

AMOSTRA GRÁTIS
DINÂMICAS
EDUCAÇÃO FÍSICA
1ª A 3ª SÉRIE



BASE
NACIONAL
COMUM
CURRICULAR

EDUCAÇÃO É A BASE

ATENÇÃO!

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

Nosso material contém **60 PÁGINAS**
DE DINÂMICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO MÉDIO



Caça ao Tesouro Motor

Recomendada para: 1ª série do EM

Objetivo:

Estimular a coordenação motora, o trabalho em equipe e a prática de atividade física de forma lúdica e cooperativa.

Habilidade trabalhada:

Desenvolvimento da orientação espacial, da cooperação e da agilidade motora.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão da dinâmica “Caça ao Tesouro Motor”, em que deverão seguir pistas espalhadas pelo espaço escolar. Cada pista leva a um novo ponto, podendo incluir desafios físicos como correr até um local, realizar polichinelos ou manter o equilíbrio por alguns segundos. O objetivo é encontrar o “tesouro final”, promovendo o trabalho em grupo, o raciocínio lógico e a atividade física divertida.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Escreva pistas em cartões ou folhas (ex.: “Corra até a trave da quadra e faça 10 polichinelos”).
- Espalhe as pistas em diferentes pontos da escola/quadra.
- Divida a turma em grupos de 4 a 6 alunos.
- Cada grupo recebe a primeira pista e deve seguir em sequência até encontrar o tesouro.
- Inclua desafios motores em cada pista (pular corda, correr em zigue-zague, equilibrar-se em um pé).
- O tesouro pode ser um objeto simbólico, bola ou até mesmo uma palavra-chave.

Campos de Experiência da BNCC:

- Compreensão corporal e habilidades motoras.
- Unidade Temática: Jogos e Brincadeiras.
- Objeto de conhecimento: Jogos de exploração do espaço e desafios motores.

Habilidade da BNCC:

- EM13LGG201 – Vivenciar e fruir práticas corporais de diferentes culturas, valorizando a diversidade e promovendo atitudes de respeito e inclusão.
- EM13LGG301 – Planejar e realizar práticas corporais individuais e coletivas, valorizando o trabalho em equipe, a cooperação e a autonomia.

Cartões de Pistas – Caça ao Tesouro Motor

Corra até a trave da quadra.
Ao chegar lá, faça 10 polichinelos e procure a próxima pista atrás da trave.



Vá até a árvore grande perto da entrada.
Lá, equilibre-se em um pé por 10 segundos.
A próxima pista está presa ao tronco.



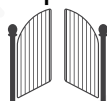
Siga até o banco de madeira próximo à cantina.
Faça 5 agachamentos e procure a pista embaixo do assento.



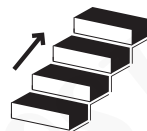
Corra em zigue-zague entre 5 cones colocados no pátio.
Ao terminar, procure a próxima pista no último cone.



Vá até o portão lateral da escola.
Lá, faça 5 flexões de braço (ou apoiadas no muro).
A pista está presa no portão.



Vá até a arquibancada.
Suba e desça os degraus duas vezes com cuidado.
A próxima pista está embaixo do primeiro degrau.



Corra até a quadra de basquete.
Lá, faça 5 passes de bola com um colega (ou simule os passes).
A próxima pista está presa na tabela de basquete.



Parabéns!
Você completou todas as etapas e encontrou o Tesouro Motor

Corrida de Orientação (Mapa e Pistas)

Recomendada para: 1ª série do EM

Objetivo:

Estimular o raciocínio lógico, a leitura de mapas e a movimentação ativa dos alunos por meio de uma corrida de orientação no espaço escolar, promovendo autonomia, cooperação e atividade física.

Habilidade trabalhada:

Compreender e aplicar noções de espaço, direção e localização, além de desenvolver resistência, agilidade e cooperação em grupo.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão de uma corrida de orientação. Cada grupo receberá um mapa simples da escola ou da quadra, com marcações que indicam pontos a serem encontrados. Em cada ponto, haverá uma pista ou tarefa curta. O grupo que completar o percurso e retornar ao ponto inicial corretamente vence.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Prepare um mapa simples da escola ou da quadra, com 5 a 8 pontos de controle numerados.
- Em cada ponto, coloque uma pista, um carimbo ou um desafio físico curto.
- Divida a turma em grupos (4 a 6 alunos).
- Entregue o mapa e explique as regras: todos devem permanecer juntos durante o percurso.
- Cada grupo deve seguir a ordem dos pontos indicada no mapa.
- Ao encontrar todos os pontos e retornar ao local inicial, devem apresentar o “cartão de controle” preenchido para validação.

