

José Angelo Barela  
Crislaine da Silva  
Ana Maria Forti Barela  
Gabriella Andreeta Figueiredo

# DISLÉ

Programa de  
intervenção  
sensório-motora  
com engajamento  
cognitivo para  
crianças com  
dificuldades de  
aprendizagem



**CMDTA**  
CENTRO MULTIDISCIPLINAR  
PARA O DESENVOLVIMENTO DE  
TECNOLOGIAS ASSISTIVAS

**José Angelo Barela**  
**Crislaine da Silva**  
**Ana Maria Forti Barela**  
**Gabriella Andreeta Figueiredo**

# **DISLÉ**

**Programa de intervenção sensório-motora  
com engajamento cognitivo para crianças  
com dificuldades de aprendizagem**

**canal6** editora

1ª edição 2026

Bauru, SP

**José Angelo Barela**

Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

**Crislaine da Silva**

Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

**Ana Maria Forti Barela**

Universidade Cruzeiro do Sul, Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte, São Paulo

**Gabriella Andreeta Figueiredo**

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Faculdade de Ciências Aplicadas, Limeira

*Diagramação*

Erika Woelke

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

---

D611                      Dislé : programa de intervenção sensorio-motora com engajamento  
1.ed.                      cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem / José Angelo  
Barela...[et al.]. – 1.ed. – Bauru, SP : Canal 6 Editora, 2026.  
136 p. ; 17 x 24 cm.

Outros autores: Crislaine da Silva, Ana Maria Forti Barela, Gabriella Andreeta Figueiredo.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7917-723-1 (impresso)

ISBN 978-85-7917-724-8 (digital)

DOI 10.52050/9788579177248

1. Atividade física. 2. Crianças e adolescentes – Educação inclusiva. 3. Desenvolvimento cognitivo. 4. Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Câmpus de Rio Claro. 5. Dificuldade de aprendizagem. 6. Dislexia. 7. Laboratório para Estudos do Movimento (LEM). I. Barela, José Angelo. II. Silva, Crislaine da. III. Barela, Ana Maria Forti. IV. Figueiredo, Gabriella Andreeta.

09-2026/112

CDD 371.914

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Crianças e adolescentes : Dislexia : Educação física    371.914

# Prefácio

Com a realização de estudos envolvendo crianças e adolescentes com dislexia, tornou-se cada vez mais evidente a necessidade de oferecer experiências e atividades capazes de contribuir para o enfrentamento das dificuldades vivenciadas por esse público. Embora as limitações relacionadas à leitura fossem marcantes e exercessem impacto importante em seu cotidiano, durante as visitas à Universidade essas crianças e adolescentes demonstravam interesse, envolvimento e, sobretudo, competência em diferentes tipos de atividades. As experiências nos ajudaram a mudar o foco, até então, voltado às dificuldades das crianças e adolescente para suas potencialidades. Ao mesmo tempo, uma questão surgiu de forma recorrente entre os familiares e profissionais: o que poderia ser feito, na prática, para favorecer o desenvolvimento e ampliar as capacidades dessas crianças e adolescentes?

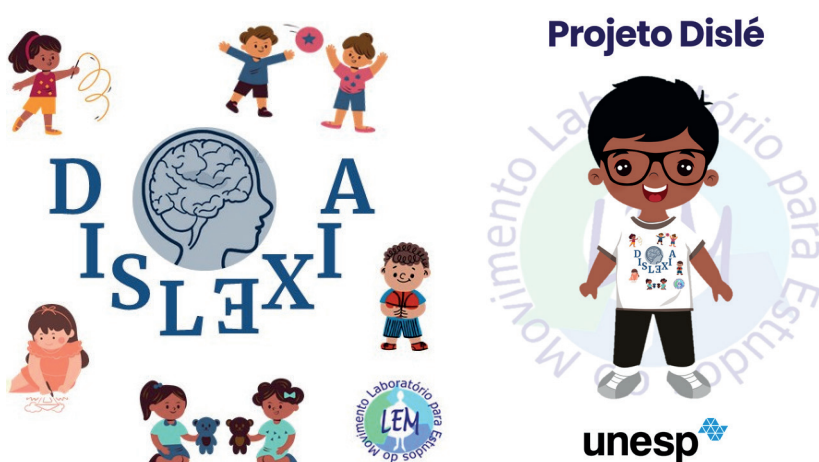
No segundo semestre de 2022, surgiu a possibilidade de criar e implementar um programa de atividade física para crianças e adolescentes com dislexia, estruturado como um Projeto de Extensão Universitária. A iniciativa envolveu membros e estagiários do Laboratório para Estudos do Movimento (LEM), vinculado ao Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Câmpus de Rio Claro. Tratava-se de uma proposta desafiadora e inovadora, permeada por incertezas, mas concebida com responsabilidade, planejamento e fundamentação em conhecimentos e evidências científicas. Sendo assim, o desafio foi lançado e abraçado.

A ousadia da proposta estava, entre outros aspectos, nas próprias condições necessárias para a participação. Após um dia de atividades escolares e familiares, no início da noite, as crianças e adolescentes



precisariam comparecer nas dependências da Universidade acompanhados por seus pais e/ou responsáveis, duas vezes por semana. Diante disso, as questões que surgiram desde o início é se haveria interesse suficiente para a adesão ao projeto, e se os participantes permaneceriam envolvidos ao longo do programa, e mais do que simplesmente comparecer às sessões, se as atividades seriam percebidas como significativas, motivadoras e adequadas às suas necessidades e interesses. Essas incertezas constituíram parte importante do processo de construção da proposta e reforçaram a necessidade de uma intervenção que favorecesse não apenas a presença, mas o envolvimento e a participação efetiva da nossa clientela.

Logo no início, como forma de traduzir o envolvimento, o entusiasmo e a identidade que começavam a ser construídos em torno do projeto, surgiu a proposta de criação de uma logomarca e de uma mascote. Mais do que elementos visuais, buscava-se criar símbolos capazes de favorecer o reconhecimento, a aproximação e o sentimento de pertencimento dos participantes ao projeto. Foi nesse contexto que nasceu, carinhosamente, o **Dislé**, mascote que passou a representar a proposta e o programa de atividade física.



Logomarca (esquerda) e mascote (direita) do programa de atividade física Dislé.

Após o início das atividades, muitas das incertezas que acompanharam a criação do programa começaram a dar lugar a evidências concretas de sua aceitação. O Dislé passou gradativamente a ser conhecido e, a cada encontro, novos integrantes aderiam à proposta. Contudo, mais significativo do que o aumento no número de participantes interessados, foi observar a permanência daqueles que já participavam. As crianças e os adolescentes demonstravam interesse, envolvimento e satisfação com as atividades, fortalecendo a percepção de que a proposta fazia sentido para seus participantes e suas famílias.

Embora o apelido Dislé tenha surgido em razão da proposta inicialmente direcionada a crianças e adolescentes com dislexia, o desenvolvimento do programa revelou uma demanda mais ampla. Pais e responsáveis de crianças e adolescentes com diferentes dificuldades relacionadas à aprendizagem passaram a procurar o projeto e manifestar interesse pelo programa. Esse interesse levou à ampliação do público atendido e, conseqüentemente, ao próprio amadurecimento da proposta. O Dislé passou a contemplar crianças e adolescentes com diferentes tipos de dificuldades de aprendizagem, consolidando-se como um “Programa de Intervenção Sensorio-Motora com Engajamento Cognitivo para Crianças com Dificuldades de Aprendizagem”.

É justamente a partir dessa trajetória, construída entre planejamento, experimentação, adesão e transformação, que o Dislé é apresentado nesta publicação. Inicialmente, buscamos expor brevemente a fundamentação e a racionalidade que sustentam a proposta, suas principais características e alguns dos resultados observados a partir de sua implementação, especialmente aqueles relacionados ao impacto das atividades sobre o desenvolvimento de crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem. Na sequência, 22 planos de atividades desenvolvidos e efetivamente aplicados no programa são apresentados, organizados de modo a

registrar essa experiência e, ao mesmo tempo, favorecer sua utilização e adaptação em outros contextos, instituições e realidades.

É importante destacar que esta publicação pretende ir além do registro de uma experiência de extensão universitária. Nossa intenção é disponibilizar uma proposta de intervenção construída na articulação entre conhecimento científico, prática profissional e interação com a comunidade, oferecendo subsídios para que experiências semelhantes possam ser replicadas, adaptadas e ampliadas. Espera-se assim, contribuir para a criação de novas oportunidades de participação e desenvolvimento para crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem, ampliando o alcance social das experiências construídas no âmbito do Dislé.

Por fim, mas não menos importante, a trajetória aqui apresentada foi possível graças ao envolvimento de muitas pessoas e instituições. É fundamental reconhecer e agradecer aos coordenadores, bolsistas, estagiários e demais membros que participaram e continuam participando da construção e do desenvolvimento do Dislé, cujos nomes são apresentados ao final desta publicação. Da mesma forma, registramos nosso agradecimento às instituições e agências que, por diferentes formas de apoio, contribuíram para o desenvolvimento das atividades do programa e para a realização desse material e de diversas outras produções científicas. Nosso sincero agradecimento a todos que participaram dessa trajetória e contribuíram para torná-la possível.



Fundação de Amparo à Pesquisa  
do Estado de São Paulo



Coordenação de Aperfeiçoamento  
de Pessoal de Nível Superior



Conselho Nacional de Desenvolvimento  
Científico e Tecnológico

Conselho Nacional de Desenvolvimento  
Científico e Tecnológico



Programa CAPES/Cofecub

## Apoio Institucional

---



 [@lem.unesp](https://www.instagram.com/lem.unesp)



**CMDTA**

CENTRO MULTIDISCIPLINAR  
PARA O DESENVOLVIMENTO DE  
TECNOLOGIAS ASSISTIVAS



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



Instituto de  
Biociências  
Unesp | Rio Claro



PROPE  
PRÓ-REITORIA  
DE PESQUISA

# Sumário

|          |                                                                                                                                             |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Transtornos de Aprendizagem.....</b>                                                                                                     | <b>11</b> |
| <b>2</b> | <b>Intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo: Ferramenta para promoção de desenvolvimento.....</b>                              | <b>14</b> |
| <b>3</b> | <b>Projeto Dislé: Programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem.....</b> | <b>16</b> |
| 3.1      | Atividades Inclusivas .....                                                                                                                 | 17        |
| 3.2      | Atividades Desafiadoras .....                                                                                                               | 18        |
| 3.3      | Atividades Prazerosas .....                                                                                                                 | 19        |
| <b>4</b> | <b>Desenvolvimento de capacidades e habilidades dos participantes do Dislé .....</b>                                                        | <b>20</b> |
| 4.1      | Testes Neuropsicológicos .....                                                                                                              | 20        |
| 4.2      | Teste de Leitura com Rastreamento Ocular .....                                                                                              | 22        |
| 4.3      | Testes Motores.....                                                                                                                         | 26        |
| 4.4      | Motivação, envolvimento e engajamento nas atividades.....                                                                                   | 27        |
| 4.5      | Considerações finais .....                                                                                                                  | 30        |
| 4.6      | Referências bibliográficas.....                                                                                                             | 31        |
|          | <b>Planos de aula .....</b>                                                                                                                 | <b>35</b> |
|          | Atividade 1 - Jogo das Cores .....                                                                                                          | 37        |
|          | Atividade 2 - Equilíbrio em Ação .....                                                                                                      | 42        |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Atividade 3 - Jogo Estátua .....        | 47  |
| Atividade 4 - Luz na Passarela.....     | 52  |
| Atividade 5 - Jogo das Cores II .....   | 57  |
| Atividade 6 - Magia está no Ar.....     | 61  |
| Atividade 7 - Balões ao Ar .....        | 66  |
| Atividade 8 - Nunca 3.....              | 71  |
| Atividade 9 - Memória em Ação.....      | 75  |
| Atividade 10 - Não pode Cair .....      | 80  |
| Atividade 11 - Caça ao Tesouro .....    | 85  |
| Atividade 12 - Bandeiras .....          | 89  |
| Atividade 13 - Relógio Maluco .....     | 94  |
| Atividade 14 - Passa e Repassa .....    | 98  |
| Atividade 15 - Olha o Trem!!!.....      | 102 |
| Atividade 16 - Imitando os Animais..... | 106 |
| Atividade 17 - Saltos ao Ar .....       | 110 |
| Atividade 18 - Aula Gelada .....        | 114 |
| Atividade 19 - Ache a Cor .....         | 117 |
| Atividade 20 - Olhe o Vampiro .....     | 121 |
| Atividade 21 - Ninguém fica Parado..... | 126 |
| Atividade 22 - Paraquedas .....         | 131 |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Membros participantes das atividades do Dislé .....</b> | <b>135</b> |
|------------------------------------------------------------|------------|

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Agradecimentos .....</b> | <b>136</b> |
|-----------------------------|------------|



# 1

## Transtornos de Aprendizagem

Dificuldades e transtornos de aprendizagem têm se tornado um problema recente vivenciado por crianças e adolescentes. Enquanto dificuldade de aprendizagem é uma condição passageira, pontual e que pode com algum esforço ser superada; transtorno de aprendizagem é uma condição duradoura, mais intensa e requer acompanhamento especializado após seu diagnóstico. A prevalência de transtornos de aprendizagem é de 5% a 15% entre crianças em idade escolar, o que pode tornar a ação de professores e a organização do ambiente escolar muito desafiadores. Apesar da alta incidência e de todas as consequências, as causas e ações para minimizar ou atenuar impactos decorrentes dos transtornos de aprendizagem são motivos de debates intensos, principalmente durante a fase de desenvolvimento escolar.

Um dos principais tipos de transtornos de aprendizagem é a dislexia, caracterizada por dificuldade severa e persistente na leitura precisa e fluente (Elliott & Grigorenko, 2024). Apesar da caracterização da dislexia envolver a leitura e a escrita, crianças, adolescentes e adultos com dislexia também apresentam desempenho inferiores em diversas habilidades motoras tais como controle postural (Barela, Dias, Godoi, Viana, & de Freitas, 2011), locomoção (Moe-Nilssen, Helbostad, Talcott, & Toennessen, 2003), e coordenação manual (de Freitas, Barela, Pedao, Lima, & Ribeiro, 2019). Portanto, dificuldades na leitura e na escrita fazem parte de uma variedade maior de dificuldades vivenciadas por pessoas com dislexia.

Considerando esse espectro maior de dificuldades, foi sugerido que pessoas com dislexia poderiam apresentar uma alteração no



funcionamento do cerebelo (Nicolson, Fawcett, & Dean, 2001) e que poderia resultar em uma dificuldade no uso de estímulos sensoriais para produzir ações motoras (Barela, de Freitas, Viana, & Razuk, 2014). Essas possíveis alterações seriam sutis e apenas em situações envolvendo um relacionamento muito refinado entre estímulo sensorial e comandos motores é que as dificuldades seriam mais perceptíveis. Uma possível explicação é que crianças com dislexia conseguem andar e se manter em pé nos primeiros anos de vida, mesmo apresentando maior variabilidade (Barela et al., 2011), mas quando necessitam executar ações que requerem um relacionamento mais refinado, como por exemplo, ler e/ou escrever, o desempenho seria mais impactado e, portanto, seria mais marcante na caracterização da dislexia.

Na última década, temos demonstrado que crianças com dislexia utilizam informação sensorial para controlar as ações motoras, embora com dificuldades em identificar e focar no estímulo sensorial disponível e com performance inferior que seus pares (Barela et al., 2011). Mais ainda, a dificuldade em utilizar estímulos sensoriais não seria limitada à informação visual, mas também envolvendo outros canais sensoriais, como por exemplo, a informação proprioceptiva (Viana, Razuk, de Freitas, & Barela, 2013).

Interessante foi constatar que crianças com dislexia conseguem apresentar desempenho similar a crianças sem dislexia em uma tarefa postural com contato suave do dedo indicador em uma superfície estacionária (Viana et al., 2013). Porém, esse desempenho semelhante foi possível com a aplicação de uma magnitude maior de força de contato pelas crianças com dislexia. Tal resultado foi interpretado como um indicativo de que crianças com dislexia, por apresentarem dificuldades quanto ao uso de informação sensorial para controlar a ação motora, precisam melhorar a qualidade dos estímulos sensoriais, e assim o fazendo, alcançam resultados semelhantes aos seus pares sem dislexia (Razuk, Lukasova, Bucci, & Barela, 2020). Por outro lado, crianças com dislexia apresentam maior deterioração do desempenho

comportamental (controle postural) quando a qualidade do estímulo sensorial, no caso visual, é deteriorada (Razuk & Barela, 2014).

Esses resultados envolvendo controle postural se assemelham a resultados observados durante a leitura de crianças com dislexia, quando foi observado que manipulações de características do texto também alteraram o desempenho da leitura de crianças com dislexia. Por exemplo, aumento do tamanho das letras e maior espaçamento entre as letras atenuam as diferenças no desempenho da leitura entre crianças com e sem dislexia (Zorzi et al., 2012). Da mesma forma, textos apresentados em linhas mais curtas facilitam a leitura de crianças com dislexia, aumentando a velocidade da leitura e reduzindo o número de sacadas regressivas (Schneps et al., 2013).

Esses resultados promissores que indicam que as crianças com dislexia apresentam dificuldades em identificar e utilizar os estímulos sensoriais para produzir e controlar ações motoras e, principalmente, que ao melhor o estímulo disponível, ocorre melhora no desempenho comportamental, apontam a necessidade de identificar como implementar ações para que o uso de estímulos sensoriais seja melhorado por crianças com dislexia. A seguir a fundamentação, algumas características principais e alguns resultados preliminares do uso de intervenção sensorio-motora com engajamento cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem serão apresentados.

## 2

# **Intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo: Ferramenta para promoção de desenvolvimento**

Programas de atividades físicas estruturadas, combinando habilidades motoras e engajamentos/desafios cognitivos, promovem impacto positivo e significativo no desempenho cognitivo de crianças (Diamond, 2015; Pesce et al., 2016). É importante ressaltar que atividade física estruturada pode propiciar um ambiente estimulante, desafiador e prazeroso para crianças, sendo essas características essenciais e primordiais para propiciar engajamento e desenvolvimento. Mais ainda, a combinação de atividades físicas e envolvimento cognitivo necessário para a realização das atividades propostas podem impactar e promover indiretamente o desenvolvimento de diversas capacidades cognitivas. Por exemplo, Green e Bavelier (2003) observaram que crianças que praticaram vídeo games com envolvimento de ações motoras nos jogos praticados melhoraram atenção visual seletiva. Franceschini e colegas (2013) também investigaram os efeitos de um programa de intervenção usando vídeo games para crianças com dislexia. Os resultados observados foram que jogos de vídeos games que requeriam ações motoras melhoraram o desempenho na leitura das crianças com dislexia. Por outro lado, jogos sem a necessidade de ações motoras maiores não promoveram qualquer melhora na leitura (Franceschini et al., 2013).

Recentemente, nosso grupo também obteve evidência científica da importância e do impacto para promoção e melhora de diversas funções cognitivas de crianças com dislexia que participaram de um programa de atividade física estruturada e com engajamento cognitivo (Barela, Silva, Jesus, Barela, & Figueiredo, 2025). Os resultados, mesmo que preliminares, dessa publicação indicaram que crianças com dislexia melhoraram o desempenho na leitura de textos, necessitando de menor tempo para a leitura. Os resultados também revelaram que para a leitura, as crianças reduziram o tempo de fixação do olhar para áreas do texto para obter informação sobre ele. Ainda, as crianças indicaram que elas gostaram, ficaram interessadas, motivadas e envolvidas com as atividades desenvolvidas no programa de atividade física com engajamento cognitivo. Finalmente, os pais relataram que as crianças comentaram que acharam as atividades prazerosas e estimulantes, e notaram melhora na autoestima, atenção e envolvimento escolar das crianças com a participação no programa. Como mencionado, esses resultados foram preliminares, com observação e utilização de dados de algumas crianças participando do programa de atividade física que será apresentado em detalhes a seguir, e com resultados de um grupo maior de participantes.

### 3

## **Projeto Dislé: Programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem**

Um projeto de extensão universitária iniciou no segundo semestre de 2023, oferecendo um programa de atividades sensório-motoras com engajamento cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem, carinhosamente apelidado de “Dislé”. Desde o início, as atividades têm sido realizadas nas dependências do Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências, UNESP, Câmpus de Rio Claro, com dois encontros semanais de 60 minutos cada. É importante notar que inicialmente o Dislé foi programado para crianças com idade entre 8 e 12 anos, mas ao longo dos anos, crianças e adolescentes com idades variadas (7 a 15 anos) têm participado.

As atividades realizadas em cada encontro eram elaboradas e desenvolvidas com conteúdos direcionadas para cinco grupos de capacidades e/ou habilidades motoras, apresentadas de forma combinadas e denominados de pilares: coordenação motora, controle postural, locomoção, controle de objetos e estimulação sensorial (Figura 1). Esses cinco pilares englobam as capacidades e/ou

habilidades nas quais crianças com dificuldades de aprendizagem apresentam, de forma geral, desempenhos inferiores comparados a seus pares (Decarli, Franchin, & Vitali, 2024). Ainda, esses pilares envolvem habilidades motoras fundamentais e necessárias para as atividades diárias e que, portanto, deveriam receber atenção especial com estimulação específica.



