

ATIVIDADES MOTORAS

CONSTRUINDO PETECAS

01



OBJETIVOS

Desenvolver coordenação fina manual e criatividade.

ATIVIDADE

NOME: Construindo Petecas.

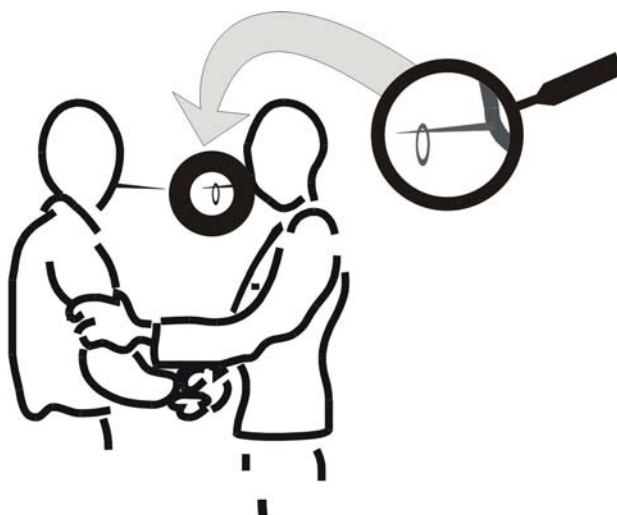
MATERIAL: Jornal e barbante.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: O coordenador da atividade deverá distribuir folhas de jornal a todos os integrantes da turma. Cada participante confeccionará uma bola, amassando seu jornal, com o objetivo de formar a base da peteca. Depois de amassar bem, deve-se cobrir a bola com outra folha de jornal, puxando todas as suas pontas para cima e juntando-as com um barbante para formar as pontas da peteca.

OUTRAS PROPOSTAS

- Quando as petecas estiverem prontas, os alunos poderão criar atividades como:
- Jogar para cima, o mais alto que conseguirem; Jogar para cima, dar um giro e agarrar;
- Jogar para cima, bater palmas e agarrar; Jogar por baixo das pernas dos colegas; Jogar de costas; Formar duplas e jogar peteca, etc.



OBJETIVOS

Desenvolver a motricidade fina e a socialização.

ATIVIDADE

NOME: Correio de Palitos.

MATERIAL: Palitos e anéis.

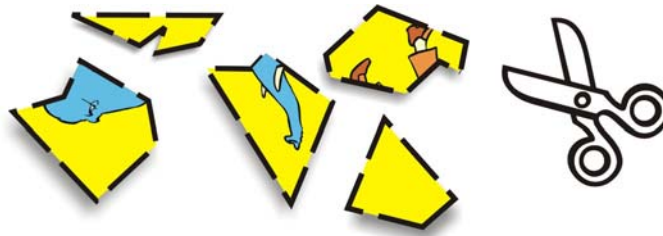
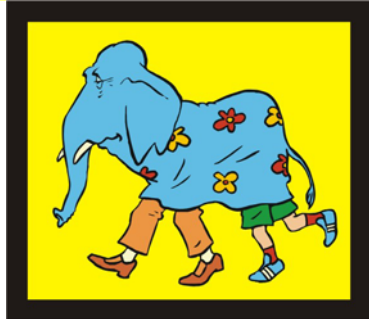
FORMAÇÃO: Duas equipes em círculo, voltados para o centro.

DESENVOLVIMENTO: Cada integrante do grupo deverá receber um palito e colocá-lo na boca. O coordenador da atividade deverá entregar ao primeiro integrante de cada equipe um anel e, ao sinal de início, este deverá pendurá-lo no palito e passá-lo, sem a ajuda das mãos, ao palito do companheiro subsequente. O anel deverá passar por todos os integrantes da equipe, da mesma forma, até chegar à pessoa que iniciou a atividade. Se o integrante que estiver passando o anel deixá-lo cair, poderá pegá-lo e continuar a atividade do ponto onde parou. A equipe vencedora será a que primeiro realizar toda a atividade.

