

INSTITUTO ARCOR BRASIL

# O BRINCAR NA PANDEMIA



**Possibilidades de MOVIMENTOS nas aulas em ambiente remoto**



PARA CRESCER SAUDÁVEL



## Cartilha de atividades

Dentre os inúmeros desafios enfrentados por redes de ensino, gestores e professores, com o advento do ensino em ambiente remoto, o acesso dos alunos ao movimento e à prática de atividades físicas é, sem dúvida, um dos mais complexos. Mais do que oferecer acesso aos conteúdos, é preciso que os mesmos gerem engajamento para que, mesmo com poucos recursos, sejam regularmente praticados pelos alunos. Esta cartilha foi desenvolvida visando oferecer algumas soluções para essa questão.

Aproveite!

**Prof. Jefferson Caetano**





Uma das principais alternativas para buscar engajar os alunos na realização das atividades é por meio da contextualização, ou seja, da articulação do conhecimento científico à realidade do educando, valorizando a pluralidade e a diversidade cultural dos indivíduos e, desta forma, favorecendo a assimilação e a retenção dos conteúdos.

## Projeto Eu amo esportes!

O projeto tem como objetivo conhecer o gosto dos alunos quanto ao esporte ou prática corporal favorita e, por meio dessa ativação, estimular sua prática e de outras modalidades, graças ao conhecimento e à troca de experiências entre o grupo e o professor.

Ao utilizar esse contexto, o professor pode fortalecer o aprendizado de movimentos e de vários conceitos importantes, não só da disciplina de Educação Física como de qualquer outra, graças à associação entre movimento e conhecimento, fator já comprovado pela neurociência e altamente recomendado pela mesma: o uso do movimento e ações práticas, como os jogos, para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.



### 1ª ETAPA

- **Meu esporte favorito:** Professor faz um diagnóstico da turma;
- **FOTO:** Alunos enviam uma foto praticando seu esporte favorito;
- **Jogo da Memória:** Professor produz um jogo da memória com essas fotos, que poderá ser usado no momento da aula ou impresso e enviado como conteúdo.
- **Proposta:** O aluno joga e, quando encontra o par, deve realizar a prática do esporte ou movimento descrito nas cartinhas, imediatamente ou após o jogo.

### 2ª ETAPA

- **Pirâmide de Atividades Físicas:** Professor explica o conceito e cada nível da Pirâmide;
- **Recortar e Colar:** Professor desenvolve um documento com imagens, no qual os alunos deverão recortar e colar corretamente as atividades físicas em cada nível da Pirâmide;
- **Propostas:** Professor propõe atividades de cada um dos níveis e alunos praticam e registram. Alunos criam e registram sua prática. Atividades são propostas e alunos registram a prática em família.



### 3ª ETAPA

- **Calendário de Atividades Físicas:** Professor desenvolve e entrega um calendário para os alunos e explica a proposta: registrar com cores (conforme legenda) todas as práticas acima de 30 min realizadas em cada dia do mês;
- **Propostas:** Calendário em branco e alunos pintam conforme sua prática diária + atividades propostas nas aulas de Educação Física. Calendário já preenchido com as atividades a serem realizadas exceto no

dia da aula de Educação Física, que estará em branco e o aluno deverá "entrar na aula" para saber qual será a atividade do dia. Proposta "Gamificada" em que o professor usa o calendário como um jogo, estipulando a seguinte pontuação: **Participação nas aulas** (+5 pts), Realizar o **"Desafio da Semana"** (+ 10 pts), **Realizar o TOP 3** (três atividades, uma de cada nível da Pirâmide, propostas pelo professor), em até uma semana (+ 20 pts), **Pontos Extras** (de acordo com o planejamento do professor).

O professor pode ampliar ou alterar estas propostas de acordo com sua realidade, nível de ensino etc.

