

AMOSTRA GRÁTIS
ATIVIDADES INTERATIVAS

EDU. FÍSICA

6º AO 9º ANO



**BASE
NACIONAL
COMUM
CURRICULAR**

EDUCAÇÃO É A BASE

ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

Nosso material contém **70 PÁGINAS DE ATIVIDADES INTERATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA FUNDAMENTAL 2**



Laboratório de Ritmos Corporais

Recomendada para: 6º ano do EF II

Objetivo:

Desenvolver a percepção rítmica e a coordenação motora por meio da exploração de sons produzidos pelo próprio corpo (palmas, estalos, passos, batidas no peito ou pernas). Estimular a criatividade, a concentração e a capacidade de reproduzir e criar sequências rítmicas em grupo, favorecendo a expressão corporal e o trabalho coletivo.

Habilidades trabalhadas:

Percepção rítmica; coordenação global; noção de tempo e sequência; criatividade corporal; comunicação por meio do movimento; desenvolvimento da atenção auditiva.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos irão participar de um “laboratório de ritmos corporais”, no qual explorarão diferentes formas de produzir sons utilizando apenas o corpo. Em grupos, deverão reproduzir padrões rítmicos apresentados pelo professor e, posteriormente, criar uma sequência autoral que combine sons e movimentos.

A proposta incentiva a expressão individual e coletiva, promove o domínio das habilidades motoras básicas e fortalece a percepção de ritmo, fundamental para diversas práticas da Educação Física, como danças, ginástica, lutas e esportes.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Organize os alunos em grupos de 4 a 6 integrantes.
- Demonstre diferentes formas de produzir sons com o corpo: palmas rápidas e lentas, estalos, batidas leves nas pernas, passos fortes e suaves.
- Apresente 2 a 3 sequências rítmicas simples e peça que os grupos tentem reproduzi-las em conjunto.
- Depois, cada grupo deverá criar sua própria “combinação rítmica” com no mínimo quatro movimentos sonoros.
- Peça que ensaiem e depois apresentem para a turma toda.
- Promova uma roda de conversa sobre o que facilitou ou dificultou a reprodução dos ritmos, incentivando a comunicação corporal e a percepção auditiva.
- Reforce a importância do ritmo nas práticas corporais e esportivas.

Materiais necessários:

Nenhum (atividade totalmente corporal).

Relação com a BNCC:

Tema: Movimento – expressão e ritmo corporal.

Campo de experiência: Corpo e movimento.

Habilidades da BNCC:

- EF67EF04: Experimentar e criar sequências corporais com base em ritmos variados.
- EF67EF05: Reconhecer relações entre ritmo, movimento e expressão nas práticas corporais.
- EF67EF03: Desenvolver habilidades motoras básicas com autonomia e criatividade.

Jogo da Imitação Corporal

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Você participará de um jogo de imitação no qual um colega fará um movimento e você deverá imitar o mais rápido e fiel possível. Depois, será sua vez de criar e liderar a imitação.



Atividade:

Em dupla ou trio, escolha quem será o primeiro a criar o movimento.

- Observe atentamente como seu colega se move.
- Imitar foi fácil ou difícil? Por quê?

Agora troquem os papéis. Você será o responsável por criar o movimento.

- Escolha um movimento criativo (salto, giro, pose, deslocamento).
- Seu colega conseguiu imitar? O que você percebeu?

Repitam a dinâmica três vezes, sempre variando os tipos de movimentos:

- movimentos altos (braços para cima, saltos),
- movimentos baixos (agachamentos, toques no chão),
- movimentos laterais (deslocamentos para os lados).

Testem um desafio extra proposto pelo professor:

- imitação em “câmera lenta”;
- imitação acelerada;
- imitação sem usar os braços ou sem usar as pernas;
- imitação com mudança de direção.



Depois da prática, responda:

- Qual tipo de movimento foi mais fácil imitar? _____
- Qual tipo foi mais desafiador? _____
- O que você aprendeu sobre observar e reproduzir movimentos?

Para concluir:

Escreva um pequeno texto (4 a 6 linhas) explicando por que a atenção e a observação são importantes nas atividades físicas e como a imitação pode ajudar no aprendizado de novos movimentos.

