



**MARIA EDUARDA SOUZA DOS REIS**

**PROPOSTA DE PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA  
CRIANÇAS: UMA PERSPECTIVA CONTEMPORÂNEA**

**LAVRAS – MG**

**2022**

**MARIA EDUARDA SOUZA DOS REIS**

**PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA CRIANÇAS: UMA  
PERSPECTIVA CONTEMPORÂNEA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do Curso  
de Graduação em Educação Física, para a  
obtenção do título de Bacharel.

**PROF. DR. ALESSANDRO TEODORO BRUZI**  
Orientador

**LAVRAS – MG**

**2022**

**MARIA EDUARDA SOUZA DOS REIS**

**PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA CRIANÇAS: UMA  
PERSPECTIVA CONTEMPORÂNEA**

**PROPOSAL FOR A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR CHILDREN: A  
CONTEMPORARY PERSPECTIVE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do Curso  
de Graduação em Educação Física, para a  
obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 9 de Setembro de 2022

Dr. Alessandro Teodoro Bruzi - UFLA

Esp. Walton Edmark de Oliveira - FAGAMMON

**PROF. DR. ALESSANDRO TEODORO BRUZI**  
Orientador

**LAVRAS – MG**

**2022**

*A Deus, meu escudo e fortaleza, a minha família, meu alicerce, e a mim mesma por ter superado todos os meus limites. A todos que acreditam que, “se queres vencer o mundo inteiro, primeiramente vence-te a ti mesmo”. Dedico!*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus e ao Divino Espírito Santo, por me darem forças para chegar até aqui, me sustentar a todo momento, me guiar quando eu me sentia perdida e me dando sabedoria, para me lembrar que eu devo sempre correr atrás dos meus ideais.

Aos meus pais Débora e Sérgio e à minha irmã Sabrina, por estarem presentes em todos os momentos bons e ruins, por todo apoio, paciência, carinho e incentivo. As minhas avós, Nazaré e Maria (minha estrelinha) que são as melhores coisas da minha vida e a todo restante da minha família e amigos que sempre me apoiaram e nunca me deixaram desistir.

A meu namorado Lucas, por estar sempre presente, pela ajuda, paciência, companheirismo, dedicação, força e carinho, não me deixando enlouquecer e me dando sempre puxões de orelha quando necessário.

A uma grande amiga que a UFLA me proporcionou e que eu vou levar pro resto da vida, amiga essa que sempre esteve ao meu lado e não soltou a minha mão momento sequer. Assim como a primeira graduação, a segunda também foi bem mais leve com você! Obrigada minha amiga Shamanta Freire Rodrigues.

Aos meus anjos da guarda que partiram desse mundo para junto de Deus, mas que se fazem presentes e me protegem a cada dia, me dando força para seguir, aumentando minha fé, me fazendo acreditar sempre em dias melhores e que de certa forma contribuíram para esta grande conquista. Só tenho a agradecer a Deus, a Nossa Senhora Aparecida, a Santa Rita de Cássia, a São José e a Nossa Senhora das Graças por ter intercedido por mim e me ajudar chegar até aqui, mesmo com tantos momentos difíceis.

À Universidade Federal de Lavras (UFLA) e ao Departamento de Educação Física, pela oportunidade e contribuição na minha formação.

Ao professor Dr. Alessandro Teodoro Bruzi, pela acolhida, pelo desafio de aceitar caminhar comigo nesse projeto final, pela humanidade em aceitar minhas limitações e pela humildade em querer compartilhar seus saberes.

Meu muito obrigada!

*“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”*

*(Cora Coralina)*

## RESUMO

**Introdução:** Após um período pandêmico foi percebido o interesse dos pais em colocar as crianças em atividades psicomotoras e esportes que trabalhassem o desenvolvimento motor. Como as crianças não puderam realizar as atividades físicas diárias normalmente durante a pandemia surgiu o interesse em abordar este trabalho de conclusão de curso sobre essa temática pensando o que poderia ser feito para melhorar o desenvolvimento motor e integral dessas crianças. **Objetivo:** Propor um programa de Educação Física para crianças a partir de uma visão contemporânea. **Metodologia:** O Programa de Educação física foi elaborada e embasada em artigos que relataram suas experiencias dentro e fora da escola. Sendo para crianças de 6 a 11 anos, onde foram identificados os domínios motores mais prejudicados de acordo com pesquisas realizadas e idades. Logo em seguida foi feita uma identificação de atividades e intervenções motoras que apresentassem melhores resultados quando relacionados aos prejuízos e fase motora, adequada as idades propostas, para então elaborar o programa. **Considerações finais:** Acredita-se que programas de Educação Física como esse com bases em estudos promovam o desenvolvimento motor e integral de crianças, colaborando positivamente, com a perspectiva que as crianças se encontram hoje, depois de um período de isolamento social.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento Motor, Pandemia, Programas de Educação Física.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1</b>	<b>Problemática do Estudo</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2</b>	<b>Hipótese</b> .....	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>12</b>
<b>2.1</b>	<b>Como ocorre o Desenvolvimento Motor na Infância?</b> .....	<b>12</b>
<b>2.2</b>	<b>Como ocorreu o ensino da Educação Física escolar durante a pandemia?</b> .....	<b>14</b>
<b>2.3</b>	<b>Quais foram os prejuízos na competência motora de crianças após um período de pandemia?</b> .....	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>19</b>
<b>3.1</b>	<b>Geral</b> .....	<b>19</b>
<b>4.</b>	<b>JUSTIFICATIVA DO ESTUDO</b> .....	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>20</b>
<b>6.</b>	<b>PROPOSTA DE PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> .....	<b>22</b>
<b>6.1</b>	<b>Objetivos</b> .....	<b>22</b>
<b>6.2</b>	<b>Público Alvo</b> .....	<b>22</b>
<b>6.3</b>	<b>Conteúdos</b> .....	<b>23</b>
<b>6.4</b>	<b>Organização Das Aulas</b> .....	<b>26</b>
<b>6.4.1</b>	<b>Ciclo De Ensino</b> .....	<b>26</b>
<b>6.4.2</b>	<b>Estilos De Ensino</b> .....	<b>30</b>
<b>6.5</b>	<b>Modelo De Plano De Aula</b> .....	<b>31</b>
<b>6.6</b>	<b>Processo Avaliativo</b> .....	<b>32</b>
<b>6.7</b>	<b>Atividades De Culminância</b> .....	<b>32</b>
<b>6.8</b>	<b>Cronograma Anual De Atividades</b> .....	<b>32</b>
<b>6.9</b>	<b>Recursos Humanos</b> .....	<b>34</b>
<b>6.10</b>	<b>Benefícios</b> .....	<b>34</b>
<b>7.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>34</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>35</b>
	<b>APÊNDICE A</b> .....	<b>39</b>
	<b>APÊNDICE B</b> .....	<b>40</b>
	<b>APÊNDICE C</b> .....	<b>42</b>
	<b>APÊNDICE D</b> .....	<b>43</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

Venho por meio desta relatar um pouco sobre mim e minha trajetória acadêmica. Nasci na cidade de Lavras –MG e ainda resido na mesma, o meu ingresso na Universidade Federal de Lavras deu-se no início do ano de 2016, no curso de Educação Física Licenciatura, no qual me formei no final de 2019. Sempre tive a intensão em ampliar meus conhecimentos e minha área de atuação, e foi esse o gatilho para ingressar novamente no curso de Educação Física Bacharelado em 2021. Estou no último período do curso e também realizando a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, para qual redijo essa introdução.

No decorrer das graduações, participei de palestras, reuniões, eventos científicos, grupos de estudos e projetos de extensão, de forma que conseguisse desfrutar de tudo que a Universidade tinha e tem a me oferecer. Em uma das experiências durante essa segunda graduação, participei de um Programa chamado “Nutri Sentido”, um programa que trabalhava de forma multidisciplinar com o desenvolvimento motor e integral de crianças. Participando lá, pude perceber o interesse dos pais em colocar as crianças em atividades de psicomotricidade e esportes que trabalhassem a coordenação motora, devido ao período de pandemia, onde as crianças já haviam ficado e algumas ainda se encontravam muito tempo em casa, sem poder realizar as atividades físicas diárias normalmente.

Observando os pais e as crianças em aula, surgiu o interesse em abordar meu trabalho de conclusão de curso sobre isso. Pensando o que poderia ser feito para melhorar o desenvolvimento motor e integral das crianças que ficaram tanto tempo em casa e que podem ou não ter sofrido algum atraso motor. Espero com essa temática, agregar conhecimentos de grande valor e enriquecimento a nossa sociedade, a minha futura profissão e também a de outros profissionais.

### **1.1 Problemática do Estudo**

Como programas de Educação Física podem contribuir para o desenvolvimento da dimensão motora, social, afetiva e cognitiva de crianças em uma perspectiva contemporânea pós pandemia?

## **1.2 Hipótese**

Acredita-se que programas de Educação Física promovam o desenvolvimento integral de crianças, colaborando positivamente, com uma perspectiva contemporânea.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Como ocorre o Desenvolvimento Motor na Infância?**

A criança é um ser em construção que passará por esse processo por toda a vida. Sua aprendizagem se dará em momentos de atividades individuais e atividades coletivas. Todavia, a fase da vida infantil possui algumas peculiaridades no desenvolvimento físico, motor, socioafetivo e cognitivo: o modo que se constrói o conhecimento, a percepção e ação no mundo, faz da criança um ser humano diferente do adulto, por isso elas devem ser educadas de um modo que respeite suas peculiaridades, através de brincadeiras, faz-de-conta, através do lúdico e de forma prazerosa (DAMAZIO, 1991).

