

55 Planos de Aulas - Educação Física - Fundamental 1° a 5° Série.

Educação Física

Table of Contents

Sobre o livro	3
Direitos Autorais	4
Sobre o Autor	5
Planos	6
Referências	58

Sobre o Livro

E-book com 55 Planos de Aulas de Educação Física, específicos para Ensino Fundamental de 1º ao 5º Ano.

1. Objetivo Geral
2. Objetivo Específico
3. Parte Inicial/Introdução
4. Parte Principal/Desenvolvimento
5. Parte Final/Conclusão

Copyright

Autor

- Fernando Malentaqui Martins

Editor

- Fernando Malentaqui Martins

Copyright © 2013 Fernando Malentaqui Martins

Primeira publicação usando Papyrus, 2013

Este livro pode ser adquirido por educação, negócios, vendas ou uso promocional. Edição on-line também está disponível para este título. Para mais informações, contacte o nosso departamento de vendas corporativas / institucionais: nandoesporte1@gmail.com

Embora toda precaução tenha sido tomada na preparação deste livro, a editora e os autores não assumem nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes da utilização das informações aqui contidas.

Sobre o Autor

Fernando Malentaqui Martins.

Professor de Educação Física - 2007 Pela Universidade Paranaense. Pós Graduado em Educação Especial Experiência: Coordenador Geral Progama 2º Tempo do Ministério do Essporte - 2008 Coordenador Geral Programa PETI - Progarama de Erradicação do Trabalho Infântil. Atualmente trabalhando na Escola de Educação Especial.

Planos

1ª SÉRIE - Plano 01

Conteúdo: Utilização de habilidades, durante jogos, lutas, brincadeiras e danças.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Lançar o arco (bambolê)

Conceito: Manipulação

Enfoque do conceito: Manipulação é a habilidade motora que nos permite movimentar objetos e/ou seres, com controle sobre os mesmos.

Problematização: O que você entende por manipulação?

Materiais: Arcos, cones

Formação inicial: Alunos dispostos em colunas. O 1° aluno de cada coluna estará de posse de um “arco”. Em frente a cada coluna teremos um cone. Será demarcado o ponto para lançar o arco.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor os 1°s alunos cada coluna.Sairão em direção ao cone. No ponto determinado param e lançam o arco com o objetivo de encaixá-lo no cone.Objetivo cumprido,retorna ao final da coluna.

Reflexão: Em que momento do dia-a-dia você utiliza manipulação?

Destaques: Utilizamos manipulação ao escovar os dentes.

Registro:Aluno- Registro figura que representem o conceito

Professor-Registro no diário e portfólio

Professor Polivalente: Auxiliar para bom desenvolvimento da atividade

1ª SÉRIE - Plano 02

Conteúdo: Participação em diversos jogos e lutas, respeitando as regras e não discriminando os colegas.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Tripé

Conceito: Agilidade

Enfoque do conceito: É a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

Problematização: O que você entende para agilidade?

Materiais: bastões, calçados (alunos)

Formação inicial: Alunos dispostos em 4 (quatro) colunas. Em frente a cada coluna, estará montado um tripé, ou seja três bastões em pé e 4 (quatro) calçados dispostos da seguinte maneira 01 (um) caçado em cada base e 1 (um) calçado no vértice.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor os 1°s alunos de cada coluna sairão em direção ao tripé e o desmontará. Solicita a ajuda de 02 (dois) alunos do grupo para montagem do mesmo. Ao mesmo retorna ao final da coluna. Vencerá a coluna que executar o proposto em menor tempo possível.

Reflexão: Em que momento do dia a dia você utiliza agilidade?

Destaques: Utilizamos agilidade ao correr para atravessarmos a rua.

Registro: Aluno- Recorte de figuras que representam o conceito.

Professor- Registro no diário e portfólio.

Professor polivalente: Auxiliar para bom desenvolvimento da agilidade

1ª SÉRIE - Plano 03

Conteúdo: Explicação e demonstração de brincadeiras aprendidas em contexto extra-escolares.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento.

Atividade: Queimada com cone

Conceito: Agilidade

Enfoque do conceito: Agilidade é a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

Problematização: O que é agilidade?

Materiais: 6 cones e 1 bola

Formação inicial: Dividir classe em dois grupos que ocuparão a quadra de basquete, sem entrar na área do gol.

Desenvolvimento: A equipe tem que queimar o adversário que não pode encostar nos cones; se encostar ou for atingido pela bola estará queimado e irá para a área do gol. O jogo continua até que todos sejam queimados. Ganha a equipe que queimar todos.

Reflexão: Foi difícil ou fácil fazer a atividade?

Destaques: É a capacidade física que nos permite mudar a direção no menor tempo possível.

Registro: Aluno- Recortes sobre o tema agilidade.

Professor- No diário de classe, se o objetivo foi alcançado.

Professor Polivalente: Ajuda no registro

1ª SÉRIE - Plano 04

Conteúdo: Participação e apreciação de brincadeiras ensinadas pelos colegas.

Objetivo da Educação Básica: conhecendo o movimento

Atividade: Brincando de espelho com música

Conceito: Movimentos Segmentares

Problematização: Vocês já ouviram falar sobre movimentos segmentares?

Enfoque do conceito: Realizamos movimentos segmentares quando utilizamos partes de nosso corpo para nos movimentar.

Materiais: Rádio e Cds

Formação inicial: Os alunos estarão em duplas dispostos no espaço da quadra ou pátio.

Desenvolvimento: Cada um da dupla irá definir o seu número, quem será o n° 1 e o n° 2. Ao som da música, o n° 1 irá criar os movimentos e o n° 2 irá copiar e vice-versa.

Reflexão: Você conseguiu movimentar uma parte do corpo por vez?

Quais partes você movimentou? Foi difícil?

Destaques: Em que momento do seu dia a dia você pode realizar os movimentos segmentares? Exemplo: Ao escovar os dentes, ao pentear o cabelo, ao comer, etc.

Registro: Aluno- Recortar figuras em revistas onde às pessoas estão realizando os movimento segmentares.

Professor- Este poderá tirar fotos desta atividade para o portfólio e registrar em diário.

Professor Polivalente- Acompanhando os alunos durante a atividade proposta

1ª SÉRIE - Plano 05

Conteúdo: Resolução de problemas corporais individualmente.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Pomar

Conceito: Lateralidade

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar para a direita e para a esquerda.

Problematização: O que é lateralidade?

Com qual mão nós escrevemos?

Materiais: Nenhum

Formação inicial: Em duas equipes (meninos e meninas) em filas; cada aluno será uma fruta (mamão, melão, laranja, limão) e um aluno será pegador.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor que chamará uma fruta este trocará de lugar com o seu respectivo da outra equipe, correndo de lado e o pegador que também anda de lado, vai tentar pegar a fruta. Quem for pego ajuda a pegar os outros.

Reflexão: A atividade foi difícil ou fácil?

É mais difícil andar com a perna direita na frente ou com a perna esquerda?

Destaques:

Podemos nos movimentar para a direita ou esquerda.

Registro: Aluno- desenho sobre a atividade.

Professor- Registro no diário se o aluno se aproximar ou não do conceito

Professor Polivalente: Ajuda os alunos com o desenho

1ª SÉRIE - Plano 06

Conteúdo: Resolução de problemas corporais individualmente

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Corrida maluca

Conceito: Nível: Alto, Médio e Baixo

Enfoque do conceito: Movimentos efetuados nos diferentes níveis alto, médio e baixo

Problematização: Que é nível? O que é nível alto? O que é nível baixo?

Materiais: Nenhum

Formação inicial: Alunos dispostos em círculo na quadra

Desenvolvimento: Ao comando do professor os alunos irão efetuar os movimentos sugeridos nos planos propostos: Exemplos: Skate – plano baixo, bicicleta – plano médio, Asa delta – plano alto. Para incentivar os alunos a realizarem os movimentos o melhor que puderem o professor irá transferir a voz de comando para o aluno que conseguir realizar o movimento, ou seja, passar comando a todos os alunos, um de cada vez.

Reflexão: Foi difícil ou não executar os movimentos?

Qual a maior dificuldade?

Destaques: Podemos nos movimentar nos níveis alto, médio e baixo.

Registro: Aluno- Desenho, Colagem, Recortes.

Professor- Anotar no diário(alcançou o objetivo)

Professor Polivalente -

1ª SÉRIE - Plano 07

Conteúdo: Reconhecimento de algumas das alterações provocadas pelo esforço físico, tais como forte ou fraco.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Boligolf

Conceito: Intensidade (Forte/Fraco)

Enfoque do conceito: Para realizar movimentos fazemos uso do esforço que pode ser forte ou fraco

Problematização: O que é forte e o que é fraco?

Materiais: Latinhas, bastões e bola de meia.

Formação inicial: Formar 2 pirâmides de latinhas e 2 colunas à frente, onde o 1° terá o bastão na mão

Desenvolvimento: Ao sinal do professor o 1° de cada coluna bate com o bastão na bolinha de meia para acertar as latinhas após o término da coluna, o professor afasta as 2 colunas e começa de novo (aumentar a intensidade).

Reflexão: Foi fácil realizar a atividade.