Desafio dos Lançamentos e Alvos

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Você vai percorrer estações de lançamento com diferentes distâncias, alturas e formatos de alvo.

Observe como seu corpo se ajusta a cada tentativa.

Atividade:

Na primeira estação, lance um objeto leve (bolinha de papel ou saquinho) em círculos no chão:

• Foi fácil controlar a força? _____

• Você acertou os alvos menores? Por quê?



Na segunda estação, tente acertar caixas ou cones posicionados mais longe:

• O que muda quando o alvo está mais distante?

• Seus lançamentos ficaram mais fortes ou mais fracos?

Na terceira estação, tente lançar em um alvo suspenso (alturas diferentes):

• Lançar para cima foi mais difícil? _____

• Você precisou ajustar a postura? _____

Repita pelo menos duas vezes cada estação e observe:

• Onde você teve maior precisão? _____

• Em qual estação você teve mais dificuldade? _____

Responda após a prática:

• O que foi mais importante para acertar o alvo: força, direção ou postura?

• Como o olhar ajuda no lançamento?

• Que movimento do corpo você percebeu que precisava controlar melhor?

Bingo do Corpo em Movimento

Recomendada para: 6º ano do EF II

Objetivo:

Estimular o reconhecimento dos movimentos corporais básicos (correr, saltar, girar, agachar, deslocar) e desenvolver agilidade, atenção e memória motora por meio de um jogo dinâmico e coletivo.

Habilidades trabalhadas:

Agilidade; reação rápida; leitura e interpretação de movimentos; coordenação global; consciência corporal; percepção espaço-temporal.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão de um bingo motor. Cada estudante recebe uma cartela contendo diferentes movimentos corporais. O professor sorteia e demonstra cada movimento, e os alunos devem executar o gesto correspondente e marcar em suas cartelas.

O objetivo é associar movimento, interpretação rápida e execução corporal. A atividade estimula a atenção, a coordenação e o domínio das habilidades motoras fundamentais de forma lúdica.

O professor pode variar a intensidade dos movimentos, criando desafios como: movimentos lentos, acelerados, com giro, com deslocamento ou com mudança de direção.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Prepare cartelas com 9 a 12 movimentos diferentes (ex.: correr no lugar, giro completo, agachar, pular para frente, deslocamento lateral, saltar abrindo/fechando).
- Para facilitar, utilize movimentos seguros e de baixa complexidade.
- Sorteie os movimentos um a um e demonstre antes de pedir que a turma repita.
- Os alunos executam o movimento e marcam na cartela.
- Vença quem completar uma linha ou preencher toda a cartela, dependendo da regra escolhida.
- Ao final, converse com os alunos sobre quais movimentos foram mais fáceis e mais desafiadores.

Materiais necessários:

Cartelas impressas, caixa para sorteio, lista de movimentos.

Relação com a BNCC:

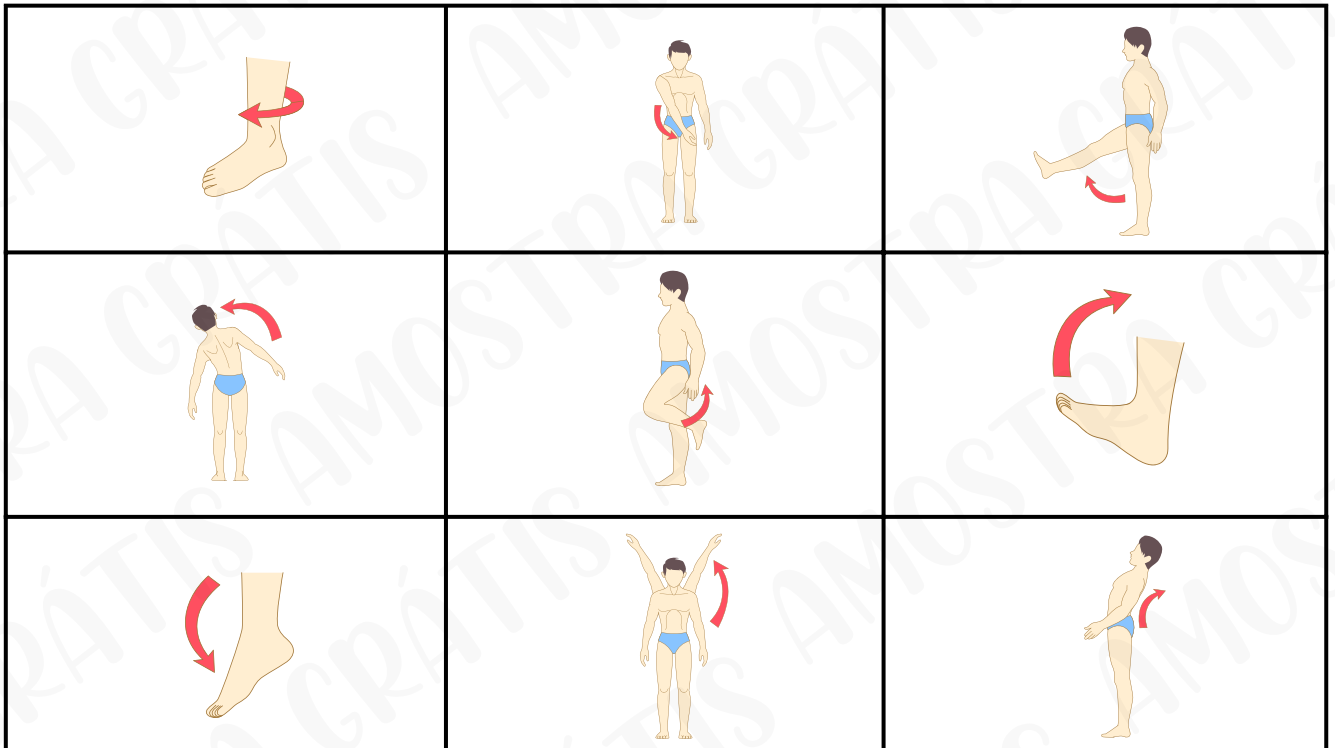
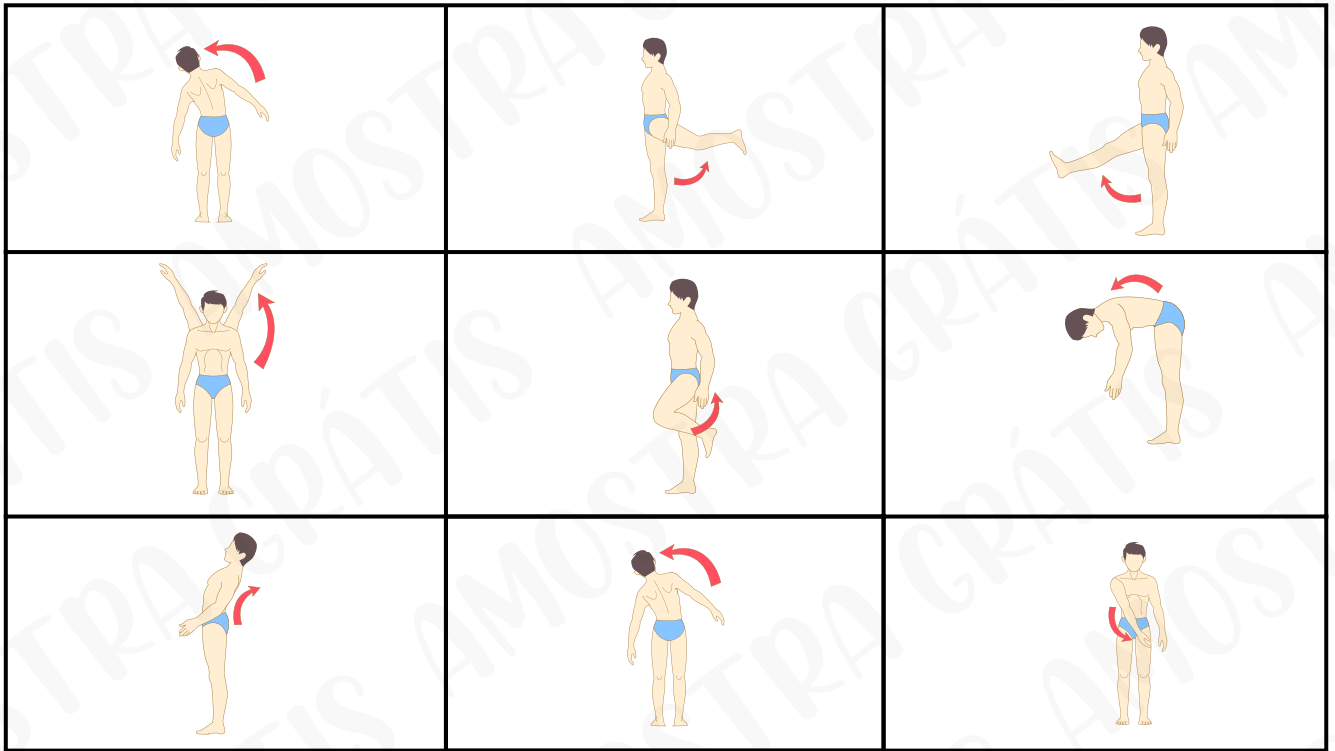
Tema: Movimento – habilidades motoras básicas.