Campos de Experiência da BNCC:

- Compreensão corporal e habilidades espaciais.
- Unidade Temática: Jogos e práticas corporais de aventura.
- Objeto de conhecimento: Orientação espacial e corrida de orientação no ambiente escolar.
- Habilidade da BNCC:
- EM13LGG304 – Participar de práticas corporais de aventura, esportivas, expressivas ou de lazer, aplicando estratégias para resolver desafios de forma segura e criativa.
- EM13LGG301 – Planejar e realizar práticas corporais individuais e coletivas, valorizando o trabalho em equipe, a cooperação e a autonomia.

Cartões de Pontos – Corrida de Orientação

Ponto 1 – Entrada Principal

 Pista:

“Sejam bem-vindos à aventura! Para começar, façam 5 polichinelos juntos e procurem o próximo ponto na arquibancada.”


Ponto 2 – Arquibancada

 Pista:

“Subam e desçam os degraus duas vezes com cuidado. A próxima pista está próxima da trave da quadra.”

Ponto 3 – Trave da Quadra

 Pista:

“Marquem no cartão de controle  e depois realizem 10 agachamentos. A próxima pista está no portão lateral.”


Ponto 4 – Portão Lateral

 Pista:

“Corram em zigue-zague até este ponto. Agora, façam 5 flexões ou apoiadas no muro. A próxima pista está atrás da cantina.”


Ponto 5 – Cantina

 Pista:

“Procurem bem atrás da cantina . Façam 10 segundos de prancha abdominal. A próxima pista está no jardim ou área verde.”


Ponto 6 – Jardim

 Pista:

“Observem a natureza . Façam 5 saltos laterais sobre a linha marcada. A próxima pista está perto da quadra de basquete.”



Ponto 7 – Quadra de Basquete

 Pista:

“Realizem 5 passes de bola entre os colegas ou simulem com gestos . A última pista está no ponto inicial (local de partida!)”

Ponto 8 – Local de Partida (Chegada)

 Pista:

 “Parabéns, vocês completaram todos os pontos! Entreguem o cartão de controle preenchido e celebrem em equipe ”

Desenvolvimento da Atividade

Materiais necessários:

- Bola de basquete ou similar.
- Quadra ou espaço adaptado.
- Cones ou fitas para demarcar zonas especiais (se necessário).
- Tabela e aro de basquete.

Regras da atividade:

- As equipes jogam partidas curtas (5 a 7 minutos).
- Antes de cada partida, o professor ou a turma define uma ou mais regras cooperativas. Exemplos:
 - Todos da equipe precisam tocar na bola antes de marcar.
 - Arremessos só podem ser feitos após 5 passes certos.
 - Cada jogador deve arremessar pelo menos uma vez por jogo.
 - Determinadas zonas da quadra valem pontuação diferente.
 - Pontuação bônus por número de passes consecutivos.
- O professor pode mudar as regras a cada rodada para variar o desafio.
- O time vencedor não é necessariamente quem mais pontua, mas quem cumpre melhor os objetivos cooperativos definidos.

Tempo estimado:

30 a 40 minutos

Observações:

- Ideal para turmas heterogêneas, pois todos têm papel importante.
- Desenvolve leitura de jogo, tomada de decisão rápida, comunicação e cooperação.
- Pode ser usada para revisar fundamentos do basquete de forma lúdica e crítica.

Abaixo está a lista de variações cooperativas para usar no – Basquete Cooperativo

Você pode aplicar essas regras de forma:

- 🎲 Sorteada (cada partida com uma regra diferente),
- 🧠 Escolhida pelos grupos, ou
- 🔄 Combinada (ex.: aplicar 2 regras ao mesmo tempo para aumentar o desafio).