Destaques: Para quebrar um coco utilizamos um esforço forte e para quebrar um ovo utilizamos um esforço fraco.

Registro: Aluno- Fazer desenho que apareça o forte e o fraco.

Professor- Observar e Anotar no diário o distanciamento ou aproximação do aluno em relação ao conceito.

Professor Polivalente: Auxiliar no desenvolvimento da atividade

1ª SÉRIE - Plano 08

Conteúdo: Resolução de problemas corporais individualmente.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Corrida do jacaré

Conceito: Locomoção

Enfoque do conceito: Locomoção é a habilidade motora que nos permite ir de um lugar ao outro.

Problematização: O que você entende por locomoção?

Materiais: nenhum, apenas um local adequado para locomoção

Formação inicial: Alunos dispostos em fileira na linha pré- estabelecida em decúbito ventral.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos devem rastejar até ponto pré -estabelecido.

Reflexão: Em que momento do dia vocês utilizam locomoção.

Destaques: Utilizamos locomoção para ir do pátio para sala de aula.

Registro: Aluno- Recortar figuras que apresentam o conceito.

Professor- Registro no diário e portfólio.

Professor Polivalente: Auxiliar para bom desenvolvimento da atividade.

1ª SÉRIE - Plano 09

Conteúdo: utilização de habilidades em situações de jogo e luta, tendo como referência de avaliação o esforço pessoal.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Passa –bastão

Conceito: Não – locomoção

Enfoque do conceito: A habilidade motora de não-locomoção é aquela que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária.

Problematização: podemos nos movimentar temos que sair do lugar? Como?

Materiais: Bastões

Formação inicial: Alunos dispostos em círculos.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor, um aluno terá um bastão entre as pernas na altura do joelho, onde esse deverá passar para o seguinte e assim por diante até completar o círculo.

Reflexão: Qual foi a dificuldade encontrada para realizar esta atividade?

Destaques: Utilizo a não-locomoção com movimentos sem sair do lugar. Exemplo: girar, flexionar, estender entre outros

Registro: Aluno- Recortes de figuras onde encontramos não-locomoção .

Professor- Observar o distanciamento ou aproximação e anotar no diário e portfólio em relação ao objetivo proposto.

Professor Polivalente: Auxiliar no desenvolvimento em relação ao registro do professor.

1ª SÉRIE - Plano 10

Conteúdo: utilização de habilidades (correr, saltar, arremessar, rolar, bater, rebater, receber, amortecer, chutar, girar, etc) durante os jogos, lutas ,brincadeiras e danças.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Corrida dos bambolês

Conceito: Não –locomoção

Enfoque do conceito: A habilidade motora de não locomoção é aquela que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária.

Problematização: O que vocês entendem por não locomoção?

Materiais: Bambolês.

Formação inicial: Os alunos deverão estar dispostos em círculo e de mãos dadas.

Desenvolvimento: A partir do comando do professor os alunos deverão passar o arco para aluno seguinte sem que as mãos sejam soltas, até que o arco chegue ao aluno que iniciou.

Reflexão: A atividade que vocês acabam de realizar exige locomoção? Por que?

Destaques: No seu dia a dia onde você utilização a não-locomoção.

Registro: Aluno- Através de atividade(colar e recortar).

Professor- Registro em diário e portfólio.

Professor Polivalente: Acompanhar os alunos durante o desenvolvimento das atividades e registro em diário.

1ª SÉRIE - Plano 11

Conteúdo: Participação em brincadeiras cantadas.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Escravo de Jó

Conceito: Manipulação

Enfoque do conceito: A manipulação é a habilidade motora que nos permite movimentar objetos e/ou seres, com controle sobre os mesmos.

Problematização: Alguém sabe o que é manipulação?

Materiais: Bolinhas de meia

Formação inicial: Os alunos estarão dispostos em círculo.

Desenvolvimento: O professor irá ensinar a música para os alunos e em seguida, no ritmo da música cada aluno passará a sua bolinha para o seu colega do lado direito até o final da música, todos ao mesmo tempo.

Reflexão: Vocês conseguiram passar e receber a bolinha dos seus colegas.

Destaques: Em que momento do seu dia a dia você realiza a habilidade de manipulação?

Registro: Aluno- Desenhos e pinturas sobre a atividade de manipulação.

Professor- Poderá tirar fotos da atividade para portfólio.

Professor polivalente: Participando da atividade com os alunos.

1ª SÉRIE - Plano 12

Conteúdo: Utilização de habilidades (correr) durante as brincadeiras

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Captura

Conceito: Movimentos Globais

Enfoque do Conceito: Movimentos Globais quando utilizamos todo o nosso corpo para nos movimentar

Problematização: O professor conversa com os alunos levantando conhecimentos sobre o tema proposto.

Materiais: Nenhum

Formação inicial: À vontade pelo espaço

Desenvolvimento: O menino pega menino e menina pega menina. Sendo pego ficará na área do goleiro até todos serem pegos. Quem for o último a ser pego será o novo pegador.

Reflexão: Quais as partes do corpo foi utilizado ao realizar a atividade?

Destaques: Para esta atividade necessitamos basicamente da movimentação de membros superiores e inferiores.

Registro: Aluno-Professor: colocar vários desenhos e o aluno identifica somente os que estão realizando o movimento global.

Professor- Anotações a respeito da aproximação ou distanciamento em relação ao enfoque do conceito.

Professor polivalente: Fica a critério do professor

1ª SÉRIE - Plano 13

Conteúdo: Participação em brincadeiras cantadas.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Comida Brasileira

Conceito: Movimento Segmentar

Enfoque do conceito: Movimentos Segmentares é quando utilizamos partes de nosso corpo para nos movimentar.

Problematização: O professor conversa com os alunos levantando conhecimentos sobre o tema proposto.

Materiais: Nenhum

Formação: Sentados em círculo

Desenvolvimento: Todos alunos cantando a música: “Vai começar a brincadeira da comida brasileira”. Somente o professor canta. “Arroz, feijão…….”. Sendo que os alunos batem palmas. Quando o professor falar algum item que não seja comida, o aluno que bater palma falará outro tipo de comida ainda não dita.

Reflexão: Qual parte do corpo foi utilizada ao realizar a atividade?

Destaques: Para esta atividade necessitamos basicamente da

movimentação dos membros superiores.

Registro: Aluno- Procurar em revistas figuras que representam o movimento segmentar

Professor- Anotações a respeito da aproximação ou distanciamento em relação ao enfoque do conceito.

Professor Polivalente: Fica a critério do professor

1ª SÉRIE - Plano 14

Conteúdo: Resolução de problemas corporais individualmente.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Brincando com bexigas

Conceito: Lateralidade direita e esquerda

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar para a direita e para esquerda

Problematização: Vocês conhecem qual é o lado direito e esquerdo?

Com qual mão vocês escrevem?

Materiais: 1 bexiga para cada aluno

Formação inicial: Alunos dispostos pelo espaço individualmente

Desenvolvimento: Primeiramente os alunos irão, brincar livremente com a bexiga durante uns 5 minutos, logo após deverão seguir o comando do professor. Sendo primeiramente tocando partes do corpo apenas de um lado depois do outro, e para encerrar ir variando as partes do corpo.

Reflexão: Vocês tiveram dificuldades para realizar a atividade?

Em qual parte do corpo foi mais difícil e a mais fácil para tocar a bexiga.

Destaques:

Para o nosso dia a dia é importante saber sobre lateralidade

Registro: Aluno- Entregar aos alunos um folha com 2 figuras humanas, estando na posição de frente e outra de costa, os aluno deverão identificar o lado direito e esquerdo de cada figura.

Professor- Registrar no portfólio e diário de classe

Professor Polivalente: No diário de classe, além de auxiliar na atividade prática e registro.

1ª SÉRIE - Plano 15

Conteúdo: Resolução de problemas corporais individualmente.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Tapete Mágico

Conceito: Atividade Física

Enfoque do conceito: Atividade Física é todo movimento voluntário que provoca dispêndio de energia

Problematização: O professor(a) conversa com seus alunos para levantar conhecimentos prévios sobre o assunto.

O que vocês entendem por atividade física?

Materiais: Giz

Formação inicial: Correndo livre pelo espaço

Desenvolvimento: Professor desenhará círculos pelo espaço em número menor ao n° dos alunos. Ao sinal do professor cada aluno entrará em um círculo colocando mão em uma parte do corpo. O aluno que não conseguirem entrar no círculo, a professora determinará a parte de corpo a colocarem às mãos.

.

Reflexão: Qual a dificuldade de realização do exercício ao entrarem no círculo?

Quais benefícios da atividade física regular?

Destaques: Atividade física é o conjunto de movimento corporais que utilizam grupos musculares, provocam gasto de energia.

Registro: Aluno- O professor colocará vários desenhos, os quais o aluno pintará somente o que está realizando uma atividade física.

Professor- Analisa a partir do registro se o aluno distancia ou aproxima do enfoque da atividade.

Professor Polivalente- Fica a critério do professor.

1ª SÉRIE - Plano 16

Conteúdo: Utilização e recreação de circuito.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Circuito

Conceito: Exercício Físico

Enfoque do conceito: Exercício é toda atividade praticada sistemática e planejada.