**Figura 1:** Os cinco pilares das atividades sensório-motoras do **Dislé**: coordenação motora, locomoção, controle de objetos, controle postural e estimulação sensorial.

Além do direcionamento para capacidades e/ou habilidades motoras específicas, as atividades do Dislé são organizadas envolvendo três estratégias específicas: atividades inclusivas; atividades desafiadoras e atividades prazerosas. Considerando a importância dessas estratégias, algumas considerações são apresentadas a seguir.

### 3.1 Atividades Inclusivas

Invariavelmente, crianças com dificuldades de aprendizagem vivenciam enormes desafios e barreiras, muitas vezes marcantes e

intransponíveis, em diversas das atividades cotidianas. Por exemplo, a dificuldade de leitura vivenciada por crianças com dislexia torna-se uma barreira para que a leitura venha a ser realizada de forma rotineira e em situações variadas. Assim, no Dislé as atividades são elaboradas de forma que **todas** as crianças e adolescentes consigam realizar a atividade proposta. Em alguns casos, pequenas adequações ocorrem (por exemplo, apoio de um monitor, redução da complexidade e exigência da tarefa) para garantir a participação e a realização da atividade por todos e todas. A realização da atividade proposta também é importante para estimular a autoestima e a autonomia dos participantes. Para crianças e adolescentes que com alguma frequência vivenciam dificuldades nas atividades realizadas, a satisfação de realizar a atividade proposta faz-se necessário, e é muito importante para o desenvolvimento de habilidades intrapessoais.

## 3.2 Atividades Desafiadoras

Atividades devem apresentar algum desafio transponível para despertar o desejo e um envolvimento mais ativo do praticante. Assim, as atividades do Dislé apresentam tanto desafios motores como desafios cognitivos, com necessidade de planejamento cognitivo e motor, concentração, memória e manutenção da atenção. A combinação de atividades motoras com engajamento cognitivo estimula desenvolvimento global do praticante. E muitas das funções cognitivas envolvidas e necessárias para as atividades de aprendizagem cotidianas são necessárias para as crianças com dificuldades. Dessa forma, os desafios impostos pela “atividade física” com envolvimento de funções executivas, torna-se uma ferramenta para que essas crianças desenvolvam de forma implícita as capacidades cognitivas.

### 3.3 Atividades Prazerosas

Um componente importante para aprendizagem é o envolvimento, engajamento e manutenção do participante nas atividades. Neste sentido, as atividades do Dislé são fundamentadas em uma aprendizagem ativa, com seus participantes envolvidos ativamente nas atividades. Atividades prazerosas combinadas com atividades desafiadoras são intencionadas com o objetivo de fortalecer a aprendizagem, promovendo maior retenção dos estímulos e consequências vivenciadas. A alegria e o prazer em participar das atividades constituem o combustível para engajamento e, conseqüentemente, maior envolvimento e maior benefício da participação nas atividades.

O entrelaçamento dessas três características (atividades inclusivas, desafiadoras e prazerosas), com a apresentação de atividades envolvendo capacidades/habilidades motoras básicas e do cotidiano, é essencial para que crianças e adolescentes tirem o maior proveito da atividade realizada. O prazer direciona para maior envolvimento, que provoca maior envolvimento e que propicia maior capacidade e possibilidade de inclusão nas atividades propostas. Dessa forma, mesmo aquelas atividades que apresentam características de uma “brincadeira”, são ferramentas importantes para disparar a fagulha de participação e envolvimento nas atividades. Como resultado dessa composição, crianças e adolescentes do Dislé estão “sempre esperando pelo próximo encontro”.



## 4

# Desenvolvimento de capacidades e habilidades dos participantes do Dislé

Ao longo desse período de realização do Dislé, crianças e adolescentes têm sido avaliados em algumas das capacidades, antes e depois, da participação no programa. Nesta seção alguns dos testes e resultados obtidos são brevemente apresentados.

## 4.1 Testes Neuropsicológicos

Um conjunto de testes para examinar possíveis efeitos do programa de intervenção sensório-motor com engajamento cognitivo no desempenho de habilidades cognitivas foi empregado antes e após um período de participação no programa. Especificamente, os seguintes testes foram utilizados:

- *Teste de Desempenho Escolar, subteste leitura (TDE-II)*: leitura de 70 palavras, com registro do tempo total de leitura, o que indica a velocidade de leitura;
- *Teste de Nomeação Automatizada Rápida (NAR)*: apresentação de sequência de figuras repetidas para nomeação delas, com registro do tempo total para nomeação;
- *Teste de Atenção por Cancelamento (TAC)*: apresentação de três matrizes com diferentes tipos de estímulo, sendo

indicado assinalar os estímulos iguais à um estímulo alvo, com registro do tempo total para realização da tarefa;

- *Teste de RAVEN* (para avaliar o raciocínio lógico): apresentação de matrizes progressivas, as quais o participante necessita indicar uma sequência, com registro do percentual, seguindo a normatização dos dados.

Os resultados, nas avaliações pré- e pós-intervenção, de cada um dos testes são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1:** Média e desvio-padrão dos valores dos testes neuropsicológicos e respectivos número de participantes (n) realizando cada teste, e valores de *p* estatístico para as avaliações.

| Testes/Avaliação  | <i>n</i> | Pré-intervenção | Pós-intervenção | Valor de <i>p</i> |
|-------------------|----------|-----------------|-----------------|-------------------|
| TDE-II (s)        | 35       | 350,9 (±250,9)  | 303,5 (±207,5)  | <b>0,03*</b>      |
| NAR (s)           | 47       | 61,5 (±25,8)    | 57,6 (±21,2)    | 0,09              |
| TAC (s)           | 45       | 451,3 (±215,6)  | 395,9 (±199,1)  | <b>0,02*</b>      |
| RAVEN (percentil) | 46       | 66,6 (±21,1)    | 69,0 (±20,5)    | <b>0,03*</b>      |

Nota: \* indica diferença estatisticamente significativa entre as avaliações pré- e pós-intervenção.

Os resultados indicaram que o desempenho das crianças e adolescentes melhorou para os testes TDE-II, TAC e RAVEN, sugerindo que a participação no programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo melhorou a velocidade de leitura, a atenção e o raciocínio lógico. Os resultados do NAR apresentaram uma tendência de melhora, após o programa de intervenção, entretanto, não alcançou diferença estatisticamente significativa.

## 4.2 Teste de Leitura com Rastreamento Ocular

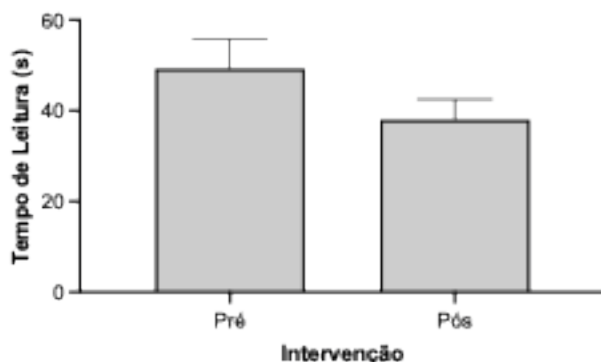
As crianças e adolescentes que conseguiram realizar leitura, nos momentos antes e após o programa de intervenção, também realizaram um teste de leitura de textos específicos com rastreamento dos movimentos dos olhos. O rastreamento dos olhos possibilita identificar os momentos de fixação em um conjunto de letras e de movimentação dos olhos para outro conjunto de letras ao longo do texto. Dessa forma, esse procedimento possibilita identificar possíveis alterações nos padrões dos movimentos dos olhos durante a realização de leitura.

A Figura 2 apresenta exemplos de movimentos dos olhos durante a leitura de textos. Os círculos indicam as fixações realizadas nas partes específicas dos textos e o tamanho do círculo representa a duração da fixação com círculos maiores para fixações mais longas e círculos menores para fixações mais curtas. As linhas conectando cada círculo indicam os movimentos sacádicos, quando os olhos movimentam de uma área de fixação para outra área de fixação.



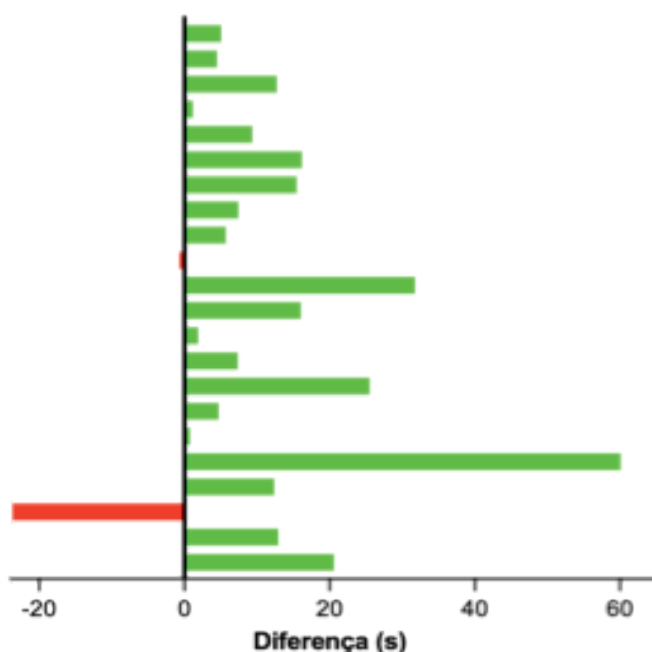
**Figura 2:** Apresentação de dois textos com os respectivos movimentos oculares de fixação (parte superior) e sacadas (parte inferior) durante a leitura.

A Figura 3 apresenta os valores médios e erro-padrão do tempo total de leitura dos textos nas avaliações pré- e pós-intervenção. Análise estatística indicou redução no tempo de leitura dos textos após a participação no programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo.



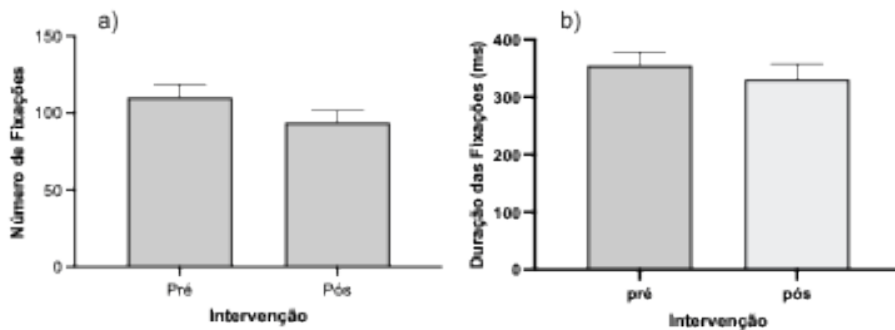
**Figura 3:** Média e erro-padrão do tempo total de leitura dos textos nas avaliações pré- e pós-intervenção. Nota: Dados de 22 participantes.

Enquanto a Figura 3 apresenta a redução média no tempo total de leitura após a intervenção, envolvendo todos os participantes, a Figura 4 apresentada a variação individual de cada participante. No caso, cada coluna representa uma criança e é possível observar que a maioria (20 das 22 crianças e adolescentes) apresentou valores positivos, indicando redução (cor verde) e que a minoria (2 das 22 crianças e adolescentes) apresentou valores negativos, indicando aumento (cor vermelha) no tempo de leitura entre a pré- e pós-intervenção. Apesar de ocorrer uma variação grande, percebe-se o resultado positivo que indica redução no tempo de leitura dos textos para a maioria das crianças.



**Figura 4:** Diferença do tempo total de leitura dos textos entre as avaliações pré- e pós-intervenção. Nota: Valores positivos (verde) indicam redução e valores negativos (vermelho) indicam aumento após a participação no programa de intervenção. Dados de 22 participantes.

Conforme mencionado anteriormente, a leitura dos textos para obtenção do tempo total de leitura ocorreu com monitoramento do movimento dos olhos. Esse procedimento é importante para verificar possíveis alterações nos padrões oculomotores durante a leitura. A Figura 5 apresenta a média do número e da duração das fixações na leitura dos textos apresentados nas avaliações pré- e pós-intervenção. Análise estatística indicou redução no número médio de fixações e redução na duração média das fixações durante leitura dos textos após a participação no programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo. Portanto, ocorreu mudança no padrão de movimentação dos olhos durante a leitura após a participação no programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo.



**Figura 5:** Média e erro-padrão do número médio de fixações (a) e da duração média de fixações durante leitura dos textos nas avaliações pré- e pós-intervenção. Nota: Dados de 22 participantes.

Considerando os resultados que indicam tempo menor para leitura dos textos e do rastreamento ocular, sugere-se que o melhor desempenho na leitura dos textos decorreu do uso mais eficiente dos movimentos dos olhos. Especificamente, a redução no número médio de fixações indica que os participantes aumentaram a “janela visual” e, conseqüentemente, conseguiram rastrear o texto de forma mais eficiente. Ainda, a redução na duração média das fixações indica que os participantes necessitaram de um tempo menor para obter as informações sobre as letras, processando-as mais rapidamente. Ambas as alterações estão relacionadas a aspectos cognitivos, atenção e memória, necessários para a realização da leitura, e que no presente caso, parece ter sido melhorada após a participação no programa de intervenção sensório-motora.

## 4.3 Testes Motores

Um conjunto de testes motores também foi aplicado antes e após o programa de intervenção sensório-motor com engajamento cognitivo. Especificamente, os seguintes testes foram utilizados:

- *Teste do Quadrado*: teste para verificar a agilidade enquanto a criança deve correr, o mais rápido possível em uma ordem específica, ao redor de 4 cones distantes 4 metros entre eles, formando um quadrado, sendo o tempo de realização registrado.
- *Peg-Placing*: teste para verificar a coordenação manual fina, no qual a criança deve pegar com a mão não dominante e colocar com a mão dominante 16 pinos em lados opostos de um tabuleiro. O tempo para realização do teste é de 30 segundos, e o número de pinos colocados nesse período é registrado;
- *Teste Unipodal*: teste para verificar o desempenho do controle postural. A criança se mantém em pé e parada com apoio monopodal, com a perna dominante sustentando o corpo, enquanto a outra perna é mantida com flexão do joelho e à frente do corpo. O tempo mantido nessa posição é cronometrado e registrado, sendo o tempo máximo 30 segundos.

Os resultados, nas avaliações pré- e pós-intervenção, de cada um dos testes são apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2:** Média e desvio-padrão dos valores dos testes motores, respectivos números de participantes (n) realizando cada teste e valores de *p* estatístico para as avaliações.

| Testes/Avaliação            | <i>n</i> | Pré-intervenção | Pós-intervenção | Valor de <i>p</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Agilidade (s)               | 35       | 8,9 (±2,6)      | 8,8 (±2,3)      | 0,29              |
| Coordenação Manual (pontos) | 47       | 11,3 (±3,1)     | 12,1 (±3,2)     | <b>0,052*</b>     |
| Controle Postural (s)       | 45       | 22,9 (±9,6)     | 22,5 (±8,7)     | 0,77              |

Nota: \* indica marginalidade estatisticamente entre as avaliações pré- e pós-intervenção.

Os resultados indicaram que o desempenho nos testes de agilidade e de controle postural não foi alterado com a participação no programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo. Por outro lado, a coordenação manual apresentou melhora, com as crianças conseguindo movimentar um número maior de pinos após o programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo.

#### 4.4 Motivação, envolvimento e engajamento nas atividades

Para obter informação sobre o envolvimento nas atividades do Dislé, a versão curta da Escala de Prazer da Atividade Física (Physical Activity Enjoyment Scale – PACES) (Paxton et al., 2008) foi apresentada às crianças e aos adolescente no final da participação das atividades do programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo. No total, sete questões foram apresentadas na forma de uma escala *Likert*. Os percentuais para cada questão são apresentados na Quadro 1.



| Quando estou fazendo as atividades do Dislé, eu ... |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | Nada<br>1                                                                         | Pouco<br>2                                                                        | Bastante<br>3                                                                     | Muito<br>4                                                                        | Muitíssimo<br>5                                                                     |
|                                                     |  |  |  |  |  |
| <b>Fico interessado</b>                             | --                                                                                | 1,9                                                                               | 5,7                                                                               | 15,1                                                                              | 77,4                                                                                |
| <b>Eu gosto</b>                                     | --                                                                                | --                                                                                | --                                                                                | 9,4                                                                               | 90,6                                                                                |
| <b>Me divirto muito</b>                             | --                                                                                | --                                                                                | 3,8                                                                               | 17,0                                                                              | 79,2                                                                                |
| <b>Me sinto feliz</b>                               | --                                                                                | --                                                                                | --                                                                                | 18,9                                                                              | 81,1                                                                                |
| <b>É muito emocionante</b>                          | --                                                                                | --                                                                                | --                                                                                | 15,1                                                                              | 84,9                                                                                |
| <b>É muito interessante</b>                         | --                                                                                | --                                                                                | 1,9                                                                               | 13,2                                                                              | 83,0                                                                                |
| <b>Melhor coisa queria fazer</b>                    | --                                                                                | --                                                                                | 3,8                                                                               | 18,9                                                                              | 77,4                                                                                |

**Quadro 1:** Porcentagens para cada opção da escala *Likert* para as questões apresentadas às crianças e aos adolescentes. Nota: O número de respondentes foi 53 crianças e adolescentes.

Os resultados indicaram que os participantes do programa ficaram interessados, gostaram, se divertiram, ficando felizes e emocionados, e se envolveram com as atividades apresentadas no programa de intervenção sensorio-motora com envolvimento cognitivo. Respostas para as questões apresentadas ocorreram para a maioria dos participantes (acima de 75%) em “muitíssimo”.

Além de examinar a satisfação e o prazer das crianças e dos adolescentes participando das atividades, buscamos examinar também a opinião dos pais sobre o envolvimento e o possível impacto de participação das crianças e dos adolescentes no programa. Para tanto, seis afirmações foram apresentadas aos pais, com possibilidade de resposta variando de “nada” a “muitíssimo”. Os percentuais às opções de respostas para cada uma das afirmações são apresentados no Quadro 2.

|                                                                                                                  | Nada | Pouco | Bastante | Muito | Muitíssimo |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|------------|
| Meu/minha filho(a) fala sobre as atividades do “Dislé”                                                           | 0    | 12,8  | 21,3     | 27,7  | 38,3       |
| Meu/minha filho(a) fala sobre as atividades do “Dislé” sem eu perguntar                                          | 6,3  | 14,6  | 22,9     | 37,5  | 18,8       |
| Eu percebi uma atitude diferente do(a) meu/minha filho(a) em relação à sua autoconfiança                         | 0    | 8,5   | 38,3     | 31,9  | 21,3       |
| Eu percebi uma atitude diferente do(a) meu/minha filho(a) em relação ao seu nível atencional                     | 0    | 1,7   | 34,0     | 31,9  | 17,0       |
| Eu percebi uma atitude diferente do(a) meu/minha filho(a) em relação ao seu engajamento nas atividades escolares | 0    | 14,9  | 38,3     | 36,2  | 10,6       |
| Meu/minha filho(a) acha que as atividades do “Dislé” são divertidas                                              | 0    | 7,8   | 9,8      | 25,5  | 56,9       |

**Quadro 2:** Percentagens das respostas dos pais para as opções apresentadas para as respectivas afirmações Nota: O número de respondentes foi de 47 pais.

As respostas apresentadas pelos pais se concentraram nas opções de “Bastante”, “Muito” e “Muitíssimo”. Considerando esses percentuais, as crianças e adolescentes se divertiram nas atividades e que elas conversaram e/ou comentavam sobre as atividades. Entretanto, o mais importante na visão dos pais, são os indicadores de que as crianças apresentaram atitudes diferentes quanto à autoestima, nível atencional e engajamento nas atividades escolares. Os relatos dos pais indicaram que as atividades do programa de intervenção sensorio-motora com engajamento cognitivo impactaram o comportamento das crianças e dos adolescentes, tanto em funções intrapessoais (autoestima e atenção) quanto em comportamentos em outras atividades, como engajamento nas atividades escolares.

## 4.5 Considerações finais

O Dislé, programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo para crianças com dificuldades de aprendizagem, realizado ao longo dos três últimos anos, tem constituído uma forma ímpar de promoção de desenvolvimento global de crianças e adolescentes. Os resultados indicaram que as crianças e os adolescentes melhoram as capacidades de raciocínio lógico, atenção e o desempenho de leitura. Ainda, a melhora no desempenho da leitura foi acompanhada de movimentos oculares, que muito provavelmente, propiciaram leitura de textos com maior velocidade e fluência.

É importante destacar que o programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo apresentou efeitos benéficos limitados sobre o desempenho das capacidades motoras. Embora o programa seja constituído por habilidades motoras fundamentais, locomotoras e manipulativas, além de atividades com ênfase na coordenação motora e no controle postural, apenas uma tendência de melhora na coordenação manual foi observada, enquanto o desempenho nos testes de agilidade e de controle postural não apresentou alterações.

O programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo também propiciou impactos e alterações importantes no comportamento das crianças e adolescentes, que demonstraram gostar, envolver-se e engajar-se nas atividades realizadas. Esse envolvimento e engajamento constituem aspectos centrais e cruciais para a promoção do desenvolvimento dos praticantes, no contexto de uma metodologia ativa. Além disso, os relatos dos pais indicaram que as crianças e adolescentes demonstraram interesse pelas atividades realizadas e que essa participação e envolvimento se refletiram em melhora da autoestima, da atenção e do envolvimento em atividades escolares.

Com base nos resultados observados, pode-se constatar que o Dislé, como programa de intervenção sensório-motora com engajamento cognitivo, promove desenvolvimento e benefícios comportamentais em crianças com dificuldades de aprendizagem. Dessa forma, um programa com as características do Dislé pode representar uma oportunidade ímpar para crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem, que além de vivenciarem prazer e motivação para participar, podem também apresentar melhora em diferentes capacidades e funções cognitivas importantes para o desenvolvimento global e para a realização das atividades diárias.

Mais do que os resultados observados nas avaliações, a trajetória do Dislé mostrou a importância de criar espaços em que crianças e adolescentes possam se sentir capazes, acolhidos e motivados a participar. Ao longo desses anos, cada encontro também foi uma oportunidade de descobrir possibilidades, fortalecer vínculos e valorizar aquilo que cada participante conseguia fazer. Nesse sentido, o Dislé representa não apenas um programa de atividades, mas uma experiência construída com as crianças, os adolescentes e suas famílias, mostrando que aprender e se desenvolver também pode acontecer de forma prazerosa, ativa e significativa.

## **4.6 Referências bibliográficas**

- Barela, J. A., de Freitas, P. B., Viana, A. R., & Razuk, M. (2014). Dyslexia and the integration of sensory cues into motor action. *Psychology*, 5(16), 1870–1877. doi: 10.4236/psych.2014.516192
- Barela, J. A., Dias, J. L., Godoi, D., Viana, A. R., & de Freitas, P. B. (2011). Postural control and automaticity in dyslexic children: The relationship between visual information and body sway. *Research in Developmental Disabilities*, 32(5), 1814–1821. doi: 10.1016/j.ridd.2011.03.011

- Barela, J. A., Silva, C., Jesus, P. R., Barela, A. M. F., & Figueiredo, G. A. (2025). The impact of sensorimotor with cognitive engagement training on reading and eye movement in developmental dyslexia. *Applied Neuropsychology: Child*, 1–8. doi: 10.1080/21622965.2025.2484765
- de Freitas, P. B., Barela, J. A., Pedão, S. T., Lima, K. A., & Ribeiro, C. L. (2019). Avaliação da destreza dos dedos e da força de preensão máxima em crianças com dislexia desenvolvimental. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(2), 201–206. doi: 10.11606/1807-5509201900020201
- Decarli, G., Franchin, L., & Vitali, F. (2024). Motor skills and capacities in developmental dyslexia: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, 246, 104269. doi: 10.1016/j.actpsy.2024.104269
- Diamond, A. B. (2015). The cognitive benefits of exercise in youth. *Current Sports Medicine Reports*, 14(4), 320–326. doi: 10.1249/JSR.0000000000000169
- Elliott, J. G., & Grigorenko, E. L. (2024). Dyslexia in the twenty-first century: A commentary on the IDA definition of dyslexia. *Annals of Dyslexia*, 74(3), 363–377. doi: 10.1007/s11881-024-00311-0
- Franceschini, S., Gori, S., Ruffino, M., Viola, S., Molteni, M., & Facoetti, A. (2013). Action video games make dyslexic children read better. *Current Biology*, 23(6), 462–466. doi: 10.1016/j.cub.2013.01.044
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. doi: 10.1038/nature01647
- Moe-Nilssen, R., Helbostad, J. L., Talcott, J. B., & Toennesen, F. E. (2003). Balance and gait in children with dyslexia. *Experimental Brain Research*, 150(2), 237–244. doi: 10.1007/s00221-003-1450-4
- Nicolson, R. I., Fawcett, A. J., & Dean, P. (2001). Developmental dyslexia: The cerebellar deficit hypothesis. *Trends in Neurosciences*, 24(9), 508–511. doi: 10.1016/S0166-2236(00)01896-8

- Paxton, R. J., Nigg, C., Motl, R. W., Yamashita, M., Chung, R., Battista, J., & Chang, J. A. (2008). Physical activity enjoyment scale short form—Does it fit for children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 423–427. doi: 10.1080/02701367.2008.10599508
- Pesce, C., Masci, I., Marchetti, R., Vazou, S., Sääkslahti, A., & Tomporowski, P. D. (2016). Deliberate play and preparation jointly benefit motor and cognitive development: Mediated and moderated effects. *Frontiers in Psychology*, 7, 349. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00349
- Razuk, M., & Barela, J. A. (2014). Dyslexic children suffer from less informative visual cues to control posture. *Research in Developmental Disabilities*, 35(9), 1988–1994. doi: 10.1016/j.ridd.2014.03.045
- Razuk, M., Lukasova, K., Bucci, M. P., & Barela, J. A. (2020). Dyslexic children need more robust information to resolve conflicting sensory situations. *Dyslexia*, 26(1), 52–66. doi: 10.1002/dys.1641
- Schneps, M. H., Thomson, J. M., Sonnert, G., Pomplun, M., Chen, C., & Heffner-Wong, A. (2013). Shorter lines facilitate reading in those who struggle. *PLoS ONE*, 8(8), e71161. doi: 10.1371/journal.pone.0071161
- Viana, A. R., Razuk, M., de Freitas, P. B., & Barela, J. A. (2013). Sensorimotor integration in dyslexic children under different sensory stimulations. *PLoS ONE*, 8(8), e72719. doi: 10.1371/journal.pone.0072719
- Zorzi, M., Barbiero, C., Facoetti, A., Lonciari, I., Carrozzi, M., Montico, M., Bravar, L., George, F., Pech-Georgel, C., & Ziegler, J. C. (2012). Extra-large letter spacing improves reading in dyslexia. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(28), 11455–11459. doi: 10.1073/pnas.1205566109



# PLANOS DE AULA





## ATIVIDADE 1

# JOGO DAS CORES



## AQUECIMENTO

⌚ 12 minutos

### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, as crianças farão os seguintes movimentos:

 **Habilidades**  
Controle postural

- Cabeça: não / sim / mais ou menos (10" cada posição);
- Circundação de ombros (8x frente/trás);
- Alongamento de punhos - dorso e palma das mãos (10" cada);
- Mobilidade de quadril - lado/lado e frente/trás (4x cada sentido);
- Subir e descer na meia ponta (8x).



## Pulo das cores (7 minutos)

Cada criança ficará em um espaço determinado pela professora. À sua frente, laterais e atrás, ficarão discos de cores diferentes. Quando a professora falar a cor, a criança deverá pular do lado do disco correspondente.



### Habilidades

Agilidade, coordenação motora

### Material

40 cones (10 de cada cor); 4 cones de cores variadas para cada criança



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Cones e objetos (10 minutos)

Cada criança vai caminhar em direção aos cones. O objetivo é tirar o objeto que está no cone e colocá-lo no chão.

- Variação 1 (2 minutos) - Somente fazer o zig-zag entre os cones.
- Variação 2 (2 minutos) - Caminhar até o cone, tirar o objeto que está nele e colocá-lo no chão.
- Variação 3 (2 minutos) - Pegar o objeto que está no chão e colocá-lo no cone.
- Variação 4 (2 minutos): colocar uma corda entre os cones e refazer as variações anteriores.

### Habilidades

Coordenação motora  
Locomoção  
Equilíbrio

### Material

10 cones, objetos (2 discos, 2 bolas de tênis, 2 coletes, 2 cubos), 1 corda

**Observação:** Pelo número de crianças, pode-se intercalar a variação 1 com a variação 2. Deste modo, assim que o amigo da frente colocar o objeto no chão, o próximo coloca o objeto no cone e assim sucessivamente.



Podemos dividir a quantidade de crianças formando dois grupos para aumentar a atividade das crianças

## Atividade 2 - Estações (10 minutos)

Dividir as crianças em dois grupos. Cada grupo iniciará em uma estação e, depois, trocarão de modo a realizar as atividades das duas estações.

### → Estação 1 (5 minutos) - Amarelinha de arcos

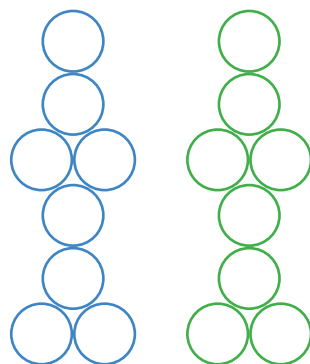
No tatame, organizar duas fileiras de arcos, tal como mostrado na imagem. Dividir o grupo em dois subgrupos para que cada um fique em uma fileira de arcos.

Onde houver somente um arco, os alunos saltarão com as pernas unidas; onde houver dois arcos, eles saltarão deixando um pé em cada arco.

Variação - saltar como na amarelinha: somente um pé onde houver um arco / um pé em cada arco quando houver dois arcos.

 **Habilidades**  
Coordenação motora

 **Material**  
16 arcos



## → Estação 2 (5 minutos) - Amarelinha mão-pé

Na pista de tumbling, montar um circuito iniciando com imagens de mãos e pés (amarelinha), cones e duas cordas.

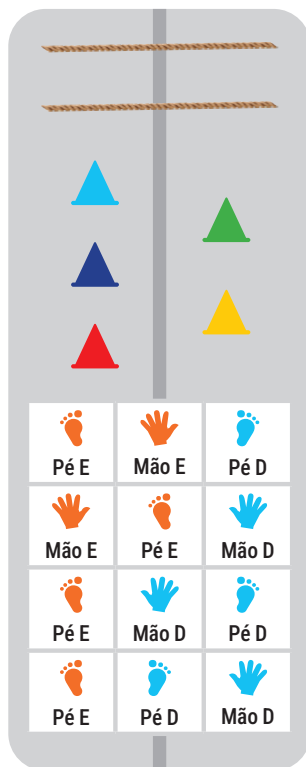
- Mãos e pés: Seguir o movimento determinado pela imagem. Ex.: se a imagem mostra a mão direita, eles devem posicionar a mão direita sobre ela.
- Cones: Deslocar-se lateralmente, tocando a mão nos cones.
- Corda: iniciação à estrela. O aluno iniciará em um lado da corda, posicionará as mãos entre as cordas e darão um pequeno salto, de modo a levar os pés para o lado oposto da corda.

### Habilidades

Coordenação motora, locomoção, agilidade

### Material

Imagens de mãos e pés (4 pés E, 2 mãos E, 3 pés D, 3 mãos D), 5 cones, duas cordas curtas



## Atividade Extra - Trampolim (5 minutos)

Cada criança poderá saltar por cerca de 30 segundos no trampolim.

Lembrá-los sobre a forma de parar o salto e o modo como devem entrar e sair do trampolim: não pisar na parte azul (possui molas); entrar no trampolim e só depois começar a saltar; parar de saltar para sair andando.

### Habilidades

Estimulação sensorial

### Material

Trampolim





### Quem é o Maestro? (5 minutos)

Com todas as crianças sentadas em roda, um dos professores deverá escolher uma delas para ser o **maestro** e outra para ser o **adivinhador**. O aluno que irá adivinhar deverá sair da roda e ficar de costas para o grupo, sem ouvir ou ver quem foi escolhido como maestro. Enquanto isso, o professor e as crianças escolhem quem será o maestro. Depois que todos já souberem quem é, o aluno que estava de costas volta para o centro da roda. O maestro então começa a fazer movimentos, como bater palmas, bater os pés ou outros gestos, e todas as crianças devem imitar esses movimentos. O aluno que está no centro precisa observar o grupo e tentar descobrir quem é o maestro.



### Roda de conversa (5 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

#### 🏠 Material

1 bola



## ATIVIDADE 2

# EQUILÍBRIO EM AÇÃO



### AQUECIMENTO

⌚ 10 minutos

#### Mobilidade (5 minutos)

- Cabeça: sim / não / talvez (3x cada);
- Circundação de ombros: girar braços trás/frente (hélice) (8x frente/trás);
- Alongamento lateral de tronco (ponte com o colega) (15" cada lado);
- Panqueca vertical (tocar mãos no chão) (10x dinâmico);
- Sereia/foquinha (10");
- Bolinha (tatu) (15");
- Borboleta (20");
- Rotação de tornozelos (8x cada sentido).

#### Habilidades

Locomoção e controle postural



## Corrida em diferentes posturas (5 minutos - 2 voltas ao redor do tatame em cada postura)

- Braços erguidos e ponta dos pés;
- Tronco curvado para a frente;
- Alternando os chutes para trás;
- Andando curvado para trás;
- Alternando os chutes para frente.



### PARTE PRINCIPAL

⌚ 35 minutos - 1 min cada variação

## Atividade 1 - Circuito: Equilíbrio sobre a trave e plintos com a manipulação de objetos

O circuito será composto por três estações. A primeira será uma passagem pela trave de equilíbrio, a segunda uma passagem por cones e a última uma passagem pelos plintos. O circuito será realizado três vezes:

1. Sem objeto;
2. Com manipulação de bexiga/balões;
  - a. Passando de uma mão à outra;
3. Com manipulação de bola.
  - a. Passando de uma mão à outra;
  - b. Segurando acima da cabeça.

### Habilidades

Controle postural, estimulação sensorial, agilidade.

### Material

6 cones, bola de GR ou basquete, balões de acordo com a quantidade de alunos, traves baixas, 3 plintos



### → Estação 1: Trave

Pedir que, um a um, os alunos subam na trave e se desloquem de diferentes maneiras, começando com exercícios simples e progredindo para exercícios que exigem mais equilíbrio. Cada variação será realizada duas vezes.

- Andar sobre a trave;
- Andar na meia ponta sobre a trave;
- Marcar passê;
- “Molhar” ponta dos pés.



### → Estação 2: Cones

Após cada passagem da primeira estação, os alunos deverão fazer um percurso entre os cones.

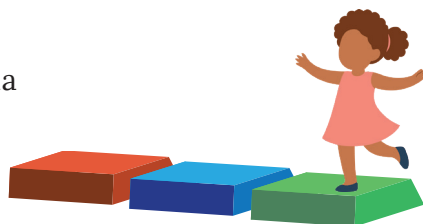
- Sem objeto;
- Passando o balão de uma mão para outra;
- Batendo a bola no chão.



### → Estação 3: Plintos

Plinto (5’): Juntar três plintos de modo a deixá-lo mais comprido.

- Andar na meia ponta sobre uma linha reta;
- Saltito com troca de pés;
- Andar marcando passê;
- Andar elevando (baixo) uma perna atrás;
- Avião.



## Atividade 2 - Desafios com bola

 **Habilidades**  
Coordenação motora

Inicialmente, os alunos estarão divididos em 2 grupos, sendo que cada um formará uma fila. Os alunos se posicionarão em um dos lados do tatame, sendo importante que as filas não se aproximem muito da outra extremidade. Depois de se organizarem, as crianças irão se deitar, de modo que a primeira da fila ficará com uma bola entre seus pés. Assim, elas deverão passar a bola de uma para outra, através da posição carpada. Para passar adiante, os alunos podem pegar a bola com a mão, mas necessariamente precisam levar a bola com os pés até sua própria mão. O objetivo é que eles alcancem a outra extremidade do tatame, mas, como a fila não terá essa extensão, aquele que já passou a bola deve ir correndo até o final da fila para que ele volte à atividade e ajude seu grupo a atravessar o ginásio.



- **Variação:** Os alunos continuarão nas filas mas, agora, na posição em pé e com as pernas um pouco afastadas. O primeiro da fila terá que passar a bola por baixo de suas pernas para o colega que estiver atrás dele e assim sucessivamente.





## VOLTA À CALMA

🕒 5 minutos

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a parte que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

### 🏠 Material

1 bola

Ao final, entregar as mochilas para os alunos.



### ATIVIDADE 3

# JOGO ESTÁTUA



## AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

### Alongamento (6 minutos)

Os alunos formarão uma fila, ficando um ao lado do outro. Eles terão que cruzar até o outro lado do tatame e retornar, todos ao mesmo tempo.



#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora

1. Caminhar fazendo rotação de punho, ida e volta;
2. Caminhar fazendo circundação de ombros para frente (ida) e para trás (volta);
3. Caminhar alongando os braços para cima, ida e volta;
4. Caminhar alongando as mãos/punhos, ida e volta;
5. Caminhar tocando as mãos no chão (a cada passo, eles tocam a mão no chão), ida;
6. Caminhar sobre a meia ponta, volta.

### Estátua (9 minutos)

Os alunos estarão se deslocando pelo espaço de diferentes maneiras. Em certo momento, uma das professoras falará “estátua” e completará falando qual a parte do corpo que os alunos devem apoiar no chão. Por exemplo: estátua com um pé no chão; estátua com a barriga; estátua com os dois pés e uma mão, etc.



#### Habilidades

Locomoção e  
estimulação sensorial



As formas de deslocamento devem mudar a cada vez que eles retornarem da “estátua”. Cada variação pode ser realizada duas vezes. Podem ser passados exercícios como: (repetir duas vezes cada)

- Corrida frontal;
- Pular em um pé só;
- Corrida com pé no bumbum;
- Saltitos.
- Corrida lateral;



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Obstáculos na pista de Tumbling (10 minutos)

Diversos ‘obstáculos’ estarão espalhados ao longo da pista de tumbling, sendo eles:

#### ➔ Obstáculo 1: amarelinha com arcos

Onde houver somente um arco, os alunos deverão pular com um pé só e, onde houver dois arcos, os alunos pularão com os dois pés (um em cada arco).

#### ➔ Obstáculo 2: zig-zag com cones

Os alunos deverão passar entre os cones, seguindo um zig-zag.

#### ➔ Obstáculo 3: barreira de cones

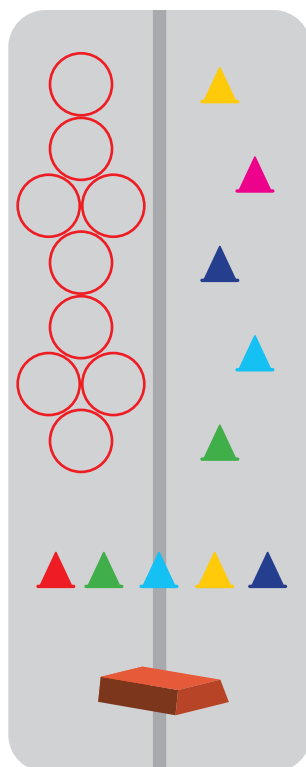
Os cones estarão lado a lado, de modo a formar uma barreira. Os alunos deverão saltar sobre esses cones, seguindo para o próximo obstáculo.

#### ✂ Habilidades

Agilidade, coordenação motora.

#### ⚽ Material

9 arcos, 10 cones, 2 plintos de espuma



### ➔ Obstáculo 4: salto do plinto de espuma

Os alunos terão que subir no plinto de espuma e saltar de cima dele.

**Variação:** dificultar os obstáculos.

- Obs 1: retirar arcos, exigindo saltos mais longos/altos;
- Obs 2: pedir que eles façam o zig-zag lateralmente;
- Obs 3: manter;
- Obs 4: colocar dois plintos.

### Atividade 2 - Jogo da velha (10 minutos)

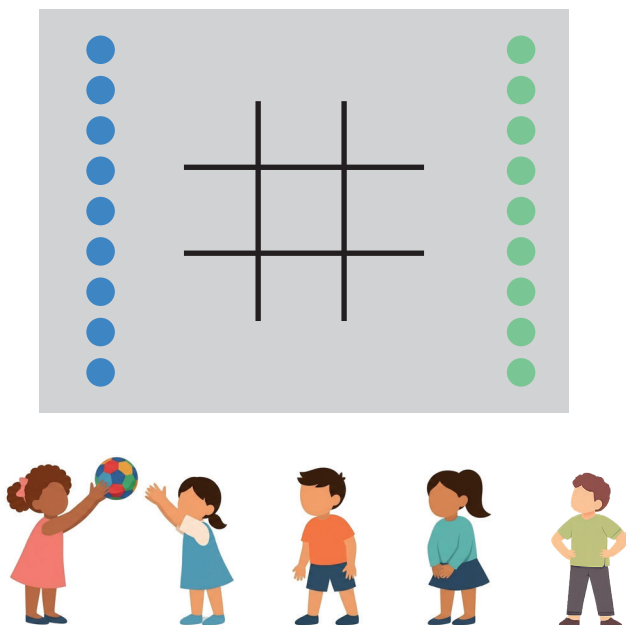
Os alunos deverão ser divididos em dois grupos. Após isso, eles serão posicionados em cada lado da quadra em filas, uma virada para a outra. O objetivo é ir passando a bola de uma ponta à outra da equipe. A equipe que finalizar primeiro marca o ponto no jogo da velha que estará no centro da quadra, demarcada com bambolês.

#### Habilidades

Coordenação motora, agilidade.