Em relação ao desenvolvimento, o autor Utley (2008) descreve esse fator como um processo permanente de alterações que o indivíduo passa, através do crescimento e maturação que está relacionado com a idade, mas não depende dela. O processo do desenvolvimento parte de vários ritmos e pode se diferenciar de indivíduo para indivíduo da mesma idade. A alteração ao longo do ciclo da vida é proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do sujeito e as condições ambientais (GALLAHUE & OZMUN, 2005).

Já o desenvolvimento motor refere-se ao processo de alterações contínuo de habilidades de movimento, assim como às interações entre fatores individuais estruturais (ex. peso, altura) e funcionais (ex. motivação, experiências), envolvendo também fatores mentais e tarefas, que levam a essas alterações, ao longo de várias fases do desenvolvimento humano (HAYWOOD & GETCHELL, 2009).

Segundo Gallahue e Ozmun (2003) o movimento pode ser dividido em 3 categorias: movimentos estabilizadores que são: equilíbrio e sustentação, os movimentos locomotores: mudança de localização e movimentos manipulativos que são os de apreensão e recepção de objetos. Diante cada faixa etária, estes movimentos estarão em estágios e fases diferentes.

As crianças na primeira infância (2 a 6 anos), manifestam as habilidades percepto-motoras em pleno desenvolvimento, mas ainda assim, confundem direção, esquema corporal, temporal e espacial. As várias habilidades fundamentais estão se desenvolvendo, de fato que movimentos bilaterais, como pular, não apresentem tanta consistência nas atividades unilaterais. O controle motor refinado ainda não está totalmente definido, mesmo que esteja se desenvolvendo rapidamente. De acordo com Piaget, nesta idade as crianças deveriam estar no período pré-operacional, ou seja, percepção aguçada, comportamento auto satisfatório e social rudimentar (GALLAHUE & OZMUN, 2003).

É nesta fase, que a maturação das áreas terciárias (de associação) ainda não estão completas. Nas áreas executivas do cérebro (lobos frontais), a principal região envolvida com o planejamento e com a execução das tarefas ainda não está totalmente mielinizada, o que não basta prejudicar na organização e no planejamento das tarefas também prejudica a capacidade de concentração (pois a área pré-frontal é importante para a atenção). A área pré-frontal imatura torna mais difícil a manutenção da atenção de forma que não consegue realizar uma de suas funções principais que é a inibição de estímulos irrelevantes. Ao não conseguir inibir estímulos irrelevantes a criança acaba se exultando em uma criança distraída (BOOTH et al., 2003).

Na fase da segunda infância, faixa etária que vai dos 6 aos 10 anos, as crianças demonstram a preferência manual e os mecanismos perceptivos visuais firmemente estabelecidos. Inicialmente nesta etapa do crescimento, o tempo de reação ainda é lento, o que torna maior as dificuldades com a coordenação visuo-manual/pedal não estando aptas para extensos períodos de trabalho minucioso. Para Piaget, nesta faixa etária, as crianças estão na fase de operações concretas, onde as associações, a identidade, a razão dedutiva, os relacionamentos e as classificações já se encontram bem desenvolvidos (GALLAHUE & OZMUN, 2003).

Nesta idade, a maioria das habilidades motoras fundamentais tem alto potencial para estarem bem definidas, porém as atividades que envolvem os olhos e os membros desenvolvem-se lentamente. Este período é marcado pela transição do refinamento das habilidades motoras fundamentais, para as refinadas que proporcionam o estabelecimento de jogos de liderança e o desenvolvimento de habilidades atléticas (Gallahue e Ozmun, 2003).

O desenvolvimento de habilidades motoras mais complexas é adquirido nesta fase pelo aprendizado motor proporcionado pela maturação da área pré-frontal associado às experiências da criança (KOLB e WHISHAW, 2002). Nesta idade, acontece uma maturação progressiva da

região pré-frontal, o que possibilita um melhor planejamento do movimento, permitindo associar de forma consciente dois ou mais movimentos. Essa associação de movimentos, planejada no córtex pré-frontal se torna cada vez mais refinadas, e a estimulação de movimentos associados é essencial para o desenvolvimento normal das áreas corticais que possibilita uma aprendizagem motora mais eficiente.

## **2.2 Como ocorreu o ensino da Educação Física escolar durante a pandemia?**

A pandemia da COVID-19 segundo a Organização Mundial de Saúde (2019), é uma doença infecciosa que foi descoberta em 2019, e tem afetado de forma geral todo o planeta, levando de forma emergencial a suspensão de todas as atividades da sociedade. Diante desse contexto, as pessoas tiveram que contornar e se adaptar às diversas situações, mudando hábitos, como o principal deles, a prática do isolamento social, que foi uma recomendação dos órgãos de saúde pública. Essa atitude, se tornou necessária como medida de proteção mais segura aliada às medidas de higienização, cujo objetivo é conter a expansão da doença.

Desse modo, com a maior parte da população isolada em seu domicílio, o desenvolvimento de grande parte das atividades da sociedade começou a ser afetada. Como exemplo o setor educacional, que foi atingido amplamente. Uma matéria realizada por Oliveira (2020) no estado do Amazonas, abordou e relatou as dificuldades de aprendizagem por parte das crianças neste período de distanciamento social. Entre elas, a falta de ambiente apropriado para o estudo, maturidade dos estudantes, falta de acesso à internet, pouca continuidade nas aulas, baixa preparação dos professores, mas em especial os de Educação Física, que é uma área de conhecimento que tem o movimento humano como base do saber científico, com aspecto procedimental, caracterizada predominante por ser prática.

A matéria mostrou que 27 deles (81,8%) responderam que não constataram avanços, afirmaram que mesmo com a utilização de recursos tecnológicos as dificuldades continuaram muitas, limitando assim o processo; apenas 6 professores (18,2%) confirmaram que houve algum avanço, pois na medida em que tiveram que buscar alternativas metodológicas para o desenvolvimento das aulas remotas, reconheceram que ocorreria aprendizados mesmo com as dificuldades. Evidenciaram também que embora a maioria dos alunos tenha acesso aos aparelhos

celulares e serem crianças e adolescentes de uma era digital, os mesmos apresentaram imensas dificuldades em compreender e executar tarefas simples como, enviar arquivos ou vídeos.

As constatações dos professores da pesquisa e citada a acima, corroboram com as opiniões de outros professores segundo De Oliveira Madrid (2021), que enfatizaram que nos primeiros três meses de 2020, os alunos tiveram grandes dificuldades para compreender o funcionamento das plataformas digitais, a baixa participação e motivação dos alunos; desinteresse dos alunos em relação às aulas; falta das aulas práticas ou menor qualidade das mesmas; falta de interação com e entre os alunos; dificuldade de diagnosticar se o processo de ensino e aprendizagem era efetiva; avaliações superficiais e ineficazes; atraso no envio das atividades, acesso limitado à internet ou a falta de acesso dos alunos e famílias de nível socioeconômico mais baixo, foram necessários muitos tutoriais elaborados pelos docentes, bem como orientações por vídeos e conversas no *WhatsApp*.

Tais fatores limitaram a realização de grande parte das atividades pedagógicas propostas pelos professores. Assim, sugeriram que as atividades de educação física fossem trabalhadas na perspectiva de diálogo com outras disciplinas, possibilitando assim o entendimento em sua complexidade, tendo como objetivo formar a atitude crítica do aluno, requerendo domínio do conhecimento, a fim de possibilitar sua construção a partir da escola (PARANÁ, 2008, p. 50-51). “Compreender a Educação Física sob um contexto mais amplo significa entender que ela é composta por interações que se estabelecem nas relações sociais, políticas, econômicas e culturais dos povos”, assim, enfatiza o autor. (PARANÁ, 2008, p. 53)

Raiol e colaboradores (2020) apontam que os professores foram pressionados a cumprirem novas exigências pedagógicas e administrativas, mas faltou-lhes estrutura adequada, o ensinamento para um melhor acesso a tecnologias da informação e da comunicação, o que implicou no processo de precarização do trabalho docente.

França (2021), relatou que com o desafio de adaptar as atividades por conta do isolamento, os professores de educação física tiveram de escolher atividades como: pique-esconde, amarelinha, chicotinho queimado, cabra-cega, bola de gude, pular elástico, pular corda, adoleta, bete, cinco Marias, peteca, boliche, dentre outras escolhidas pelos professores e pelas crianças que não precisassem de uma grande quantidade de pessoas para executá-las visto que as crianças só poderiam realizá-las com as pessoas que moravam junto a elas. Focaram também, na necessidade de adaptar os objetos utilizados para aqueles que eles já possuíam em casa.

Após isso, eles tinham que relatar nas aulas online algumas informações como: O que essas pessoas (avós, irmãos, pais, etc) brincavam/jogavam quando eram crianças? Como eram essas brincadeiras/jogos? Onde essas atividades eram realizadas? Quem os ensinou aquela brincadeira e com quem eles brincavam? Nessas vivências eles puderam jogar/brincar de modo tradicional cada jogo ou brincadeira com seus avós, irmãos, pais e demais pessoas que residiam na mesma casa.

Moore et al (2020), relata em seu estudo realizado durante a pandemia, que as restrições causadas pelo isolamento social, desfavoreceram em grande escala o comportamento motor das crianças, o que nos faz pensar e nos leva a próxima questão.

### **2.3 Quais foram os prejuízos na competência motora de crianças após um período de pandemia?**

De acordo com a ampulheta de Gallahue, podemos encontrar várias fases do desenvolvimento motor de acordo com as idades e o que deve ser desenvolvido em cada uma delas. Como exemplo as habilidades motoras fundamentais (correr, saltar, agarrar) e também as habilidades especializadas (adaptadas para esportes e atividades do dia-a-dia). Uma vez que durante a pandemia as crianças permaneceram em casa realizando pouca ou nenhuma prática de atividade física, pode-se subentender que as fases motoras em que as crianças estavam quando entrou o período de isolamento foi interrompida ou menos atingida durante dois anos. Devido a esse fato, muitas crianças sofreram prejuízos motores podendo atrapalhar na vida futura.