Problematização; O professor conversa com seus alunos para levantar conhecimentos prévios sobre o tema proposto.

Materiais: Banco suéco, cordas e cadeiras

Formação inicial: alunos em coluna

Desenvolvimento: Um aluno por vez, passará em todos os obstáculos

1 corda no chão, esticada –

2 cordas paralelas – 0,50 m (distância)

Banco suéco

2 cadeiras para apoio da corda esticada – 0,50 cm (altura)

Reflexão: Foi fácil passar pelos obstáculos?

Qual foi o obstáculo mais difícil?

Destaques: Exercício Físico é uma atividade planejada

Registro: Aluno- Recorte de figuras representando exercício físico.

Professor- Análise a partir do registro se o aluno distancia ou aproxima do enfoque da atividade.

Professor Polivalente- Fica a critério do professor

1ª SÉRIE - Plano 17

Conteúdo: Desenvolvimento das capacidades físicas durante os jogos, lutas, brincadeiras e dança.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Pega-pega linha

Enfoque do conceito: Os movimentos podem sofrer a aceleração ou desaceleração em sua realização

Problematização: O que é aceleração? O que é desaceleração?

Formação inicial: Os alunos ficarão espalhados pelas linhas da quadra

Desenvolvimento: Os alunos ficarão espalhados na linha da quadra, havendo dois pegadores que perseguirão os mesmos, onde os alunos que forem pegos deverão fazer um afastamento lateral das pernas e os alunos livres deverão desacelerar para passar por baixo e continuar a correr. A brincadeira termina quando todos forem pegos.

Reflexão: Foi difícil desenvolver a atividade?

Em qual momento houve aceleração e desaceleração?

Quando podemos desacelerar ou acelerar?

Destaques: São movimentos que podem sofrer aceleração e desaceleração em sua realização.

Registro: Aluno: Desenho sobre a atividade de aceleração e desaceleração.

Professor: Registro no diário se o aluno entendeu ou não o conceito.

Professor Polivalente: Ajudar aluno com as atividades.

1ª SÉRIE - Plano 18

Conteúdo: Participação em diversos jogos e lutas respeitando as regras e não discriminando colegas.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Zoológico

Conceito: Movimento rápido e lento

Enfoque de conceito: Os movimentos podem ser realizados de forma lenta e rápida.

Problematização: O que são movimentos rápidos? O que são movimentos lentos?

Materiais: Arcos

Formação inicial: O professor pede para cada aluno escolher um bicho, e cada aluno deve ficar dentro do arco que deverá estar espalhado na quadra.

Desenvolvimento: Um aluno deve ficar no centro, este tem que escolher dois bichos, eles deverão trocar de lugar e o líder tem que correr e ficar em um dos arcos, quem ficar sem arco será o novo líder que tem que escolher dois bichos ou dizer “zoológico” e todos deverão trocar de lugar, não pode pegar o arco do lado, só pode repetir os bichos depois que todos foram chamados.

Variação: A brincadeira tem de ser realizada de forma lenta, não pode correr.

Reflexão: Como são os movimentos rápidos?

Como são os movimentos lentos?

Destaques: Os movimentos podem ser realizados de forma lenta e rápida.

Registro: Aluno- Desenho e recorte

Professor: Diário de classe (se o aluno chegou ao objetivo estabelecido)

Professor Polivalente: Ajuda nos desenhos e recortes.

2ª SÉRIE - Plano 19

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Circuito

Conceito: Atividade Física

Enfoque do conceito: É todo movimento voluntário que provoca dispêndio de energia.

Problematização: Qual seu entendimento em atividade física?

Materiais: Corda, colchonetes, bambolês, bola de borracha, garrafas (pet).

Formação inicial: Cada grupo de alunos em uma determinada estação, farão os exercícios sem trocas. Após determinado tempo, farão as trocas em sentido horário.

Desenvolvimento: Através de estações - 1ª estação = pular corda;/ 2ª estação = rolamento para frente e para trás;/ 3ª estação = pular amarelinha dentro dos arcos;/ 4ª estação = quicar a bola de borracha ziguezagueando entre as garrafas.

Reflexão: Onde vocês sentiram uma maior queima de energia e ficaram mais cansados?

Destaques: É todo movimento voluntário que provoca dispêndio de energia.

Registro: Aluno - desenhar algum esporte ou atividade que também tenha grande gasto de energia.

Professor - fotos para portfólio e anotações em diário.

Professor Polivalente - auxiliando os alunos nas trocas de estações.

2ª SÉRIE-Plano 20

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Corrida do jornal.

Conceito: Movimentos segmentares

Enfoque do conceito: Realizamos movimentos segmentares quando utilizamos partes do nosso corpo para nos movimentar.

Problematização: Vocês sabem o que são movimentos segmentares?

Materiais: Jornais usados e cones.

Formação inicial: 2 grupos em colunas com a mesma quantidade de alunos, atras da linha demarcada e o 1º aluno de cada coluna com 2 folhas de jornal nas mãos.

Desenvolvimento: Ao sinal os primeiros alunos de cada coluna sairão colocando a folha de jornal à sua frente e pisando nela, depois coloca outra folha e pisa nesta folha, pega a de trás, até dar a volta no cone e chegar na sua coluna.

Reflexão: Quais dificuldades que vocês encontraram para executar essa atividade?

Destaques: Segmento é o mesmo que parte. Nosso corpo é formado por partes, como um quebra cabeça e cada peça tem uma função específica.

Registro: Aluno - junto com s alunos criar uma frase com movimentos segmentares onde o professor escreverá a frase na hora.

Os alunos irão procurar letras nos jornais formando a mesma frase que criaram juntos e colar os recortes nos cadernos.

Professor - observar o aproveitamento da atividade e registrar em diário.

Professor Polivalente - auxiliar na alfabetização.

2ª SÉRIE-Plano 21

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Movimentos segmentares em ação.

Conceito: Movimentos segmentares

Enfoque do conceito: Movimentos segmentares são aqueles que fazemos quando utilizamos partes do nosso corpo.

Problematização: O que é mesmo movimentos segmentares?

Materiais: Nenhum

Formação inicial: Alunos dispostos 4 colunas.

Desenvolvimento: Destacar um local a frente do grupo enfocando com ludicidade que esse será o local da ação dos movimentos. Ao sinal do prof. o 1º aluno da 1ª coluna correrá até o local indicado e realizará um movimento segmentar qualquer , após retornar correndo para sua coluna e o 2º repete a ação com outro movimento qualquer, e continua assim por diante até todos os alunos irem até o local indicado.

Reflexão: Podemos nos divertir realizando movimentos com apenas partes do nosso corpo? Como?

Destaques: Movimentos segmentares são aqueles que fazemos para realizar atividades mais fáceis porque utilizamos apenas parte do nosso corpo.

Registro: Aluno - escrita e desenho da atividade que ele realizou mais fácil na quadra.

Professor - fotos, descrição e preenchimento de ficha individual no diário.

Professor Polivalente - descrição em um caderno separado com os objetivos, conteúdos e desenvolvimento das atividades.

2ª SÉRIE-Plano 22

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Espelho musical.

Conceito: Movimentos rápidos e lentos.

Enfoque do conceito: Os movimentos podem ser realizados de forma lenta ou rápida.

Problematização: Quando devemos usar movimentos rápidos ou lentos?

Materiais: Aparelho de som e CDs de diversos ritmos.

Formação inicial: Em duplas um de frente para o outro.

Desenvolvimento: Os alunos que estiverem no comando iniciam movimentos diversos e a dupla deverá copiá-lo, como se estivesse olhando para um espelho, ouvindo com atenção a música tocada, se rápida ou lenta, o prof. deverá trocar o comando para o outro aluno.

Reflexão: Qual a dificuldade para realizar essa atividade? Por que?

Destaques: O nosso corpo pode realizar movimentos rápidos ou lentos de acordo com a necessidade.

Registro: Aluno - recorte e colagem de pessoas realizando movimentos rápidos e lentos.

Professor - anotações em diário.

Professor Polivalente - auxiliar na realização da atividade.

2ª SÉRIE-Plano 23

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Alerta

Conceito: Acelerado e desacelerado.

Enfoque do conceito: Os movimentos podem sofrer acelerações ou desacelerações em sua realização.

Problematização: Por que realizamos movimentos ora acelerado, ora desacelerado?

Materiais: Bola de borracha

Formação inicial: Alunos formados em um grande grupo.

Desenvolvimento: O professor com a bola na mão ao centro. Quando o prof. lançar a bola e fala o nome de um aluno, esse pegará a bola e gritará "alerta", enquanto os demais saem correndo , no momento do "alerta" os alunos param (estátua), o aluno com a bola na mão a lançará em algum colega esse inicia novamente jogando a bola para o alto e gritando o nome de outro aluno e assim por diante.

Reflexão: Perceberam a mudança do movimento acelerado para o desacelerado?

Destaques: Quando realizamos um movimento acelerado é necessário sentir o movimento desacelerado.

Registro: Aluno - desenhar a atividade no caderno de educação física.

Professor - fotos para portfólio e anotações em diário.