#### Material

5 bolas, 9 arcos, 10 cones em duas cores diferentes (ou 6 maçãs em duas cores)



As formas de lançamento da bola podem variar, conforme cada equipe vence o jogo da velha. A equipe vencedora será aquela que conseguir fazer mais vezes a velha.

- Variação 1: lançar a bola para o amigo fazendo um lance sobre a cabeça;
- Variação 2: Lançar a bola para o amigo fazendo um lance de peito;
- Variação 3: Lançar a bola para o amigo batendo-a no chão.

### Atividade 3 - Imitando poses (10 minutos)

Distribuir imagens com poses / equilíbrios de ginástica e yoga para que os alunos tentem reproduzi-las.

#### Habilidades

Controle postural

#### Material

Imagens com poses e equilíbrios





### Massagem com bolinhas nos pés e nas pernas

Pedir para os alunos fazerem uma roda em pé, orientar os alunos a fazer uma massagem pisando na bolinha de tênis. Depois, pedir para sentar e massagear as pernas com a bolinha, não esquecendo do exercício de respiração.

Conversa com os alunos.

#### Habilidades

Estimulação sensorial

#### Material

10 bolinhas de tênis/massagem





## ATIVIDADE 4

# LUZ NA PASSARELA



## AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

### Alongamento (7 minutos)

Iniciar com todos em pé.

#### Habilidades

Controle postural

- Cabeça sim/não/talvez (4x cada)
- Circundução de ombro (8x frente/trás)
- Alongar segurando mãos atrás das costas (15" cada lado)
- Rotação de tornozelos (8x cada sentido)
- Alongar punhos no chão - dorso e palma das mãos (8x cada)
- Minhoca (5x)
- Balancinho - abraçar joelhos e fazer um balanço frente/trás (5x)
- Borboleta (20")

### Seguindo comandos (8 minutos)

O aquecimento será feito com uma brincadeira de comandos: as crianças começarão correndo pelo tatame enquanto uma música toca e, de acordo com o número que a professora falar, ou quando a música deixar de tocar, eles deverão fazer o exercício que corresponde ao comando dado.

#### Habilidades

Locomoção e coordenação motora

| COMANDO     | EXERCÍCIO            |
|-------------|----------------------|
| "Um"        | Deslocamento lateral |
| "Dois"      | Saltito              |
| "Três"      | Rolar                |
| Música para | 3 balancinhos        |



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 28 minutos

### Atividade 1 (10 minutos) - Circuito da agilidade

Haverão duas estações, que deverão ser realizadas de forma contínua, tal como num circuito (cada variação deve ser realizada duas ou três vezes):

#### Habilidades

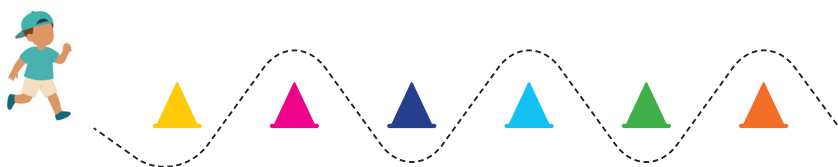
Agilidade, coordenação motora

#### Material

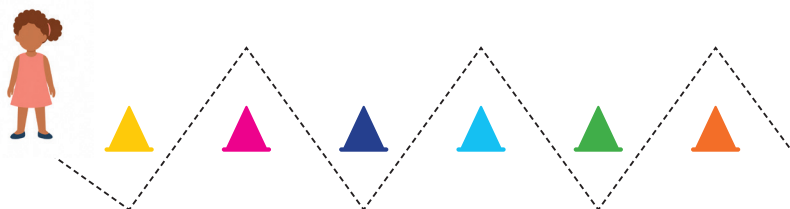
6 cones, 1 escada de agilidade (ou 10 maçãs)

#### ➔ 1. Cones

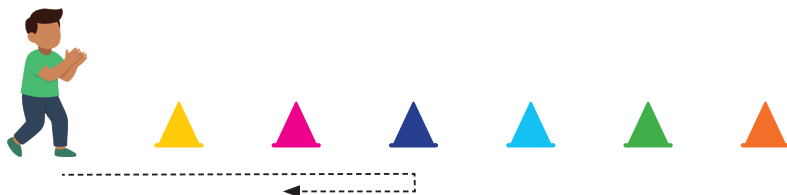
- a)** Iniciando de frente para os cones; os alunos deverão passar entre os cones fazendo movimentos laterais (zig-zag);



- B)** Iniciando de lado para os cones; os alunos deverão passar entre os cones fazendo movimentos para frente e para trás;

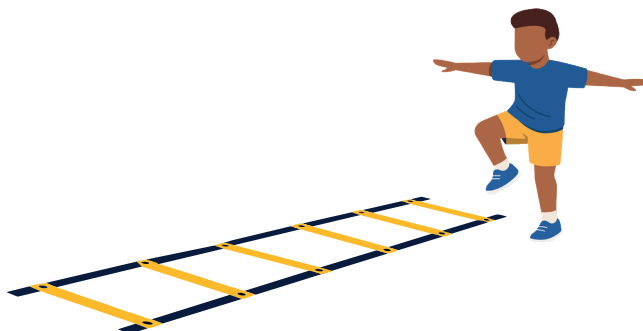


- c) Os alunos iniciarão de frente para os cones; eles deverão correr até o segundo cone, retornar de costas ao primeiro, correr até o terceiro, retornar ao segundo e assim por diante. Quando chegarem ao último cone, passam para a escada.



## → 2. Escada de agilidade

- a) Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada, deslocando-se com o joelho alto;
- b) Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada, saltando com os pés unidos;
- c) Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada fazendo pequenos saltos de unir e afastar as pernas.



## Atividade 2 (10 minutos) - Passarela da atenção

Os alunos iniciarão em um dos lados do tatame e, do lado oposto, haverá uma variedade de objetos disponíveis. O objetivo é que os alunos atravessem o percurso, peguem um dos objetos e retornem (pelo outro percurso) carregando o material escolhido, deixando-o do lado oposto de onde estavam.

A dinâmica pode terminar quando todos os materiais forem levados ao outro lado do tatame ou mesmo continuar, de modo que eles levem os materiais de volta.

- **Percurso 1:** uma corda estará esticada no chão; os alunos terão de passar sobre ela até a área em que estarão os objetos;
- **Percurso 2:** com um objeto em mãos, os alunos iniciarão sobre um plinto, passarão por uma altura maior (dois plintos), descerão por uma rampa de espuma e terminarão em uma rampa menor. Após isso, eles colocarão o objeto do lado oposto de onde ele estava inicialmente.

#### Habilidades

Coordenação motora, estimulação sensorial

#### Material

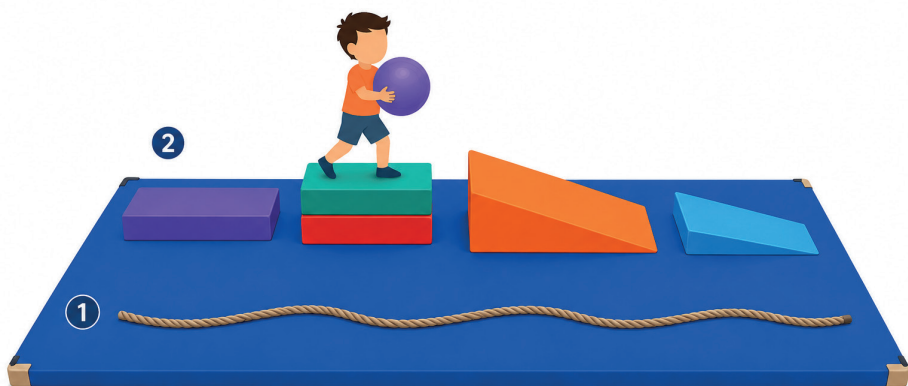
**Percurso 1:** 1

corda comprida

**Percurso 2:** 2 rampas

de espuma (tamanhos diferentes), 2 tampas de plinto, 1 base de plinto

**Objetos:** 3 bexigas, 3 bolas de pilates, 3 bolas de tênis, 3 bolas de GR, 3 cones, 3 bambolês



### Atividade 3 - Espelho (8 minutos)

Os alunos deverão formar duplas, ficando frente a frente um com o outro. Um deles irá realizar alguns movimentos de sua escolha (erguer braço, agachar, saltar, girar, etc) para que o outro o imite ao mesmo tempo, como se estivessem observando seus



reflexos no espelho. Em certo momento, o outro colega é quem irá guiar os movimentos.

- Variação: fazer movimentos opostos. Ex.: quando um se inclina para frente, o outro se inclina para trás.



## VOLTA À CALMA

🕒 8 minutos

### Escultura (5 minutos)

Cada criança receberá uma massinha de modelar. Vendadas, as mesmas irão fazer uma escultura em uma folha de papel.

#### ✂️ Habilidades

Coordenação motora

#### 🎨 Material

Massinha de modelar  
(1 caixinha)



### Conversa (3 minutos)

Dar um feedback para as crianças e perguntar a elas qual atividade preferiram.

#### ✂️ Habilidades

Estimulação sensorial

## ATIVIDADE 5

# JOGO DAS CORES II



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, cada criança irá fazer os seguintes movimentos, 8x cada:

- Cabeça lado/lado;
- Cabeça cima/baixo;
- Rotação de punhos;
- Circundação de ombros;
- Borboleta;
- Encostar as mãos nos pés;
- Rotação de tornozelos.

#### Habilidades

Controle postural

#### Aquecimento (10 minutos)

##### ➔ Jogo das cores

Posicionadas em círculo, cada criança ficará com um disco ou cone. Pelo menos duas das crianças precisam estar com as mesmas cores. Ao comando do professor, cada aluno irá correr e trocar de lugar com o colega. Os comandos serão os seguintes:

- **“Cores”**: ao falar cores, cada aluno corre para qualquer cone que queira;
- **“Nome de uma cor”**: ao falar uma cor (ex.: amarelo), todos que estiverem com cones amarelos precisarão trocar de lugar;

#### Habilidades

Locomoção Agilidade

#### Material

10 cones ou discos

- **“Troca”**: cada aluno irá pular para o cone que estiver à sua esquerda;



#### Observação:

Fazer a atividade pedindo para se locomover em diferentes formas:

- andando de lado;
- pé atrás do outro.



## PARTE PRINCIPAL

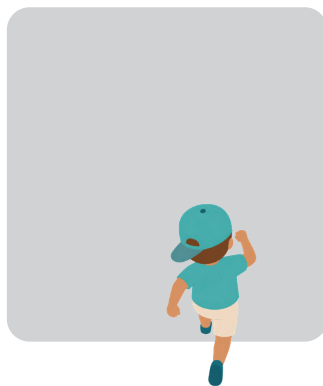
⌚ 36 minutos

### Atividade 1 - Reconhecendo o ambiente (12 minutos)

Pedir para que os alunos andem em linha reta sobre um determinado espaço (tatame). Andar em linha reta marcando um ponto fixo e, ao chegar no espaço final, voltar e continuar para outro ponto do tatame. Usar o auxílio de instrumentos como um pandeiro ou palmas; aumentar a velocidade dos passos conforme a performance do instrumento.

#### Habilidades

Locomoção



- Variação 1: Andando;
- Variação 2: Aumentando o passo, quase correndo;
- Variação 3: Correndo;
- Variação 4: Em duplas, unidos pelos braços;
- Variação 5: Em duplas, unidos pelas costas.

## Atividade 2 - Trampolim (12 minutos)

Os alunos serão orientados a saltar de 3 a 5 vezes e trocar com o colega. Podem ser realizados os saltos estendido e grupado (alunos que estiverem seguros) e, depois, tentar movimentos novos, tais como aterrisar sentado.

É importante explicar aos alunos como entrar no trampolim, como parar o movimento e orientá-los a se manter no centro do trampolim, sempre com o tronco voltado às extremidades menores.



### Habilidades

Estimulação sensorial,  
coordenação motora

### Material

1 trampolim

## Atividade 3 - Equilíbrio sobre BB com controle de objetos (12 minutos)

Cada aluno estará com uma bola. O objetivo é que eles explorem o objeto, equilibrando-se sobre ele e descobrindo movimentos que são capazes de fazer. Cada variação pode ser realizada por cerca de 1 minuto.

1. Equilibrar-se sobre a bola sem tocar o chão;
2. Equilibrar-se deitado em decúbito ventral;
3. Equilibrar-se deitado em decúbito dorsal;



### Habilidades

Controle postural  
Coordenação motora

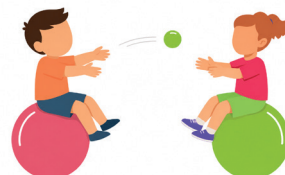
### Material

9 bolas suíças  
9 bexigas  
9 bolas de GR



Incluir objetos:

4. Sentado sobre a bola, rebater uma bexiga sem deixá-la cair;
5. Em decúbito ventral, manipular uma bola de um lado a outro;
6. Em duplas, lançar bola para um colega;
7. Em um grande círculo, sentados sobre a bola, passar bexiga para o colega do lado
  - Direito/Esquerdo
  - Aumentar o número de bexigas
8. Em um grande círculo, em decúbito ventral sobre a bola, passar a bola para o colega do lado
  - Direito/Esquerdo
  - Aumentar o número de bolas



## VOLTA À CALMA

⌚ 5 minutos

### Roda de conversa (5 minutos)

Organizar os alunos em roda e pedir para que eles digam qual atividade da aula mais gostaram. Passar uma bola para que eles saibam o momento de falar.



## ATIVIDADE 6

# MAGIA ESTÁ NO AR



### AQUECIMENTO

🕒 16 minutos

#### Alongamento (6 minutos)

Em um grande círculo, sentados, as crianças farão os seguintes movimentos:

- Cabeça lado/lado (estático, 10");
- Cabeça cima/baixo (estático, 10");
- Rotação de punhos (8x cada sentido);
- Sereia (5x);
- Bolinha (10");
- Borboleta (10");
- Carpado dinâmico (8x);
- Panqueca dinâmica (8x);
- Rotação de tornozelos.

#### Habilidades

Controle postural

#### Aquecimento - Pega-pegas bruxa (10 minutos)

A dinâmica é a mesma do pega-pega tradicional, no entanto, quando alguém é pego, o pegador (bruxa) tem o “poder” de transformar o colega em pedra, árvore ou poste.

#### Habilidades

Locomoção, agilidade, controle postural



### **PEDRA**

a criança deve ficar na posição grupada, em decúbito ventral; para ser salva, um dos colegas deve saltar sobre ela;



### **ÁRVORE**

a criança deve ficar sobre um pé, unindo as mãos sobre a cabeça; para ser salva, um dos colegas deve tocá-la;



### **POSTE**

a criança ficará em pé com os pés unidos e os braços afastados; para salvá-la, um dos colegas deve abraçá-la.

É importante trocar o pegador/bruxa ao longo da brincadeira, para que todos experimentem a posição ao menos uma vez.

### **Variações (deslocamento):**

- Corrida frontal;
- Saltar com pés unidos;
- Deslocamento lateral;
- Skipping (joelho alto).

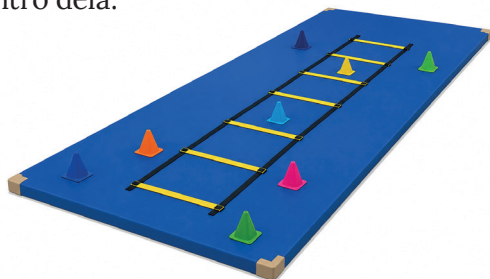


## **PARTE PRINCIPAL**

⌚ 30 minutos

### **Atividade 1 - Escada de agilidade com obstáculos (8 minutos)**

Colocar uma escada de agilidade na pista de tumbling e espalhar alguns cones ao redor ou dentro dela.



#### **Habilidades**

Agilidade, coordenação motora

#### **Material**

1 escada de agilidade, 10 cones

- Quando houver um cone em um de seus degraus, mas nenhum ao seu redor, os alunos deverão saltar com os pés afastados, de modo a pisar somente no espaço livre;
- Quando houver um cone em um de seus lados ou em ambos os lados, o aluno deverá saltar com os pés unidos dentro do degrau;
- Quando houver um cone em um de seus lados e um em seu degrau, o aluno deverá saltar com os pés unidos na lateral que estiver livre.

## Atividade 2 - Cubo mágico (10 minutos)

No chão, montar um “cubo mágico” com half cones, de modo a ter 5 colunas e 4 fileiras. As colunas devem possuir 4 half cones e as fileiras 5 half cones. Inicialmente, os cones devem estar espalhados aleatoriamente. O objetivo da atividade é que os alunos organizem o “cubo” até que cada coluna esteja com todos os cones da mesma cor.

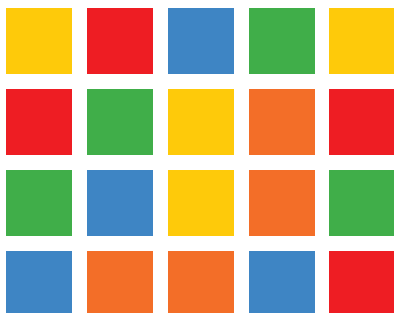
### Habilidades

Coordenação motora,  
locomção

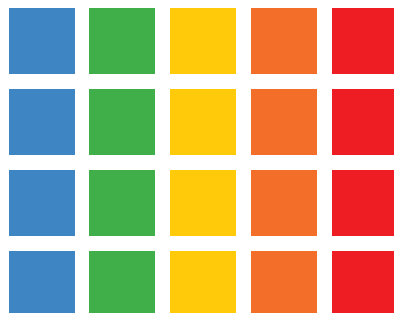
### Material

20 half cones (5 cores  
diferentes, 4 de cada)

### INÍCIO



### FINAL



Os cones estarão organizados em um dos lados do tatame, enquanto que os alunos estarão em fila do lado oposto. Assim, um a um, eles irão até o cubo e moverão duas peças por vez (trocar uma de lugar com a outra).

Para chegar até o cubo, eles passarão por um trajeto formado por cordas. A forma de atravessá-la irá variar:

- Andar entre duas cordas;
- Andar sobre uma das cordas;
- Repetir os movimentos anteriores de ambos os lados;
- Andar de costas;
- Saltar sobre um pé entre duas cordas;
- “Amarelinha”.

É importante ressaltar que os alunos não podem mover mais de duas por vez e que, uma vez que a peça foi retirada do chão, ela não pode retornar ao mesmo local.

### Atividade 3 - Manejos com o aparelho fita (12 minutos)

 **Material**  
Fita e GR

Cada criança estará com uma fita de GR; inicialmente, elas podem explorar livremente os movimentos.

Após a exploração, serão passados alguns manejos simples. Antes de iniciar com os manejos, é interessante explicar às crianças as partes da fita (fita e estilete) e a maneira “correta” de segurar o estilete, a fim de facilitar os movimentos. Além disso, pode ser citado que a fita é um aparelho da Ginástica Rítmica.



#### Manejos (8x cada):

- |                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| ■ Grande círculo trás/frente (ambos os lados, 8x); | ■ Infinito;   |
| ■ Grande círculo frente (ambos os lados, 8x);      | ■ Serpentina; |
| ■ Grande círculo cima (ambos os lados, 8x);        | ■ Espiral.    |

Para finalizar, pode-se pedir para que cada um mostre um movimento ou, ainda, uma pequena sequência dos movimentos que mais gostou. Não necessariamente precisa ser um dos manejos passados, os alunos podem mostrar algo que criou livremente.



## VOLTA À CALMA

🕒 12 minutos

### Atividade - Movimento favorito (7 minutos)

Sentar lado a lado, de modo a formar uma “plateia”. Pedir para que cada aluno mostre um movimento ou, ainda, uma pequena sequência dos movimentos que mais gostou de fazer com a fita. Não necessariamente precisa ser um dos manejos passados, os alunos podem mostrar algo que criaram livremente.



### Roda de conversa (5 minutos)

Organizar os alunos em roda e pedir para que eles digam qual atividade da aula mais gostaram. Passar uma bola para que eles saibam o momento de falar.

## ATIVIDADE 7

# BALÕES AO AR



### AQUECIMENTO

🕒 17 minutos

#### Alongamento com bexiga (7 minutos)

Os exercícios serão feitos com os alunos segurando/movimentando uma bexiga. Em círculo, serão realizados os seguintes movimentos:

- Rotação de cabeça - segurar bexiga à frente (4x cada lado);
- Alongamento lateral de tronco (10" cada lado);
- Segurar perna à frente (10" cada lado);
- Alongamento de quadríceps (10" cada lado);
- Panqueca vertical (8x - na última, deixar a bexiga no chão);
- Rotação de punhos (8x cada sentido);
- Rotação de tornozelos (8x cada sentido).

#### Habilidades

Controle postural

#### Material

10 bexigas



#### Aquecimento - Zero bolas (10 minutos)

Divididos em dois grupos, os alunos estarão em lados opostos do tatame, que estará delimitado por uma corda em seu centro. Em cada lado, haverá diferentes tipos de bolas, em uma mesma quantidade,

para que os alunos as 'joguem' para o lado oposto. O objetivo é ter o menor número de bolas do próprio lado.