Segundo Silva (2010), quanto maior for o tempo que um indivíduo se submete à prática, maiores serão as possibilidades de obtenção de níveis elevados de qualidade em relação aos padrões motores. Por meio dos movimentos corporais, as crianças interagem e atuam de forma satisfatória no ambiente escolar e também no ambiente social o qual estão inseridas, porém, para que ocorra essa interação, é necessário que o professor crie métodos para o desenvolvimento e aprimoramento do repertório motor da criança. Xavier (2018) detalha que um bom desenvolvimento motor repercute na vida futura da criança. A pouca exposição a atividades motoras reflete na vida adulta, e resulta normalmente em alguma dificuldade motora que conseqüentemente a criança tende a se afastar do meio, deixando de realizar ou realizando com pouca frequência determinadas atividades, podendo ter uma regressão na autonomia e até uma baixa qualidade de vida.

O transtorno no desenvolvimento da coordenação motora (TDC) afeta cerca de 5% a 6% das crianças em idade escolar, sendo assim um dos problemas de desenvolvimento mais comuns na infância que também está relacionado a pouca exposição as práticas. Este problema caracteriza-se por dificuldades na coordenação motora fina e grossa (HARROWELL et al., 2018), no equilíbrio, no controle postural na organização espaço temporal (WILSON et al., 2013), na concentração e atenção e nos movimentos oculares, afetando negativamente as atividades do dia-a-dia das crianças, incluindo a atividade física, o sucesso escolar, a saúde física e psicológica. Visto o período pandêmico, no qual as crianças ficaram um tempo sem aulas escolares presenciais, tem-se uma alta estimativa de que as mesmas podem ter passado por esse problema de desenvolvimento da coordenação motora, uma vez que muitos professores de educação física não conseguiram dar aulas online, ou deram de uma forma menos proveitosa do que seria feito presencialmente.

São vários os problemas físicos e metabólicos que estão relacionados a falta de atividade física, ainda mais por parte de crianças com problema de TDC, as quais acabam não praticando, por não lhes ser confortável, estimulante ou prazeroso. A capacidade aeróbia e anaeróbia baixa, o baixo nível de produção de força, um maior índice de massa corporal (IMC) e um maior risco de obesidade (associado a diabetes ou doenças cardiovasculares) são algumas das comorbidades presentes em crianças com TDC apresentando assim também, um maior nível de sedentarismo (AERTSSEN et al., 2018; SIT et al., 2019).

Um estudo realizado na Europa analisou a percepção das crianças sobre os seus níveis de AF, nos períodos antes e durante a pandemia de COVID-19, através de um questionário pictórico, preenchido pelas mesmas. Este estudo demonstrou que as crianças apresentaram níveis de AF mais baixos quando comparados com o período anterior à pandemia. Provavelmente, estilos e hábitos de vida têm influência na capacidade de adaptação a ameaças históricas, como é o caso de uma pandemia. As maiores quebras de atividade física são mostradas durante os intervalos escolares, onde, as crianças passaram no geral de “muito ativo” para “nada ativo”. Esta modificação pode ter tido relação com a introdução da modalidade de ensino online, onde as crianças têm intervalos entre aulas muito reduzidos, não necessitam mudar de sala de aula ou sequer levantarem-se das cadeiras. Em contrapartida, verificou-se que durante o ensino online as crianças mantiveram-se “muito ativas” durante as aulas de educação física, não havendo qualquer alteração entre o período anterior e durante a pandemia, pelo que houve um provável sucesso dos

docentes de educação física na adaptação da disciplina ao novo contexto pandêmico. O cenário pandêmico antes do início das aulas online pode ter provocado nas crianças e pais percepção dos baixos níveis de AF, levando ambos a entenderem as aulas de educação física como o ponto máximo da sua AF.

No que se refere à população com dificuldades de aprendizagem, por meio de um estudo de revisão, os autores Nascimento e Nascimento (2020) obtiveram resultados importantes em sua pesquisa quando compararam a faixa etária de 6 a 12 anos de alunos com e sem dificuldades motoras em artigos que abordavam os aspectos motores. Os resultados demonstraram existir uma associação entre a presença de dificuldades de aprendizagem e a prevalência de atrasos motores. Além disso, a mesma pesquisa mostrou que os escolares que participaram de mais atividades físicas de forma mista, melhoraram seus desempenhos quanto às tarefas motoras e cognitivas (NASCIMENTO; NASCIMENTO, 2020). Em contrapartida, escolares com transtornos de aprendizagem apresentam comprometimentos intrínsecos que acarretam prejuízos visos motores. Maciel e Germano (2020) avaliaram as habilidades visuais e motoras de escolares com dificuldades mais graves, caracterizadas como Transtorno de Aprendizagem (TA), a partir do Teste de Desenvolvimento da Percepção Visual (DTVP-III - HAMMILL; PEARSON; VOESS, 2014), da Escala de Disgrafia (LORENZINI, 1993) e da Avaliação motora Bruininks– Oseretsky (BOT-2 - BRUININKS; BRUININKS, 2005). Os resultados demonstraram que os indivíduos com TA apresentaram desempenho inferior em relação aos demais grupos, sugerindo que a presença de falhas na habilidade visual contribuiu para o mau desempenho quanto à execução das tarefas relacionadas à integração visomotora e ao controle manual fino (MACIEL; GERMANO, 2020).

As noções de percepção e motricidade tornam-se conjuntas em termos de um desenvolvimento típico, apesar da maturação gradual exigida para tal interação, e para a sua eficiência, sugere-se que a visão interaja com o tato, com o sistema vestibular e com o sentido cinestésico do movimento, para possibilitar uma dimensão receptiva e expressiva do corpo em relação ao ambiente (CRATTY, 1994; FONSECA, 2008).

Dificuldades quanto às funções motoras globais, como a falta de controle postural e equilíbrio satisfatórios, podem estar associadas à disfunção cerebelar, visto que essa estrutura participa ativamente de aspectos como a coordenação de membros e a locomoção. Isto posto, considera-se que essas dificuldades podem ser explicadas pela hipótese do déficit de automação,

propondo que indivíduos que apresentam uma dificuldade em automatizar habilidades não são capazes de realizar um ato motor de modo espontâneo. Logo, ressalta-se que a automaticidade está diretamente associada a uma constância de práticas que permitem que outras tarefas sejam realizadas de modo satisfatório (GETCHELL et al., 2007; NICOLSON; FAWCETT, 2011).

Pode-se observar nos textos acima, pontos de vistas divergentes em relação ao efeito da pandemia nas práticas corporais das crianças, o que influencia diretamente no desenvolvimento das competências motoras. Como já supracitado, mesmo em alguns casos tendo sido benéficos as aulas de educação física online, os relatos das mesmas consideradas não tão proveitosas, assim, demonstrando uma incidência alta de crianças com um baixo nível de AF e também baixa aquisição de competências e habilidades motoras.

O desenvolvimento da pessoa como um ser completo não ocorre de forma linear e contínua, mas apresenta movimentos e situações que implicam integração, conflitos e alternâncias na predominância dos conjuntos funcionais. No que diz respeito à afetividade, cognição, e motor, esses conjuntos revezam-se, em termos de prevalência, ao longo dos estágios de desenvolvimento. É claramente descrito por Mahoney (2008, p. 15):

“O motor, o afetivo, o cognitivo, a pessoa, embora cada um desses aspectos tenha identidade estrutural e funcional diferenciada, estão tão integrados que cada um é parte constitutiva dos outros. Sua separação se faz necessária apenas para a descrição do processo. Uma das consequências dessa interpretação é de que qualquer atividade humana sempre interfere em todos eles. Qualquer atividade motora tem ressonâncias afetivas e cognitivas; toda disposição afetiva tem ressonâncias motoras e cognitivas; toda operação mental tem ressonâncias afetivas e motoras. E todas essas ressonâncias têm um impacto no quarto conjunto: a pessoa, que, ao mesmo tempo em que garante essa integração, é resultado dela”.

De acordo com os autores supracitados, faz-se a necessidade de buscar um programa de desenvolvimento infantil que vise além dos aspectos motores, o social, afetivo e cognitivo, uma vez todos estão interligados e sofreram transformações ao longo do isolamento.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

Propor um programa de Educação Física para crianças com foco no desenvolvimento integral a partir de uma visão contemporânea.

#### **4. JUSTIFICATIVA DO ESTUDO**

Compreender a infância e seus aspectos é mergulhar no mundo de mudanças e transformações que ocorrem de maneira rápida e, ao mesmo tempo, são um alicerce para o desenvolvimento infantil (FONSECA.,2010). Visto ao período pandêmico, no qual as crianças foram interrompidas das aulas de educação física presenciais, a pouca exposição a atividades motoras e corporais no isolamento, resulta normalmente em alguma dificuldade motora que conseqüentemente a criança tende a se afastar do meio social, acarretando também a mudanças cognitivas e psicológicas, deixando de realizar ou realizando com pouca frequência determinadas atividades físicas.

Diante desse fato, justifica-se o presente estudo com o objetivo de elaborar com uma perspectiva contemporânea uma proposta de programa voltado para o desenvolvimento motor e integral da criança, afim de minimizar as conseqüências causadas pelo período pandêmico.

