The background of the cover features a colorful illustration of five children of diverse ethnicities joyfully hula-hooping in a room. A semi-transparent blue circle is overlaid on the center of the image, containing the title and author information. The children are depicted in various dynamic poses, with their arms raised and hula hoops spinning around their waists. The room has a bookshelf on the left and a window with blue curtains on the right.

CADERNO DE ATIVIDADES

Corpo, Gestos e Movimentos

Educação Física para Crianças de 4 e 5 anos

PROEF - Programa de Mestrado Profissional em
Educação Física
UFSCAR

Paula Toffani Eichenberger

Conforme BNCC - Base Nacional Comum Curricular

Campode Experiências: EI03CG

40 Atividades Pedagógicas Diversificadas

Apresentação

Campo de Experiências:	Corpo, Gestos e Movimentos
Faixa etária:	Crianças de 4 e 5 anos (EI03)
Educação Física:	Atividades sem materiais e com materiais

Referência BNCC – Educação Infantil (EI03CG)

Este caderno apresenta 40 atividades de Educação Física para a Educação Infantil, organizadas em duas seções: atividades sem materiais (20) e atividades com materiais (20). Todas as propostas estão alinhadas com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e dialogam principalmente com os seguintes objetivos:

EI03CG01: Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções

EI03CG02: Demonstrar controle e adequação do uso do corpo em brincadeiras e jogos.

EI03CG03: Ampliar as possibilidades de movimentos corporais nas interações e brincadeiras.

EI03CG04: Coordenar movimentos amplos e gestos corporais de forma intencional.

Estrutura do Caderno

- Objetivos de aprendizagem da BNCC
- Descrição detalhada da atividade
- Encaminhamento pedagógico
- Critérios de avaliação
- Materiais necessários (quando aplicável)

As atividades valorizam o corpo como linguagem, respeitam as especificidades da infância e asseguram experiências corporais diversificadas, constituindo-se como recurso pedagógico viável para a prática docente e para análises acadêmicas no campo da Educação Física na Educação Infantil.



Atividades sem Materiais

Atividade 1 – Formas de Andar

Objetivos BNCC: EI03CG01, EI03CG03

Descrição:

As crianças exploram diferentes formas de caminhar (devagar, rápido, passos largos e curtos).

Encaminhamento Pedagógico:

O professor propõe desafios verbais e observa as respostas corporais.

Avaliação:

Observação do controle corporal e da adaptação dos movimentos.

Atividade 2 – Imitando Animais

Objetivos BNCC: EI03CG01, EI03CG03

Descrição:

Imitação de movimentos e posturas de animais.

Encaminhamento Pedagógico:

Estimular a criatividade e a expressividade corporal.

Avaliação:

Participação e diversidade de movimentos realizados.

Atividade 3 – Estátua Corporal

Objetivos BNCC: EI03CG02

Descrição:

Movimentação livre seguida de interrupção do movimento ao comando do professor.

Encaminhamento Pedagógico:

Trabalhar autocontrole e atenção.

Avaliação:

Capacidade de interromper o movimento no momento solicitado.



Atividade 4 – Siga o Comando

Objetivos BNCC: EI03CG02, EI03CG04

Descrição:

Realização de movimentos a partir de comandos verbais simples.

Encaminhamento Pedagógico:

Variar comandos conforme o grupo.

Avaliação:

Compreensão e execução dos movimentos.

Atividade 5 – Movimentos Grandes e Pequenos

Objetivos BNCC: EI03CG03

Descrição:

Exploração de gestos amplos e reduzidos.

Encaminhamento Pedagógico:

Propor comparações entre os movimentos.

Avaliação:

Diferenciação consciente dos gestos.

Atividade 6 – Corpo Rápido e Corpo Lento

Objetivos BNCC: EI03CG02

Descrição:

Movimentação em diferentes velocidades.

Encaminhamento Pedagógico:

Alternar comandos e observar respostas.

Avaliação:

Adequação do movimento ao ritmo solicitado.