Campo de experiência: Corpo e movimento.

Habilidades da BNCC:

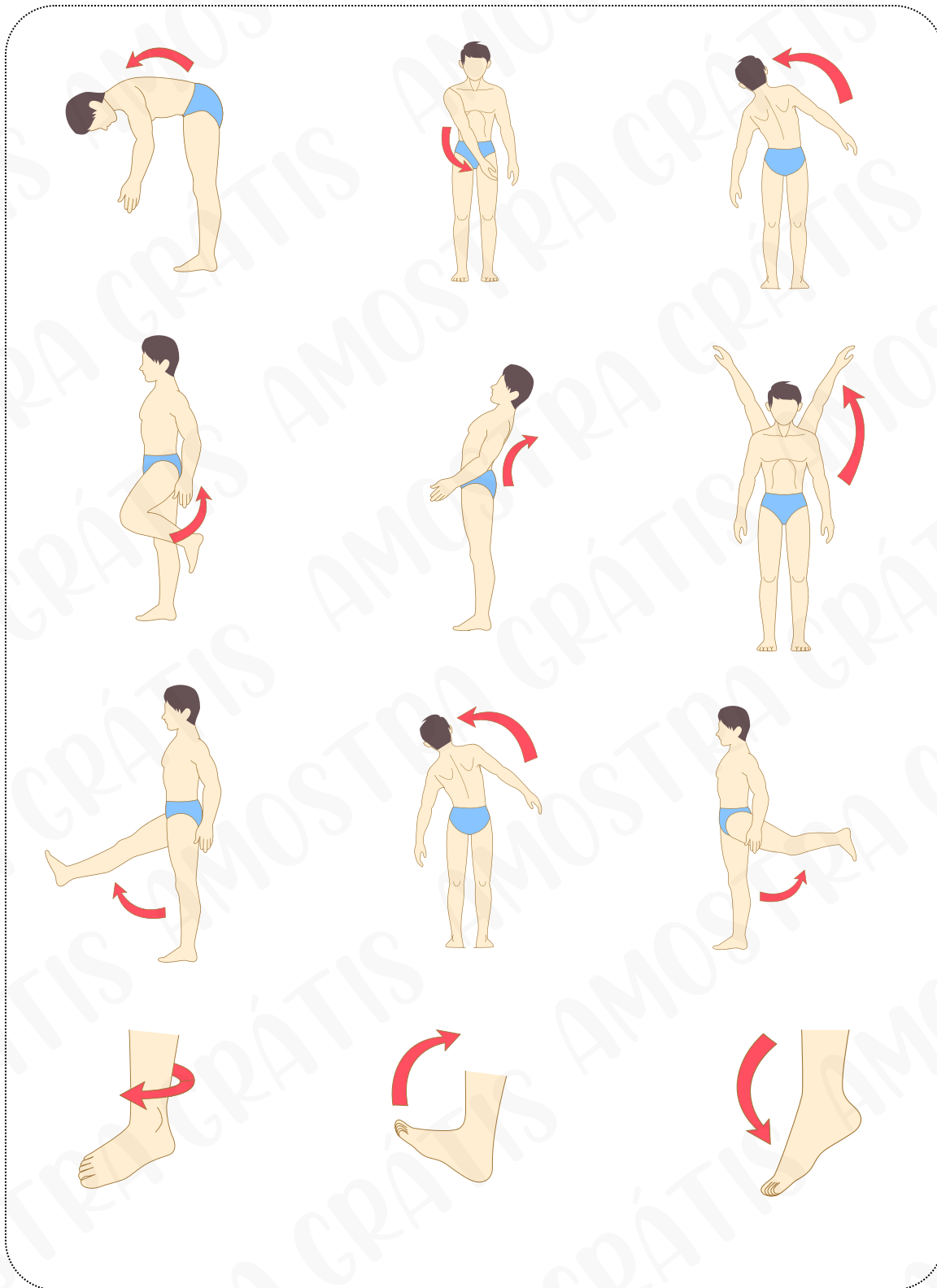
- EF67EF01: Executar movimentos fundamentais de diferentes formas.
- EF67EF03: Desenvolver habilidades motoras com base em desafios práticos.
- EF67EF07: Utilizar movimentos corporais variados em atividades lúdicas.