Para a realização da dinâmica, o(a) professor(a) deve dar o comando para que os alunos comecem a passar a bola para o outro lado e, em momentos aleatórios, deve dar o comando para que eles parem a atividade, de modo a ver qual lado possui mais bolas.

O lado que tiver mais bolas deverá fazer um exercício de aquecimento, tais como:

- 3 sapinhos (tocar as mãos no chão e saltar);
- 4 polichinelos;
- 5 passos de urso;
- Skipping (10x).

#### **Habilidades**

Agilidade

#### **Material**

2 cordas; 2 bolas de pilates, 4 bolas de basquete, 6 bolas de hand, 8 bolas de tênis, 10 bexigas



## **PARTE PRINCIPAL**

 30 minutos

### **Atividade 1 - Caminhando sobre a corda (7 minutos)**

Os alunos caminharão sobre uma corda de diferentes maneiras. Em alguns momentos, eles realizarão equilíbrios sobre corda.

#### **Variações de deslocamento:**

- Caminhar de uma extremidade à outra;
- Caminhar de lado (D e E);
- Caminhar de costas;
- Caminhar de frente até o centro da corda e terminar de costas;
- Três passos + passê;
- Três passos + avião.

#### **Habilidades**

Estimulação sensorial

#### **Material**

4 cordas





## Atividade 2 - Não pise na corda (10 minutos)

Na pista de tumbling, esticar uma corda. Os alunos farão movimentos ao redor da corda, sem pisar sobre ela.

- Saltar direita/esquerda com os pés unidos;
- Saltar frente/costas com os pés unidos;
- Saltar em zig-zag sobre um pé (fazer com ambos).

Brincadeira de lateralidade:

- Direita/esquerda
- Rio/riacho
- Jaca/jacaré

Para a dinâmica da lateralidade, combinar com os alunos que quando o comando for “direita” eles saltarão para o lado direito e o mesmo com o lado esquerdo. Após isso, combinar com eles o lado que será rio/riacho ou jaca/jacaré e repetir a brincadeira.

### Habilidades

Agilidade, coordenação motora

### Material

Pista de tumbling, 2 cordas



É interessante que seja dado o mesmo comando mais de uma vez para que os alunos se concentrem em realizar o que é dito (ex.: D, D, E, D, E, E, E, D, E...) e não em realizar uma sequência repetidas vezes (ex.: D, E, D, E, D, E...).

## Atividade 3 - Bate-bexiga (12 minutos)

Cada aluno terá em mãos uma bexiga. Eles deverão manipular o balão de diferentes maneiras, primeiro parados e, depois, caminhando pelo espaço. O objetivo é que eles não deixem as bexigas tocarem o chão.

### Habilidades

Coordenação motora, agilidade

### Material

10 bexigas

### Variações:

- Manter a bexiga no alto somente com uma das mãos (D);
- Manter a bexiga no alto somente com uma das mãos (E);
- Manter a bexiga no alto passando-a de uma mão p/ outra;
- Manter a bexiga no alto sem tocar com as mãos;
- Manipular duas bexigas, mantendo-as no alto com ambas as mãos (uma em cada);



Após realizar as atividades individualmente, as crianças ficarão próximas umas das outras e iniciarão uma dinâmica coletiva na qual todas elas devem manter um único balão no alto. Após isso, aumenta-se o número de bexigas até que se iguale com o número de alunos.



## VOLTA À CALMA

🕒 12 minutos

### Atividade - Escravos de Jó (6 minutos)

Sentados em roda, cada aluno terá em mãos uma bola de tênis. O objetivo é que eles passem a bola para o colega ao lado no ritmo da música “Escravos de Jó”. Deste modo, as bolas não podem se aglomerar.

#### 🔧 Habilidades

Coordenação motora

#### 🏆 Material

10 bolas de tênis



#### Letra:

*Escravos de Jó  
Jogavam caxangá  
Tira, põe  
Deixa ficar  
Guerreiros com guerreiros  
Fazem zigue-zigue-zá*

No momento em que a música diz “tira, põe, deixa ficar”, os alunos levarão a bola à frente, voltarão para seu colo e farão um movimento de ‘espera’ com as mãos.

Quando a música diz “zigue-zigue-zá”, eles movimentarão a bola para a direita-esquerda-direita (ou o contrário).

### **Roda de conversa (6 minutos)**

Organizar os alunos em roda e pedir para que eles digam qual atividade da aula mais gostaram. Passar uma bola para que eles saibam o momento de falar.

 **Material**

1 bola



## ATIVIDADE 8

# NUNCA 3



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, as crianças farão os seguintes movimentos:



#### Habilidades

Controle postural

- Rotação de cabeça (4x cada sentido);
- Circundução de ombros (8x frente/trás);
- Rotação de punhos (8x cada sentido);
- Alongamento lateral de tronco (10" cada lado);
- Mobilidade de quadril - grande rotação (4x cada sentido)
- Panqueca dinâmica/estática (8x / 10");
- Cócoras (20");
- Rotação de tornozelos (8x cada lado).

#### Aquecimento - Nunca três (10 minutos)



#### Habilidades

Agilidade

A atividade se assemelha a um pega-pega, no entanto, organiza-se de maneira diferente e possui algumas regras.

Inicialmente, os alunos devem se espalhar, em duplas, pela quadra. Os integrantes de cada dupla devem ficar em pé, um ao lado do outro. É importante que as duplas estejam bem espalhadas para que toda a quadra seja usada.

Duas das crianças começarão fora da estruturação das duplas, de modo que uma delas será o pegador, enquanto que a outra irá fugir. Para se salvar, a criança que está fugindo deve se posicionar ao lado de uma das duplas. No entanto, a criança que estiver na extremidade oposta à qual o colega entrou automaticamente se torna o pegador.



Sendo assim, o objetivo é que nunca se formem trios (“nunca três”). A dinâmica deve ser rápida para que as crianças estejam sempre em duplas, somente.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Circuito do lançamento (10 minutos)

Cada criança passará pelo seguinte percurso:

- 1º lançar o arco no cone até acertar;
- 2º pular a amarelinha, feita com os arcos ou desenhada no chão;
- 3º andar sobre a corda (com variações);
- 4º acertar a bolinha no arco;
- 5º boliche sobre um pé (derrubar pelo menos 3 cones).

#### Habilidades

Lançamento, controle postural (equilíbrio)

#### Material

3 cones, 6 arcos, 9 arcos ou giz, 2 cordas, 5 bolinhas (tênis), 10 cones pequenos, 1 bola de GR



## Atividade 2 - Ataque e defesa (10 minutos)

Os alunos serão separados em dois times - “ataque” e “defesa”

Quem estiver no time da defesa, terá que proteger os cones que estarão no chão em um canto da quadra. O objetivo da defesa é tentar derrubar os cones com a bola.

### Habilidades

Locomoção,  
lançamento, agilidade

### Material

1 bola, 6 cones



- Variação 1 - Lançar a bola somente com a mão (sem correr segurando a mesma);
- Variação 2 - Chutar a bola, sem colocar a mão na bola.

### Atividade 3 - Exploração de arco

As crianças devem se espalhar pela quadra, estando cada uma com um arco. A ideia é que elas explorem possíveis movimentações com o aparelho. Caso achem necessário, as professoras podem dar ideias ou ensinar alguns manejos.

#### Habilidades

Coordenação motora, controle postural, lançamento e recepção

#### Material

10 arcos

- Rotação do arco no tornozelo, com saltito sobre um pé;
- Rotação do arco no punho, caminhando pelo espaço;
- Rotação do arco na cintura, parados e caminhando;
- Manejo iniciando com o arco no tornozelo e finalizando na mão;
- Manejo de arco em posições estáticas;
- Lançamento e recepção individual;
- Lançamento e recepção em dupla.



### VOLTA À CALMA

 12 minutos

**Extra:** Os alunos farão uma fila única, a última criança da fila irá realizar um movimento e mostra ele apenas para a pessoa da sua frente, depois essa outra criança terá que reproduzir o mesmo movimento até chegar na primeira da fila, e no final comparar o movimento inicial do resultado final. (6 minutos)

### Roda de conversa (6 minutos)

Organizar os alunos em roda e pedir para que eles digam qual atividade da aula mais gostaram. Passar uma bola para que eles saibam o momento de falar.

## ATIVIDADE 9

# MEMÓRIA EM AÇÃO



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, as crianças farão os seguintes movimentos:

- Rotação de cabeça (4x cada sentido);
- Circundução de ombros (8x cada sentido);
- Alongamento de ombro à frente (10");
- Alongamento lateral de tronco (10");
- Borboleta (30");
- Afastado tocar pés (8x dinâmico);
- Carpado iniciando no grupado (2x 10");
- Rotação de tornozelos.

#### Habilidades

Controle postural

#### Dança do arco (10 minutos)

A atividade se iniciará com arcos (a mesma quantidade do número de alunos presentes) espalhados pelo chão. Os alunos irão se deslocar pelo espaço enquanto uma música toca e, quando a música parar (ou ao sinal da professora), deverão entrar em um dos arcos. Em uma das rodadas, haverá um arco a menos da quantidade de alunos, e para finalizar dois arcos a menos.

#### Habilidades

Agilidade, coordenação motora

#### Material

10 arcos



A cada rodada será citada uma forma diferente de deslocamento, tais como:

- Corrida frontal;
- Corrida com pé no bumbum;
- Corrida lateral;
- Pular com um pé;
- Coelho;
- Saltando.



O aquecimento pode ser feito até que as crianças estejam suficientemente aquecidas.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Jogo da Memória (10 minutos)

Semelhante ao jogo da memória convencional, cada grupo deverá descobrir onde estão os pares de peças.

Os objetos em pares estarão escondidos dentro de alguns cones. Cada aluno deverá correr até os cones, descobrir dois deles e voltar liberando o próximo do grupo, arremessando uma bola para ele.

#### Habilidades

Estimulação sensorial  
Agilidade e locomoção  
Arremesso e recepção.

#### Material

10 tampinhas de garrafa em cinco cores diferentes, 4 bolas de tênis em duas cores diferentes, 16 cones, 2 bolas de basquete

## Atividade 2 - Circuito da agilidade (10 minutos)

Haverão duas estações, que deverão ser realizadas de forma contínua, tal como num circuito (cada variação deve ser realizada duas ou três vezes):

### Habilidades

Agilidade, coordenação motora

### Material

6 cones, 1 escada de agilidade (ou 10 maçãs)

### 1. Cones

- Iniciando de frente para os cones; os alunos deverão passar entre os cones fazendo movimentos laterais (zig-zag);
- Iniciando de lado para os cones; os alunos deverão passar entre os cones fazendo movimentos para frente e para trás;
- Os alunos iniciarão de frente para os cones; eles deverão correr até o segundo cone, retornar de costas ao primeiro, correr até o terceiro, retornar ao segundo e assim por diante. Quando chegarem ao último cone, passam para a escada.

### 2. Escada de agilidade

- Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada, deslocando-se com o joelho alto;
- Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada, saltando com os pés unidos;
- Os alunos deverão passar entre todos os espaços da escada fazendo pequenos saltos de unir e afastar as pernas.



### Atividade 3 - Equilíbrio sobre BB com controle de objetos (10 minutos)

Cada aluno estará com uma bola. O objetivo é que eles explorem o objeto, equilibrando-se sobre ele e descobrindo movimentos que são capazes de fazer. Cada variação pode ser realizada por cerca de 1 minuto.

#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora

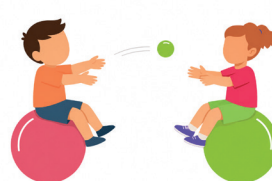
#### Material

10 bolas de pilates,  
10 bolas de GR

1. Equilibrar-se sobre a bola sem tocar o chão;
2. Equilibrar-se deitado em decúbito ventral;
3. Equilibrar-se deitado em decúbito dorsal;

Incluir objetos:

4. Sentado sobre a bola, passar uma bola pequena de uma mão à outra;
5. Em decúbito ventral, manipular uma bola no chão de um lado a outro;
6. Em duplas, lançar bola para um colega;
7. Em um grande círculo, sentados sobre a bola, passar a bola para o colega do lado
  - Direito/Esquerdo
  - Aumentar o número de bolas
8. Em um grande círculo, em decúbito ventral sobre a bola, passar a bola para o colega do lado
  - Direito/Esquerdo
  - Aumentar o número de bolas





### Massagem com a bola suíça (3 minutos)

Organizar as crianças em uma roda, e pedir para que todas deitem na posição de decúbito ventral. Após isso, passar uma bola suíça sobre elas, promovendo uma sensação de relaxamento.



### Roda de conversa (2 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a parte que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

#### 🔧 Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora

#### 🏐 Material

10 bolinhas de tênis

## ATIVIDADE 10

# NÃO PODE CAIR



### AQUECIMENTO

🕒 12 minutos

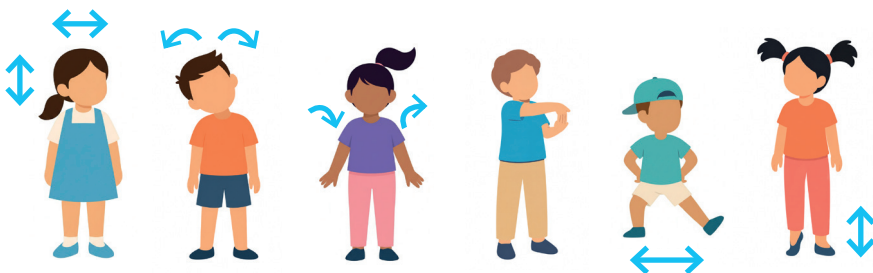
#### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, as crianças farão os seguintes movimentos:

#### 🔧 Habilidades

Controle postural

- Cabeça: não / sim / mais ou menos (10" cada posição);
- Circundação de ombros (8x frente/trás);
- Alongamento de punhos - dorso e palma das mãos (10" cada);
- Mobilidade de quadril - lado/lado e frente/trás (4x cada sentido);
- Subir e descer na meia ponta (8x).



#### Caminho das pedrinhas (7 minutos)

Divididos em grupos, cada grupo terá que mover a pedrinha (bolinha) sobre os discos até chegar no arco correspondente à sua fileira, o mais rápido possível.

#### 🔧 Habilidades

Agilidade, coordenação motora

#### 🏠 Material

Half cones, bolas



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Deslocando (10 minutos)

O objetivo é que os alunos se desloquem de diferentes maneiras em percursos diversos.

Eles estarão divididos em três grupos, que ficarão cerca de 1' a 2' em cada estação e passarão para a próxima.

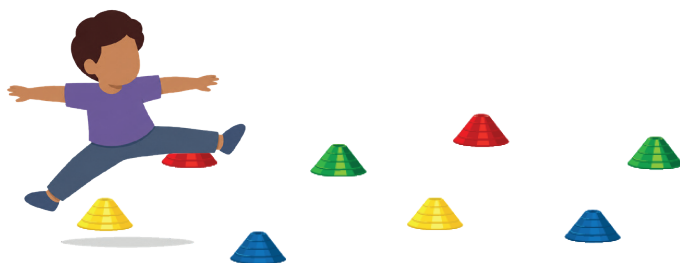
#### Habilidades

Agilidade, locomoção, coordenação motora

#### Material

10 cones pequenos, 10 maçãs, 2 cones grandes

- **Estação 1:** os alunos farão um movimento de zig-zag, no entanto, o objetivo é que eles façam um salto longo, de um lado ao outro, a fim de chegar próximo a todos os cones, seguindo a ordem que estão posicionados. Ao chegar ao último cone, eles correm de volta para a fila e o próximo aluno realizará a atividade.



- **Estação 2:** os alunos farão saltitos dentro e fora das maçãs. Fora, eles ficarão com um pé ao lado de cada ponta da maçã e dentro estarão com os pés unidos. Ao chegar à última maçã, eles correm de volta para a fila e o próximo aluno realizará a atividade.

- **Estação 3:** os alunos correrão o mais rápido que conseguirem, de um cone ao outro. Eles iniciarão ao lado do primeiro cone, correrão até o cone da frente, colocarão a mão sobre ele e voltarão correndo em direção à fila. Após voltar, assim que o aluno tocar a mão sobre o primeiro cone, o próximo da fila realizará a atividade.



## Atividade 2 - Circuito do Sapinho (10 minutos)

Divididos em dois grupos, cada grupo ficará em uma estação.

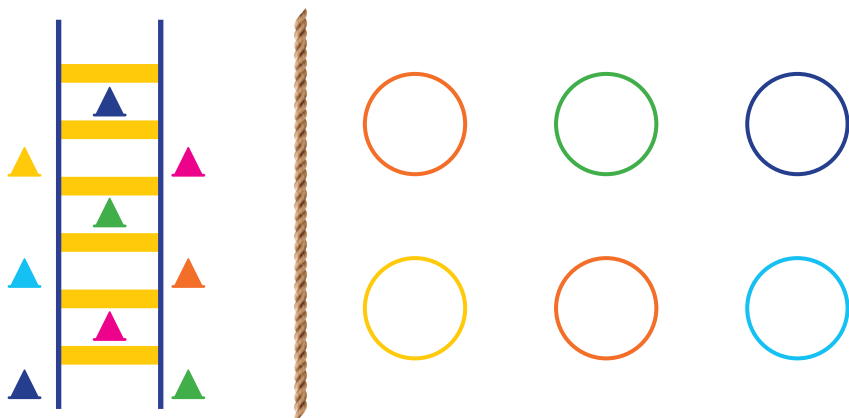
- **Variação 1:** caminhar de frente na corda, caminhar de lado, caminhar calcanhar/ponta
- **Variação 2:** Ao comando da professora, cada aluno deverá seguir as seguintes instruções: dentro e fora; acordado e dormindo (morto/vivo)

### **Habilidades**

Locomoção, agilidade, controle postural (equilíbrio)

### **Material**

Escada de agilidade, uma corda, discos, arcos



### Atividade 3 - Não pode cair! (10 minutos)

Organizados em fila, estando um aluno ao lado do outro, cada criança segurará um cabo de vassoura, exceto a primeira da fila. Ao sinal da professora, os alunos soltarão o cabo que estavam segurando e pegarão o cabo do lado, deixado pelo colega. Desta forma, o primeiro da fila passará a segurar um cabo enquanto o último ficará com as mãos livres. Assim, ele (o aluno que estava por último) correrá até o início da fila, reiniciando a dinâmica.

#### Habilidades

Locomoção, agilidade, controle postural (equilíbrio)

#### Material

10 cabos de vassoura  
(1 a menos do número total de crianças)



### VOLTA À CALMA

⌚ 10 minutos

### Quem é o Maestro? (5 minutos)

Jogo realizado em roda onde, as crianças tocam as mãos, umas das outras, uma por uma e assim canta-se uma música da escolha da professora, até que a seguinte frase é mencionada “Atenção vai haver revolução se você vai me disser um nome dê...”. Assim que a frase parar, a criança que tocou a mão por último irá escolher um tema exemplo: cor, animal, comida. E em seguida as crianças devem seguir a sequência da roda e falar uma palavra do tema sem que se repita ou que demore muito para pensar.

#### Habilidades

Agilidade, coordenação motora



## Roda de conversa (5 minutos)

 **Material**

1 bola

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.



## ATIVIDADE 11

# CAÇA AO TESOURO



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, as crianças farão os seguintes movimentos:

- Rotação de cabeça (4x cada sentido);
- Circundação de ombros (8x cada sentido);
- Alongamento de ombro à frente (10");
- Alongamento lateral de tronco (10");
- Borboleta (30");
- Carpado (20");
- Rotação de tornozelos (8x cada sentido);
- Sereia (3x / 10");
- Chinesinho (20").

#### 🔧 Habilidades

Controle postural

#### Coelhinho sai da toca (10 minutos)

Espalhar arcos pelo espaço. Cada criança começará dentro de um arco (toca) e, ao sinal da professora ("coelhinho sai da toca"), elas deverão se deslocar, trocando de "toca".

#### 🔧 Habilidades

Agilidade

#### 🎯 Material

12 arcos (um para cada criança)

### Deslocamentos:

- Correr;
- Saltitos;
- Salto em distância.

Após isso, colocar uma música e deixar que as crianças explorem movimentos com arco até a música terminar.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Percurso do coelho (10 minutos)

**Importante** (reunir os alunos e pedir a atenção de todos, pois para achar os tesouros será necessário ouvir certinho a história).

Há um tesouro escondido, em um vale muito distante. Para encontrá-lo será necessário ajudar os coelhinhos com alguns obstáculos.

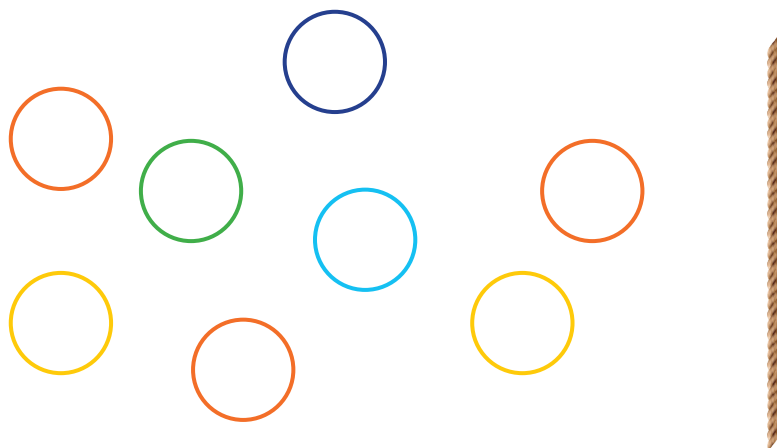
Primeiramente vamos passar cada coelhinho pelo lago (fazer um circuito com arcos que cruzam um lado ao outro da quadra), depois deverá passar pela ponte (corda esticada).