Atividade 7 – Espelho Corporal

Objetivos BNCC: EI03CG01, EI03CG04

Descrição:

Em duplas, uma criança imita a outra.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar cooperação e atenção ao outro.

Avaliação:

Capacidade de imitação e interação.

Atividade 8 – Pular no Lugar

Objetivos BNCC: EI03CG03

Descrição:

Saltos variados com um ou dois pés.

Encaminhamento Pedagógico:

Respeitar limites individuais.

Avaliação:

Coordenação e segurança nos saltos.

Atividade 9 – Rolar e Levantar

Objetivos BNCC: EI03CG03, EI03CG04

Descrição:

Movimentos no chão: deitar, rolar e levantar.

Encaminhamento Pedagógico:

Garantir espaço e segurança.

Avaliação:

Fluidez dos movimentos.



Atividade 10 – Gestos do Cotidiano

Objetivos BNCC: EI03CG01

Descrição:

Representação corporal de ações diárias. Exemplo: acordar, escovar os dentes, tomar banho, vestir-se, alimentar-se, varrer o chão ou brincar no parque.

Encaminhamento Pedagógico:

Relacionar movimento e vivência social.

Avaliação:

Reconhecimento e expressão das ações.

Atividade 11 – Caminhar pelo Espaço

Objetivos BNCC: EI03CG02

Descrição:

Deslocamento livre respeitando o espaço do outro.

Encaminhamento Pedagógico:

Estimular percepção espacial.

Avaliação:

Deslocamento sem colisões

Atividade 12 – Corpo em Diferentes Níveis

Objetivos BNCC: EI03CG03

Descrição:

Movimentos em níveis alto, médio e baixo. Exemplo: experiências de várias posições e deslocamentos do corpo, como ficar na ponta dos pés, agachar-se, engatinhar, deitar-se ou levantar-se.

Encaminhamento Pedagógico:

Nomear e explorar cada nível.

Avaliação:

Variedade e intencionalidade dos movimentos



Atividade 13 – Congelou!

Objetivos BNCC: EI03CG02

Descrição:

Interrupção imediata do movimento ao comando.

Encaminhamento Pedagógico:

Reforçar regras simples.

Avaliação:

Resposta ao comando.

Atividade 14 – Equilíbrio em um Pé Só

Objetivos BNCC: EI03CG04

Descrição:

Manutenção de posturas de equilíbrio.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar tentativas sem cobrança.

Avaliação:

Sustentação do equilíbrio conforme possibilidades.

Atividade 15 – Roda de Movimentos

Objetivos BNCC: EI03CG01, EI03CG04

Descrição:

Cada criança propõe um movimento ao grupo.

Encaminhamento Pedagógico:

Valorizar a autoria infantil.

Avaliação:

Participação e iniciativa.



Atividade 16 – Siga o Mestre

Objetivos BNCC: EI03CG04

Descrição:

Repetição de movimentos apresentados por uma criança.

Encaminhamento Pedagógico:

Estimular memória corporal.

Avaliação:

Precisão na reprodução dos movimentos.

Atividade 17 – Corpo que Conta Histórias

Objetivos BNCC: EI03CG01

Descrição:

Narrativas construídas por meio do corpo. O professor inicia a atividade contando uma história curta ou apresentando uma situação imaginária, convidando as crianças a representá-la com o corpo.

Encaminhamento Pedagógico:

Integrar linguagem oral e corporal.

Avaliação:

Expressividade e envolvimento.

Atividade 18 – Alongamento Lúdico

Objetivos BNCC: EI03CG03

Descrição:

Alongamentos simples com abordagem brincante.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar percepção corporal.

Avaliação:

Participação e cuidado com o corpo.



Atividade 19 – Parar e Andar

Objetivos BNCC: EI03CG02

Descrição:

Alternância entre movimento e pausa.

Encaminhamento Pedagógico:

Trabalhar atenção e autocontrole.

Avaliação:

Resposta aos comandos.