ATIVIDADES MOTORAS

QUEBRA CABEÇA

03



OBJETIVO

Motricidade fina óculo manual.

ATIVIDADE

NOME: Quebra Cabeça.

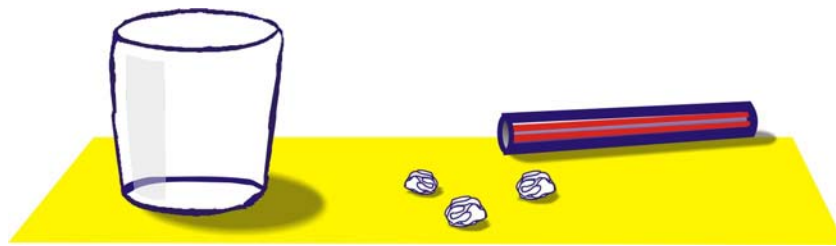
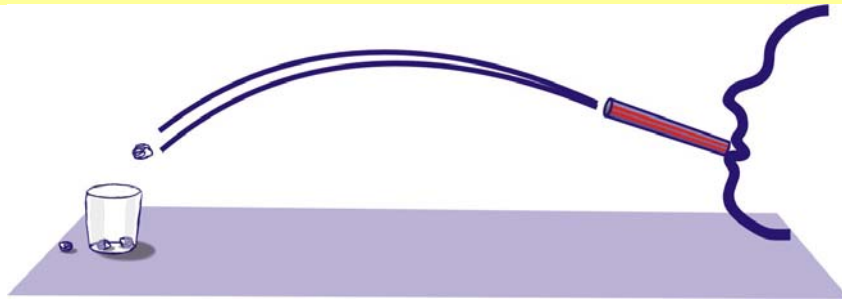
MATERIAL: Desenhos, lápis de cor e tesoura.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: O coordenador da atividade deverá distribuir desenhos a todos os integrantes da turma. Cada participante deverá colorir sua figura e, depois, recortá-la em vários pedaços, com o objetivo de formar um quebra-cabeça para um colega montar.

OUTRA PROPOSTA

Pode-se utilizar também desenhos geométricos.



OBJETIVOS

Estimular a coordenação fina labial, a agilidade e a integração.

ATIVIDADE

NOME: Papa – Bolinhas.

MATERIAL: Bolinhas de papel, canudinhos e copinhos.

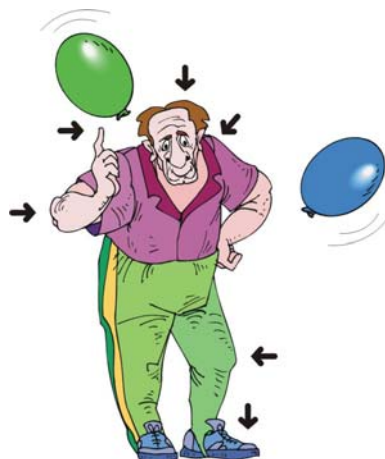
FORMAÇÃO: Duas colunas.

DESENVOLVIMENTO: Cada equipe deverá posicionar-se de frente para o copo a uma distância de aproximadamente 10 metros. O coordenador da atividade deverá colocar as bolinhas ao lado dos copos e distribuir a cada participante um canudinho. Ao sinal de início, o primeiro integrante de cada equipe deverá dirigir-se até o copinho e, com o canudinho, sugar uma bolinha, colocá-la no copo e retornar à sua equipe, tocando o próximo companheiro, que fará o mesmo. A equipe vencedora será a que primeiro realizar toda a tarefa.

ATIVIDADES MOTORAS

TOCAR NO BALÃO

05



OBJETIVOS

Melhorar a coordenação geral, a força de membros inferiores e superiores;

Desenvolver a criatividade.

ATIVIDADE

NOME: Tocar no Balão.

MATERIAL: Balões.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Cada participante deverá receber um balão e enchê-lo. Em seguida, dispersos pela quadra, os participantes deverão manter o balão no ar, jogando-o de um lado para o outro utilizando qualquer parte do corpo. Os alunos deverão utilizar as mãos, cotovelos, ombros, pés, pernas, calcanhar, peito, cabeça, etc. O professor será o agente motivador e estimulará os alunos a criar movimentos ou formas de controlar o balão estimulando a criatividade.