#### Habilidades

locomoção,  
controle postural

#### Material

15 arcos, 2 cordas,  
rampa de espuma



## Atividade 2 - Túnel dos coelhos (10 minutos)

Dividir os alunos em 3 grupos. Cada grupo ficará em uma estação e alternarão, passando por todas elas.

### ■ Estação 1 (2'): Passando pelo túnel (pista de tumbling)

Na pista de tumbling, colocar uma rampa de espuma para que os alunos rolem ou caminhem sobre ela e, à sua frente, posicionar duas fileiras de cones paralelas entre si, colocando cordas em suas pontas, conectando as duas fileiras, de modo que os alunos tenham que ras-tejar por debaixo delas para chegar ao outro lado. Voltar correndo para a fila.



### ■ Estação 2 (2'): Coelhoinho saltitante (tatame)

Em um dos lados do tatame, posicionar uma fileira de estepes. Os alunos deverão saltar sobre eles (sobe e desce). Do outro lado do tatame, posicionar duas fileiras de cones para que eles saltem de um lado ao outro e retornem aos estepes. Eles farão a atividade como um circuito.

#### Habilidades

locomção,  
controle postural

#### Material

8 steps

**Variação:** nos cones, saltar com um pé só, fazendo zig-zag com movimentos curtos.



### ■ Estação 3 (2'): Coelho na ponte (trave)

Caminhar sobre a trave de diferentes maneiras.

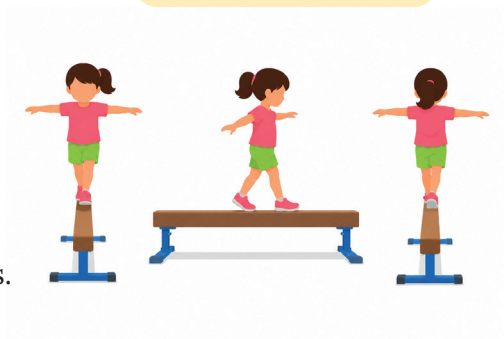
- De frente;
- De lado;
- De costas;
- Na posição do gatinho;
- Marcando passé;
- Molhando o pé;
- Saltito trocando posição dos pés.

#### Habilidades

locomoção,  
controle postural

#### Material

trave de equilíbrio



## **VOLTA À CALMA**

 5 minutos

Antes de iniciar a aula, deverá ser escondido pistas numeradas pelo espaço. Quando esse momento chegar, o professor deverá falar uma frase indicando onde encontrar a primeira pista, assim todos os alunos participam a decifrar uma por uma até que seja encontrado o “tesouro” (3 minutos)



### **Roda de conversa (2 minutos)**

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

## ATIVIDADE 12

# BANDEIRAS



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

### Alongamento (5 minutos)

O alongamento será feito com o auxílio de steps. Os exercícios serão os seguintes:

- Sentados atrás do step, alongar pescoço lado/lado/cima/baixo (10" cada posição);
- Alongar palma e dorso das mãos sobre o step (10" cada posição);
- Borboleta (sentados sobre o step)
  - Dinâmica (30");
  - Estática, com tronco à frente (15").
- Carpado dinâmico (8x);
- Em pé, atrás do step (ajustar a altura)
  - Alongar lateral do tronco (15" cada lado);
  - Uma mão sobre o step, a outra aponta para o teto (alternar 8x);
  - Tocar as mãos no step (8x).
- Sobe e desce na meia ponta (8x).



#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora



#### Material

12 steps (1 por aluno)



## Estátua (10 minutos)

Enquanto uma música toca, os alunos se deslocarão pelo espaço de diferentes maneiras. Quando a professora pausar a música, eles deverão parar no lugar onde estiverem e fazer uma 'pose' de acordo com as condições dadas pela professora. Neste momento, eles deverão deixar em contato com o chão somente a parte do corpo citada pela professora.

### Habilidades

Locomoção,  
controle postural

### Material

Caixa de som

| DESLOCAMENTOS           | POSIÇÕES ESTÁTICAS                                         |                                                                                     |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | (a parte do corpo citada deve estar em contato com o chão) |                                                                                     |
| Corrida normal          | 2 pés no chão                                              |    |
| Deslocamento lateral    | 1 pé e 1 mão                                               |   |
| Saltitando              | 2 mãos e 1 pé                                              |  |
| Corrida c/ pé no bumbum | Costas                                                     |  |
| Urso ou gatinho         | Bumbum                                                     |  |

|                     |            |                                                                                   |
|---------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Rolando             | Joelhos    |  |
| Pernas abre e fecha | Pose livre |  |



## PARTE PRINCIPAL

🕒 30 minutos

### Atividade 1 - Guerra de Bandeiras (10 minutos)

Separados em dois grupos, os alunos terão como objetivo jogar em equipe para cumprir todas as tarefas, que serão as seguintes:

1. Máximo de bandeiras para o outro time;
2. Cada um com sua cor;
3. Só pegar uma bandeira por vez, mas para isso o aluno terá que jogar para 3 participantes do grupo e, só depois, jogar para o outro lado.

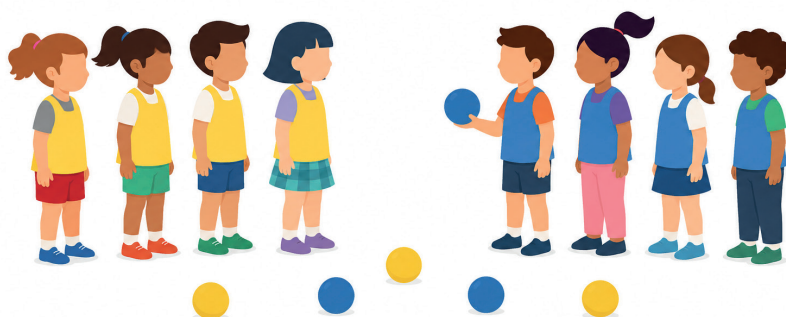
#### Habilidades

Lançamento e recepção, agilidade

#### Material

Coletes, bolas

\*Podemos usar bolas (2 cores)





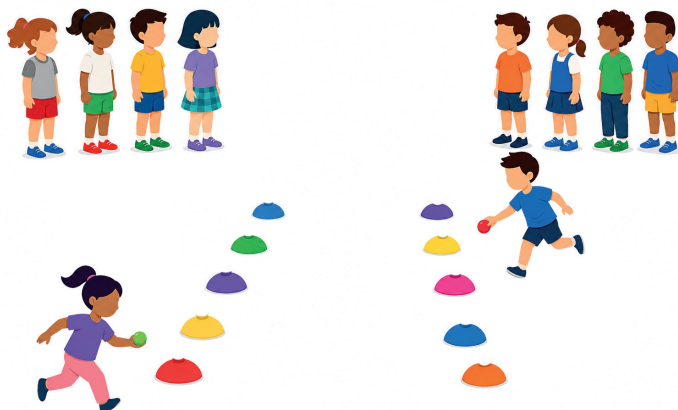
## Atividade 2 - Deslocamento em Planos (10 minutos)

Dividir os alunos em dois grupos. Cada grupo irá deslocar objetos em um plano diferente.

Mover as bolinhas de um half cone a outro, até chegar ao último. Ao chegar ao final da fila, correr de volta para o início.

### Variações:

- Fazer percurso de lado (sem encostar os joelhos no chão!);
- Fazer o percurso com um giro entre um cone e outro.



### Habilidades

Locomoção, estimulação sensorial

### Material

30 half cones (15 para cada grupo)  
12 bolinhas (1 para cada criança)

## Atividade 3 - Jogo das cores (10 minutos)

Posicionadas em círculo, cada criança ficará atrás/ao lado de um disco ou cone. Pelo menos duas das crianças precisam estar com as mesmas cores. Ao comando da professora, cada aluno irá correr e trocar de lugar com o colega.

Os comandos serão os seguintes:

### Habilidades

Locomoção, agilidade

### Material

12 cones (1 para cada criança)

|                          |                                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>“CORES”</b>           | ao falar cores, cada aluno corre para qualquer cone que queira (todos necessariamente precisam mudar de posição) |
| <b>“NOME DE UMA COR”</b> | ao falar uma cor (ex.: amarelo), todos que estiverem com cones amarelos precisarão trocar de lugar               |
| <b>“TROCA”</b>           | cada aluno irá pular para o cone que estiver à sua esquerda (ou direita)                                         |

**\*Obs:** Fazer a atividade pedindo para se locomover em diferentes formas:

- corrida normal;
- andando de lado;
- pé atrás do outro;
- saltando com os pés unidos;
- calcanhar/ponta.



## **VOLTA À CALMA**

**🕒 5 minutos**

### **Qual era o objeto (3 minutos)**

Os alunos deverão estar sentados e serem separados em pequenos grupos, sentados no chão, a professora irá fornecer um objeto para cada grupo. Os alunos poderão trocar no objetos mais em silêncio, após um minuto. A professora irá retirar o objeto e misturar com outros. Assim cada grupo deverá identificar qual foi o objeto de seu grupo.

### **Roda de conversa (2 minutos)**



#### **Habilidades**

Locomoção, agilidade

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

## ATIVIDADE 13

# RELÓGIO MALUCO



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Na pista de tumbling, caminhar de uma extremidade à outra (1x cada exercício):

- Circundação de ombros frente;
- Caminhar sobre a meia ponta;
- Circundação de ombros trás;
- Caminhar sobre o calcanhar;
- Rotação de punhos;
- Caminhar com pé em inversão e eversão.

#### Habilidades

Controle postural, coordenação motora

#### Reloginho Maluco (10 minutos)

Estarão espalhados cones de modo a formar um círculo. Uma das professoras se posicionará entre os cones e girará uma bola presa a uma corda. O objetivo é que os alunos peguem os cones, um por vez, sem que a bola os acerte. Regras:

- Caso a bola acerte o aluno, todos devem esperar até que a corda volte a girar;
- Caso a bola acerte o aluno que pegou um cone, ele deve devolver o cone e esperar que a bola volte a girar;

#### Habilidades

Agilidade, locomoção

#### Material

uma corda, uma bola (dentro de uma sacola), cones

- Um cone por vez, um aluno por vez!

Os alunos podem ser divididos em dois ou mais grupos e, assim, deve sair um aluno por vez de cada equipe para pegar o cone.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Pega-cone (10 minutos)

Dividir os alunos em 4 grupos, formando filas. Eles iniciarão em uma das extremidades do tatame e, do outro lado, haverá cones (ou outros objetos) espalhados aleatoriamente pelo espaço. Os cones devem ser de 4 cores diferentes e estar em uma mesma quantidade entre si.

#### Habilidades

Agilidade, locomoção

#### Material

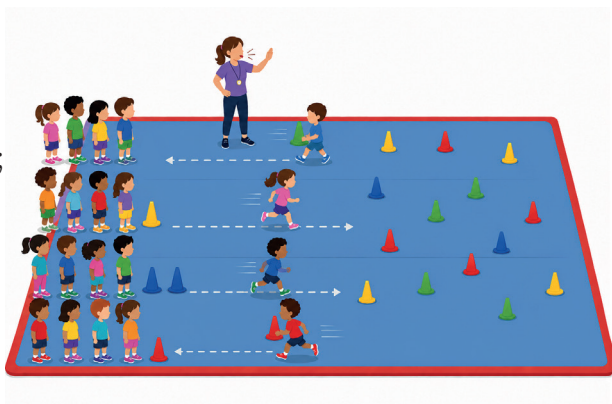
40 cones (10 de cada cor)

Ao sinal da professora, os alunos se deslocarão até um dos cones correspondentes à cor de seu grupo e o pegarão, posicionando-o à frente de sua fila (ou entregando-o a uma das professoras). Quando um aluno retornar à fila, o outro poderá sair para pegar o cone.

O objetivo é que o grupo pegue todos os cones da cor correspondente, o mais rápido possível.

#### Variações de deslocamento:

- Correndo;
- Saltando com pés unidos;
- Saltar em um pé só;
- Posição de gatinho (6 apoios).



## Atividade 2 - Movimento com o tecido (10 minutos)



### Habilidades

Agilidade, locomoção

### Material

Paraquedas, bola de posto

**Variação 1:** Cada aluno ficará em uma ponta do paraquedas, escolhendo sua cor, ao comando a professora, será feita a troca conforme as cores.

**Variação 2:** Não pode deixar cair. Todos estarão segurando o paraquedas, pode ele estar com bolas, o objetivo é não deixá-las cair do paraquedas.

## Atividade 3 - Imitando poses (10 minutos)

Deixar à mostra imagens com algumas poses/posturas e equilíbrios. O objetivo é que os alunos explorem as imagens, imitando-as. Após isso, um aluno por vez escolherá uma pose sem dizer qual é e irá imitá-la. Os colegas terão de copiar a pose mostrada e adivinhar qual é a imagem que o colega está demonstrando.

Pode-se, também, deixar livre para que os alunos criem uma pose.

### Habilidades

Coordenação motora, controle postural

### Material

Painel com imagens



### Massagem com bola suíça /de pilates (3 minutos)

Pedir que os alunos se deitem em decúbito ventral (barriga para baixo) e fiquem em silêncio; caso queiram, podem fechar os olhos. As professoras passarão por todos, massageando-os com uma bola suíça.

#### ✂ Habilidades

Coordenação motora, controle postural

#### ⚽ Material

2 bolas suíças



### Roda de conversa (2 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

#### ✂ Habilidades

Coordenação motora, controle postural

#### ⚽ Material

1 bola

## ATIVIDADE 14

# PASSA E REPASSA



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

### Alongamento (5 minutos)

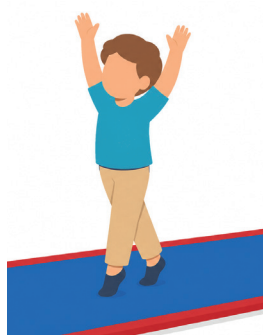
Na pista de tumbling, caminhar de uma extremidade à outra (1x cada exercício):

- Meia ponta, com braços ao lado da orelha;
- Calcanhar, mãos na cintura;
- Urso;
- Circundação de ombros frente;
- Circundação de ombros trás;
- Rotação de punhos.



#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora



### Pegue a cor (10 minutos)

Espalhar half cones aleatoriamente pelo espaço. A professora dará comandos sobre qual cor os alunos deverão pegar.

#### Variações:

- Faça o que eu falo: Falar partes do corpo ou movimentos para os alunos fazerem e, ao final, falar uma cor para que eles peguem o cone correspondente. Ex.: cabeça, ombros, joelhos, azul!



#### Habilidades

Agilidade, estimulação  
sensorial



#### Material

40 half cones (10  
de cada cor)

- **Dança das cores:** Orientar os alunos a se deslocarem de diferentes maneiras pelo espaço (correndo, saltando, rastejando, etc.) e falar uma cor para que eles peguem o cone correspondente.
- **Olhos fechados:** Posicionar os alunos de costas para os cones ou pedir que eles fiquem de olhos fechados. Avisá-los antecipadamente sobre qual cor eles deverão pegar. Ao sinal da professora (apitar ou deixar uma música tocando e parar), eles devem pegar o cone da cor correspondente o mais rápido possível.

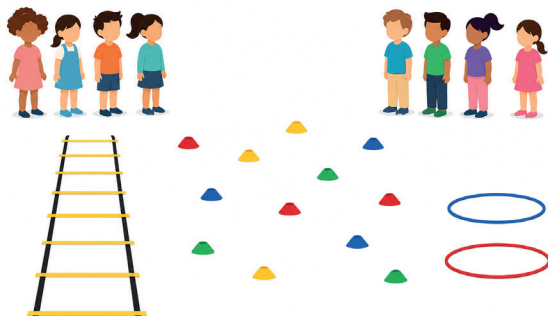


## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Circuito (10 minutos)

Dividir os alunos em dois grupos.



#### Habilidades

Locomoção, agilidade, lançamento

#### Material

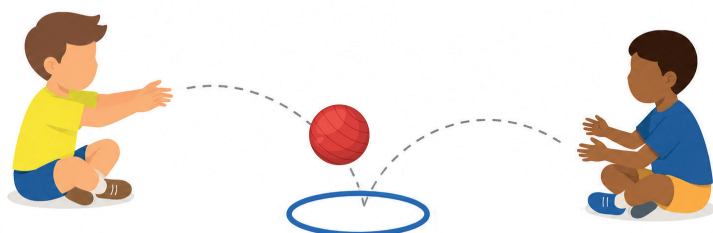
20 bolas GR, 2 escadas de agilidade, 10 arcos grandes, 12 cones, 1 fita



## Atividade 2 - Passa e repassa (10 minutos)

- **Varição 1:** sentados no chão, uma dupla de crianças irá passar a bola para outra, realizando passe quicado.
- **Varição 2:** Fazer o mesmo movimento só que agora em pé.

Realizar também passe de peito e acima da cabeça.



### Habilidades

Passe e recepção

### Material

1 bola de GR por dupla,  
1 arco por dupla

## Atividade 3 - Elefantinho colorido (10 minutos)

A professora deverá falar a seguinte frase: “Elefantinho colorido”. As crianças deverão responder “qual a cor?” e a professora dirá qual a cor. A criança deverá pegar o cone ou disco e fazer o percurso que passará por uma corda até deixar o objeto da cor dentro do arco.

**Obs:** passar variações de caminhar pela corda: frente, costas, meia ponta, lado, etc.



### Habilidades

Locomoção, equilíbrio

### Material

Cones, discos,  
arcos, corda



### Alongamento dos animais (3 minutos)

Os alunos serão convidados a imitar diferentes animais por meio de movimentos de alongamento. Inicialmente, realizarão o “gato espreguiçando”, arqueando suavemente as costas e estendendo os braços à frente. Em seguida, imitarão o “cachorro alongando as patas”, apoiando as mãos no chão e estendendo as pernas. Depois, representarão a “girafa alcançando as folhas”, elevando os braços acima da cabeça e alongando todo o corpo. Na sequência, farão a “tartaruga”, recolhendo a cabeça e os ombros lentamente, e finalizarão como “borboletas”, sentadas, unindo as plantas dos pés e movimentando suavemente os joelhos. O professor poderá estimular a imaginação dos alunos durante toda a atividade, tornando o momento mais lúdico e agradável.



### Roda de conversa (2 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

#### 🎯 Material

1 bola

## ATIVIDADE 15

# OLHA O TREM!!!



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Organizar as crianças em círculo e pedir que cada uma fale um exercício de alongamento/mobilidade. As professoras podem ajudar e, ao final, caso falte mobilizar alguma articulação, propor um exercício.



#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora

- Pescoço;
- Punhos;
- Ombros;
- Laterais do tronco;
- Quadril;
- Tornozelos.

#### Mãe da Rua (10 minutos)

Os alunos estarão em um lado do tatame e perguntarão “*Mãe da rua podemos passar?*” A professora dirá que sim... e falará qual será o meio necessário para poder passar até o outro lado do tatame.



#### Habilidades

Agilidade, locomoção



#### Material

2 cordas (verde)  
para delimitar o  
espaço da rua

#### Variação:

- Correndo;
- Correndo de costas;
- Saltando como um coelho;
- Correndo de lado;
- Avião;
- Sapo.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Lance no arco países (10 minutos)

Cada aluno ficará com um arco nas extremidades do tatame, o objetivo é acertar a bolinha dentro dele.

#### Variação:

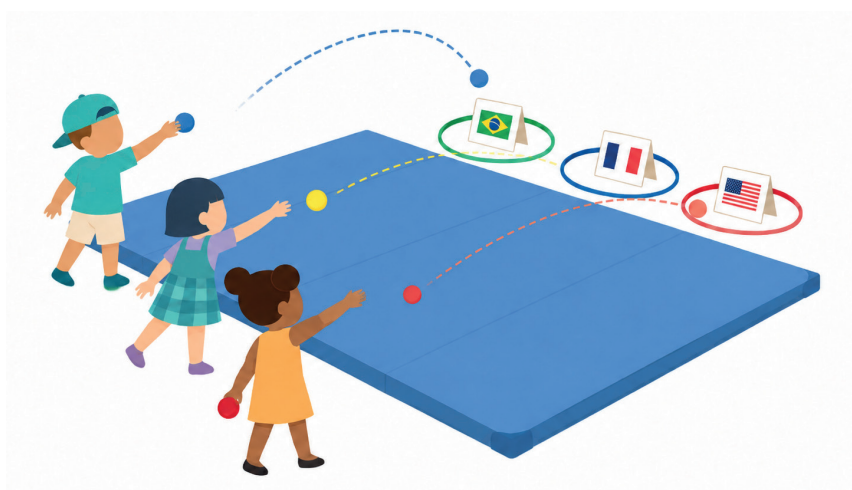
- Distanciando o arco conforme a quantidade de acertos;
- Mudar de arco ao comando do professor.