Atividade 20 – Relaxamento e Respiração

Objetivos BNCC: EI03CG01

Descrição:

Exercícios simples de respiração e escuta corporal.

Encaminhamento Pedagógico:

Criar ambiente tranquilo.

Avaliação:

Envolvimento e percepção do próprio corpo.

Considerações Pedagógicas Finais

As atividades propostas valorizam o corpo como linguagem, respeitam as especificidades da infância e asseguram experiências corporais diversificadas, conforme orienta a BNCC.

A ausência de materiais reforça a centralidade do corpo e amplia as possibilidades de aplicação em diferentes contextos institucionais, constituindo-se como um recurso pedagógico viável tanto para a prática docente quanto para análises acadêmicas no campo da Educação Física na Educação Infantil.

Atividades com Materiais

Campo de Experiências: Corpo, Gestos e Movimentos

Faixa etária: Crianças de 4 e 5 anos (EI03)

Educação Física: Atividades com materiais

Referência BNCC – Educação Infantil (EI03CG)

As propostas articulam-se principalmente aos seguintes objetivos:

EI03CG01: Expressar-se corporalmente, explorando gestos, posturas e movimentos.

EI03CG02: Demonstrar controle e adequação do uso do corpo em jogos e brincadeiras.

EI03CG03: Ampliar as possibilidades de movimentos corporais nas interações.

EI03CG04: Coordenar movimentos amplos de forma intencional.



Atividade 1 – Caminhos com Cones

Objetivos BNCC: EI03CG02, EI03CG03

Materiais: Cones ou garrafas plásticas

Descrição:

As crianças percorrem trajetos delimitados, explorando diferentes formas de deslocamento.

Encaminhamento Pedagógico:

Variar percursos e ritmos.

Avaliação:

Observação da coordenação e do controle corporal.

Atividade 2 – Circuito Motor

Objetivos BNCC: EI03CG03, EI03CG04

Materiais: Colchonetes, bancos, arcos

Descrição:

Realização de um circuito com desafios motores variados.

Encaminhamento Pedagógico:

Garantir segurança e fluidez.

Avaliação:

Participação e execução dos movimentos

Atividade 3 – Brincando com Bambolês

Objetivos BNCC: EI03CG03

Materiais: Bambolês

Descrição:

Saltar, girar e entrar/sair do bambolê.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar diferentes usos do objeto.

Avaliação:

Diversidade de movimentos.



Atividade 4 – Jogos com Bola

Objetivos BNCC: EI03CG04

Materiais: Bolas de tamanhos variados

Descrição:

Lançar, rolar e receber bolas.

Encaminhamento Pedagógico:

Respeitar limites individuais.

Avaliação:

Coordenação motora ampla.

Atividade 5 – Dança com Lenços

Objetivos BNCC: EI03CG01

Materiais: Lenços ou tecidos leves

Descrição:

Movimentação expressiva ao som de músicas.

Encaminhamento Pedagógico:

Explorar ritmos variados.

Avaliação:

Expressividade corporal.

Atividade 6 – Percurso Sensorial

Objetivos BNCC: EI03CG01, EI03CG03

Materiais: Tapetes, EVA, tecidos

Descrição:

Caminhar sobre diferentes texturas.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar descrição das sensações.

Avaliação:

Envolvimento e exploração corporal.



Atividade 7 – Arcos no Chão

Objetivos BNCC: EI03CG02

Materiais: Arcos

Descrição:

Saltar dentro e fora dos arcos.

Encaminhamento Pedagógico:

Propor desafios progressivos.

Avaliação:

Controle e precisão

Atividade 8 – Estátua com Música

Objetivos BNCC: EI03CG02

Materiais: Aparelho de som

Descrição:

Movimentar-se ao som da música e congelar ao parar.

Encaminhamento Pedagógico:

Trabalhar atenção e autocontrole.

Avaliação:

Resposta aos comandos.