OUTRAS PROPOSTAS

- A tarefa pode ser realizada com as pernas amarradas ou saltando em uma perna só;
- Variações: a tarefa poderá ser feita em quatro apoios e de costas (caranguejo); Transpor obstáculos controlando o balão com a cabeça ou mãos; Pode-se fazer em forma de circuito.



OBJETIVOS

Melhorar as habilidades de lançar;

Desenvolver a força e da coordenação.

ATIVIDADE

NOME: Atividades com Bolas.

MATERIAL: Bolas.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Cada participante deverá receber uma bola e executar as atividades estipuladas pelo coordenador da atividade, como por exemplo:

- Lançar a bola ao alto e apanhá-la;
- Lançar a bola ao alto, deixá-la quicar uma vez e apanhá-la;
- Lançar a bola contra a parede e apanhá-la sem deixar tocar no solo;
- Manipular a bola ao redor do corpo, etc.

ATIVIDADES MOTORAS

ATIVIDADES COM ARCOS

07



OBJETIVO

Melhorar a coordenação.

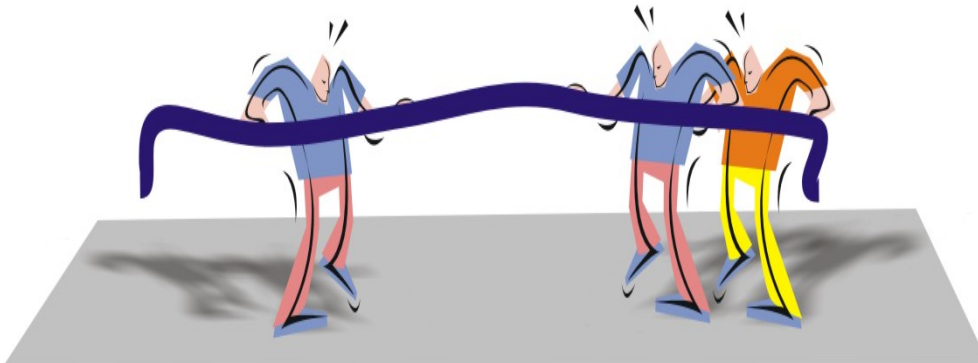
ATIVIDADE

NOME: Atividades com Arcos.

MATERIAL: Dois arcos por aluno.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: O professor deverá ser o agente motivador, incentivando que os alunos criem diferentes formas de transportar o arco (utilizando diversas partes do corpo), usar o arco como obstáculo para salto, controlando na cintura (bambolê), na perna, no braço, no pescoço, conduzir o arco rolando, lançar visando atingir um alvo que pode ser o companheiro, rolar visando atingir determinada trajetória, etc.



OBJETIVOS

Melhorar a força de membros inferiores e superiores;

Melhorar a coordenação geral e equilíbrio.

ATIVIDADE

NOME: Atividade com Cordas.

MATERIAL: Uma corda de dois metros para cada aluno.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: O Professor irá incentivar diferentes formas de movimentação e utilização da corda visando uma variedade de movimentos utilizando todas as partes do corpo possíveis, variando atividades de equilíbrio, saltos, coordenação, força de membros inferiores através de saltos e força de membros superiores através de tração (cabo de guerra).

ATIVIDADES MOTORAS

EQUILÍBRIO COM BASTÕES

09



OBJETIVO

Desenvolver o equilíbrio estático.

ATIVIDADE

NOME: Equilíbrio com Bastões.