CARTELAS PARA O BINGO



PARA RECORTAR E SORTEAR

PROFESSOR AO SORTEAR O MOVIMENTO DEMONSTRE-O REALIZANDO O MOVIMENTO, OS ALUNOS DEVEM IDENTIFICAR, REPETIR SE HOVER EM SUAS CARTELAS E MARCAR.



Investigação do Movimento: Medindo Saltos e Equilíbrios

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Em grupo, você irá realizar testes práticos para analisar saltos horizontais, verticais e desafios de equilíbrio. Compare resultados, observe seu corpo e anote tudo em sua folha de registro.

Atividade:

Salto horizontal:

- Marque uma linha no chão e realize o salto para frente.
 - Meça a distância alcançada.
 - Registre: o que ajudou a alcançar maior distância? Impulso? Braços? Posição dos pés?
-
-



Salto vertical:

- Encoste-se levemente em uma parede, marque com a mão o ponto alcançado no salto.
- Compare a diferença entre a altura inicial e a altura final.
- Responda: foi fácil gerar impulso para cima? _____

Equilíbrio em linha estreita:

- Caminhe sobre uma linha no chão sem sair dela.
 - Anote: você conseguiu manter o equilíbrio? O que mais dificultou?
-
-

Equilíbrio em um pé só:

- Fique parado em um pé e marque o tempo que conseguiu permanecer.
- Troque de perna e compare o tempo das duas tentativas.
- Qual perna apresentou mais estabilidade? _____

Circuito de Agilidade com Análise de Tempo

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Você irá fazer duas passagens pelo circuito: a primeira para conhecer o percurso e a segunda para tentar melhorar seu tempo, ajustando postura, velocidade e direção.

Atividade:

Percurso inicial:

- Faça o circuito completo pela primeira vez.
- Registre seu tempo total.
- Qual parte foi mais difícil?

Zigue-zague entre cones:

- Passe pelos cones sem derrubar.
- Você sentiu necessidade de reduzir a velocidade?
- Foi fácil mudar de direção?

Pequeno salto:

- Realize o salto sobre a marcação e continue correndo.
- O salto quebrou seu ritmo?
- Como você ajustou a continuidade do movimento?

Deslocamento lateral:

- Faça o trecho lateral com rapidez e controle.
- Você conseguiu manter equilíbrio e agilidade?
- O que dificultou esse trecho?

Curva fechada:

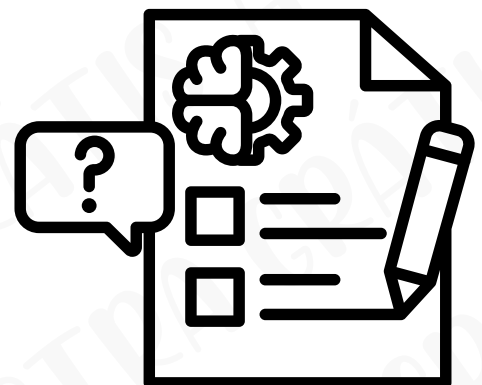
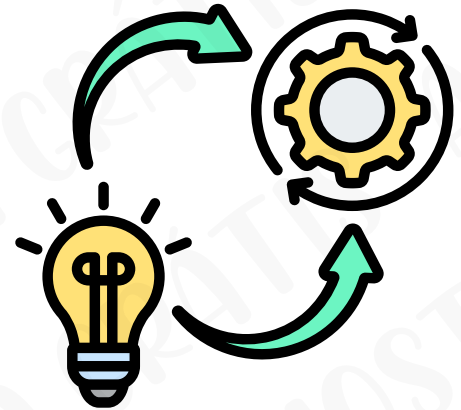
- Faça o retorno sem perder estabilidade.
- Foi preciso reduzir a velocidade?
- O que ajudou a manter o controle?