**As propostas descritas nesta cartilha têm como linha de raciocínio o uso de três estratégias promotoras do movimento e do engajamento de nossos alunos: Desafios Motores, Construção Coletiva e Cumprimento de Metas.**



# Proposta de Cumprimento de Metas:

**NÚMERO DE PESSOAS**

**TEMPO**

**PARTICIPAÇÃO AO VIVO**

**APRESENTAÇÃO DE MATERIAIS**

**COR - LETRA- NÚMERO**

**VEZES POR SEMANA**

→ O professor deve adequar as metas de acordo com as várias características de sua turma/aluno, usando tanto metas quantitativas como qualitativas e tornando sua dificuldade gradativa.

## Desafios Motores:

**DESAFIO DO PAPEL HIGIÊNICO** O aluno deve colocar um rolo de papel higiênico, ainda fechado, em sua cabeça e ser capaz de sentar e levantar do chão sem derrubá-lo. Pode haver variações.

**FIGURAS CORPORAIS** O aluno deve imitar as posições das figuras presentes nas cartinhas (físicas ou virtuais). Temas: Ginástica, Capoeira, Alfabeto Motor etc.

**DOMINÓ DOS MOVIMENTOS** Assim como no Jogo da Memória, o professor pode promover movimentos no lugar dos números e os alunos devem realizá-lo conforme vão baixando as peças no jogo.

**SEQUÊNCIA** Os alunos devem conseguir imitar a sequência de cores ou números, proposta pelo professor, o mais rápido possível. Eles podem fazer a atividade com as mãos (usando tampinhas de garrafa, bolinhas de papel, borracha, apontador, tampas de caneta etc.) ou com os pés, realizando passos com velocidade ou saltos laterais.

**DON'T STOP** O bom e velho jogo STOP ganhou uma versão cheia de movimento, e como a ideia é não ficar parado, chamamos de DON'T STOP!



Ao invés de Nome, Fruta, Cidade e outras categorias, no Don't Stop as colunas são: **MOVIMENTO, BRINCADEIRA, COM BOLA, ESPORTE, BRINQUEDO.**

Vence quem preencher todas as colunas primeiro mas, além disso, o professor propõe que os alunos pratiquem as atividades descritas no jogo, podendo valer pontos extras!

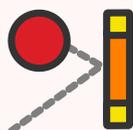
**DESAFIO DOS EMOJIS** Utilizando os famosos EMOJIS do celular, o professor irá propor que os alunos consigam imitar uma sequência de 40 figuras em 30 segundos e o aluno pode gravar e enviar um vídeo ao professor ou realizar a atividade com todos os colegas, se a aula for ao vivo. Outra proposta é a de troca de mensagens entre os alunos, na qual cada um deverá realizar a atividade descrita no EMOJI que recebeu e, depois, enviar a outro amigo uma nova atividade/emoji. Essa é a "Gincana dos Emojis".



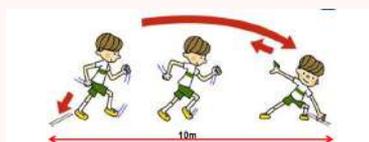
## OUTRAS PROPOSTAS:



**FAÇA SUA PETECA**



**BRINCANDO COM A PAREDE**



**OUTROS DESAFIOS MOTORES**



**PINTE SEU CAIPIRA + PULA FOGUEIRA**

## Construção Coletiva:

Para que o aluno participe de maneira mais significativa de suas aulas é fundamental que este se sinta parte do processo. O professor deve, portanto, fazer do aluno o protagonista de seu aprendizado, atuando como coautor das atividades, oferecendo possibilidades de opinar, discutir, buscar soluções, criar!

Estes são alguns exemplos que poderão te ajudar, além das propostas anteriores que, em diversos momentos, estimulam a participação efetiva do aluno a todo momento.

Saiba ajustar cada um dos exemplos apresentados neste documento e também observar, em sua prática diária, outras oportunidades de colocar o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem.