#### Habilidades

Coordenação motora

#### Material

12 bolinhas de tênis,  
12 arcos, plaquinha  
com o nome/bandeira  
de cada país



## Atividade 2 Trenzinho auxiliado (10 minutos)

Em duplas, um dos alunos ficará vendado, enquanto que seu parceiro ficará atrás dele, a fim de guiá-lo em sua caminhada; as posições devem ser revezadas. O aluno que estará guiando dará os seguintes comandos para sua dupla:

- Tocar no meio das costas: andar para frente;
- Desencostar do colega: parar;
- Dois toques no ombro direito: virar para a direita;
- Dois toques no ombro esquerdo: virar para a esquerda.

### Habilidades

Locomoção,  
controle postural

### Material

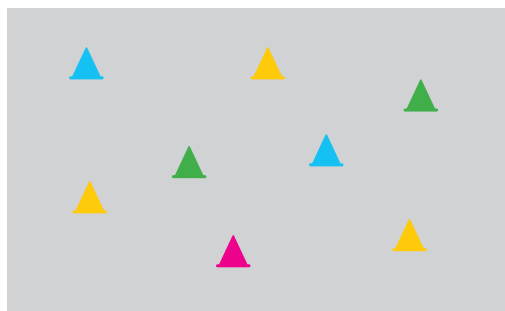
10 vendas, 20 cones  
(4 cores diferentes),  
4 arcos



Inicialmente, os alunos irão explorar o espaço desta forma, sendo que os parceiros não vendados deverão ficar atentos para que um colega não trombe no outro.

### Variação:

Após se familiarizarem com a dinâmica, serão espalhados cones de diferentes cores pelo espaço; cada dupla será responsável por uma cor. Em uma das extremidades do tatame, estarão posicionados arcos para que os alunos depositem seus cones. Deste modo, agora o objetivo é que um colega auxilie o outro a encontrar os cones da cor pela qual são responsáveis e os coloque dentro do arco relativo à essa cor.



### Atividade 3 - Trave de equilíbrio alta (10 minutos)

O objetivo é que os alunos trabalhem o equilíbrio sobre a trave alta; serão propostos exercícios simples para que eles se acostumem com a superfície.

- Caminhar de frente;
- Caminhar de frente sobre a meia ponta;
- Caminhar de lado.

Realizar cada variação cerca de três vezes e, após, incluir a panqueca.

Caso as variações estejam fáceis, incluir:

- Caminhar de costas;
- “Molhar o pé”.

#### Habilidades

Controle postural

#### Material

Trave de equilíbrio,  
Half cones



### VOLTA À CALMA

 5 minutos

### Caça aos Sons (3 minutos)

Os alunos sentarão confortavelmente e fecharão os olhos. Durante um ou dois minutos, deverão identificar e memorizar os sons presentes no ambiente, como ventiladores, vozes distantes, pássaros ou sons externos. Após esse período, compartilharão quais sons conseguiram perceber. A atividade estimula a atenção plena e auxilia na transição para um estado de calma..

### Roda de conversa (2 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

## ATIVIDADE 16

# IMITANDO OS ANIMAIS



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Na pista de tumbling, caminhar de uma extremidade à outra (1x cada exercício):

- Circundação de ombros frente;
- Circundação de ombros trás;
- Rotação de punhos;
- Meia ponta, com braços ao lado da orelha;
- Calcanhar, mãos na cintura;
- Caminhar com pé em inversão e eversão;
- Coelho (mãos no chão+salta);
- Urso.

#### 🔧 Habilidades

Controle postural, coordenação motora

#### Dança do arco (10 minutos)

A brincadeira se iniciará com arcos (a mesma quantidade do número de alunos presentes) espalhados pelo chão. Os alunos irão se deslocar pelo espaço enquanto uma música toca e, quando a música parar (ou ao sinal da professora), deverão entrar em um dos arcos. Em uma das rodadas, haverá um arco a menos da quantidade de alunos e, para finalizar, dois arcos a menos.

#### 🔧 Habilidades

Locomoção, agilidade

#### 🎯 Material

Arcos (mesma quantidade do número de alunos), caixa de som

A cada rodada será citada uma forma diferente de deslocamento, tais como:

- Corrida frontal;
- Corrida com pé no bumbum;
- Corrida lateral;
- Pular com um pé;
- Coelho;
- Saltando.



O aquecimento pode ser feito até que as crianças estejam suficientemente aquecidas.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Estações (18 minutos)

Dividir os alunos em três grupos. Eles ficarão 6 minutos em cada estação, fazendo um rodízio para que todos passem pelas três estações.

#### ➔ Estação 1: Trave

1. Andar normal, olhando para frente;
2. Caminhar de lado (ambos);
3. Caminhar de costas;
4. Caminhar na meia ponta;
5. “Molhar o pé”;
6. Manipular uma bola passando de uma mão à outra;
7. Passar uma bola ao redor do corpo.

#### ✂ Habilidades

Estimulação sensorial, controle postural, coordenação motora

#### ⚽ Material

Trave de equilíbrio, 5 bolas, 4 tampas de plinto e 1 base (ou 5 steps), 5 panquecas, trampa de espuma, 1 corda comprida

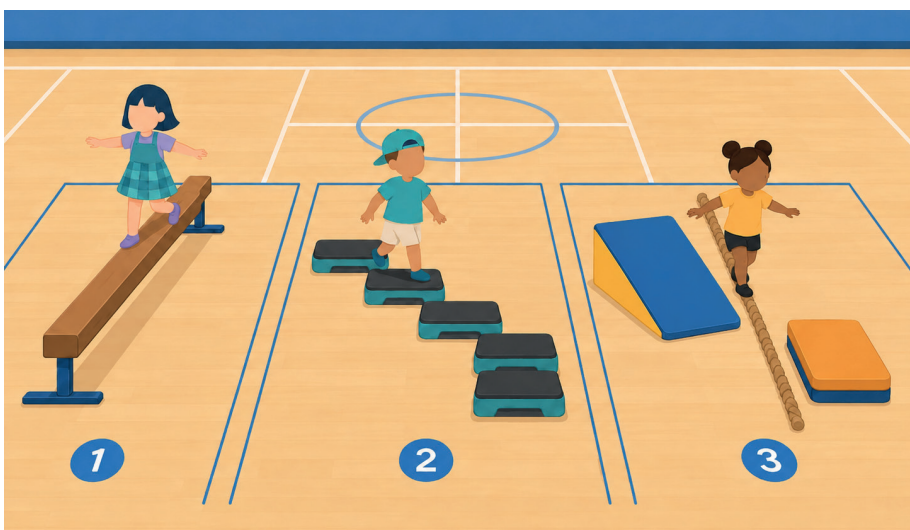


## → Estação 2: Plintos (ou steps)

1. Caminhar (frente e lados), reconhecendo o trajeto;
2. Caminhar (frente e lados) equilibrando uma panqueca sobre a cabeça;
3. Caminhar passando uma bola de uma mão à outra;
4. Caminhar equilibrando a panqueca e passando uma bola de uma mão à outra.

## → Estação 3: Pista (2 a 3x cada variação)

- Rampinha: caminhar / rolar com corpo estendido / rolamento;
- Corda: caminhar sobre ela (frente / lado / costas);
- Plinto: apoiar as mãos e passar as pernas / estrela.



## Atividade 2 - Imitando os animais (10 minutos)

A professora irá colocar uma música para os alunos dançarem livremente. Ao parar a música, por meio de um sorteio, cada aluno deverá escolher um animal para ser imitado. (Leão - Elefante - Coelho - Jacaré - Urso - Sapo - Cobra - Girafa - Pinguim- Pássaro - Boi).

### Habilidades

Controle postural

### Material

Papel com os animais



## VOLTA À CALMA

 17 minutos

## Pintura vendados (12 minutos)

Os alunos estarão vendados e receberão um pouco de tinta. O objetivo é fazer um desenho com a tinta em uma folha de papel e depois explicar o que imaginava estar desenhando.

### Habilidades

Estimulação sensorial

### Material

Tinta, folhas, vendas



## Roda de conversa (5 minutos)

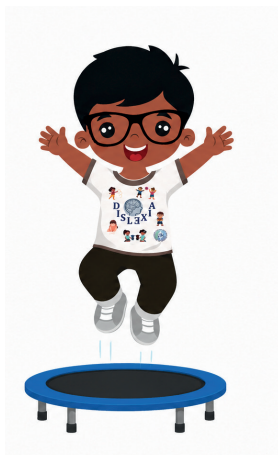
Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

### Material

1 bola

## ATIVIDADE 17

# SALTOS AO AR



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

### Alongamento (5 minutos)

Em um grande círculo, sentadas, as crianças farão os seguintes movimentos:

- Cabeça lado/lado (estático, 10");
- Cabeça cima/baixo (estático, 10");
- Alongar punhos - palma e dorso das mãos (8" cada posição);
- Gatinho feliz/triste (4x cada);
- Bolinha (10")
- Borboleta (10");
- Carpado dinâmico (8x);
- Panqueca dinâmica (8x);
- Sobe e desce meia ponta (8x).



#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora



### Sorteando exercícios (10 minutos)

Em uma dobradura (boquinha/come-come) confeccionada pelas professoras, estarão escritos diversos exercícios de aquecimento. Cada aluno falará um número (ou sua idade) e, assim, sortear o exercício a ser realizado. Os exercícios serão:



#### Habilidades

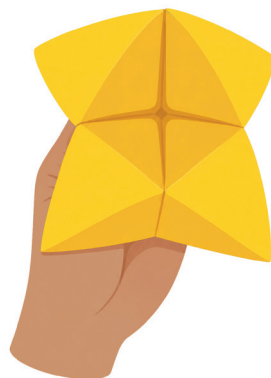
Coordenação  
motora, agilidade,  
controle postural



#### Material

Dobradura boquinha

1. Uma volta correndo ao redor do tatame;
2. Dez polichinelos;
3. Passos de urso (de um lado ao outro do tatame);
4. Saltos com os pés unidos (vai e volta);
5. Correr de lado (vai e volta);
6. Saltar em um pé só;
7. Fazer uma pose;
8. Rolar de alguma forma.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Vivo-Morto-Cone (10 minutos)

Em uma fila, os alunos ficarão lado a lado. Na frente de cada aluno haverá um cone, posicionado no chão. A dinâmica se iniciará com um vivo-morto comum, no qual no comando “vivo” a criança ficará em pé e no comando “morto” ficará na posição agachada.

Após os alunos entenderem a brincadeira, acrescentar à dinâmica o comando “cone”. Assim, quando a professora falar “cone”, os alunos deverão pegá-la com as duas mãos o mais rápido possível e segurá-la no alto. (Ex.: vivo, morto, morto, vivo, cone!)

#### Habilidades

Coordenação motora

#### Material

Cones (1 para cada criança)



Aos poucos, pode-se acrescentar outros comandos à brincadeira, de modo que os alunos tenham que tocar a parte do corpo citada ou realizar o movimento proposto. (Ex.: nariz, vivo, morto, cabeça, girar, morto, cone!)

## Atividade 2 - Trampolim e mini trampolim (15 minutos)

Dividir as crianças em dois grupos. Um dos grupos iniciará no trampolim, enquanto que o outro começará no mini trampolim. Alternar para que todos passem pelas duas estações.

### Habilidades

Estimulação sensorial

### Material

Trampolim e mini trampolim

### Trampolim 'grande' (7'):

- Saltar de um lado a outro;
- Saltar até o colchão;
- Saltar e aterrissar de bumbum.

### Mini trampolim (7'):

- Três saltos e descer;
- Dois saltos e no terceiro pular no colchão.
- Salto terminando com meio giro (para as crianças que tiverem bastante facilidade).





### Quem é o maestro (10 minutos)

Em roda, um dos alunos será escolhido para ficar separado dos demais, sem vê-los. Haverá, também, a escolha de um maestro, o qual fará movimentos para que os outros colegas repitam. Assim, o aluno que ficou separado terá que adivinhar quem é o maestro.

Exemplos de movimentos:

- Bater com as mãos ao lado de onde está sentado;
- Bater com as mãos na frente de onde está sentado;
- Estalar os dedos;
- Levantar os braços

O maestro pode mudar de movimento sempre que achar conveniente.

O aluno que terá que adivinhar poderá tentar 3 vezes, assim, pode-se ocorrer a troca e rodízio entre os alunos.

### Roda de conversa (5 minutos)

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Uma das professoras explicará a dinâmica e a iniciará, falando seu nome e a atividade que mais gostou da aula. Em seguida, passará a bola para um aluno que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.



## ATIVIDADE 18

# AULA GELADA



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Na pista de tumbling, realizar os seguintes movimentos:

- Alternar braços cima, baixo;
- Rotação de punhos;
- Caminhar na meia ponta;
- Caminhar sobre o calcanhar;
- Sapinho (agachar tocando as mãos no chão e saltar).

#### Habilidades

Controle postural,  
coordenação motora



#### Pega-pegas gelo (10 minutos)

A atividade segue a mesma dinâmica do pega-pegas convencional, no entanto, ao ser pega, a criança deve permanecer parada (gelo), até que outro colega a libere.

#### Habilidades

Agilidade, locomoção

**Variações:** correr de frente / correr de costas / deslocamento lateral / saltar com pernas unidas / saltar sobre um pé só / saltar afastando e unindo as pernas.

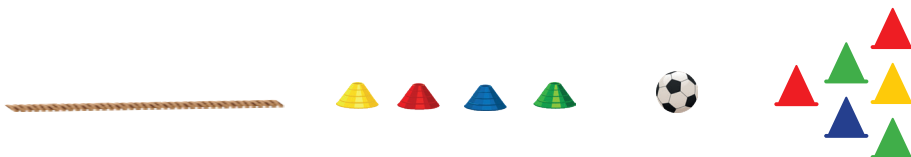


### Atividade 1 - Circuito da bola de sorvete (10 minutos)

Dividir os alunos em três ou quatro grupos. Todos os grupos realizarão a mesma atividade, a divisão é somente para que eles não esperem muito nas filas!

O objetivo é que os alunos passem pelo circuito e, ao final, chutem uma bola a fim de acertar os cones.

- Corda: Caminhar/ Caminhar na meia ponta / Caminhar de ambos os lados / Caminhar de costas.
- Zig-zag nos cones: Zig-zag começando de frente / Zig-zag começando de lado (ambos) / Zig-zag saltando com pés unidos / Zig-zag saltando sobre um pé.
- Chutar bola nos cones.



#### Habilidades

Agilidade, coordenação motora, locomoção

#### Material

1 corda, 6 cones, 4 half cones, 1 bola

### Atividade 2 - Transporte sorvete pela escada de agilidade

Os professores deverão pendurar uma escada de agilidade deixando-a estendida na forma horizontal com barbante (demonstrada no desenho). Os alunos receberão um cone e uma bola de G.R, e equilibrarão a bola no cone, como se fosse um sorvete.

Em seguida, deverão passar por um percurso (zig zag nos cones, andar em cima da

#### Habilidades

Coordenação motora, locomoção e controle de objetos

#### Material

4 cones menores, 2 cones grandes, 1 corda, 1 cesto, 4 bastões e bolas diversas (basquete, futsal, futebol, tênis, GA e iniciação)



corda, subir e descer nos plintos, desafio da escada, um pé só nos bambolês e guardar a bola no cesto), e no meio desse percurso eles deverão passar pelo desafio da escada, onde eles colocaram os dois braços entre as divisórias da escada, e deverão passar o “cone sorvete” de uma mão para a outra por toda sua extensão sem deixar cair. Caso caia, os alunos deverão recomençar o trajeto.

Caso alguma criança não consiga utilizar as duas mão separadamente, adapte o exercício para que ela deva se baixar e passar de um lado para o outro da escada, sem necessidade de trocar o cone de uma mão para a outra.



## VOLTA À CALMA

⌚ 5 minutos

### Roda de conversa

Organizar os alunos sentados em círculo e iniciar com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a parte que mais gostou da aula e uma atividade que quer para as próximas aulas. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.



#### Material

1 bola

## ATIVIDADE 19

# ACHE A COR



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

As crianças se deslocarão ‘aleatoriamente’ pelo tatame, realizando os seguintes movimentos:

- Circundação de ombros frente correndo;
- Circundação de ombros trás correndo;
- Mãos abre e fecha correndo;
- Meia ponta, com braços ao lado da orelha caminhando rápido;
- Calcanhar, mãos na cintura caminhando rápido;
- Coelho (mãos no chão+salta);
- Urso.

#### Habilidades

Coordenação motora

#### Material

Caixa de som (música)

#### Ache a cor! (10 minutos)

Espalhar half cones de cores variadas pelo tatame. Orientar os alunos a se deslocarem de diferentes formas e, ao sinalizar uma cor, os alunos devem tocar (com as mãos, com um pé, com a cabeça, etc) no cone correspondente.

#### Habilidades

Agilidade, coordenação motora

#### Material

40 half cones: 10 cones de cada cor (4 cores)



### Variações de deslocamento:

- Correndo;
- Saltar sobre um pé;
- Corrida com joelho alto;
- Correr de costas;
- Saltar com pés unidos;
- Deslocamento lateral.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 35 minutos

### Atividade 1 - Estações (30 minutos)

Dividir os alunos em três grupos. Eles farão um rodízio, passando por três estações.

#### ➔ Estação 1: Trave de equilíbrio (10')

Fazer um trajeto passando pela trave baixa e pela trave alta.

1. Caminhar 'normal', olhando para frente;
2. Caminhar na meia ponta;
3. "Molhar o pé";
4. Caminhar 'normal' passando uma bola de uma mão à outra;

#### ✂ Habilidades

Estimulação sensorial, controle postural, coordenação motora

#### 🧩 Material

Trave de equilíbrio, 10 panquecas, 10 bolas de GR, 10 bolas de tênis, 6 tampas de plinto, 2 bases de plinto, amarelinha mão-pé, 1 corda comprida, rampa de espuma, 1 colchão sarneige, 1 colchão octogonal (rolo) de cada cor (4 cores)

5. “Molhar o pé” passando uma bola de uma mão à outra;
6. Caminhar de lado (ambos);
7. Caminhar de costas.

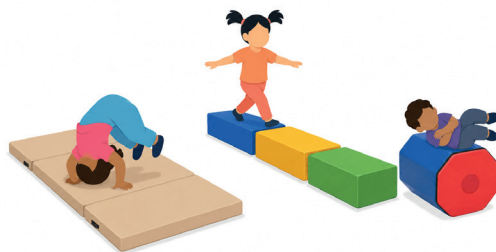


## → Estação 2: Plintos e colchões (10')

Passar pelo colchão, rolando de alguma forma (salsichinha ou cambalhota), passar pelos plintos e finalizar passando pelo colchão octogonal (passar por cima de alguma forma).

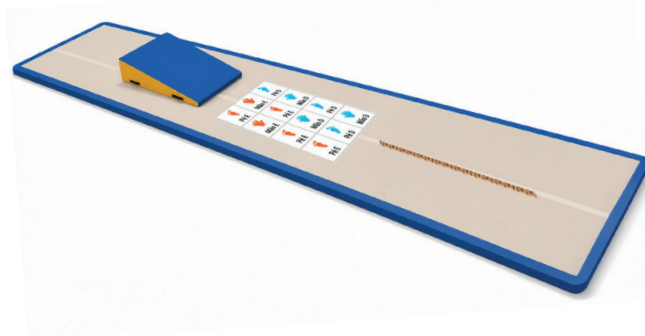
### Variações no plinto:

1. Atravessar normal, reconhecendo o trajeto;
2. Andar normal equilibrando a panqueca sobre a cabeça;
3. Andar normal passando uma bola de uma mão à outra;
4. Andar normal equilibrando a panqueca e passando uma bola de uma mão à outra.
5. Se necessário, acrescentar: caminhar de lado / caminhar de costas / caminhar na meia ponta.



## → Estação 3: Pista de tumbling (10')

1. Rampa de espuma (andar / rolar salsichinha / rolamento);
2. Amarelinha mãos e pés;
3. Passar sobre a corda (frente / lados / costas):



## Atividade 2 - Vôlei coletivo (10 minutos)

Dividir as crianças em dois grupos. Elas ficarão posicionadas em lados opostos do tatame, que será dividido por uma corda.

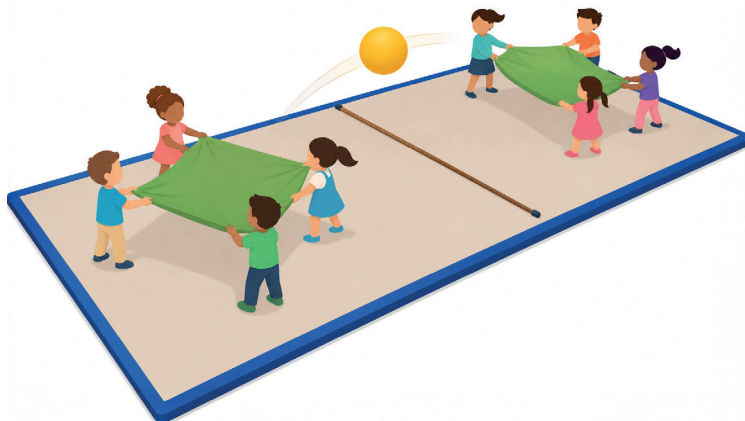
Cada grupo terá um tecido TNT de tamanho 3x3m. Todos os alunos do grupo deverão segurar juntos esse tecido. A bola começará sobre um desses tecidos e o objetivo é que os alunos passem a bola para o outro lado, a fim de que o grupo oposto a receba sobre seu tecido, de modo a continuar a dinâmica. O desafio é fazer esse lançamento de bola sem que ela caia, o máximo de vezes que os grupos conseguirem.