Segunda passagem pelo circuito:

- Refazendo o percurso, você melhorou o tempo?
- Quais ajustes corporais fizeram diferença?

Reflexão final:

- Em qual trecho você teve melhor desempenho?
- Que parte exigiu mais coordenação e atenção?
- Como você controlou aceleração e desaceleração?



ORIENTAÇÃO AO PROFESSOR

COMO CONDUZIR O CIRCUITO DE AGILIDADE

Para realizar esta atividade, organize um espaço amplo de quadra ou pátio e monte um circuito composto por trechos variados que desafiem mudança de direção, velocidade, salto e controle corporal. Utilize cones, fitas e marcações no chão para delimitar ziguezagues, pequenas barreiras para saltos, trechos de deslocamento lateral e curvas fechadas.

Explique aos alunos que o objetivo principal é analisar o próprio movimento, entendendo como ajustes corporais influenciam o desempenho e o tempo final. Oriente-os a realizar a primeira passagem pelo circuito de maneira natural, apenas para reconhecimento do percurso e compreensão das dificuldades. Na segunda passagem, incentive-os a aplicar ajustes como:

- aumentar a velocidade em trechos retos;
- reduzir a velocidade antes de curvas fechadas;
- ajustar o tronco em deslocamentos laterais;
- coordenar braços e pernas para melhorar fluidez;
- recuperar ritmo após saltos.

Incentive um ambiente motivador, mas sem competitividade excessiva, destacando que o foco é evolução individual e consciência corporal. Após as passagens pelo circuito, conduza um diálogo sobre quais trechos exigiram mais atenção, que ajustes funcionaram e como cada aluno percebeu seu próprio movimento.

DICAS PARA AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

- Observe a coordenação e o controle corporal:
Veja como os alunos realizam mudanças de direção, saltos e deslocamentos laterais.
- Avalie o ritmo e a fluidez do percurso:
Perceba se o aluno mantém um ritmo constante, se perde velocidade em trechos simples ou se acelera de forma eficiente.
- Atenção aos ajustes técnicos:
Note se os alunos modificam a postura, a trajetória ou o ritmo após identificarem dificuldades no primeiro percurso.
- Análise do tempo:
Compare o primeiro e o segundo tempo — melhorias mostram compreensão do movimento e autocorreção.
- Comportamento durante a atividade:
Considere concentração, respeito às regras do circuito, cuidado com o espaço e colaboração com os colegas.
- Avaliação formativa:
Peça que os alunos expliquem quais ajustes aplicaram entre as tentativas e como isso influenciou o resultado — essa reflexão demonstra consciência do próprio corpo.

Análise Tática Avançada: Simulação de Jogos Coletivos

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Você participará de rodadas simuladas de jogo, recebendo situações táticas específicas. Sua equipe deverá planejar rapidamente uma estratégia, executá-la e depois analisar o que funcionou ou não.

Atividade:

Situação 1 – Criar espaço contra marcação alta:

- Como sua equipe se posicionou para abrir espaço?
- A estratégia funcionou? Por quê?

Situação 2 – Impedir finalizações do adversário:

- Como vocês ocuparam os espaços defensivos?
- A marcação foi eficiente?

Situação 3 – Manter posse sob pressão:

- A equipe usou passes curtos, deslocamento ou troca de posições?
- Foi possível manter a posse da bola?