Professor Polivalente - auxiliar o professor de educação física.

2ª SÉRIE-Plano 24

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Passa-passa lenço e prendedor

Conceito: Lateralidade

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar para a direita e esquerda.

Problematização: Você já ouviu falar na palavra lateralidade? Você sabe quantos lados tem seu corpo?

Materiais: Lenço e prendedor.

Formação inicial: Em 2 colunas.

Desenvolvimento: Os alunos devem passar um lenço com a mão direita e um prendedor com a mão esquerda (ou vice-versa), ao mesmo tempo. Vence a equipe que terminar primeiro a passagem dos objetos.

Reflexão: Qual foi a dificuldade encontrada na atividade?

Onde você utiliza a lateralidade?

Qual lado você mais utiliza?

Destaques: É todo movimento que fazemos com lado direito ou esquerdo.

Registro: Aluno - desenhar as mãos dos alunos e montar uma árvore.

Professor - portfólio e anotações em diário.

Professor Polivalente - diário de classe.

2ª SÉRIE-Plano 25

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Circuito dos níveis.

Conceito: Nível alto, médio e baixo.

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar nos níveis alto, médio e baixo.

Problematização: Você sabe o que significa nível?

Materiais: Corda e banco.

Formação inicial: Duas equipes.

Desenvolvimento: Dividi-se a sala em dois grupos, o grupo 1 irá correr em círculo durante um minuto e o grupo 2 irá realizar o circuito na primeira estação, o aluno passará por baixo da corda, na segunda estação ele irá saltar o banco e na terceira estação este andará sobre o banco. Após o apito do prof. o grupo realizará atividade do outro.

Reflexão: Você sabe em que situação utilizamos os níveis?

Destaques: Durante o nosso dia a dia, quais níveis utilizamos mais em casa? E na Escola?

Registro: Aluno - acróstico

Professor - anotações em diário.

Professor Polivalente - auxiliar na realização da atividade.

2ª SÉRIE-Plano 26

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Vamos pular corda?

Conceito: Esforço.

Enfoque do conceito: Para realizar movimentos fazemos uso do esforço que pode ser forte ou fraco.

Problematização: Você sabe o que é intensidade?

Você já ouviu falar sobre essa palavra?

Materiais: Cordas

Formação inicial: Em trio

Desenvolvimento: O aluno irá pular com uma intensidade fraca e o professor ou os colegas irão aumentar a intensidade gradativamente, podendo utilizar o ritmo nesta atividade (música, rodas cantadas).

Reflexão: Quando utilizamos o esforço?

Você sentiu dificuldade? Em que momento?

Destaques: O esforço pode ser definido pela quantidade de força destinado na execução de um determinado movimento

Registro:.

Aluno – Desenhar da atividade

Professor – Diário e portfólio

Professor Polivalente - Diário

2ª SÉRIE-Plano 27

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Era uma vez.

Conceito: Locomoção.

Enfoque do conceito: É a habilidade motora que nos permite ir de um lugar a outro.

Problematização: Alguém sabe o que é locomoção?

Em que momento você utiliza locomoção?

Materiais: Nenhum.

Formação inicial: Sentados livremente pela quadra

Desenvolvimento: Utilizar histórias infantis (imaginação Ex: Chapeuzinho Vermelho), A cada movimento de locomoção os alunos devem executá-los.

Chapeuzinho Vermelho ao sair de sua casa para a casa da vovozinha, com seu docinho, começa a andar pelo caminho que dá para a floresta.

Estando na floresta, Chapeuzinho Vermelho começa a saltitar e cantar ... quando subitamente aparece um coelho a pular ... bem alto e bem baixo, tentando escapar de uma cobra que estava a rastejar...

Chapeuzinho Vermelho saiu a correr... assustada se deparou com um gatinho branco que estava muito tranqüilo a engatinhar... Então Chapeuzinho Vermelho resolveu brincar de imitar os animais: olhou para o macaco e começou a pular... de um galho para outro, a cobra quase pisou em um tatu bola que estava e rolar... sem se preocupar com os barulhos da floresta.

Então Chapeuzinho Vermelho começa a andar... e logo depois começa a correr... para alcançar um cavalo e montando nele começa a galopar...

Reflexão: Vocês conseguiram realizar a atividade com facilidade?

Destaques: Locomoção é a capacidade física que nos permite fazer o deslocamento de um lugar para outro

Registro:.

Aluno – Desenhar de acordo com a história contada

Professor – Anotações em seu diário de classe

Professor Polivalente – Mediar o processo de alfabetização.

2ª SÉRIE-Plano 28

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Comando de Valer

Conceito: Não locomoção.

Enfoque do conceito: É uma habilidade que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária.

Problematização: O que você entende por flexionar e estender?

Materiais: recurso humano.

Formação inicial: em coluna.

Desenvolvimento: Através do comando do professor, os alunos deverão reproduzir o mesmo. Ex.:"comando de valer (mãos sempre na altura da cintura)-comando cabeça (mãos na cabeça), comando porta (mãos apontando à direita) e assim por diante. Quem errar vem para frente e ajuda o professor.

Reflexão: Em que momento utilizamos o estender e o flexionar? Qual a habilidade utilizamos para desenvolver a atividade

Destaques: Não locomoção é uma habilidade motora que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária.

Registro:.

Aluno – Desenhar no caderno o movimento que mais gostou da atividade.

Professor – Registro no diário, seleção de fotos para composição do portfólio

Professor Polivalente –Participação ativa na aula.

2ª SÉRIE-Plano 29

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Pega jornal

Conceito: Manipulação

Enfoque do conceito: A manipulação é a habilidade motora que nos permite movimentar objetos e/ou seres com controle sobre os mesmos.

Problematização: O que você entende sobre manipulação?

Materiais: jornais

Formação inicial: distribuir os alunos na quadra individualmente com uma folha de jornal para cada aluno.

Desenvolvimento: Os alunos ficarão descalços em cima da sua folha de jornal. Eles deverão cortar em tirar o jornal somente com os pés. Colocar as tiras na cintura, brincar de pega-pega tiras, ganha aquele que tiver maior quantidade de tiras, juntar as tiras no centro da quadra, colocar 1 cesto de lixo em cada lado da quadra, dividir os alunos em 2 grupos, as equipes por sua vez terão que apanhar as tiras com um dos pés e levar até o cesto, ganha a equipe que encher o cesto primeiro. Se houver tempo os alunos poderão fazer bolinhas amassando o jornal com as mãos, vivenciando o chutar, lançar, receber e arremessar.

Reflexão: em que momento você utilizou a manipulação?

Destaques: A manipulação é a habilidade motora que nos permite movimentar e ter controle de objetos com as mãos e pés.

Registro:.

Aluno – utilizando o caderno ou uma folha de papel, desenhar a atividade realizada.

Professor – Registro no diário de classe.

Professor Polivalente – organizar as turmas.

2ª SÉRIE-Plano 30

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Jogo de peteca

Conceito: manipulação.

Enfoque do conceito: Manipulação é habilidade motora que permite movimentar objetos e/ou seres, com controle sobre os mesmos.

Problematização: Vocês já ouviram falar em manipulação?

Materiais: folhas de jornal ou revistas e barbantes.

Formação inicial: Sentados na quadra.

Desenvolvimento: Todos deverão dividir a folha ao meio, metade será amassada formando uma bolinha que será envolvida pela outra metade, deixando as pontas da folha para cima. Amarrar com barbante para que não desfaça. Em seguida todos irão andar pela quadra lançando e pegando a peteca. Em seguida em duplas jogando.

Reflexão: O que vocês acharam da atividade? Foi importante aprender sobre manipulação? Por que?

Destaques: Habilidade motora que nos permite movimentar objetos e/ou seres com controle sobre os mesmos.

Registro:

Aluno – Confeccionar uma peteca diferente em casa e levar para uma exposição da escola

Professor – Registrar no diário e através de fotos.

Professor Polivalente – auxiliar na montagem da exposição.

2ª SÉRIE-Plano 31

OBJETIVO DA EDUCAÇÃO BÁSICA: Conhecendo o movimento

Atividade: Rolando pneu.

Conceito: agilidade

Enfoque do conceito: é a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

Problematização: O que você entende por agilidade? Qual a diferença entre agilidade e velocidade?

Materiais: pneu, giz.

Formação inicial: duas equipes em coluna.

Desenvolvimento: Cada equipe terá posse de um pneu, ao sinal do professor, o ultimo de cada coluna deverá rolar o pneu para o colega da frente, e assim até que chegue o pneu no primeiro da coluna, onde esse deverá se deslocar até o centro da quadra e rolar o pneu para o ultimo da coluna , e assim por diante, vence a equipe que completar a tarefa primeiro.

Reflexão: Qual foi a dificuldade encontrada para realizar os movimentos?

Destaques: Agilidade é fazer mudanças de direção com o corpo no menor tempo possível.

Registro:.

Aluno – escrever uma frase que rima com agilidade.

Professor – registro no diário de clase, seleção de frases para portfólio.

Professor Polivalente – auxiliar na rima para frase.