### Habilidades

Controle de objetos, agilidade

### Material

2 tecidos 3x3m, 2 bolas de posto, 2 bolas de vôlei, 2 cones grandes, 1 corda comprida



## VOLTA À CALMA

 5 minutos

## Roda de conversa

Sentados em círculo, uma das crianças iniciará com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a parte que mais gostou da aula e uma atividade que quer para as próximas aulas. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

### Habilidades

Controle postural, coordenação motora

### Material

1 bola

## ATIVIDADE 20

# OLHE O VAMPIRO



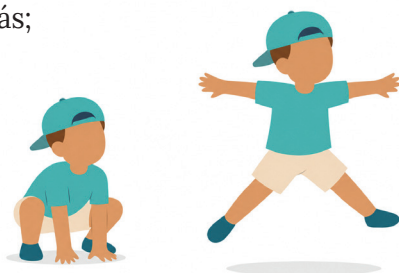
### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Enquanto uma música toca, as crianças se deslocarão pelo espaço dançando/correndo. Quando a música parar, elas devem parar de se deslocar e fazer o movimento indicado pela professora:

- Circundação de ombros frente/trás;
- Caranguejo;
- 5 passos de urso.
- Borboleta;
- Subir e descer na meia ponta;
- 5 sapinhos (mãos no chão+salta).



#### Material

Caixa de som (música)

#### Vampiro, Vampirão... que horas são

Nesta atividade o condutor da brincadeira ficará à frente das crianças, e de costas para elas. As crianças deverão “cantar” a musiquinha “Vampiro, vampirão, que horas são?”

Neste momento o professor vai pedir para os alunos darem alguns passos ou fazerem certos movimentos em sua direção. Ex: 5 horas de um pé só (os alunos devem dar 5 pulos com um pé só). E quando



#### Habilidades

Locomoção e controle postural

o professor falar MEIA NOITE todas as crianças devem correr para onde começaram a brincadeira sem deixar que o professor pegue elas.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

Dividir os alunos em três grupos (cada grupo vestirá uma cor de colete). Durante a aula, eles farão um rodízio, de modo que todos os grupos passem pelas três estações de atividade descritas abaixo.

### 🎯 Material

Coletes (duas ou três cores diferentes)

## Atividade 1 - Jogo da Memória gigante

De um lado, o professor irá montar uma “escultura” com vários objetos, como cones diversos, bolas, bambolês e outros. Essa escultura ficará escondida atrás de uma “parede” de colchonetes, para que de onde as crianças estejam não possam ver.

### 🔧 Habilidades

Locomoção e controle postural

### 🎯 Material

Cones chineses, cones, bambolês, bastões, bola de G.R (todos os materiais devem ser números pares, para que o professor use metade e os alunos a outra metade)

No outro lado, as crianças terão à disposição os mesmos materiais utilizados pelo professor na sua “escultura”. O objetivo das crianças é, uma de cada vez correr até os colchonetes, visualizar a escultura e memorizar um objeto por vez que faça parte da sua composição, então devem voltar para o início e colocar esse objeto memorizado no local igual a do professor, em seguida outra criança vai e memoriza mais um objeto. Isso até que eles tenham completado a escultura toda sem faltar nenhum objeto de fora.



## Atividade 2 - Resgate o cone

As crianças serão divididas em 2 ou 3 grupos, e cada grupo terá uma base (bambolê). Em seguida elas deverão conduzir uma bola de futebol, passando por um zig zag, e ao final chutar a bola para tentar derrubar o maior número de cones possíveis. Cada cone derrubado pode ser levado de volta para a sua base, em forma de pontos. Caso o chute não seja eficiente a crianças deve voltar conduzindo a bola novamente pelo circuito.

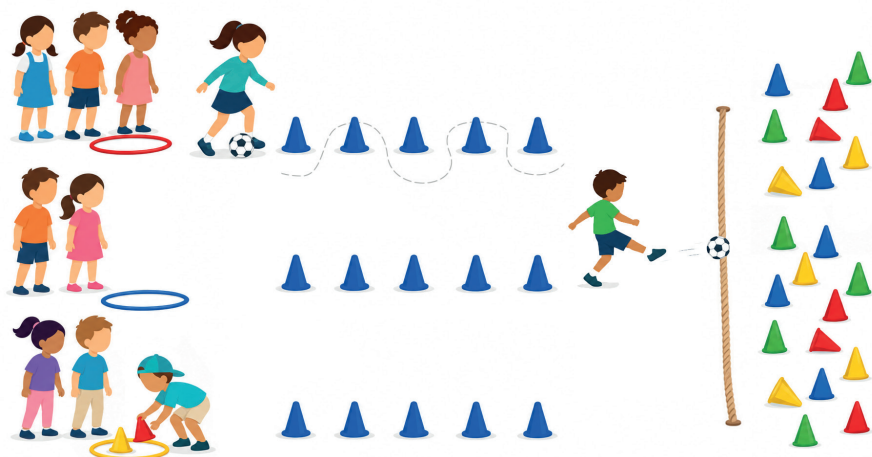
### Habilidades

Locomoção, agilidade e controle postural

### Material

3 bambolês, 15 cones azuis grandes, 1 corda grande e vários cones triângulos





### Atividade 3 - Circuito ginástico (10 minutos)

Na pista de tumbling, as crianças passarão por um circuito no qual o objetivo é realizar a iniciação aos seguintes movimentos ginásticos: rolamento, estrela, ponte.

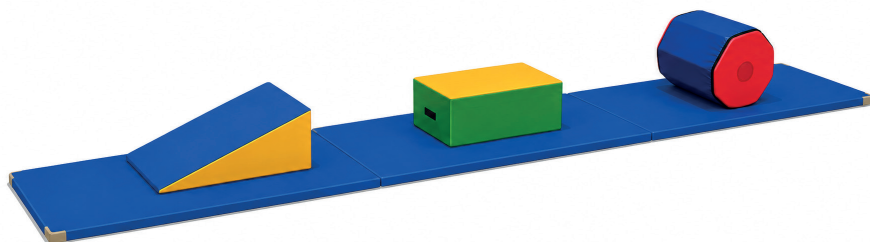
#### Habilidades

Coordenação motora,  
estimulação sensorial

#### Material

Rampa de espuma,  
1 plinto, rolo

- Rampa de espuma: passar andando / salsichinha / rolamento;
- Plinto: apoiar as mãos e passar as duas pernas juntas / passar uma perna de cada vez / subir o quadril (estrela);
- Rolo (colchão octogonal): passar por cima de alguma forma / de barriga para baixo e tocar as mãos no chão / deitar de costas e tocar as mãos no chão (ponte).





## VOLTA À CALMA

🕒 10 minutos

Em roda, cada aluno passará a bola para o aluno do lado, ao comando do professor.

### Variações:

- Em pé, sentados e, por fim, deitados, os alunos realizarão a seguinte sequência:
  - Passar a bola para a direita;
  - Passar a bola para a esquerda;
  - Acrescentar mais de uma bola.

#### Habilidades

Coordenação motora, estimulação sensorial

#### Material

3 bolas de GR



### Roda de conversa (5 minutos)

Sentados em círculo, uma das crianças iniciará com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a parte que mais gostou da aula e uma atividade que quer para as próximas aulas. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

#### Habilidades

Coordenação motora, estimulação sensorial

#### Material

1 bola de GR

## ATIVIDADE 21

# NINGUÉM FICA PARADO



### AQUECIMENTO

🕒 15 minutos

#### Alongamento (5 minutos)

Enquanto uma música toca, as crianças se deslocarão pelo espaço dançando/correndo. Quando a música parar, elas devem parar de se deslocar e fazer o movimento indicado pela professora:

- Circundação de ombros frente/trás;
- Caranguejo;
- 5 passos de urso.
- Borboleta;
- Subir e descer na meia ponta;
- 5 sapinhos (mãos no chão+salta).

#### 🔧 Habilidades

Coordenação motora

#### 🎵 Material

Caixa de som (música)

#### Raio (10 minutos)

Uma corda será estendida horizontalmente ao longo de uma das extremidades do tatame. Dois professores (ou auxiliares) ficarão posicionados nas extremidades da corda, enquanto os alunos permanecerão alinhados na extremidade oposta do espaço.

#### 🔧 Habilidades

Agilidade, coordenação motora, agilidade

#### 🎵 Material

1 corda

Ao sinal do professor, a corda será movimentada em direção aos alunos de forma lenta e controlada. À medida que a corda se aproxima, os participantes deverão observar seu deslocamento e realizar movimentos corporais adequados para evitar o contato, como saltar, agachar, deslocar-se lateralmente ou alterar a posição do corpo. O professor poderá variar a velocidade, a direção e a altura da corda, exigindo que os alunos ajustem constantemente suas respostas motoras. A atividade estimula a atenção, a antecipação dos movimentos e a adaptação a diferentes desafios motores. Variações:

### → Corda alta

A corda será movimentada acima da altura da cintura ou dos ombros dos alunos. Os participantes deverão passar por baixo da corda, agachando-se ou rastejando, sem encostar nela.

### → Corda baixa

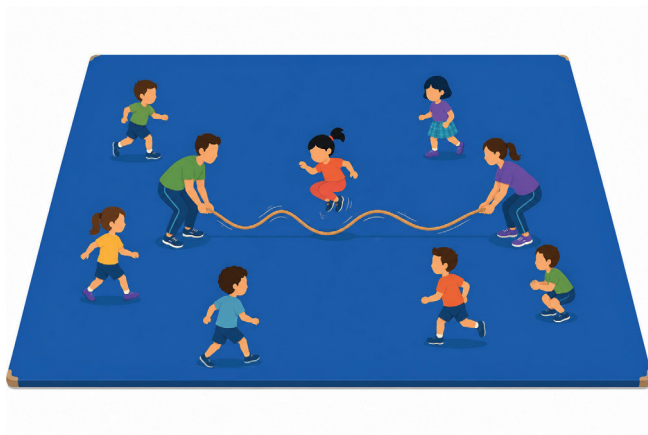
A corda será deslocada próxima ao chão. Os alunos deverão saltar sobre ela no momento adequado, evitando o contato.

### → Altura surpresa

Durante o deslocamento, os professores poderão alterar a altura da corda, exigindo que os alunos decidam rapidamente se devem saltar, agachar ou desviar lateralmente.

### → Ondas no mar

Os professores movimentarão a corda para cima e para baixo, simulando ondas. Os alunos deverão adaptar seus movimentos de acordo com a altura e a velocidade das “ondas”.



### → Travessia individual

Um aluno de cada vez atravessará o espaço enquanto a corda se movimenta. Durante a travessia, os professores poderão modificar a direção, a altura e a velocidade da corda, aumentando gradativamente a complexidade da tarefa.

### → Travessia com objetos

Os alunos realizarão a atividade transportando uma bola, cone ou saco de feijão, o que exigirá maior controle corporal e coordenação durante os desvios.

### → Duplas cooperativas

Em duplas, os alunos deverão atravessar o espaço de mãos dadas, coordenando seus movimentos para evitar o contato com a corda.



## PARTE PRINCIPAL

⌚ 30 minutos

### Atividade 1 - Circuito (10 minutos)

A turma será dividida em 3 equipes para realizar o seguinte percurso que esta sendo representado.

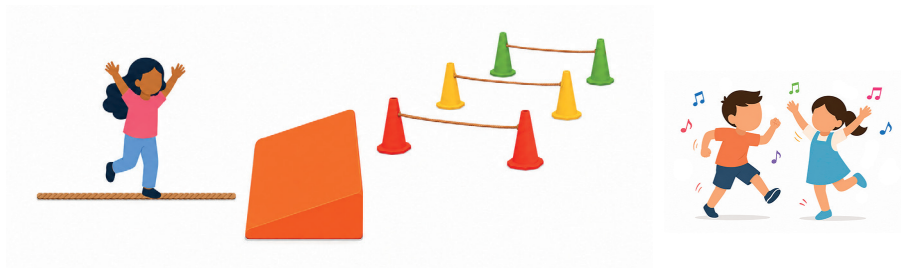
- **Equipe 1** - aluno irá passar pela corda, sem pisar no chão, após esse desafio, ele deverá passar pela rampa de espuma (pode ser feito um rolamento), em seguida ela deverá passar embaixo das cordas e no final fazer um paço de dança.

#### 🔧 Habilidades

Equilíbrio, locomoção

#### ⚽ Material

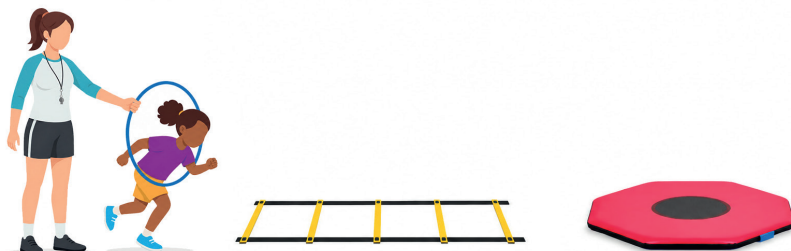
6 cones, 3 cordas pequenas, 2 cordas grandes, 1 escada de agilidade



- **Equipe 2** - passar pela corda sem colocar os pés no chão, em seguida passar pela escada de agilidade, se direcionar para passar embaixo da estrutura de espuma (pode ser construída com tatames e corda) e no final fazer um paço de dança.



- **Equipe 3** - passar por dentro do arco (alguém segura para criança passar), depois seguir para escada de agilidade e passar por cima da espuma hexagonal.



Obs: todas as equipes irão fazer todos os percursos.

## Atividade 2 - Paraquedas (10 minutos)

Cada criança irá segurar uma parte do paraquedas usado nas aulas.

1. Fazer a mudança de posição conforme a professora fala as cores.
2. Todos correm para o centro segurando uma ponta do paraquedas (formando um balão).
3. Manipular o paraquedas sobre o tatame com (balões/bolas sobre ele).

### **Habilidades**

Estimulação sensorial, agilidade

### **Material**

Balões/bolas (posto), paraquedas



### Siga o mestre em câmera lenta (10 minutos)

Os alunos serão distribuídos pelo espaço e deverão observar atentamente os movimentos realizados pelo professor. O professor executará movimentos lentos e amplos, como elevar os braços, girar o tronco, flexionar os joelhos ou realizar alongamentos suaves. Todos deverão reproduzir os movimentos exatamente na mesma velocidade. Progressivamente, os movimentos tornar-se-ão mais lentos, favorecendo a redução da frequência cardíaca e promovendo o relaxamento corporal. A atividade poderá ser finalizada com movimentos associados à respiração profunda.



### Roda de conversa (5 minutos)

Sentados em círculo, uma das crianças iniciará com uma bola nas mãos. Um dos alunos iniciará a dinâmica, falando a parte que mais gostou da aula e uma atividade que quer para as próximas aulas. Em seguida, passará a bola para um colega que repetirá a dinâmica até que a bola passe por todos os participantes.

## ATIVIDADE 22

# PARAQUEDAS



### AQUECIMENTO

🕒 10 minutos

### Pega-pegas fogo (10 minutos)

Uma criança (ou mais de uma caso haja muitas crianças) iniciará sendo o “fogo” e outra será a “água”. Aquele que representar o fogo segurará um macarrão de piscina vermelho/laranja e a água um macarrão azul/verde. O objetivo do “fogo” é queimar aqueles que estão circulando pelo espaço e, para isso, ele deve encostar o macarrão nos colegas que, quando são pegos pelo fogo, ficam parados. A “água”, por sua vez, tem o objetivo de salvar aqueles que foram pegos pelo fogo.

#### Habilidades

Agilidade

#### Material

Macarrão de piscina (2 cores)







Dividir os alunos em 3 grupos e distribuir uma cor de colete para cada grupo.

### Atividade 1 - Circuito do prendedor (versão g.a)

Nesta atividade os alunos definirão uma cor ou duas (azul, amarelo, verde ou vermelho), e um aro que ficará no chão embaixo de um “varal”. Os alunos deverão ir até o outro lado, passando por um circuito e pegar os prendedores da sua cor definida, que estarão dentro de um cesto com vários outros objetos juntos para dificultar, e depois retornar ao seu varal e prender seu prendedor sob o aro de sua cor.

Nos prendedores haverá letras que representam com qual mão o aluno deve pegar o prendedor: E - de esquerda, D - de direita.

(Em caso de daltonismo, os prendedores terão um desenho, ao lado das letras E e D para que saibam qual é o prendedor correto)

#### Habilidades

Manipulação de objetos e locomoção

#### Material

2 cones grandes, barbante, 4 aros, uma bacia, 12 cones chineses, coletes coloridos e prendedores



## Atividade 2 - Trave de equilíbrio (10 minutos)

Pedir que, um a um, os alunos subam na trave e se desloquem de diferentes maneiras, começando com exercícios simples e progredindo para exercícios que exigem mais equilíbrio. Cada variação será realizada duas vezes.

- Caminhar de frente/lado/costas;
- Caminhar na meia ponta;
- Marcar passê;
- Avião;
- “Molhar” ponta dos pés;
- Com objeto na cabeça (half cone).

### Habilidades

Equilíbrio, controle postural

### Material

Trave, half cone

## Atividade 3 – Boliche

A atividade irá consistir em um circuito. Inicialmente os alunos passarão pulando em arcos, depois passarão por baixo da corda de diferentes formas conforme o comando dos professores. Para finalizar os alunos irão jogar bola para tentar acertar os pinos de boliche.

### Habilidades

Precisão, coordenação motora, agilidade

### Material

4 bambolês, 2 cones grandes, 1 corda média cones pequenos



### Variações arco:

- Pular com pés unidos;
- Pular com pés unidos seguindo as setas;
- Pular com um pé em cada arco.

## Variações para passar por baixo da corda:

- Passar com a barriga para baixo (decúbito ventral);
- Passar com a barriga para cima (decúbito dorsal);
- Passar rolando.



## VOLTA À CALMA

🕒 5 minutos

### Paraquedas

Ao comando dos professores, os alunos irão manusear o paraquedas.

🧩 **Material**  
Paraquedas

- Pedir para todas as crianças segurarem o paraquedas e mexerem para baixo e para cima, quando o professor der o comando (1, 2, 3 subiu), pedir para todos erguerem o paraquedas acima da cabeça.
- Repetir o comando anterior, porém agora pedindo para os alunos trocarem de lugar quando o paraquedas estiver no alto, atenção, o professor irá falar a cor que deverá ser trocada, para isso, os alunos serão distribuídos de maneira uniforme em cada pedaço da cor do paraquedas.
- Pedir para os alunos subirem o paraquedas, correr até o centro e voltar.
- Pedir para os alunos segurarem o paraquedas ao subir, e passar por trás do corpo, sentando na ponta do mesmo.



# Membros participantes das atividades do Dislé

José A. Barela  
Gabriella A. Figueiredo  
Crislaine da Silva  
Paola R. Jesus  
Ana Maria Forti Barela  
Felipe Alves Pereira  
Gabrielly A. Paschoalino  
Giovana Cristine A. Santos  
Isabela dos Santos Rodrigues  
Juliana Ruiz Y Garcia  
Maria Clara da Silva  
Mateus Orrico Cardozo  
Maria Eduarda de Queiroz  
Maria Teresa B. Dumas  
Max William de O. Silva  
Sara Pessone de Souza  
Melissa Souza Caom  
Estevão Kazu  
Lorenzo Magalhães Meneghini  
Giovana Nunes de Camargo  
Enzo Henrique Buck (Ensino Médio)  
Gabriel Henrique C. de Oliveira (Ensino Médio)  
Gabriele de Freitas Xavier (Ensino Médio)  
Isabelly Barbosa de Oliveira (Ensino Médio)  
Juliane Sampaio Matias (Ensino Médio)  
Marina Vitoria da Cruz (Ensino Médio)  
Matheus Nunes de Castro (Ensino Médio)  
Pedro Gabriel Furlan Lu (Ensino Médio)  
Priscilla Lopes dos Santos (Ensino Médio)  
Gabriel Henrique Conte de Oliveira (Ensino Médio)

# Agradecimentos

Este livro é resultado de uma construção coletiva. Por isso, expressamos nossa profunda gratidão a todas as crianças, adolescentes e familiares que participaram do Dislé, pela confiança depositada em nosso trabalho, pelo envolvimento ao longo das atividades e por cada experiência compartilhada durante essa trajetória.



## Apoio Institucional



@lem.unesp



canal6 editora

ISBN 978-85-7917-723-1



9 788579 177231

DOI 10.52050/9788579177248