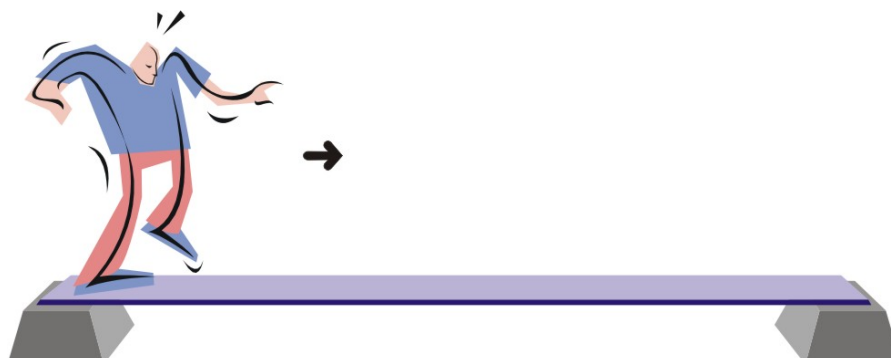
MATERIAL: Bastões.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Os participantes estarão distribuídos livremente pela quadra esportiva. Cada um, com um bastão de 1m a 1,20m. Que estará apoiado no solo, na vertical. Sendo que uma das mãos estará apoiada sobre o mesmo. Ao comando do coordenador serão executados movimentos de equilíbrio sugerido pelo mesmo. A duração poderá variar entre 5 a 10 segundos por exercício.

OUTRAS PROPOSTAS

- Posição de avião;
- Posição de avião, transferindo lentamente a perna que está elevada para frente, e logo atrás novamente;
- Posição de avião, com pé direito no solo e mão direita apoiada no bastão (poderá cruzar os movimentos e também trocar o apoio do pé no solo);
- Na posição ortostática, sendo que será feita a posição de avião. Logo após lentamente vai transferindo o membro inferior para frente. Flexionando-o através de sua articulação medial (joelho). Colocando o maléolo externo sobre a coxa da perna que está em apoio. (fazendo o número quatro).

**OBJETIVO**

Estimular o equilíbrio estático e dinâmico.

ATIVIDADE

NOME: Deslocamento no Banco Sueco ou Trave de Equilíbrio.

MATERIAL: Banco sueco e trave de equilíbrio.

FORMAÇÃO: Fila indiana.

DESENVOLVIMENTO: Os exercícios poderão ser executados na trave de equilíbrio ou no banco sueco, onde os participantes irão se deslocar fazendo os movimentos sugeridos pelo coordenador da atividade. Terá duração variada. A trave de equilíbrio poderá ser alta ou baixa.

OUTRAS PROPOSTAS

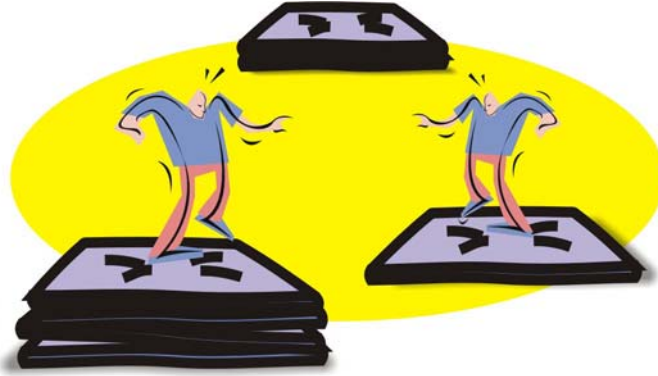
- Deslocamentos frontais ou laterais;
- Equilibrar-se somente com um pé;
- Deslocar-se e parar com um dos pés;
- Saltar e parar com um dos pés;
- Caminhar na ponta dos pés;
- Caminhar somente com os calcanhares.

Obs: Nestes exercícios é importante a segurança. Por isto, será necessário nos primeiros movimentos o professor auxiliá-los segurando uma de suas mãos nos exercícios.

ATIVIDADES MOTORAS

CAMINHADA NOS COLCHÕES

11



OBJETIVO

Estimular o equilíbrio dinâmico e estático.

ATIVIDADE

NOME: Caminhada nos Colchões.

MATERIAL: Colchões (colchonetes).

FORMAÇÃO: Dependendo do tamanho dos colchões um ou dois participantes em cada.