#### **5. METODOLOGIA**

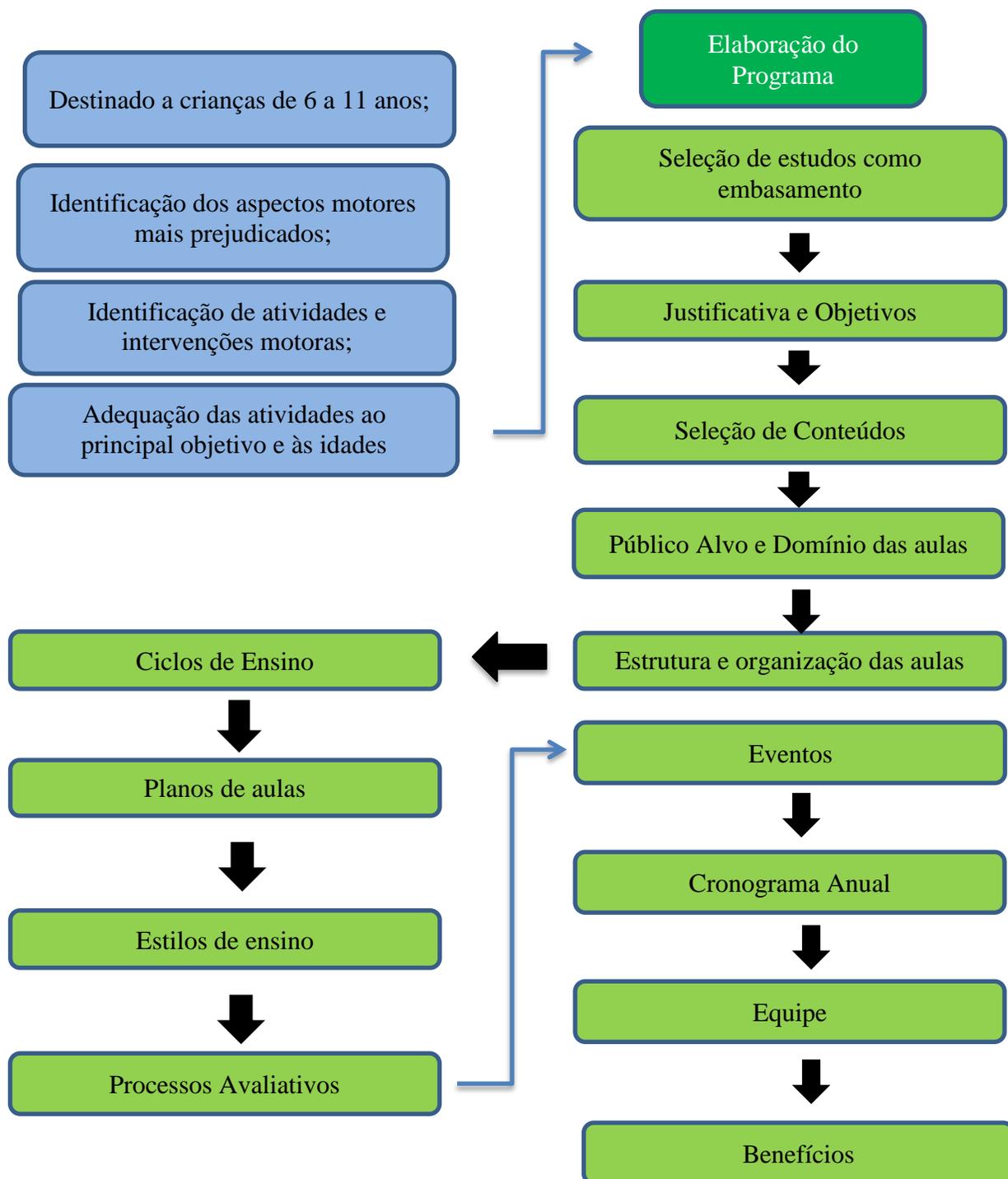
O Programa de Educação física foi elaborado e embasado em artigos que relataram que a principal meta dos programas de educação física dentro e fora da escola, é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os alunos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física em promoção à saúde e seu desenvolvimento integral não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. No entanto, todo programa se objetiva em conscientizar quem o pratica, é imprescindível que as crianças e os jovens tenham acesso a informações que lhes permitam estruturar conceitos mais claros quanto ao porquê e como praticar atividade física, e não praticar atividade física pelo simples fato de praticar (GUEDES,1999).

O Programa de Educação Física foi criado por meio de uma sequência didático pedagógica levando em consideração os seguintes aspectos:

- ❖ Destinado a crianças de 6 a 11 anos;
- ❖ Identificação dos domínios motores mais prejudicados de acordo com as pesquisas realizadas e as idades segundo Gallahue (2005);
- ❖ Identificação de atividades e intervenções motoras que apresentassem melhores resultados quando relacionados aos prejuízos e fase motora, adequada as idades propostas;

- ❖ Montagem do planejamento de acordo com as informações supracitadas.

Figura 1. Fluxograma da Elaboração do Programa.



## **6. PROPOSTA DE PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **6.1 Objetivos**

- ✓ Aumentar o nível de atividades físicas;
- ✓ Aumentar a participação em programas de esportes;
- ✓ Reduzir os prejuízos no comportamento motor;
- ✓ Melhorar a aptidão física, cognitiva, socioafetiva e motora;
- ✓ Trabalhar diferentes focos na hora da aprendizagem;

### **6.2 Público Alvo**

A proposta foi elaborada para atender crianças de seis a 11 anos devido a:

- Terem que desempenhar movimentos básicos juntamente aos especializados, especificamente nos estágios maduro e de transição, onde começam a combinar e aplicar as habilidades motoras fundamentais no esporte e em ambientes recreacionais;
- Terem o conhecimento de que essas habilidades não se desenvolvem naturalmente como acontece entre dois a quatro anos, então é necessário que a criança tenha experiências apropriadas, um amplo repertório motor, instrução adequada e encorajamento (VILLWOCK, 2007).
- Compreenderem que são estágios que já permitem um maior repertório de atividades que desenvolvam habilidades motoras e podem ser trabalhadas de maneira mais específicas;
- Na segunda infância, que é a faixa etária que vai dos 6 aos 10 anos, as crianças apresentam a preferência manual e os mecanismos perceptivos visuais firmemente estabelecidos. No início desta etapa do crescimento, o tempo de reação ainda é lento, o que causa dificuldades com a coordenação visuo-manual/pedal não estando aptas para extensos períodos de trabalho minucioso. Para Piaget, nesta idade as crianças estão na fase de operações concretas, onde as associações, a identidade, a razão dedutiva, os relacionamentos e as classificações já estão bem desenvolvidos (GALLAHUE., OZMUN, 2003).

### 6.3 Conteúdos

Os conteúdos foram elaborados com base em 4 domínios, sendo eles: Domínio Cognitivo, Domínio Socioafetivo, Domínio Motor e Domínio Físico. Cada um desses domínios será subdividido em 3 conteúdos, com base em pontos que podem ser trabalhados dentro dessas áreas, nas dificuldades e prejuízos encontrados na literatura e também embasadas nas fases motoras de Gallahue. Segue abaixo os domínios e as fases motoras:

**Domínio Cognitivo** - O domínio cognitivo engloba processos mentais que nos permitem desenvolver qualquer tarefa. Desta forma, se faz com que seja possível que o indivíduo tenha um papel ativo nos processos de recepção, seleção, transformação, armazenamento, elaboração e recuperação da informação, o que permite que ele se desenvolva de forma adequada no mundo que lhe rodeia e no dia-a-dia que está inserido. As funções cognitivas mais importantes são a atenção, a orientação, a memória, as gnosias, as funções executivas, as praxias, a linguagem, a cognição social e as habilidades viso espaciais.

**Domínio Socioafetivo** - O domínio socioafetivo está relacionado aos sentimentos e as emoções em virtude de uma série de interesses, solidariedade, cooperação, motivação e respeito, visando desenvolver o indivíduo como pessoa, estimulando a formação de uma personalidade estável e equilibrada, desenvolvendo também o aspecto cognitivo, que é o desenvolvimento intelectual e a operação dos processos reflexivos e motor, que trata diretamente do movimento e do desenvolvimento da criança. Esses processos visam garantir a formação integral (sócio, afetivo, cognitivo, motor, espiritual) do aluno. (RODRIGUES, 2003, p.41). O desenvolvimento da criança começa pelo conhecimento de sua própria corporeidade, porque através da organização corporal é que o ser humano cria relações com os objetos e as pessoas que fazem parte do seu convívio diário. A conduta sócio afetiva, é uma forma da criança desenvolver a sua própria personalidade e aprender a tomar decisões sem necessitar de ajuda.

**Domínio Motor** - O domínio motor é o campo de investigação que estuda o comportamento motor nas habilidades padrões, generalizações motoras e capacidades físicas. Este domínio motor faz parte dos movimentos. Em muitos estudos, o domínio motor é mencionado como domínio psicomotor, em função do grande envolvimento do aspecto mental ou cognitivo na maioria dos movimentos. Alguns dos estudos mais conhecidos sobre o domínio motor são as taxionomias de Harrow (1971) e Simpson (1967). Segundo Singer (1980), incluem-se no domínio

motor três tipos básicos de comportamento: contactar, manipular e ou mover um objeto; controlar o corpo ou objetos quando em equilíbrio mover ou controlar o corpo ou parte do corpo no espaço, com timing, num ato ou sequencia breve ou longa, sob situações previsíveis e ou imprevisíveis.

Fase Motora Fundamental: Estágio Maduro (6-8 anos). Nesta fase em geral segundo Gallahue (2005), deve-se trabalhar a exploração e experimentação dos movimentos, atividades que desenvolvam habilidades manipulativas, de locomoção e movimentos estabilizadores. Atividades de equilíbrio, lateralidade, percepção espaço temporal e esquema corporal também são de suma importância de serem trabalhadas.

Fase Motora Especializada: de 7 a 13 anos. Esta fase também possui dois estágios, Estágio Transitório (7-10 anos) e Estágio de Aplicação (11-13 anos). Nesta fase, as habilidades fundamentais são refinadas, combinadas e bem mais elaboradas. Deve ser aplicada a recreações e esportes, atividades com tomadas de decisão e liderança.