3ª Série-Plano 32

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Jogo da 4 Operações Básicas

Conceito: Atividade Física

Enfoque do Conceito: A atividade física é todo movimento voluntário que provoca

Dispêndio de energia

Material: Nenhum

Problematização:

Vocês sabem o que é atividade física?

Quem pode dar um exemplo?

Formação Inicial: No centro da quadra em forma de cruz (+) e numere as crianças.Cada

lado da cruz terá que conter o mesmo número1, 2, 3, 4,...

Desenvolvimento:

Numerar os alunos.Comece a atividade cantando somente números, por exemplo, o número 3. Todos os números três de cada lado têm que sair correndo e o primeiro que chegar ganha.Depois pode utilizar as 4 operações básicas. Por exemplo:

2 x 2 = 4

1 + 1 = 2

4 – 1 = 3...

Reflexão:

Foi fácil realizar a atividade?

Saber as operações básicas foi necessário para a realização da atividade?

Destaques:

No seu dia a dia vocês utilizam as operações básicas?

Registro:

ALUNO – Em grupo montar um painel com as 04 operações básicas;

PROFESSOR – Registrar no diário

PROFESSOR POLIVALENTE – Auxiliar na execução do painel

3ª SÉRIE-Plano 34

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Circuito

Conceito Exercício Físico

Enfoque do Conceito:

Exercício físico é toda atividade praticada de forma sistematizada e planejada.

Problematização:

Quando vocês ouvem a palavra exercício físico o quê vocês pensam?

Vocês sabem o que é exercício físico?

Materiais:

• 01 corda grande

• Cordas pequenas

• Bola

• Giz

Formação Inicial:

O professor deverá dividir a turma em 06 grupos e estabelecer a ordem para o rodízio das estações, distribuir os materiais e posicionar cada grupo na 01ª estação:

Desenvolvimento:

1ª ESTAÇÃO: colocar uma corda esticada no solo, os alunos colocados lateralmente à corda, ao sinal saltar de um lado para outro da corda com os dois pés;

2ª ESTAÇÃO: os alunos posicionados em uma fileira, ao sinal executar afastamento lateral e união das pernas sem parar;

3ª ESTAÇÃO: os alunos posicionados em duas colunas uma de frente para a outra, o primeiro aluno da coluna, lança a bola rasteira no solo na direção do primeiro aluno da coluna da frente, e se posiciona no final da coluna, e assim sucessivamente;

4ª ESTAÇÃO: delimitar o espaço a ser executado com giz, ao sinal do professor os alunos na linha de saída executa o “caranguejo” até a linha de chegada e volta até o sinal de parar;

5ª ESTAÇÃO: os alunos posicionados em uma fileira, ao sinal executar o exercício “polichinelo”;

6ª ESTAÇÃO: os alunos posicionados em uma fileira, ao sinal do professor os alunos devem pular corda (se não tiver corda para todos realizar a atividade em duas colunas);

Reflexão:

Qual exercício foi mais difícil para realizar?

Destaques:

O exercício físico é atividades sistematizadas e planejadas, qual outra atividade é considerada exercício físico?

Registros:

ALUNOS: Recortar e colar figuras de pessoas realizando exercício físico;

PROFESSOR: Anotações no seu diário, observação da aproximação ou distanciamento do conceito;

PROFESSOR POLIVALENTE: Auxiliar na seleção das figuras;

3ª SÉRIE-Plano 35

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Corrida de Base

Conceito: Movimento Global

Enfoque do Conceito: Quando utilizamos todo o nosso corpo para nos movimentar

Problematização: O que vocês acham que significa movimento global?

Material: Giz de Lousa

01 bola (leve)

Formação Inicial:

O professor marcará um espaço delimitado, dividirá a sala em duas equipes e marcará alguns círculos no chão da quadra

Equipe A Equipe B

(Em fileira fora do espaço da (Espalhados pela quadra)

quadra)

Desenvolvimento:

Uma equipe formará uma fileira fora do espaço delimitado pelo professor e a outra equipe ficará espalhado no espaço da quadra (fora dos círculos). Ao sinal a primeira criança da equipe A chutará a bola (dentro do espaço delimitado) e correrá fazendo o percurso das bases, a equipe B que está espalhada tentará pegar a bola o mais rápido possível. Ao pegar a bola o professor deverá dar um sinal a criança que estava correndo (equipe A) se estiver dentro da base ela continuará correndo quando o 2º chutar a bola mas se estiver fora da base não poderá correr mais, poderá apenas atrapalhar a equipe adversária sem sair do lugar (não pode andar).

Quando todos da equipe A chutar, troca com a equipe B. No final conta quantas crianças de cada equipe conseguiram passar pela base e chegar no final.

Reflexão: O que vocês acharam mais difícil para realizar a atividade?

Destaque: No seu dia a dia onde vocês utilizam o movimento global?

Registro:

ALUNO: O professor irá fornecer letras, onde durante um bate papo o aluno fará colagem das palavras correspondentes ao movimento global.

PROFESSOR: Anotações em seu diário do distanciamento ou aproximação do conceito.

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: O Robô

Conceito: Movimento Segmentar

Enfoque do Conceito: Quando utilizamos partes do nosso corpo para nos movimentar

Problematização: Qual movimento utiliza no nosso dia-a-dia?

Material: Nenhum

Formação Inicial:

O professor coloca os alunos no pátio, assentados em círculo.Escolherá um aluno para ser o “robô” e outro para ser o “dono”.

Desenvolvimento:

O professor pede ao “dono” do robô que se afaste par que combine com os outros alunos quais serão os pontos do robô que deverão ser tocados, para que ele se movimente (ex. O NARIZ) e pare de se movimentar (ex. O DEDO POLEGAR). O professor chamará o “dono” do robô, que tentará descobrirem que ponto dele deverá tocar para coloca-lo em movimento.Se acertar, imediatamente o robô começará o movimento: os braços, os olhos, as mãos... Novamente o “dono” terá que descobrir o ponto em que deverá tocá-lo para faze-lo parar.

Se conseguir o professor escolherá outras duas crianças para reiniciar a brincadeira.

Reflexão:

Quais movimentos que nós executamos no dia-a-dia que é considerado movimento segmentar?

Destaques:

Na sala de aula quais os movimentos segmentares que utilizamos?E na brincadeira do robô quais foram os movimentos?

Registros:

ALUNOS: recortar figuras que registrem movimento segmentar

PROFESSOR: registro e verificação da aproximação do conceito

3ª SÉRIE-Plano 37

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Dois Amigos

Conceito: Movimento Rápido e Lento

Enfoque do Conceito: Podemos executar movimentos de forma rápida ou lenta

Problematização: Onde utilizamos movimentos rápidos ou lentos no dia-a-dia?

Material: Várias bolas

Formação Inicial:

Alunos dispostos em círculo.

Desenvolvimento:

(começa colocando apenas duas bolas)

As bolas serão colocadas em sentidos opostos, ao comando do professor os alunos passarão a bola de mão em mão, não deixando que as bolas se encontrem o professor dará vários comandos de troca de direção.Acaba quando as bolas se encontrarem.(Para ficar mais divertido e mais rápido coloque várias bolas)

Reflexão:

Porque as bolas se encontraram?

Qual foi o momento mias difícil do jogo?

Destaques:

Na escola ou na sua casa onde você utiliza os movimentos rápido ou lento?

Registros:

ALUNOS: Desenhar ou recortar de revistas figuras que representem os movimentos.

PROFESSOR: registro das atividades no portfólio

PROFESSOR POLIVALENTE: Registrar a atividade no caderno piloto

3ª SÉRIE-Plano 38

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Discoteca Maluca

Conceito: Movimento Acelerado e desacelerado

Enfoque do Conceito:

Os movimentos podem sofrer aceleração ou desaceleração em sua realização.

Problematização:

Quem sabe acelerar ou desacelerar os movimentos?

Material: CD`s (ritmos diferentes) e um rádio

Formação Inicial:

Alunos livres pelo espaço.

Desenvolvimento:

Colocar as músicas com ritmos diferentes e os alunos deverão dançar (realizar movimentos) conforme o ritmo (acelerado e desacelerado)

Reflexão:

Em nosso dia-a-dia quando usamos estes movimentos acelerados e desacelerados?

Destaques:

Quando foi mais fácil realizar a atividade?

Registro:

ALUNOS: descrever uma frase para cada tipo de movimento

PROFESSOR: auxiliar os alunos e registra no diário

PROFESSOR POLIVALENTE: auxiliar os alunos no registro

3ª SÉRIE-Plano 39

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Prova dos 9

Conceito: Lateralidade

Enfoque do Conceito:

Podemos nos movimentar para a direita ou para a esquerda.

Problematização:

Porque a lateralidade é importante para o nosso dia-a-dia?

Material: 10 arcos (05 azul e 05 vermelho)

Formação Inicial:

Duas fileiras.

Equipe A Equipe B

Desenvolvimento: Colocar os arcos em duas fileiras, que os arcos fiquem intercalados, o aluno vai da direita/esquerda somando resultados.

Reflexão: Qual o lado da conta está mais fácil? (direita ou esquerda)

Destaques: No dia-a-dia você faz atividade de que lado direito / esquerdo?