Situação 4 – Organizar ataque rápido:

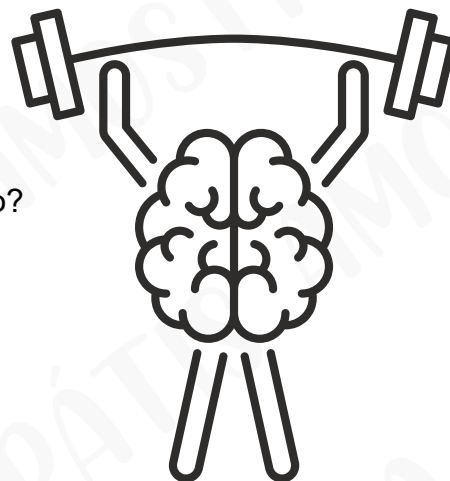
- Qual foi o plano de avanço?
- Houve comunicação clara?
- A jogada terminou bem?

Revisão da estratégia:

- O que funcionou em cada situação?
- O que precisaria mudar?
- Como a equipe lidou com pressão e tomada de decisão?

Autoavaliação:

- Você conseguiu se posicionar bem?
- Sua comunicação ajudou o grupo?
- Que aspecto tático você precisa melhorar?



Quiz de Esportes Variados: Rodadas de Conhecimento

Recomendada para: 9º ano do EF II

Objetivo:

Explorar conhecimentos gerais sobre esportes coletivos, individuais, de combate e de aventura por meio de um quiz em rodadas. Estimular memória, compreensão de regras, fundamentos e curiosidades esportivas, além de promover interação e pensamento crítico.

Habilidades trabalhadas:

Conhecimento de regras e fundamentos; análise comparativa; ampliação de repertório esportivo; leitura e interpretação; tomada de decisão; socialização.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão de um quiz organizado em quatro rodadas temáticas. Cada rodada traz perguntas específicas que abordam conceitos essenciais sobre diferentes modalidades esportivas. O formato estimula a participação, o debate e a revisão dos conteúdos de forma dinâmica.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Explique que o quiz será dividido em quatro rodadas:
 - Rodada 1: Regras básicas dos esportes
 - Rodada 2: Fundamentos e habilidades
 - Rodada 3: Curiosidades esportivas
 - Rodada 4: Esportes não tradicionais e de aventura
- Peça aos alunos que respondam individualmente ou em pequenos grupos.
- Estabeleça um tempo para cada rodada (1 a 2 minutos por pergunta).
- Após cada rodada, revise as respostas com a turma e explique conceitos importantes.
- Incentive debates rápidos para que os alunos troquem conhecimentos.
- Garanta que todos participem, mesmo que com palpites ou discussões.

Relação com a BNCC:

Tema: Esportes – regras, fundamentos e cultura esportiva.

Habilidades:

- EF89EF09 – Compreender princípios dos esportes e sua organização.
- EF89EF10 – Analisar criticamente modalidades e seus elementos estruturais.
- EF89EF01 – Ampliar repertório sobre práticas corporais.

CARTÕES PARA O QUIZZ

RODADA 4

O slackline é uma prática de:

- a) Arremesso de objetos
- b) Equilíbrio sobre uma fita
- c) Velocidade na areia
- d) Remo em água doce

O parkour envolve:

- a) Movimentos ágeis superando obstáculos
- b) Mergulhos em alta profundidade
- c) Saltos de asa delta
- d) Puxar cordas competitivas

O rapel é a técnica de:

- a) Subir montanhas correndo
- b) Escalar sem equipamentos
- c) Descer superfícies com cordas
- d) Saltar de penhascos

Esporte com prancha em rio ou corredeira:

- a) Surf
- b) Riverboarding
- c) Canoagem
- d) Stand up paddle

A escalada consiste em:

- a) Saltos horizontais
- b) Correr em velocidades extremas
- c) Subir paredes naturais ou artificiais
- d) Rolar no chão

Esporte que combina bicicleta e trilhas naturais:

- a) BMX
- b) Mountain bike
- c) Triatlo
- d) Enduro aquático

Em esportes de aventura, “tirolesa” significa:

- a) Subir escadas íngremes
- b) Deslizar em cabo aéreo
- c) Saltar entre árvores
- d) Correr em zigue-zague

O “orienteeing” é:

- a) Corrida com mapas e bússolas
- b) Esporte de lançar boomerang
- c) Mergulho em cavernas
- d) Corrida sobre patins

Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com
70 PÁGINAS DE ATIVIDADES
INTERATIVAS EDUCAÇÃO FÍSICA
FUNDAMENTAL 2

de ~~R\$ 47~~ por apenas **R\$ 21,90**

ADQUIRIR AGORA