Embora o desenvolvimento motor infantil não ocorra de forma linear, “é fundamental que se ofereça à criança um ambiente diversificado, de situações novas e que propicie meios diversos de resolução de problemas, uma vez que o movimento se apresenta e se aprimora por meio dessa interação, das mudanças individuais com o ambiente e a tarefa motora” (MEDINA-PAPST; MARQUES, 2010).

Domínio Físico - O domínio físico, é caracterizado por autopercepções sobre elementos relacionados com o corpo e com as habilidades físicas que podem sofrer alterações ao serem trabalhadas como (força, velocidade, agilidade dentre outras).

Tabela 1. Cronograma de conteúdos.

Domínio Cognitivo			Domínio Sócioafetivo			Domínio Motor			Domínio Físico		
Foco de Atenção	Esquema Corporal	Tempo de Reação	Sensações/ Emoções	Cooperação	Liderança/ Competição	Padrão Locomotor	Padrão Estabilização	Padrão Manipulativo	Equilíbrio	Força Muscular	Velocidade
Foco sustentado	Partes do Corpo	Simples	Sensações Extrínsecas	Respeito	Liderança Individual	Corrida sem e Com implementos	Estática	Arremesso Lançamento	Equilíbrio estático	Força MMS MMI	Em linha reta
Foco seletivo	Movimentos	De Escolha	Sensações Intrínseca	Meninos e Meninas	Liderança Em grupo	Salto em Distância	Dinâmica	Rebote Agarre	Equilíbrio Dinamico	Força Estática/ Dinâmica	Com alternância de direção
Foco alternado	Orientação Espaço corporal	De Discriminação	Sensações Proprioceptiva	Trabalho em Equipe	Competição e suas Dificuldades	Corrida com Obstáculos	Com implemento	Quiques Rolamentos	Equilíbrio unipodal	Força Rápida	Velocidade Constante e Com Pausa
Foco individual/ coletivo	Organização Espaço corporal	Composto	Emoções Positivas Negativas Neutra	Inclusão	Competição e Motivação	Salto em Altura	Estabilização em Jogos (marcação, disputa de bola)	Chute e cabeceio	Equilíbrio com implemento	Força com Implementos	Com implemento
Foco sustentado	Partes do Corpo/ Funcionalidade	Simples	Sensações Extrínsecas	Respeito	Liderança Individual	Corrida sem e Com implementos	Estática	Arremesso Lançamento	Equilíbrio estático	Força MMS MMI	Em linha reta
Foco seletivo	Movimentos	De Escolha	Sensações Intrínseca	Meninos e Meninas	Liderança Em grupo	Salto em Distância	Dinâmica	Rebote Agarre	Equilíbrio Dinâmico	Força Estática/ Dinâmica	Com alternância de direção
Foco alternado	Orientação Espaço corporal	De Discriminação	Sensações Proprioceptiva	Trabalho em Equipe	Competição e suas Dificuldades	Corrida com Obstáculos	Com implemento	Quiques Rolamentos	Equilíbrio unipodal	Força Rápida	Velocidade Constante e Com Pausa
Foco individual/ coletivo	Organização Espaço corporal	Composto	Emoções Positivas Negativas Neutra	Inclusão	Competição e Motivação	Salto em Altura	Estabilização em Jogos (marcação, disputa de bola)	Chute e cabeceio	Equilíbrio com implemento	Força com Implementos	Com implemento

## 6.4 Organização Das Aulas

### 6.4.1 Ciclo De Ensino

O ciclo de ensino foi elaborado pelas subdivisões dos conteúdos principais (os domínios), onde, terão aproximadamente 5 aulas de cada assunto. Cada aula terá um foco diferente de acordo com os assuntos que compõem o domínio e também seguirão uma sequência de aumento da complexidade das atividades e de uma aula para outra e entre as próprias atividades da aula.

Tabela 2. Ciclo de ensino mensal do Domínio Cognitivo.

<b>Ciclo de Ensino Mensal do Domínio Cognitivo (6-8 anos)</b>					
<b>1 Semana-Foco Sustentado</b>	Explicação Do Conteúdo	Em objetos	Em palavras	Em pessoas	Avaliação da aula
<b>2 Semana-Foco Seletivo</b>	Explicação Do Conteúdo	Em objetos	Em imagens	Com diferentes comandos	Avaliação da aula
<b>3 Semana-Foco Alternado</b>	Explicação Do Conteúdo	Em pessoas	Em objetos	Com deslocamento	Avaliação da aula
<b>4 Semana-Foco Individual/Coletivo</b>	Explicação Do Conteúdo	Individual com objetos	Coletivo com objetos	Em jogo	Avaliação da aula
<b>5 Semana-Aulas avaliativas</b>	Explicação Do Conteúdo	Jogo	Jogo	Jogo	Feedback dos alunos
<b>Conteúdo Foco de Atenção</b>	<b>Roda Inicial</b>	<b>1ª Atividade</b>	<b>2ª Atividade</b>	<b>3ª Atividade</b>	<b>Roda Final</b>

Tabela 3. Ciclo de ensino do Domínio Socioafetivo.

<b>Ciclo de Ensino Mensal do Domínio Socioafetivo (9-11anos)</b>					
<b>1 Semana-Respeito</b>	Explicação Do Conteúdo	Atividades em dupla ou trio	Atividades em grupo	Jogo	Avaliação da aula
<b>2 Semana- Gênero Meninos/Meninas</b>	Explicação Do Conteúdo	Atividade em dupla-menino e menina	Atividade meninos contra meninas	Jogo misto	Avaliação da aula
<b>3 Semana-Trabalho em Equipe</b>	Explicação Do Conteúdo	Atividades de equipe contra equipe	Jogos com regras específicas	Jogo com inferioridade e superioridade numérica	Avaliação da aula
<b>4 Semana-Inclusão</b>	Explicação Do Conteúdo	Atividades Individuais Adaptadas	Atividades Coletivas Adaptadas	Jogos Adaptados	Avaliação da aula
<b>5 Semana Aulas Avaliativas</b>	Explicação Do Conteúdo	Jogos	Jogos	Jogos	Feedback dos alunos
<b>Conteúdo Cooperação</b>	<b>Roda Inicial</b>	<b>1ª Atividade</b>	<b>2ª Atividade</b>	<b>3ª Atividade</b>	<b>Roda Final</b>

Tabela 4. Ciclo de ensino mensal do Domínio Motor.

<b>Ciclo de Ensino Mensal do Domínio Motor (9-11anos)</b>					
<b>1 Semana- Corrida (com/sem implemento)</b>	Explicação Do Conteúdo	Padrão Coordenativo de corrida	Jogos e Brincadeiras	Coletivos com e sem implementos	Avaliação da aula
<b>2 Semana-Salto em Distancia</b>	Explicação Do Conteúdo	Brincadeiras que estimulem o saltar a frente	Ritmo de padrão coordenativo	Atividades que trabalhem o deslocamento com saltos	Avaliação da aula
<b>3 Semana- Corrida com Obstáculo</b>	Explicação Do Conteúdo	Atividades/Brincadeiras que estimulem a corrida	Atividades/Brincadeiras que estimulem o transpor obstáculos em velocidade	Competição	Avaliação da aula
<b>4 Semana-Salto em Altura</b>	Explicação Do Conteúdo	Brincadeiras que estimulem o salto vertical	Esporte Individual	Esporte Coletivo	Avaliação da aula
<b>5 Semana Aulas Avaliativas</b>	Explicação Do Conteúdo	Aula avaliativa	Aula avaliativa	Aula avaliativa	Feedback dos alunos
<b>Conteúdo Habilidade Locomotora</b>	<b>Roda Inicial</b>	<b>1ª Atividade</b>	<b>2ª Atividade</b>	<b>3ª Atividade</b>	<b>Roda Final</b>

Tabela 5. Ciclo de ensino do Domínio Físico.

<b>Ciclo de Ensino mensal do Domínio Físico (6-8 anos)</b>					
<b>1-Semana Equilíbrio Estático</b>	Explicação Do Conteúdo	Equilíbrio Estático sob superfície com estabilidade	Equilíbrio Estático Unilateral	Equilíbrio Estático com intervenção externa	Avaliação da aula
<b>2-Semana Equilíbrio Dinâmico</b>	Explicação Do Conteúdo	Andar em linha reta sob uma tábua com salto	Equilíbrio com deslocamento e fase estática	Equilíbrio dinâmico com implemento	Avaliação da aula
<b>3-Semana Equilíbrio unipodal</b>	Explicação Do Conteúdo	Unipodal estático	Unipodal Dinâmico	Unipodal com deslocamento/implemento	Avaliação da aula
<b>4-Semana Equilíbrio com implemento</b>	Explicação Do Conteúdo	Equilíbrio com implemento estático	Equilíbrio com implemento de forma dinâmica	Equilíbrio com mais de um implemento estático e dinâmico	Avaliação da aula
<b>5 Semana Aulas Avaliativas</b>	Explicação Do Conteúdo	Aula avaliativa	Aula avaliativa	Aula avaliativa	Feedback dos alunos
<b>Conteúdo Equilíbrio</b>	<b>Roda Inicial</b>	<b>1ª Atividade</b>	<b>2ª Atividade</b>	<b>3ª Atividade</b>	<b>Roda Final</b>

#### 6.4.2 Estilos De Ensino

Um aspecto importante no processo de aprendizagem do esporte e atividades motoras é que essa aprendizagem deve ser significativa para a criança, e para isso depende da interação de alguns fatores, tais como a disposição do aluno em aprender, a utilização de recursos pelo professor e o conhecimento prévio do aluno (MOREIRA, 1999). Seguindo essa linha de raciocínio, o professor deve partir do conhecimento que o aluno possui para, então, selecionar os conteúdos e estratégias a serem utilizados. “O outro princípio fundamenta-se na organização de um ambiente apropriado de ensino, no qual as trocas e as interações sociais com o conhecimento são construídas em cooperação com outras pessoas, professores e pares que, com autonomia, solucionam problemas mediados pela ação efetiva de professores” (VIGOTSKY, 1978). Para isso, existem alguns estilos de ensino que os profissionais podem trabalhar, sendo:

**Instrução Verbal com Condução direta:** Essa instrução é fundamental durante a fase inicial de aprendizagem de movimentos, quando o indivíduo está se familiarizando com movimentos novos, e inclui descrições das características básicas do movimento, explicações de conceitos, regras, inferências, definições de modelos dentre outros. Durante as instruções, o professor deve considerar o princípio da progressão gradual do fácil para o difícil, do conhecido para o desconhecido (fazendo relações com o que o aprendiz já possui em seu repertório motor) e do mais relevante para o menos relevante (MILAN; DRAGANA; MILOVAN, 2004). Sanders (2005) sugere que, no início de cada aula, o professor instrua os alunos, de maneira eficaz, num curto período de tempo e sem grandes detalhes, sobre o que será desenvolvido. Dessa forma, ele estará preparando o ambiente para a aprendizagem subsequente. As instruções sobre como as atividades poderão ou deverão ser feitas terão um caráter geral, isto é, direcionadas a todo o grupo quando estamos ensinando crianças que não possuem um alto nível de habilidade, ou individual, quando as crianças já possuem mais habilidade e queremos ensinar detalhes específicos para cada uma das crianças.