Registro:

ALUNO: desenhar o lado direito ou esquerdo da sala

PROFESSOR: Anotações no diário

PROFESSOR POLIVALENTE: auxiliar os alunos na sala de aula

3ª SÉRIE-Plano 40

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Circuito Bexicos

Conceito: Nível alto, médio e baixo.

Enfoque do Conceito:

Podemos nos movimentar nos níveis alto, médio e baixo.

Problematização:

Vocês já ouviram falar em níveis alto, médio e baixo?

Material: cordas, bexigas e 04 cadeiras.

Formação Inicial:

Dividir os alunos em 03 grupos

Desenvolvimento:

1ª ESTAÇÃO: o professor pendurará bexigas no pátio e os alunos terão que encostar a cabeça.

2ª ESTAÇÃO: amarrar uma corda na parte superior de duas cadeiras e os alunos terão que passar por baixo.

3ª ESTAÇÃO: amarrar uma corda no pé de duas cadeiras e os alunos rastejam.

Ao sinal do professor as crianças mudarão de estação

Reflexão:

Foi fácil realizar a atividade?

Destaques

No seu dia-a-dia, quando você precisa usar os níveis?

Registros:

ALUNO: a professora fornecerá figuras, onde eles terão que classificar em qual nível a figura demonstra.

PROFESSOR: Em forma de anotações em diário e observação da aproximação ou distanciamento do conceito

PROFESSOR POLIVALENTE: auxiliar os alunos na realização do registro.

3ª SÉRIE-Plano 41

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Cadeira Humana

Conceito: Esforço – Intensidade forte / fraco

Enfoque do Conceito:

Para realizar movimentos fazemos uso do esforço que pode ser forte ou fraco.

Problematização:

Vocês sabem o que é esforço?

Material:- ----------

Formação Inicial:

Alunos distribuídos em 03 colunas (1, 2, 3)

Desenvolvimento:

Os alunos da coluna 1 e 3 serão as cadeiras e da coluna 2 sentará na cadeira.Todos os alunos passarão por todas as colunas para vivenciar a atividade.

Reflexão:

- Foi fácil realizar a atividade?

- Quando utilizamos a intensidade forte?

- Quando utilizamos a intensidade fraca?

Destaques:

- Na sua casa quando você utiliza o esforço?

Registro:

ALUNO: Em forma de acróstico

PROFESSOR: No diário registrará o distanciamento e a aproximação do conceito

PROFESSOR POLIVALENTE: Auxiliará no acróstico

3ª SÉRIE-Plano 42

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Pega-pega Colorido

Conceito: Locomoção

Enfoque do Conceito:

É a habilidade motora que nos permite ir de um lugar a outro.

Problematização:

Vocês sabem o que é locomoção?

Material: Crepom Colorido (azul, amarelo, verde e vermelho)

Formação Inicial:

Alunos espalhados pelo espaço, cada aluno terá uma tira de crepom amarrada no braço.

Desenvolvimento:

O professor uma cor e estes serão os pegadores, esses alunos deverão se organizar para iniciar o pega-pega e assim durante a atividade o professor escolherá novas cores até todos serem os pegadores.

Reflexão:

- Foi fácil realizar a atividade?

- A locomoção foi importante par a realização da atividade?Porquê?

Destaques:

No seu dia –a- dia onde você utiliza a locomoção?

Registro:

ALUNO: Criar uma frase coletiva com a palavra locomoção

PROFESSOR: Registro em diário da aproximação ou distanciamento do conceito

PROFESSOR POLIVALENTE: no caderno do aluno a professora utilizará a frase para que eles separassem as sílabas de algumas palavras

3ª SÉRIE-Plano 43

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Vídeo “MULAN”

Conceito: Habilidade Motora de Não locomoção

Enfoque do Conceito:

É aquela que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária

Problematização:

O que é não se mover?

Para movimentar o corpo é preciso se mover?

Material: Fita de vídeo MULAN

Formação Inicial:

Os alunos assistirão ao filme

Desenvolvimento:

Após o vídeo iniciaremos a técnica Lein Ch`i com os 08 movimentos.

Reflexão:

Foi fácil realizar os movimentos?

Percebeu algo durante a realização?

Destaques:

A concentração é importante para a realização dos movimentos.Em que momento da sua vida você precisa se concentrar?

Registro:

ALUNO: em forma de desenho

PROFESSOR: em forma de relatório o professor avaliará a sala em termos de concentração

PROFESSOR POLIVALENTE: a professora entregará um comentário sobre a mudança da sala mensalmente

3ª SÉRIE-Plano 44

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Bolinha de Meia

Conceito: Manipulação

Enfoque do Conceito:

É habilidade motora que nos permita movimentar objetos e/ou seres com controle total dos mesmos

Problematização:

Quem já ouviu falar em manipulação? O que significa?

Que movimentos são considerados manipulação?

Material: bolinhas de meia, cones e bastão

Formação Inicial:

Duas filas na lateral da quadra uma de frente para a outra (quadra de vôlei).Uma coluna com taco a outra coluna com a bola de meia e 04 cones na ponta da linha dos 03 metros de vôlei.

Desenvolvimento:

O 1º de cada coluna com a bola irá arremessá-la e o 1º de cada coluna com bastão irá rebate-la, este soltará o taco e percorrerá as bases (cones) o aluno que arremessou a bola terá que pegar a bola.Contará ponta para a equipe o aluno que tocou na base principal.

Só poderá tocar a base principal se pegar à bola ou percorrer as bases.

Reflexão:

Quando usamos a manipulação?

Qual manipulação foi mais difícil?

Destaques:

No sue dia-a-dia em que situação você utiliza a manipulação?

Registro:

ALUNO: gravuras recorte e colagem de situações que demonstrem a manipulação

PROFESSOR: ver se o aluno entendeu o conceito no registro

PROFESSOR POLIVALENTE: auxiliar na atividade de registro

3ª SÉRIE-Plano 45

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Pula Pedra

Conceito: Agilidade

Enfoque do Conceito:

É a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

Problematização:

Quem já ouviu falar agilidade?

O que vocês acham que significa?

Material: ----------

Formação Inicial:

Em duplas, espalhados pela quadra, sentados de frente com as pernas flexionadas, uma criança ficará com a cabeça próxima ao joelho (será a pedra) e a outra sentado “indiozinho”.

Desenvolvimento:

Uma dupla ficará em pé, sendo um o pegador (pedra) e o outro o fugitivo.Ao sinal o pegador terá que correr atrás do fugitivo, este para não ser pego pulará uma pedra, ao pular a dupla senta (a que estava correndo) e a que estava sentada levanta sendo a pedra o pegador e o seu companheiro o fugitivo.

- Se a criança for pega antes de pular a pedra inverte os papéis;

- Quando a dupla sentar e inverte os papéis da pedra.

Reflexão:

Onde vocês acharam mais dificuldade para realizar a atividade?

Onde vocês utilizaram a agilidade?

Destaques:

No sue dia-a-dia em que situação você precisa ter uma mudança de direção mais rápida?

Registro:

ALUNO: monte um acróstico relacionado com a atividade física

Monte duas frases com a palavra agilidade

PROFESSOR: anotações da aula em seu diário de classe

PROFESSOR POLIVALENTE: auxiliar na atividade de registro

4º série-Plano 46

Objetivos da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Escravos de Jó

Conceito: lateralidade

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar para a direita e para esquerda

Problematização: Quem sabe qual é o lado esquerdo e qual é o direito?

Você tem mais facilidade em se movimentar para a esquerda ou direita?

Materiais:

Formação inicial: Todos os alunos em roda e de mãos dadas.

Desenvolvimento: Cantando a conhecida música, movimentaremos para a esquerda a cada estrofe, enfatizando a perna esquerda.

Escravos de Jó - passos para a esquerda

Jogavam Caxangá – passo para a esquerda

Tira - um passo para trás

Põe - um passo para frente

Deixa ficar - abaixa

Guerreiros com guerreiros - passos para a esquerda

Fazem - passos para a esquerda

Zig - Salto com os dois pés para esquerda

Zig - Salto com os dois pés para direita

Zá - salto com os dois pés para esquerda

Cantar a música de 3 a 5 vezes ou mais, variando o modo de cantá-la e o lado que girar a roda.

Reflexão: A atividade foi fácil?

Para que lado foi mais fácil se deslocar?

Destaques: Lateralidade é quando nos movimentamos para direita e para esquerda.

Registro: Aluno- recortes de figuras que contenham atividade que utilizam-se da lateralidade.

Professor- Anotações em diário sobre o desenvolvimento em relação ao enfoque e seleção de registros.

Professor Polivalente- Auxiliar os alunos na confecção dos registros.

4º série-Plano 47

Objetivos da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Rodas cantadas.

Conceito: Nível alto/ médio/ baixo.

Enfoque do conceito: Podemos nos movimentar nos níveis alto/ médio/ baixo

Problematização: Em que momento estamos em plano baixo?

Materiais: Toca CD/ CD.

Formação inicial: Em fila, com as mãos no ombro no ritmo da música.

Desenvolvimento: 1º- plano alto, 2º- plano médio, 3º- plano baixo.