DESENVOLVIMENTO: Os colchões de espuma com espessuras variadas estarão distribuídos livremente no solo. Ao sinal do coordenador, os participantes farão os exercícios sugeridos pelo mesmo.

OUTRAS PROPOSTAS

Saltar com os dois pés, com um dos pés, deslocamentos laterais e posição de avião.

Obs: É importante que os participantes tirem os calçados



OBJETIVO

Estimular o equilíbrio em suas mais variadas formas.

ATIVIDADE

NOME: Atividades com Bolas.

MATERIAL: Bolas.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Os participantes estarão distribuídos livremente pela quadra esportiva. Cada um com uma bola, que estará a sua disposição. Ao comando do coordenador serão executados movimentos sugeridos pelo mesmo.

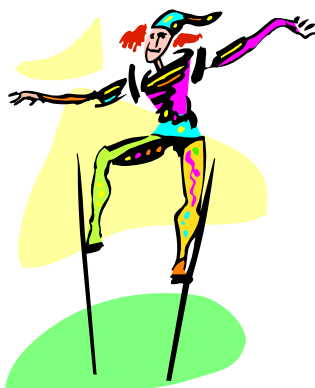
OUTRAS PROPOSTAS

- Com a bola nas mãos, apoiá-las no solo, elevando uma das pernas;
- Com a bola entre os joelhos saltar para frente, para os lados e para trás;
- Com a bola sobre a cabeça, deslocar-se para frente ou para trás, tentando equilibrá-la com a proteção de uma das mãos.

ATIVIDADES MOTORAS

CIRCUITO DE EQUILÍBRIO

13



OBJETIVO

Desenvolver o equilíbrio dinâmico e estático.

ATIVIDADE

NOME: Circuito de Equilíbrio.

MATERIAL: Variados.

FORMAÇÃO: Em circuito ou no sentido longitudinal da quadra.

DESENVOLVIMENTO: Para a montagem do circuito serão necessários materiais como bolas, traves de equilíbrio, banco sueco, bastões, arcos, caixa de areia, medicine balls, etc. Após a montagem das estações o coordenador mostrará cada exercício a ser executado. Em seguida distribuirá os participantes nas estações começando a atividade, com a duração de 10 segundos em cada uma delas, aproximadamente.

Obs: A marcação do tempo poderá ser com música, ou seja, enquanto a música estiver tocando os exercícios estarão sendo executados. Quando a música parar troca-se de estação.



OBJETIVOS

Estimular a expressão corporal, a criatividade e a atenção.

ATIVIDADE

NOME: Marinheiros.

MATERIAL: Nenhum.

FORMAÇÃO: Dois grupos.

DESENVOLVIMENTO: Cada grupo deve posicionar-se em um lado da quadra. O coordenador da atividade deverá definir a equipe que iniciará a atividade. Cada equipe deverá combinar algo a ser representado através de mímica para a equipe adversária (nome de filme, profissão, etc). Com as mãos dadas, os membros do grupo que executarão a mímica (grupo 1) deverão se dirigir à equipe adversária (grupo 2) dizendo:

Grupo 1 : somos todos marinheiros!

Grupo 2 : O que vieram fazer ?

Grupo 1 : Muitas coisas!

Grupo 2 : Mostre o motivo

A partir daí, o grupo 1 deverá executar a mímica combinada para o grupo 2 adivinhar o que ela representa. A equipe vencedora será a que adivinhar o maior número de mímicas.

ATIVIDADES MOTORAS

JOGO DO TATO

15



OBJETIVOS

Desenvolver o esquema corporal, a afetividade e a socialização.

ATIVIDADE

NOME: Jogo do Tato.

MATERIAL: Nenhum.

FORMAÇÃO: Em duplas.

DESENVOLVIMENTO: Os integrantes de cada dupla deverão posicionar-se um de frente para o outro com olhos fechados. Deverão executar os comandos dados pelo coordenador da atividade tais como: colocar a mão na cabeça, na cintura, no ombro (em si mesmo ou no companheiro), dar um passo para trás, abaixar, dar uma volta, etc.