**Participação Ativa dos alunos:** De acordo com Payne (2002), no domínio motor, a melhor forma de aprender novas habilidades e refinar antigas é através da participação. A participação ativa nas mais variadas experiências motoras é crucial para adquirir as habilidades necessárias à incorporação da atividade física ao longo do ciclo da vida (VALENTINI; TOIGO, 2004) e, por isso, ela deve ser o foco dos programas de atividades motoras. Entretanto, estamos

chamando de participação ativa àquela que acontece quando os alunos percebem o valor da tarefa a ser realizada, confiantes de que suas habilidades são suficientes para enfrentar os desafios propostos durante as atividades. A participação é, portanto, dependente do envolvimento efetivo. Quando envolvidos intrinsecamente, crianças e jovens buscam avidamente o sentido da atividade, gerando descobertas, significados, novas compreensões e interpretações que integram os novos conhecimentos às experiências prévias (BROPHY, 1998).

O Programa também contará com uma taxa de participação, no qual independente do estilo de ensino escolhido deverá ter como prioridade 15% de participação do professor e 85% do aluno.

### 6.5 Modelo De Plano De Aula

<p><b>Tempo de aula:</b> duração total e de cada momento da aula. <b>Tema da aula:</b> em torno de qual assunto a aula ocorrerá. <b>Idade:</b> faixa etária que será ministrada a aula. <b>Local:</b> ambiente que será a aula. <b>Foco da aula:</b> por meio de qual foco seguirá a aula. <b>Objetivos Geral/Específicos:</b> o que se pretende atingir com essa aula. <b>Estilo de ensino:</b> qual metodologia de ensino será abordada para a aula. <b>Conteúdo Programático:</b> detalhamento das atividades e momentos elaborados para aplicação. <b>Atividade 1-</b> Atividade proposta. <b>Atividade 2-</b> Atividade proposta. <b>Atividade 3-</b> Atividade proposta. <b>Atividade 4-</b> Atividade proposta. <b>Método:</b> como ocorrerá a aula (contendo roda inicial, parte principal, que pode conter de 2 a 4 atividades e parte final) e como acontecerá cada atividade proposta. <b>Materiais:</b> materiais utilizados. <b>Atividade avaliativa:</b> caso seja necessário realizar alguma avaliação. <b>Referências:</b> referências utilizadas para programação da aula.</p>
---

O plano de aula é uma sequência didática a ser seguida para o desenvolvimento integral e integrado da aprendizagem, diariamente, em cada aula ou atividade prática. Ele facilita a visualização da dinâmica da aula ou atividade, contribui para que outro docente possa utilizar-se desta referência, em caso de impossibilidade ou ausência do docente responsável e é uma forma de deixar registrado para uma melhor adaptação caso necessário (TOBASE,2019).

## **6.6 Processo Avaliativo**

As avaliações dos alunos serão realizadas durante todo o ano sendo:

- Uma no começo do ano, antes de iniciarem as atividades. A mesma será uma avaliação observacional e descritiva geral, com atividades que contemplem todos os domínios que serão trabalhados, no decorrer dos semestres;
- Ao final de cada ciclo de ensino, será realizada uma outra avaliação no mesmo modelo (observacional e descritiva), de todo o conteúdo ministrado. Essas avaliações serão realizadas na última semana de cada ciclo. Para os alunos será uma semana normal de atividades, para o professor, a hora de avaliar os alunos individualmente com as atividades que se propor a levar;
- No final do ano, será feita a mesma avaliação que foi realizada no começo do ano, para uma comparação de como estavam antes de entrar, como se desenvolveram durante os ciclos e como estarão no final do ano;
- A cada final de aula, também será realizada uma breve avaliação, porém essa serão dos alunos sobre a aula ministrada como forma de feedback.

## **6.7 Atividades De Culminância**

- Mostra de atividades (início do ano);
- Gincana (antes das férias);
- Aulas temáticas em datas comemorativas;
- Evento de Final de Ano (competições, campeonatos, apresentações);
- Eventos menores (palestras, rodas de conversa, convite de alguma apresentação de um grupo de fora, passeios dentre outros);

## **6.8 Cronograma Anual De Atividades**

O cronograma anual será elaborado com os conteúdos (domínios) trabalhados por Trimestres e também conterão as avaliações, os estilos de ensino abordados e os eventos que deverão ocorrer durante o ano.

Tabela.6 Cronograma Anual de Atividade.

CRONOGRAMA ANUAL DE ATIVIDADES											
JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
1º TRIMESTRE			2º TRIMESTRE			3º TRIMESTRE			4º TRIMESTRE		
ESTILO DE ENSINO COM INSTRUÇÃO VERBAL E CONDUÇÃO DIRETA 15% Participação do Professor e 85% dos Alunos						ESTILO DE ENSINO COM PARTICIPAÇÃO ATIVA DOS ALUNOS 15% Participação do Professor e 85% dos Alunos					
CONTEÚDOS						CONTEÚDOS					
DOMÍNIO COGNITIVO			DOMÍNIO SOCIOAFETIVO			DOMÍNIO MOTOR			DOMÍNIO FÍSICO		
Foco de Atenção	Esquema Corporal	Tempo de reação	Sensações Emoções	Cooperação	Liderança e Competição	P. Locomotor	P. Estabilização	P. Manipulativo	Equilíbrio	Força Muscular	Velocidade
Avaliação Trimestral			Avaliação Trimestral			Avaliação Trimestral			Avaliação Trimestral		
EVENTOS						EVENTOS					
					FÉRIAS						

## **6.9 Recursos Humanos**

A equipe do programa, será composta por Professores de Educação Física, Psicólogos, monitores, técnicos administrativos e contábeis, pessoal de limpeza e manutenção.

Quanto ao trabalho: será multiprofissional e interdisciplinar.

## **6.10 Benefícios**

1. Convívio e interação social com outras crianças;
2. Ambiente de caráter formativo onde se ensina valores;
3. Desenvolvimento do senso crítico e sentimental;
4. Melhora do desenvolvimento motor;
5. Ampliação nas competências e habilidade motoras;
6. Melhora no desenvolvimento cognitivo e integral da criança;
7. Ampliação de conhecimentos esportivos;
8. Gama de atividades psicomotoras e de esportes;
9. Apoio de monitores e profissionais;
10. Feedbacks da progressão do desenvolvimento mensalmente;

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por ser uma proposta contemporânea que ainda não foi aplicada, acredita-se que programas de Educação Física como esse com bases em estudos, promovam o desenvolvimento motor e integral de crianças, colaborando positivamente, com a perspectiva que as crianças se encontram hoje, depois de um período de isolamento social.

## REFERÊNCIAS

AGÁPITO, CLEIDIANE. **O atletismo como alternativa metodológica nas aulas de educação física.** 2015.

ALMEIDA, Gabriela Sousa Neves de. **Desenvolvimento motor e percepção de competência motora na infância.** 2012. Tese de Doutorado.

ANDRADE, Alexandro; LUFT, Caroline di Bernardi; ROLIM, M. K. S. B. **O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora.** Revista Digital, v. 10, n. 78, p. 1-1, 2004.

ARCARI, Franciele; DE OLIVEIRA, Sandra Rogéria. **Esportes Adaptados: Goalball E Voleibol Sentado Nas Aula De Educação Física.** Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, 2017.

BENTO, António. **Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas.** Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira), v. 7, n. 65, p. 42-44, 2012.

BEUTUM, Monique Natalie; CORDIER, Reinie; BUNDY, Anita. **Comparing activity patterns, biological, and family factors in children with and without developmental coordination disorder.** Physical & Occupational Therapy in Pediatrics, v. 33, n. 2, p. 174-185, 2013.

BOOTH, James R. et al. **Neural development of selective attention and response inhibition.** Neuroimage, v. 20, n. 2, p. 737-751, 2003.

BROPHY, J. E. **Motivating students to learn.** New York: McGraw-Hill, 1998.

CARDOSO, T., Alarcão, I. & Celorico, J. (2010). **Revisão da literatura e sistematização do conhecimento.** Porto: Porto Editora.

COMITÊ CIENTÍFICO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. **Repercussões da Pandemia de COVID-19 no Desenvolvimento Infantil.** 2020.

CORDEIRO, Jéssica Filipa Costa. **Níveis de prática de atividade física: revisão sistemática sobre crianças com problemas na coordenação motora e impacto da pandemia de COVID-19 nas crianças portuguesas.** 2021. Tese de Doutorado.