### JOGO DOS 7 ERROS

O professor faz duas fotos realizando alguma prática e os alunos devem encontrar os 7 erros da imagem. Depois, serão estimulados a fazer suas próprias fotos que serão compartilhadas entre a turma. O jogo poderá dar ao professor inúmeras oportunidades de desenvolver o conteúdo que planejou.

### O CHÃO É LAVA!

A brincadeira que a criançada adora não é apenas divertida como também uma excelente oportunidade de desenvolver o raciocínio e a criatividade de seus alunos, por meio da criação de inúmeros obstáculos motores que muito irão contribuir com seu desenvolvimento motor.

### BRINCADEIRAS POPULARES

Uma simples AMARELINHA pode se tornar uma atividade motivante para seu aluno, ao promover sua participação com criatividade e muitas oportunidades de desenvolvimento. Sugira que os alunos construam sua própria amarelinha, com um tema à sua escolha (espaço sideral, castelo da bruxa etc.), modificado ou incluindo um novo traçado, diferentes desenhos e tarefas a cumprir. Eles vão amar!

### OUTROS: (COM SUPORTE DA TECNOLOGIA)



O YouTube sempre foi uma ferramenta que auxilia muito o professor em suas aulas. A dica da vez é o canal Fit Dance Kids, que traz crianças realizando coreografias de músicas de sucesso, sempre respeitando a criança com suas letras e passos bem planejados. Outra proposta interessante é fazer os alunos acompanharem o ritmo das músicas do famoso jogo de videogame "Guitar Hero". Assim como na proposta da Sequência (da página anterior), o aluno poderá acompanhar o ritmo com as mãos ou os pés.



Outra febre entre os alunos é o aplicativo Tik-Tok, com o qual o professor pode promover ações muito mais amplas do que a simples realização de uma coreografia. Com ele, é possível que os alunos façam tutoriais, apresentem conceitos estudados, entrevistas, pesquisas etc.



O jogo de tabuleiro "Quem sou eu" tem inúmeras versões em aplicativos leves e que podem ser uma excelente proposta para os alunos desenvolverem sua expressão corporal e chamar a família toda para participar. Vale muito a pena testar!



Já que a ideia é fazer o aluno protagonista de sua aprendizagem, que tal promover algumas experiências com o corpo? Com elas, é possível que o aluno aprenda sobre as capacidades físicas, o funcionamento do coração, pulmões e músculos, entre outros tantos conceitos de sua disciplina.



Um exemplo simples é a utilização do App contador de passos (Pedômetro), que poderá trazer informações sobre o nível de atividade física praticada por seu aluno. De acordo com seu objetivo, você pode utilizar essas informações como diagnóstico, avaliação e até mesmo um game!



Por último, mas não menos importante, a criação de QR Codes é uma excelente alternativa de levar a seus alunos inúmeros conteúdos em pouquíssimo espaço, já que, com eles, é possível que seu aluno tenha acesso a playlists, sites, questionários e tudo mais que você planejar.



## **Gostou? Agora é com você!**

**Essas são apenas algumas das inúmeras possibilidades de se movimentar que você pode oferecer a seus alunos, mesmo em ensino remoto.**

Para que você tenha ainda mais recursos para atender seus alunos é necessário conhecer muito bem o seu público e continuar pesquisando, pois somente com um rigoroso planejamento e o uso de novas estratégias de aprendizagem é que poderemos garantir a necessária qualidade de ensino para 2021.

**“...ENSINAR E APRENDER NUNCA FOI TÃO FASCINANTE, PELAS INÚMERAS OPORTUNIDADES OFERECIDAS E, POR OUTRO LADO, TÃO FRUSTRANTE, PELAS DIFICULDADES EM CONSEGUIR QUE TODOS DESENVOLVAM SEU POTENCIAL E SE MOBILIZEM DE VERDADE PARA EVOLUIR SEMPRE MAIS”.**

**BACICH, 2015**