Música: Piui Piui Piui Tipiui entra no vagão que o trem já vai sai - plano1º

Sacode lá, sacode cá, lá vai o trem bem devagar, porque se andar depressa - plano 2º

Toma cuidado para não descarrilar - plano 3º

Plano 1º - alto - movimento "andando no ritmo da música com os braços balançando para o alto.

Plano 2º - médio - andando lentamente com as pernas semi flexionadas e abertas (passos largos) no ritmo da música.

Plano 3º - baixo - cair no chão no momento que o trem descarrilar.

Reflexão: Foi fácil realizar a atividade?

Em que momento vocês tiveram dificuldade para realizar a atividade?

Como podemos modificar e respeitar os planos?

Destaques: Participação em brincadeiras cantadas.

Registro: Aluno: registrar através de desenho.

Professor: registro em diário.

Professor Polivalente: criação de texto relacionado ao trem.

4º série-Plano 48

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Corrida de cadeiras.

Conceito: intensidade.

Enfoque do conceito: para realizar movimentos, fazemos uso do esforço que pode ser forte ou fraco.

Problematização: Como utilizamos nossa força?

Como trabalhamos a força?

Materiais: cabos de madeira.

Formação inicial: os alunos formarão um círculo, os alunos números ímpares vão para frente da coluna 1 e os pares para a coluna 2.

Desenvolvimento: duas colunas, cada coluna com grupos de três alunos, eles formarão cadeiras, dois alunos seguram a madeira e o terceiro será conduzido, depois serão feitas trocas de posições até que todos sejam carregados.

Reflexão: dividir o esforço é melhor para que você possa se locomover melhor.

Destaques: para realizar a atividade dividir o peso é a melhor solução para aumentar a intensidade.

Registro: Aluno: Registrar com figuras/ recortes.

Professor: anotações e observar o desenvolvimento dos membros.

Professor Polivalente: auxiliar a ordem das filas e a troca dos alunos.

4º série-Plano 49

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Batata que passa passa (com música) ritmo- pirulito que bate bate.

Conceito: não locomoção.

Enfoque do conceito: Habilidade motora é aquela que permite a execução de movimentos em uma posição estacionária.

Problematização: Vocês conhecem alguma brincadeira em que não haja locomoção?

O que significa não locomoção?

Materiais: 2 saquinhos plásticos, um com nome de frutas, ou cidades, carros e outro com letrinhas do alfabeto e uma bola de borracha.

Formação inicial: em círculo, sentados e um aluno com a bola para dar início a atividade.

Desenvolvimento: primeiramente ensina-se a música: Batata que passa passa, batata que já passou, com quem ficar com a batata, coitadinho já dançou. Bobiou dançou!

Ao sinal do professor inicia-se a brincadeira, passando a bola, e ao final da música o aluno que estiver com a bola deverá retirar nos dois saquinhos os papeis (uma letra do alfabeto e o outro com o nome de fruta) e responder de acordo com o papel escolhido. Caso ele não acerte pagará uma prenda escolhida pelo grupo.

Reflexão: Qual a dificuldade para realização da atividade?

Destaques: Não locomoção é realizar movimentos estando parado.

Registro: Aluno: atividade em grupo - recortes que representem o conceito trabalhado

Professor: anotações para saber se o aluno se aproximou ou se distanciou do enfoque trabalhado.

Professor Polivalente: auxiliar os alunos com dificuldade.

4º série-Plano 50

Objetivos da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Andando e correndo sobre as linhas da quadra.

Conceito: Locomoção

Enfoque do conceito: É a habilidade motora que nos permite ir de um lugar a outro.

Problematização: Quem consegue chegar mais rápido ao outro lado da linha?

Quem consegue correr até o círculo central, tocar e voltar ao círculo central?

Materiais:

Formação inicial: Dividir a classe em dois grupos, ficando a frente das linhas laterais e de fundo da quadra.

Desenvolvimento: deslocar-se frontalmente na linha lateral (trocar de lugares). Andar sobre as linhas laterais de frente e de costas, correr sobre as linhas ao sinal do professor (trocar de lado).

Reflexão: Qual foi a dificuldade que vocês encontraram na atividade?

O que foi mais difícil correr ou andar? Porque?

Destaques: deslocamento para frente e para trás, rápido e lento.

Registro: Aluno: descrever a atividade e desenhá-la.

Professor: registrar em diário.

Professor polivalente: deverá auxiliar na condução da aula.

5º série-Plano 51

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Bola no pé.

Conceito: Manipulação.

Enfoque do conceito: A manipulação é a habilidade motora que nos permite movimentar objetos e / ou seres, com controle sobre os mesmos.

Problematização: O que é manipulação?

Materiais: Bola.

Formação inicial: 2 colunas, sentados com as pernas estendidas.

Desenvolvimento: O primeiro de cada coluna com as pernas estendidas, terão que colocar a bola nos pés e passar a bola para o amigo de trás, que pegará a bola com as mãos e colocará nos pés até que todos participem da atividade.

Reflexão: Foi difícil manipular a bola?

Em quais momentos das nossas vidas manipulamos algo?

Destaques: Resoluções de problemas corporais individualmente e em grupo.

Registro: Aluno: Individualmente ou em grupo, recortes ou frases que falem sobre manipulação.

Professor: Observar se aconteceu a aproximação ou o distanciamento do conceito - registrar em diário.

Professor Polivalente: Acompanhar o trabalho.

5º série-Plano 52

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Bola fora, Bola dentro

Conceito: Agilidade.

Enfoque do conceito: Agilidade é a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível.

Problematização: O que é agilidade?

O que é ser ágil ou ligeiro?

Materiais: 18 arcos e 6 bolas de borracha.

Formação inicial: Os alunos se dividem em três colunas (equipe). Os primeiros de cada coluna estarão com uma bola na mão. Afrente das colunas, estarão seis arcos no chão, sendo que o primeiro arco já contem uma bola.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna, sairá correndo e colocará a bola dentro do arco vazio, em seguida pega a bola que está no primeiro arco e coloca no terceiro arco. E continua a troca, fazendo as bolas passarem por todos os arcos. Chegando ao final, o aluno irá deixar uma bola dentro do arco, e levará a outra para o colega da equipe, que irá repetir a seqüência de trás para frente. A equipe vencedora será aquela que terminar a seqüência primeiro.

Reflexão: Qual foi a dificuldade para realizar essa atividade?

No dia a dia quando realizamos movimentos de agilidade?

Destaques: Agilidade é fazer movimentos rápidos com mudanças de direção.

Registro: Aluno: Atividade em grupo, realizar recortes que representem a capacidade física: agilidade.

Professor: Anotações no diário de classe sob o distanciamento ou

aproximação no enfoque do conceito trabalhado.

Professor Polivalente: Auxiliar os alunos com dificuldade.

5º série-Plano 53

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Rouba a Bola

Conceito: Atividade Física

Enfoque do conceito: Atividade Física é todo movimento voluntário que provoca dispêndio de Energia.

Problematização: Quem já ouviu falar em atividade física?

O que é atividade Física?

Quais os benefícios de uma atividade Física?

Matérias: Bola de borracha.

Formação inicial: Alunos dispostos em duas fileiras, com números iguais, por exemplo: 12 de cada lado, nas extremidades da quadra.

Desenvolvimento: 1º após o professor organizar os alunos para formação inicial, pedir para cada fileira escolher um numero de 1 à 12 (cada aluno vai ser um número).

Uma fileira não pode saber o numero da outra. 2º a bola ficará ao centro da quadra e o professor delimitará o espaço entre a bola e as fileiras(igual ao desenho abaixo). Feita a organização inicia-se a atividade.

Quando o professor chamar o numero, por exemplo 04, os alunos que representarem esse numero deverão correr até a bola, quem chegar primeiro tem que pegar a bola e correr para sua fileira, se assim o fizer, ponto para sua fileira.

E se os dois alunos nº 04 conseguirem chegar juntos até a bola, quem conseguir pegá-la e fugir sem ser pego pelo adversário fará o ponto. Se for pego ponto da outra fileira.

Regras: - Não pode chutar a bola.

- Se nenhum pegar a bola em 30 segundos, ninguém faz ponto.

- Se encostar na bola, mesmo sem querer poderá ser pego pelo adversário.

Reflexão: Vocês gostaram da atividade?

Essa atividade é uma atividade física? Porque?

Quais atividades físicas você faz no dia a dia?

Destaques: Atividade Física é o conjunto de movimentos corporais que utilizando os grupos musculares provoca gasto de energia.

Registro: Aluno – Pesquisar em casa quais são as atividades Físicas realizadas, recortar figuras que represente essas atividades.

Professor – Analisar a partir do registro do aluno, se este se distancia ou aproxima do enfoque da atividade e registra em seu diário de classe.

Professor Polivalente: Auxilia e orienta os alunos na confecção do painel.

5º série-Plano 54

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Circuito

Conceito: Exercício Físico

Enfoque do conceito: Exercício físico é toda atividade praticada de forma sistematizado e planejada.

Problematização: O que vocês sabem sobre exercício físico?

Materiais: Arcos, cordas, cones, banco sueco, bola, colchão.

Formação inicial: Dividir a classe em 6 estações.

Desenvolvimento: 1ª estação - arcos - deslocamento lateral direita e esquerda.