DAMAZIO, Reinaldo Luiz. **O que é criança: Brasiliense,** 1991.

DA ROSA, Geisa Gabriely. **Teorias de desenvolvimento humano e o estudo do desenvolvimento motor: o enfoque no domínio cognitivo.** BOLETIMANÇA JUNHO VOLUME, p. 9.2015.

DAOLIO, Jocimar. **Educação Física e o Conceito de Cultura: polêmicas do nosso tempo.** Autores associados, 2018.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola: questões e reflexões.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S. C. **Apresentação e Análise das Principais Abordagens da Educação Física escolar.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Florianópolis, v. 20, set. 1998.

DE JESUS MANOEL, Edison. **A abordagem desenvolvimentista da educação física escolar– 20 anos: uma visão pessoal.** Journal of Physical Education, v. 19, n. 4, p. 473-488, 2008.

DE OLIVEIRA MADRID, Silvia Christina et al. **Educação Física na escola: o ensino e aprendizagem em tempos de pandemia.** Leitura: Educação Física e Esportes, v. 26, n. 277, p. 2-19, 2021.

FERREIRA, T.L; MARTINEZ, A.B, CIASCA, S.M. **Avaliação psicomotora de escolares do 1º ano do ensino fundamental.** Rev. Psicopedagogia, v.27, n.83, p. 223-35, 2010.

FERP, UGB; MIRANDA, Denis Luiz. **Jogos Especiais No Processo De Inclusão.** In: Simpósio. 2017.

FITZPATRICK, Anna; DAVIDS, Keith; STONE, Joseph A. **Effects of scaling task constraints on emergent behaviours in children's racquet sports performance.** Human Movement Science, v. 58, p. 80-87, 2018.

FRANÇA, Filipe Gabriel Ribeiro; DE FREITAS GOMES, Luciana. **Educação Física escolar em tempos de pandemia: O trabalho em uma escola com jogos e brincadeiras tradicionais durante o Regime Especial de Atividades não Presenciais na rede estadual de ensino de Minas Gerais.** Revista Ponto de Vista, v. 10, n. 1, p. 01-09, 2021.

GALLAHUE, D. & Ozmun, J. (2005). **Compreendendo o desenvolvimento motor. Bebês, crianças, adolescentes e adultos.** Phorte Editora. 3.<sup>a</sup> ed.

GALLAHUE, David L. & OZMUN, John, C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte Editora, 2003. 641 p.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar.** Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 10-15, 1999.

HAYWOOD, K. & Getchell, N. (2009). **Life span motor development.** 5th edition. Human Kinetics.

HARROWELL, Ian et al. **The impact of developmental coordination disorder on educational achievement in secondary school.** Research in developmental disabilities, v. 72, p. 13-22, 2018.

KOLB, Bryan; WHISHAW, Ian. **Neurociência do Comportamento**. Barueri: Editora Manole Ltda, 2002.

MACIEL, Milena Sansone Duarte. **Função motora global e fina, percepção viso motora em escolares do 1° e 2° ano do ensino fundamental I em tempos de pandemia: estudo relacional e de regressão**. 2022.

MAHONEY, A. A.; ALMEIDA, L. R. de. **Afetividade e processo ensino-aprendizagem: contribuições de Henri Wallon**. Psicologia da educação, v. 20, p. 11-30, 2005. ISSN 1414-6975.

MEDINA-PAPST, J.; MARQUES, I. **Avaliação do desenvolvimento motor de crianças com dificuldades de aprendizagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 12, n. 1, p. 36-42, 2010.

MILAN, Ć.; DRAGANA, J.; MILOVAN, B. **Facta universitatis series. Physical Education and Sport**. v. 2, n. 1, p. 45-59, 2004. Review paper motor learning insport UDC 796.012: 591.513.

MOORE, Sarah A. et al. **Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 17, n. 1, p. 1-11, 2020.

MOREIRA, M. A. **Teorias de aprendizagem**. São Paulo: EPU, 1999.

NOGUEIRA, Jocélia Barbosa; DE OLIVEIRA, Beatriz Carvalho. **Educação Infantil Em Tempos De Pandemia: Reflexões E Incertezas**. Humanidades & Inovação, v. 8, n. 56, p. 129-146, 2021.

OLIVEIRA, Elida. **Quase 40% dos alunos de escolas públicas não têm computador ou tablet em casa, aponta estudo**. Portal G1, 2020.

OUDENAMPSEN, Chantal et al. **Relationship between participation in leisure time physical activities and aerobic fitness in children with DCD**. Pediatric Physical Therapy, v. 25, n. 4, p. 422-429, 2013.

PAYNE, V. G.; ISAACS, L. **Human motor development: a lifespan approach**. 5. ed. Boston: McGraw-Hill, 2002.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

RODRIGUES, Maria. **Manual teórico e prático de Educação Física infantil**. 8ª ed. São Paulo: Ícone, 2003.

ROSSEAU, J. J. **Emílio ou da Educação**. São Paulo: Martins Fontes, 2004. Originalmente publicado em 1875.

SANDERS, S. **Ativo para a vida: Programas de movimento adequados ao desenvolvimento da criança**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SANTOS, Camila Ramos dos et al. **Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, p. 497-506, 2015.

SILVA, Jamile BC; Schneider, Ernani S. **Aspectos sócio-afetivos do processo de ensino e aprendizagem**. Revista de divulgação técnico científica do ICPG .v. 3.2013.

SILVA, C. M. M. **Diferenças motoras em crianças desportivas e crianças somente praticantes de educação física escolar**. Revista Espaço Acadêmico, n. 105, fevereiro, 2010.

SINGER, R ; DICK, W. **Ensinando Educação Física: uma abordagem sistêmica**. In: **DARIDO, S. C. Avaliação em Educação Física Escolar: das abordagens à prática pedagógica**. Seminário De Educação Física, 5., 1999, São Paulo: Usp, 199.9

TANI, G. **Educação Física Desenvolvimentista: 20 Anos Depois**. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 3, p. 313-331, 3. trim. 2008.

TOBASE, Lucia; ALMEIDA, Denise Maria de; VAZ, Débora Rodrigues. **Plano de aula: fundamentos e prática**. Manual para elaboração de planos, 2019.

VALENTINI, N.; TOIGO, A. **Ensinando educação física nas séries iniciais: desafios e estratégias**. Canoas: Unilasalle, Salles, 2004.

VIGOTSKY, L. S. **Mind in society: The development of higher psychological processes**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

VILLWOCK, G, Valentini NC. **Percepção de competência atlética, orientação motivacional e competência motora em crianças de escolas públicas: estudo desenvolvimentista e correlacional**. Revista brasileira de educação física e esporte, 2007.

WILSON, Peter H. et al. **Understanding performance deficits in developmental coordination disorder: a meta-analysis of recent research**. Developmental Medicine & Child Neurology, v. 55, n. 3, p. 217-228, 2013.

XAVIER, Juliana et al. **A importância do desenvolvimento motor na primeira infância**. 2018.

## APÊNDICE A

### Exemplo De Plano De Aula (D. Cognitivo)

**Tempo de aula:** 50 minutos.

**Tema da aula:** Foco de atenção (Domínio Cognitivo).

**Idade:** 6-8 anos

**Local:** Salão/Quadra

**Foco da aula:** Atenção Seletiva.

**Objetivos Geral/Específicos:** Desenvolver a atenção seletiva mesmo com distrações extrínsecas por meio de jogos e brincadeiras.

**Estilo de ensino:** Condução direta do professor (Instrução verbal).

**Conteúdo Programático: Atividade 1 (15 minutos)** - Foco seletivo em objetos. Jogo Queimada. É dividido duas equipes onde, o principal objetivo é queimar o maior número de participantes da equipe rival possível. As regras devem ser combinadas na hora com o professor.

**Atividade 2 (15 minutos)** - Foco seletivo em imagens. Serão divididas duas equipes para uma pequena competição nessa atividade. Em duas fileiras, as equipes se posicionaram atrás do cone e ao comando do professor, um por vez de cada equipe, deverá ir até o outro cone do outro lado da quadra (correndo, pulando, no calcanhar, na ponta do pé, dentre outros) a escolha do professor. Ao chegar no outro cone terá um membro da sua equipe esperando com uma imagem que estará escrito o nome de uma cor só que com outra cor diferente. O aluno ao ler a cor que estará escrito na imagem, deverá pegar a cor da bola certa que estará disposta no chão com várias outras. Pegando deverá voltar para o outro cone novamente e entregar a bola pro colega, para o mesmo poder realizar o mesmo trajeto. Ganha a equipe que conseguir ir todos os participantes primeiro e que acertarem a cor da bola.

**Atividade 3 (10 minutos)** - Foco seletivo com diferentes comandos. Morto Vivo ao contrário. Para essa atividade, as crianças deverão prestar atenção aos comandos do professor, pois, na hora da fala vivo (deverá ser feito o movimento de morto) e morto (deverá ser feito o movimento de vivo), realizando assim movimentos contrários.

**Atividade 4 (10 minutos)** - Conversa final com as crianças para ter um feedback de como foram as atividades e como se sentiram quando aparecia uma coisa mais tinham que realizar outra.

**Método:** A aula contará com uma roda inicial, onde será explicado o conteúdo abordado. Em seguida terá a parte do desenvolvimento das atividades, que pode conter de 2 a 4 atividades que serão queimadas, competição e morto ou vivo ao contrário. Para encerrar, haverá uma roda de conversa final para saber como foi a experiência dos alunos com atividades com comandos diferentes.

**Materiais:** Bolas, cones, imagens impressas.

**Atividade avaliativa:** Não será necessário.

**Referências:** ANDRADE, Alexandre; LUFT, Caroline di Bernardi; ROLIM, M. K. S. B. O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora. **Revista Digital**, v. 10, n. 78, p. 1-14, 2004.