**OBJETIVO**

Desenvolver a percepção dos gestos e dele traduzir uma informação.

ATIVIDADE

NOME: Mímica.

MATERIAL: Nenhum.

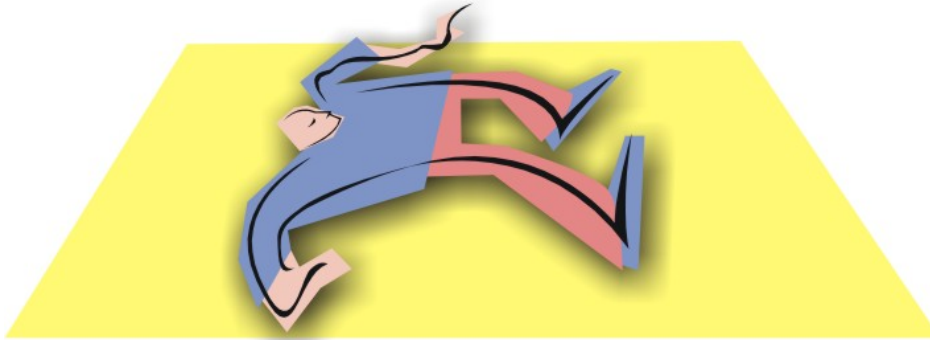
FORMAÇÃO: Dois grupos com o mesmo número de participantes.

DESENVOLVIMENTO: Cada grupo escolherá um representante para transmitir as informações através de gestos. Este representante receberá informações verbais dadas pela equipe contrária e num determinado tempo terá que passar a mesma para os demais membros de sua equipe através de gestos.

ATIVIDADES MOTORAS

RELAXAMENTO PROPRIOCEPTIVO

17



OBJETIVOS

Desenvolver o conhecimento corporal, a propriocepção e a dissociação do todo e de parte dos segmentos.

ATIVIDADE

NOME: Relaxamento Proprioceptivo.

MATERIAL: Colchonetes.

FORMAÇÃO: Individual.

DESENVOLVIMENTO: Cada indivíduo deverá permanecer em decúbito dorsal no colchonete e acompanhar os comandos dados pelo coordenador. O relaxamento começará pelos membros inferiores, movimentando as articulações, logo membros superiores, tronco e cabeça:

“Vamos movimentar as articulações dos dedos do pé direito”;

“Agora vamos movimentar as articulações do tornozelo, logo joelho, quadril, etc”.



OBJETIVO

Melhorar a respiração diafragmática.

ATIVIDADE

NOME: Respiração Diafragmática.

MATERIAL: Saquinhos de areia e colchonetes.

FORMAÇÃO: Individual.

DESENVOLVIMENTO: Cada indivíduo deverá permanecer em decúbito dorsal com um saquinho no abdômen e realizar movimentos respiratórios.

ATIVIDADES MOTORAS

FIGURA GEOMÉTRICA HUMANA

19



OBJETIVO

Desenvolver a percepção espacial do próprio corpo e sua interação espacial com os outros.

ATIVIDADE

NOME: Figura Geométrica Humana.

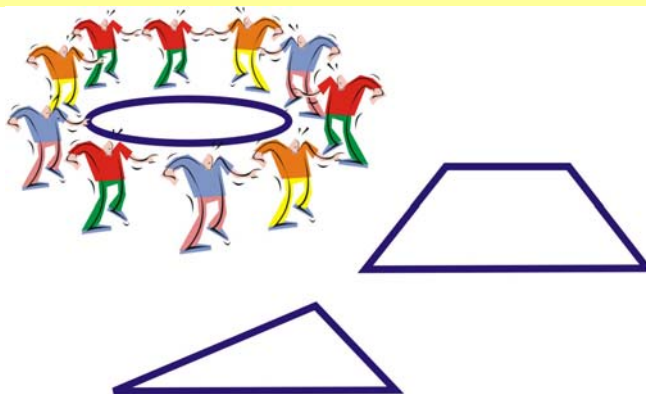
MATERIAL: Nenhum.

FORMAÇÃO: Em grupos de três a cinco componentes.