Atividade 9 – Boliche Adaptado

Objetivos BNCC: EI03CG04

Materiais: Garrafas e bola

Descrição:

Derrubar objetos com lançamentos controlados.

Encaminhamento Pedagógico:

Ajustar distância.

Avaliação:

Coordenação e intenção do movimento



Atividade 10 – Pular Corda no Chão

Objetivos BNCC: EI03CG03

Materiais: Cordas

Descrição:

Saltar cordas posicionadas no chão.

Encaminhamento Pedagógico:

Variar disposições.

Avaliação:

Ritmo e equilíbrio.

Atividade 11 – Túnel Corporal

Objetivos BNCC: EI03CG03

Materiais: Caixas grandes ou túneis

Descrição:

Passar por baixo, engatinhar e rolar.

Encaminhamento Pedagógico:

Estimular autonomia.

Avaliação:

Exploração do espaço.

Atividade 12 – Jogos de Equilíbrio

Objetivos BNCC: EI03CG04

Materiais: Bancos ou linhas no chão

Descrição:

Caminhar mantendo equilíbrio.

Encaminhamento Pedagógico:

Acompanhar individualmente.

Avaliação:

Sustentação do equilíbrio.



Atividade 13 – Brincadeira do Alvo

Objetivos BNCC: EI03CG04

Materiais: Caixas ou círculos no chão e bolas.

Descrição:

Lançar bolas tentando atingir o alvo.

Encaminhamento Pedagógico:

Trabalhar intenção do movimento.

Avaliação:

Direcionamento dos lançamentos.

Atividade 14 – Roda com Movimentos

Objetivos BNCC: EI03CG01

Materiais: Aparelho de som

Descrição:

Cada criança cria um movimento ao som da música.

Encaminhamento Pedagógico:

Valorizar autoria.

Avaliação:

Participação.

Atividade 15 – Percurso com Obstáculos

Objetivos BNCC: EI03CG03

Materiais: Cones, colchonetes, arcos

Descrição:

Transpor obstáculos variados.

Encaminhamento Pedagógico:

Ajustar nível de dificuldade.

Avaliação:

Coordenação global.



Atividade 16 – Brincando de Equilibrar Objetos

Objetivos BNCC: EI03CG04

Materiais: Saquinhos de areia ou objetos leves

Descrição:

Equilibrar objetos em partes do corpo.

Encaminhamento Pedagógico:

Explorar diferentes posturas.

Avaliação:

Controle corporal.

Atividade 17 – Jogos Cooperativos

Objetivos BNCC: EI03CG02

Materiais: Bola

Descrição:

Jogos em grupo sem competição.

Encaminhamento Pedagógico:

Incentivar cooperação.

Avaliação:

Interação e respeito.

Atividade 18 – Percussão Corporal com Objetos

Objetivos BNCC: EI03CG01

Materiais: Latas ou potes plásticos

Descrição:

Produção de ritmos com o corpo e objetos.

Encaminhamento Pedagógico:

Explorar sons.

Avaliação:

Criatividade rítmica.



Atividade 19 – Brincadeiras Tradicionais

Objetivos BNCC: EI03CG02

Materiais: Espaço delimitado e cordas

Descrição:

Vivência de brincadeiras populares adaptadas.

Encaminhamento Pedagógico:

Resgatar cultura corporal.

Avaliação:

Envolvimento coletivo.

Atividade 20 – Relaxamento com Música

Objetivos BNCC: EI03CG01

Materiais: Aparelho de som

Descrição:

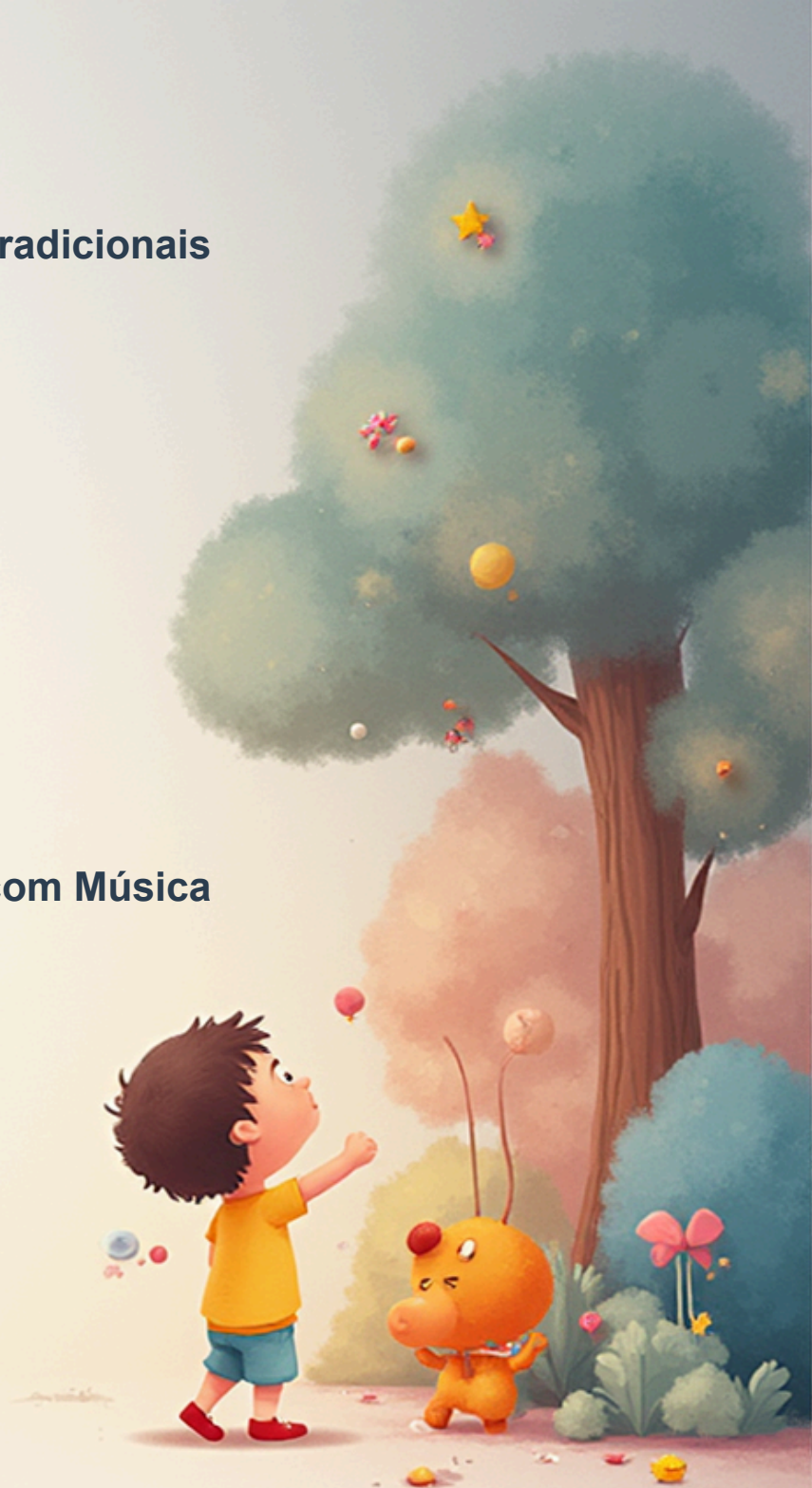
Exercícios de respiração e relaxamento.

Encaminhamento Pedagógico:

Criar ambiente tranquilo.

Avaliação:

Participação e tranquilidade corporal



Considerações Finais

As atividades propostas ampliam as experiências corporais das crianças, respeitando seus tempos, interesses e possibilidades, conforme preconiza a BNCC. O uso de materiais diversificados potencializa o desenvolvimento motor, expressivo e relacional, configurando-se como recurso pedagógico consistente para a Educação Infantil e como base teórica-prática para análises acadêmicas no campo da Educação Física Escolar.