BERNARDES, Elizabeth Lannes. Jogos e brincadeiras: ontem e hoje. **Cadernos de história da educação**, v. 4, 2005.

## APÊNDICE B

### Exemplo De Plano De Aula (D. Socioafetivo)

**Tempo de aula:** 50 minutos.

**Tema da aula:** Cooperação (Domínio Socioafetivo).

**Idade:** 9-11 anos.

**Local:** Salão/Quadra.

**Foco da aula:** Inclusão.

**Objetivos Geral/Específicos:** Trabalhar a inclusão por meio das atividades adaptadas para deficientes, possibilitando as crianças o trabalho em equipe e o respeito com o próximo.

**Estilo de ensino:** Condução direta do professor (Instrução verbal e demonstração).

**Conteúdo Programático: Atividade 1 (15 minutos)** - Introdução a deficiências e o esporte. Nesse primeiro momento. Será feito uma roda inicial com as crianças para explicar sobre as atividades motoras e esportes adaptados para pessoas com deficiência. O professor deverá perguntar: Alguém conhece as deficiências? Se sim, conhecem alguém que tem? Já viram algum esporte para essas pessoas? Já ouviram falar das Paraolimpíadas? Será discutido e mostrado por meio de fotos e vídeos um pouco sobre as deficiências e os esportes adaptados.

**Atividade 2 (15 minutos)**- Atividades Individuais adaptadas. Circuito adaptado. Essa atividade será realizada, para que as crianças tenham uma breve experiência com a deficiência de amputação de membros superiores (braços/mãos) e de membros inferiores (pernas/pé). Será separado duas equipes e um circuito para cada uma contendo 3 estações. O circuito deve ser realizado 3x por cada aluno.

**1 Estação**- Correr de um cone até o outro em linha reta com uma perna só.

**2 Estação**- Com um pé só apoiado no chão, pegar três bolas que estarão dispostas no chão e arremessar dentro de três bambolês, afim de tentar acertar em um deles.

**3 Estação**- Correr lateralmente de um cone até o outro e apenas com uma mão pegar a bola disposta no chão e arremessa-la no gol.

**Atividade 3 (15 minutos)** - Atividades Coletivas adaptadas. Para essa atividade, será realizado o Vôlei Sentado que conta com 6 participantes de cada equipe, onde deverão se manter todos sentados enquanto jogam deverá ser com as mãos e o apoio que terão para os movimentos. Ataques, bloqueios podem ser feitos e a rede ficará em uma altura menor entre 1,15 e 1,05 metro de altura e o espaço da quadra deverá ter 10 x 6 metros, com uma linha de ataque de 2 metros. No voleibol sentado, competem atletas amputados, principalmente de membros inferiores (muitos são vítimas de acidentes de trânsito) e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo). A quadra se divide em zonas de ataque e defesa. É permitido o contato das pernas de jogadores de um time com os do outro, porém as mesmas não podem atrapalhar o jogo do adversário. O contato com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação, sendo permitido perdê-lo somente nos deslocamentos. O jogo será decidido em melhor de três sets, vencendo o time que marcar 15 pontos no set. Em caso de empate, ganha o primeiro que abrir dois pontos de vantagem.

**Atividade 4 (5 minutos)**- Será realizado uma conversa final, com o feedback dos alunos sobre o que acharam das atividades e qual foram suas maiores dificuldades se houver.

**Método:** A aula contará com uma roda inicial, onde será explicado o conteúdo abordado como introdução do assunto por meio de imagens e vídeos. Em seguida terá a parte do desenvolvimento das atividades, que pode conter de 2 a 4 atividades abordando atividades e jogos adaptados e parte final com uma conversa afim de descobrir como foi a experiência do aluno.

**Materiais:** Rede, bolas, cones, bambolês.

**Atividade avaliativa:** Será realizada uma auto avaliação dos alunos por meio da conversa final com seus feedbacks.

**Referências:** ARCARI, Franciele; DE OLIVEIRA, Sandra Rogéria. ESPORTES ADAPTADOS: GOALBALL E VOLEIBOL SENTADO NAS AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão**, 2017.

FERP, UGB; MIRANDA, Denis Luiz. JOGOS ESPECIAIS NO PRECESSO DE INCLUSÃO. In: **Simpósio**. 2017.

## APÊNDICE C

### Exemplo De Plano De Aula (D. Motor)

**Tempo de aula:** 50 minutos.

**Tema da aula:** Padrão locomotor (Domínio Motor).

**Idade:** 6-8 anos.

**Local:** Quadra.

**Foco da aula:** Corrida com obstáculos.

**Objetivos Geral/Específicos:** Trabalhar a habilidade de locomoção por meio da corrida com obstáculos.

**Estilo de ensino:** Participação ativa dos alunos.

**Conteúdo Programático: Atividade 1 (15 minutos)** - Corrida com barreiras. Para essa atividade as crianças farão duas fileiras e de uma em uma ao sinal do professor, deverão correr em linha reta transpassando mini barreirinhas que estarão dispostas no chão uma na frente da outra. Cada criança terá 3 tentativas. **OBS:** Deixar que as crianças montem as barreiras.

**Atividade 2 (15 minutos)** - Circuito com obstáculos. Para essa segunda atividade, o professor montará um circuito com vários obstáculos para os alunos passarem correndo.

**OBS:** Pedir ajuda das crianças para montagem do circuito.

**1 Estação:** Escadinha de agilidade (o aluno deverá correr pisando fora e dentro dos degraus da escada).

**2 Estação:** Passar por de baixo da corda (tentando não encostar na corda).

**3 Estação:** Pular por cima de três pneus que estarão dispostos no chão (pular correndo, tentando não deixar encostar).

**4 Estação:** Correr fazendo Zig Zag entre os cones.

**Atividade 3 (20 minutos)** - Competição (corrida com obstáculos). Para essa terceira e última atividade o professor fará uma minicompetição entre os alunos. Deverão percorrer em volta da quadra com barreiras e pneus como obstáculos. O professor pedirá ajuda dos demais alunos que não estiverem correndo na hora para marcará o tempo de cada aluno e depois dará o feedback de como se saíram. Será realizado 2 tentativas por alunos e pegado o menor tempo.

**Método:** A aula contará com uma roda inicial, onde será explicado o conteúdo abordado. Em seguida terá a parte do desenvolvimento das atividades, que pode conter de 2 a 4 atividades que serão abordando atividades de corridas com barreiras, com obstáculos e uma minicompetição para incentivar as crianças. Para encerrar, será realizado uma conversa afim de descobrir como foi a experiência do aluno, e passar o feedback dos resultados da competição.

**Materiais:** Barreiras, cordas, cones, pneus, escadinhas de agilidade dentre outros.

**Atividade avaliativa:** Participação da Competição e feedback.

**Referências:** AGÁPITO, CLEIDIANE. O atletismo como alternativa metodológica nas aulas de educação física. 2015.

## APÊNDICE D

### Exemplo De Plano De Aula (D. Físico)

**Tempo de aula:** 50 minutos.

**Tema da aula:** Equilíbrio (Domínio Físico).

**Idade:** 9-11 anos.

**Local:** Quadra.

**Foco da aula:** Equilíbrio unipodal.

**Objetivos Geral/Específicos:** Desenvolver o equilíbrio unipodal, por meio de atividades que as crianças tenham que se equilibrar com apenas um pé no chão parados, em movimentos e com implementos nas mãos.

**Estilo de ensino:** Participação ativa dos alunos.

**Conteúdo Programático: Atividade 1-** Equilíbrio unipodal estático. Aviãozinho. Essa atividade conta em os alunos se manterem com apenas um pé no chão na posição de aviãozinho em um tempo de 20 segundos com cada perna. A atividade será realizada três vezes para observação de como os alunos se saíram. **OBS:** A contagem em segundos deverá ser contada cada hora por um colega com a ajuda do professor se necessário.

**Atividade 2 -** Equilíbrio unipodal dinâmico. Aviãozinho movimentando o tronco. Nesta segunda atividades, os alunos deverão repetir o aviãozinho, porém, agora deverão movimentar o tronco (para frente, para trás, esquerda, direita, para baixo e para cima) sem desequilibrar e deixar o outro pé encostar no chão. **OBS:** O aluno realizará três vezes com cada perna, e o comando das direções cada hora será falado por um dos colegas.

**Atividade 3 -** Equilíbrio unipodal com deslocamento. Pique Pega do Saci Pererê. Essa atividade, consiste na brincadeira do pique pega normal (onde há um pegador que deve pegar os demais colegas, quando pego deve permanecer colado até que outro colega o descole). Porém tanto o pegador, quanto os que serão pegos deverão permanecer a brincadeira toda com apenas um pé no chão, assim, tendo que se equilibrar enquanto corre. **OBS:** Escolhido entre o professor e os alunos antes da brincadeira, cada hora um aluno dará o comando de que a perna de apoio deverá ser trocada.

**Atividade 4 -** Equilíbrio unipodal com deslocamento + implemento. Pique Pega do Saci Pererê com bola. Essa atividade será realizada igual a atividade anterior, porém com a bola. Para colar o colega além de estar com apenas uma perna no chão deverá lançar a bola para tentar colar o colega ao invés de colar com as mãos.

**Método:** A aula contará com uma roda inicial, onde será explicado o conteúdo abordado. Em seguida terá a parte do desenvolvimento das atividades, que pode conter de 2 a 4 atividades que serão realizando aviãozinho estático, aviãozinho dinâmico, brincadeira de pique e pega e depois a mesma brincadeira só que com bola. Para encerrar, será realizado uma conversa final afim de descobrir como foram as experiências dos alunos.

**Materiais:** Cronometro e bolas.

**Atividade avaliativa:** Auto avaliação dos alunos com eles explicando como foi a experiencia de participar mais ativamente das atividades.

**Referências:** SANTOS, Camila Ramos dos et al. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, p. 497-506, 2015.