DESENVOLVIMENTO: O coordenador da atividade deverá dividir os participantes em grupos de 3 a 5 componentes. Logo após, solicitará aos grupos que formem figuras geométricas humanas, isto é, utilizando seus corpos como demarcação dos limites da figura proposta. Sugestões de figuras: círculo, triângulo, quadrado, retângulo, trapézio, losango, polígonos.

OUTRAS PROPOSTAS

- Solicitar aos participantes que descubram qual é figura representada pelos demais;
- Formar figuras entrelaçadas.



OBJETIVOS

Desenvolver noções de forma e dimensão;

Projetar o corpo no espaço.

ATIVIDADE

NOME: Dentro e Fora.

MATERIAL: Giz.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: O coordenador da atividade deverá traçar no chão, com o giz, um grande círculo, duas linhas retas (uma maior e outra menor) e duas cruzes (bem distantes). Os participantes deverão iniciar a atividade dentro do círculo e, ao comando do coordenador, dirigir-se ao local determinado. Comandos:

"Fora!" - todos deverão ficar fora do círculo;

"Dentro!" - todos deverão ficar dentro do círculo;

"Maior!" - todos deverão correr para a linha maior;

"Menor" - todos deverão correr para a linha menor;

"Cruz!" – todos deverão correr para a cruz.

OUTRA PROPOSTA

Realizar a mesma atividade atendendo aos comandos de olhos fechados.

ATIVIDADES MOTORAS

SITUAR-SE

21



OBJETIVOS

Desenvolver a memória espacial e a capacidade de orientação segundo diferentes referências.

ATIVIDADE

NOME: Situar-se.

MATERIAL: Nenhum.

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Os participantes deverão posicionar-se em um local fixo, de livre escolha. Em seguida, devem observar com atenção quem são os colegas mais distantes, mais próximos, quem está à esquerda, à direita, etc. O coordenador da atividade pedirá que os alunos saiam de suas posições e caminhem livremente, desfazendo a formação espacial anterior. Ao sinal do coordenador, todos deverão retornar às suas posições, tentando reconstruir exatamente a formação inicial, observando as distâncias entre os colegas, auxiliando-se mutuamente.

OUTRA PROPOSTA

Realizar a mesma atividade transportando os participantes para outro espaço, onde será reconstituída a formação original.



OBJETIVOS

Desenvolver a orientação espacial de olhos fechados;

Projetar o corpo no espaço.

ATIVIDADE

NOME: Futebol cego.

MATERIAL: Vendas e bola que emita som quando em movimento.

FORMAÇÃO: Em equipes de três a cinco componentes.

DESENVOLVIMENTO: O espaço para o jogo deve estar delimitado por bancos ou colchões, que servirão de barreira para a bola e para os jogadores. Os participantes deverão ser divididos em equipes de 3 a 5 jogadores, todos com os olhos vendados, com exceção dos goleiros. Estes poderão auxiliar os companheiros a localizar a bola e direcionar o chute. O coordenador da atividade deve ficar atento para que os jogadores não corram, apenas caminhem acelerados.

OUTRAS PROPOSTAS

- Realizar a mesma atividade com os jogadores deslocando em duplas, de mãos dadas;
- Realizar o mesmo jogo com os goleiros de olhos vendados.

ATIVIDADES MOTORAS

BUMBO

23



OBJETIVOS

Desenvolver a noção de ritmo, de tempo e de espaço;

Desenvolver a capacidade de abstrair os comandos bem como a memorização.

ATIVIDADE

NOME: Bumbo.

MATERIAL: Bumbo (ou qualquer outro instrumento musical).

FORMAÇÃO: Livre.

DESENVOLVIMENTO: Os alunos, espalhados livremente pela quadra, deverão executar, de acordo com o som do bumbo, as tarefas previamente estabelecidas pelo coordenador da atividade.

