
(EF06EF40) (EF07EF08) (EF08EF06) (EF09EF09) (EF07EF11)

(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

Inicie apresentando as regras básicas dos esportes (pontuação, objetivo, serviços) e proponha mini jogos. Incentive os estudantes a pensar em maneiras criativas de recriar os jogos, seja modificando regras, inventando novas dinâmicas ou adaptando o esporte para diferentes contextos.

A empunhadura dos implementos (raquete, taco) varia de acordo com a ação. Apresente os diferentes tipos de empunhadura para que as utilizem durante as atividades de experimentação.

É interessante oferecer desafios com fundamentos básicos (golpes de *forehand* e *backhand*), acertar alvos de diferentes alturas na parede, com a possibilidade de criar jogos de pontuação de acordo com níveis de dificuldade.

Aproveite, também, para planejar momentos em que os estudantes pesquisem e conheçam a história desses materiais e esportes. Problematize suas mudanças no tempo, considerando elementos culturais e sociais. Esse pode ser um interessante ponto de partida para propostas interdisciplinares.

Acessórios: bolsa de transporte, sacola e bomba para bolas



O kit é composto por itens que viabilizam a atividade docente, como as bolsas e sacolas para o armazenamento e transporte de materiais para as ações pedagógicas, em diferentes locais da escola.

Um cuidado importante ao utilizar a bomba é lubrificar a agulha antes de introduzir no bico da bola. Recomenda-se usar óleo de soja, vaselina ou creme hidratante.

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.

_____. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Orientações para atendimento de estudantes: altas habilidades /superdotação. São Paulo : SME / COPED, 2021.

_____. Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Orientações para atendimento de estudantes: transtorno do espectro do autismo. São Paulo : SME / COPED, 2021



CIDADE DE
SÃO PAULO
EDUCAÇÃO



DIEFEM
Divisão de Ensino
Fundamental e Médio

SME/COPED/DIEFEM