2ª estação - pular corda - onde os próprios alunos se reserva.

3ª estação - cone – corrida de frente e costa.

4ª estação - barco sueco – saltar o banco.

5ª estação - bola - condução de bola.

6ª estação – colchão – rolamento

Obs: ao sinal do professor os alunos trocam de estação.

Reflexão: Onde vocês tiveram maior dificuldades, “em qual estação”.

Destaque: O exercício físico é toda atividade praticada de forma sistematizada e planejada.

Registro: Aluno – Depois os alunos em grupos vão sentarem na classe e descrever em seu caderno com auxilio da professora

Professor – Anotações no diário e foto.

Professor Polivalente – Vai auxiliar o professor durante a atividade.

Obs: Ao final da aula pude observar que a maioria dos alunos tiveram mais facilidade nas estações: 1,2 e 4.

5º série-Plano 55

Objetivos da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: através do texto

Conceito: movimentos globais

Enfoque do conceito: quando utilizamos todo o nosso corpo para nos movimentar.

Problematização: você sabe como são realizados os movimentos?

Materiais: bola, colchão, venda para os olhos, folha xerocada.

Formação inicial: texto (sala de aula).

prática: cabra cega, queimada e rolamento (quadra).

Desenvolvimento: 1º- É dado o texto em sala de aula e este é discutido.

2º- Trabalha as atividades práticas na quadra (cabra cega, queimada e rolamento).

Reflexão: - Foi fácil realizar os movimentos?

- Qual a maior dificuldade encontrada?

- Em que momento realizamos movimentos globais?

Destaques: Movimentos globais são movimentos que utilizamos todo o corpo.

Registro: Aluno: atividade em dupla.

Professor: anotações em diário e seleção de atividades para o portfólio.

Professor Polivalente: ajudar a formação das duplas.

Texto: Como são realizados os movimentos

Você já se perguntou como realizamos movimentos?

Na brincadeira da cabra cega, por exemplo, quando está com os olhos vendados a criança utiliza principalmente os sentidos do tato e da audição.

Através dos sentidos é que nos orientamos para realizar movimentos.

Correr e pendurar-se, por sua vez, exigem principalmente os músculos das pernas e dos braços.

Através dos músculos é que executamos os movimentos.

O cérebro recebe as informações através dos sentidos e envia ordens para os músculos fazerem os movimentos necessários, assim o cérebro realiza a coordenação dos movimentos.

Na maior parte das atividades físicas utilizamos os músculos e os sentidos. Por isso, na Educação Física existem exercícios simples e agradáveis que desenvolvem a coordenação entre músculos e sentidos, como o jogo de queimada, por exemplo.

Brincando de queimada, ao mesmo tempo que diverte as crianças, utilizam os músculos e o sentidos, que auxilia o desenvolvimento do corpo.

Os exercícios de Educação Física:

a) contribuem para a formação corporal, isto é, para o desenvolvimento dos órgãos, dos músculos e dos sentidos. Este é o seu caráter formativo.

b) divertem e educam. Este é o seu caráter recreativo ou lúdico.

5º série-Plano 56

Objetivo da Educação Básica: Conhecendo o movimento

Atividade: Acordar o corpo

Conceito: Movimentos segmentares

Enfoque do conceito: Realizar movimentos segmentares com parte do nosso corpo.

Problematização Que partes do corpo utilizamos, ou podemos utilizar para realizar um movimento segmentar?

Materiais: Letra da música em folha avulsa / Papel pardo para ilustração da atividade.

Formação inicial: Os alunos espalhados pelo espaço pré determinado da quadra.

Desenvolvimento: Música

Reflexão: O que vocês acharam da música?

Todos conseguiram realizar os movimentos sem errar?

Que outras partes do corpo podemos inserir na música?

Destaques: Movimentos segmentares dos membros superiores e inferiores.

Registro: Aluno- Em grupos de quatro ilustrar a música em papel pardo destacando as partes do corpo cantada na música.

Professor- Fotos do desenvolvimento da atividade e dos trabalhos.

Professor Polivalente- Estar presente e ajudando no desenvolvimento do desenho dos grupos.

Música: Acordar o corpo

Vem dançar

Vem requebrar

BIS Vem fazer o corpo

Se mexer e acordar

A mão direita agora eu vou acordar 2x

A mão esquerda eu vou acordar 2x

As duas juntas agora

Eu vou acordar

Ombro direito/ esquerdo/ os dois

Braço direito/ esquerdo/ os dois

Cotovelo direito/ esquerdo/ os dois

Joelho direito/ esquerdo/ os dois

CD- Professora Maria das Graças (E.E Antonio Lucas)

5º série-Plano 57

Objetivos da Educação Básica: Conhecendo o Movimento

Atividade: Colocar e recolher cone

Conceito: Movimento rápido / lento

Enfoque do conceito: Os movimentos podem ser realizados de forma rápida e lenta.

Problematização: Você sabe diferenciar um movimento rápido e lento?

Materiais: apito e cone.

Formação inicial: Alunos em coluna, dividir em números iguais em cada lado da quadra sentados.

Desenvolvimento: Depois dos alunos estarem colocados em seus lugares sentados na quadra.

O professor coloca 10 cones cada um em 10 quadrados diferentes, em 5 quadrados para cada coluna.

Inicia a atividade com o 1º aluno de cada coluna em frente ao cone ao apito do professor o aluno recolhe o cone empilhando um a um e retornará ao seu lugar, o 2º aluno da coluna coloca os cones um em cada quadrado totalizando 5 e volta em ziguezague para seu lugar e assim sucessivamente até participarem da atividade todos os alunos.

OBS: Esta atividade pode variar.

Reflexão: - Vocês acharam fácil fazer a atividade?

- O que vocês acharam difícil fazer?

- No seu dia a dia como você usaria essa atividade?

Destaques: Os movimentos podem ser realizados de forma lenta e rápida.

Registro: Aluno- Registrar a atividade através de desenho ou recortes de jornais.

Professor- Analisar a partir do registro do aluno, se distância ou aproxima do enfoque da atividade.

Professor polivalente-

Texto “ A Metáfora do Corpo: Beleza se põe à mesa”

Por: Rosy Feros

Presenciamos, cada vez mais, a adoração em massa do corpo. O que está em voga, principalmente depois do estouro da aeróbica nos EUA na década de 80, é o corpo jovem, atlético, moldado segundo a vontade e as modas das academias, deixando salientes ossos e músculos.

Em nossa sociedade de consumo, a fonte vital de energias é o corpo. Para se ter saúde, é preciso ter um corpo saudável; e, para tanto, é necessário obedecer a inúmeras regras, leis de medida, peso e volume.

Nossa estética, nossa moda, nossos costumes, nossas emoções, praticamente tudo hoje está voltado ao corpo sobretudo se ele é jovem e belo. A todo momento, somos bombardeados com mensagens liminares e subliminares que nos pedem que vendamos nossas idéias em troca de nossos corpos, como se nossa salvação dependesse de boa forma e de boa aparência.

A publicidade vende-lhe milhares de produtos e serviços. A Psicologia ensina-lhe como se comportar, como se moldar ao social. A Religião dita-lhe as regra de conduta para com Deus e o homem, tolhendo-lhe os movimentos e os instintos. E a arquitetura encarrega-se de dar-lhe o melhor abrigo, ou o melhor encouraçamento.

Referências

1. MENDES, R.LEITE,N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2a. Edição, cap. 6, In Press.

2. MONTEIRO,W. D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde,v.1, n.3, p. 44-58, 1996.

3. NAHÁS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrina : Midiograf, 2001.

4. NAHÁS, M.V. Obesidade, controle de peso e atividade física. Londrina :Midiograf, 1999.

5. Freire, J.B.e Alcides, J. Educação como prática corporal, SCIPICONE, 2003.

6. Oliveira, M.A.T. Educação do Corpo na Escola Brasileira. Autores Associados, 2006.

7. SAVIANI, D. Educação: do senso comum a consciência filosófica. São Paulo: Cortez, 1983.

8. SILVEIRA, G. C. F.; PINTO, J. F. Educação Física na perspectiva da cultura corporal: uma proposta pedagógica. In Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas: Autores Associados, v. 22, n. 3, pp. 137-150, 2001.

9. VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

10. Diretrizes Curriculares – Versão Preliminar, SEED – Superintendência da Educação, julho, 2006.

11. BRACHT, V. Educação Física: conhecimento e especificidade. In: Salvador, E; VAGO, T. M. Trilhas e Partilhas:educação física na cultura escolar e nas práticas sociais. Belo horizonte, 1997.

12. BRACHT, V. Saber e fazer pedagógicos: acerca da legitimidade da Educação Física como componente curricular. In: CAPARRÓZ, F. E. (Org.) Educação Física Escolar: política, investigação e intervenção. Vitória:

proteoria, 2001. V. 1.

13.COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2° grau – série formação do professor.

14. GHIRALDELLI JÚNIOR, P. Educação Física Progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física Brasileira. 10 ed. São Paulo, Loyola, 1991.

15. KUNZ, E. Educação Física: ensino e mudanças. Ijuí: UNIJUÍ, 1991.