Exemplo:

- Som em ritmo lento ➤ caminhar;
- Som em ritmo rápido ➤ marchar;
- Som em ritmo acelerado ➤ correr;
- Um toque no bumbo ➤ andar em diagonal;
- Dois toques no bumbo ➤ andar de ré;

Uma pessoa executa o movimento e outras batem a palma respectiva ao movimento, ou seja, inverter o comando.

OUTRA PROPOSTA

Uma pessoa executa o movimento e outras batem a palma respectiva ao movimento, ou seja, inverter o comando.



OBJETIVOS

Desenvolver a coordenação visomotora;

Desenvolver a capacidade de reproduzir movimentos e sons.

ATIVIDADE

NOME: Halabum Ticabum.

MATERIAL: Nenhum.

FORMAÇÃO: Em círculo, todos de pé e voltados para o centro.

DESENVOLVIMENTO: O coordenador da atividade repetirá frases cantadas e executará movimentos quaisquer, de acordo com o ritmo. Os participantes deverão repetir as frases e copiar os movimentos acompanhando o mesmo ritmo do comandante.

Comandante: Halabum Tica Bum!

Todos: Repetir;

Comandante: Halabum Tica Bum Tica Uaca Tica Uaca Tica Bum!

Todos: Repetir;

Comandante: Oh, Yes!

Todos: Repetir;

Comandante: Mais uma vez!

Todos: Repetir;

A partir daí, o comandante poderá ir mudando o ritmo de comando e o tom, falando em tom forte, baixinho, lento, rouco, etc.

OUTRAS PROPOSTAS

- O coordenador, ao invés de ser "comandante" pode ser chamado de orientador, guia, etc;
- Os papéis podem ser revezados.

ATIVIDADES MOTORAS

PEGAR O BASTÃO

25



OBJETIVOS

Desenvolver a agilidade, a lateralidade, a colaboração, a noção de espaço e de tempo.

ATIVIDADE

NOME: Pegar o Bastão.

MATERIAL: Bastões.

FORMAÇÃO: Em duplas.

DESENVOLVIMENTO: Os membros de cada dupla deverão posicionar-se um de frente para o outro a uma distância de aproximadamente um metro e meio, cada qual com um bastão. Segurando o bastão com uma das mãos, cada participante deverá apoiá-lo no solo, deixando-o na vertical. Ao sinal do coordenador da atividade, cada um deverá largar o seu bastão e pegar o bastão do companheiro antes que ele caia no chão, e assim sucessivamente. Aos poucos, pode-se aumentar a distância entre os bastões, dificultando o exercício.

OUTRAS PROPOSTAS

- Executar trocas de mão direita/esquerda para segurar o bastão;
- Colocar um posicionamento de cooperação, onde os dois não podem deixar cair (trabalho de dupla);
- Fazer de forma individual, ou seja, segurar o bastão e após o sinal, soltá-lo, girar o corpo e tentar pegá-lo antes de cair no chão.



OBJETIVOS

Desenvolver a memorização, a atenção e a relação entre o passado e o presente.

ATIVIDADE

NOME: História de Vida.

MATERIAL: Revistas, jornais e fotos.

FORMAÇÃO: Individual.

DESENVOLVIMENTO: Os participantes deverão observar as fotos os recortes de revistas e jornais e montar uma pequena peça ou acontecimento que tenha relação com o seu passado ou presente.

OUTRAS PROPOSTAS

- O coordenador pode auxiliar na montagem do trabalho;
- Teatro em pequenos grupos relembrando estórias que os pais ou avós contavam.

ATIVIDADES MOTORAS

DANÇA DA CADEIRA

27



OBJETIVOS

Desenvolver agilidade, ritmo, atenção e concentração.

ATIVIDADE

NOME: Dança da Cadeira.

MATERIAL: Aparelho de som, cadeiras ou almofadas.

FORMAÇÃO: Em círculo.

DESENVOLVIMENTO: O grupo permanecerá em círculo, sentido anti-horário. Ao lado de cada participante deverá permanecer uma cadeira. O número de cadeiras deverá ser inferior ao número de participantes. Quando a música toca, todos dançam no ritmo e quando para a música, cada participante deverá sentar numa cadeira.