● Variações de Passes e Participação

✅ Todos tocam na bola antes da cesta

👉 A jogada só vale ponto se todos os jogadores da equipe tiverem tocado na bola durante a posse.


🔄 Número mínimo de passes

👉 A equipe precisa realizar pelo menos 5 passes consecutivos antes de poder arremessar.


👤 Passes alternados

👉 A bola deve alternar entre jogadores diferentes a cada passe (ninguém pode receber duas vezes seguidas).


 Todos arremessam


-  Durante a partida, cada jogador da equipe deve fazer pelo menos um arremesso (independente de pontuar).


 Passe silencioso

-  A equipe deve jogar sem comunicação verbal — apenas com gestos e olhares para coordenar os passes.

● Variações de Pontuação


 Ponto por passes

 Cada passe certo consecutivo vale 1 ponto adicional, além dos pontos da cesta.

 Jogador-chave

 Escolha um jogador por equipe — cestas feitas por essa pessoa valem o dobro (estimula inclusão).

 Zonas de pontuação diferenciadas

 Marque 2 ou 3 zonas na quadra:


Zona 1 = 1 ponto

Zona 2 = 2 pontos


Zona 3 = 3 pontos


 Os alunos devem se organizar estrategicamente para aproveitar as zonas.

 Desafio de sequência

 A equipe precisa completar uma sequência pré-determinada (ex.: 5 passes → arremesso do jogador “X” → cesta) para pontuar.

● Variações de Estratégia e Cooperação

 Rotação obrigatória

 Após cada ponto, os jogadores devem trocar de posição, garantindo que todos atuem em diferentes funções.


 Movimentação restrita

 Defina zonas específicas: alguns jogadores não podem se deslocar livremente — isso obriga a equipe a ajustar passes e posicionamentos.


 Jogo cronometrado por posse

 Cada equipe tem 15 segundos para cumprir a regra cooperativa e finalizar a jogada — incentiva organização e agilidade.


 Troca de equipe em tempo real

 Ao sinal do professor, dois jogadores de cada equipe trocam de time — todos devem se reorganizar rapidamente mantendo o espírito cooperativo.




 Meta coletiva por tempo

 Ex.: a equipe deve fazer 10 cestas cooperativas em 5 minutos. O objetivo é coletivo, não competitivo.

 Criação de regra pelos alunos

 Os próprios alunos elaboram uma nova regra cooperativa para a próxima rodada — estimula autonomia e pensamento crítico.

 Dicas de aplicação

-  Comece com regras mais simples (1, 2, 6...) e vá aumentando a complexidade.
-  Estimule os alunos a discutirem estratégias em grupo antes da partida.
-  Você pode avaliar ou dar feedback com base em cumprimento da regra cooperativa + envolvimento do grupo, e não apenas cestas.

Desafio de Alongamento e Flexibilidade em Grupo

Recomendada para: 2ª série do EM

Objetivo:

Desenvolver a flexibilidade, a consciência corporal e o trabalho em equipe por meio de desafios coletivos de alongamento, promovendo hábitos saudáveis e o respeito aos limites individuais.

Habilidade trabalhada:

Vivenciar práticas corporais voltadas para a saúde e a expressividade, planejando e executando movimentos coletivos que envolvam flexibilidade, equilíbrio e cooperação, respeitando os limites e ritmos de cada participante.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão de desafios em grupo que envolvem alongamentos e posturas corporais coordenadas, combinando aspectos físicos (flexibilidade, equilíbrio) e cooperativos. Cada grupo recebe ou sorteia posturas/desafios e deve executar em conjunto por um tempo determinado, incentivando comunicação, atenção ao corpo e criatividade.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Divida os alunos em grupos de 4 a 6 integrantes.
- Escolha ou sorteie desafios de alongamento em grupo, que podem envolver:
 - Posturas em duplas, trios ou coletivas.
 - Sequências de alongamentos coordenados.
 - Equilíbrios combinados.
- Explique cada desafio com demonstração ou cartaz ilustrado.
- Estimule que os grupos organizem estratégias para manter a postura pelo tempo proposto (ex.: 20–30 segundos).
- Reforce a importância de respeitar os limites corporais, sem forçar movimentos.

Campos de Experiência da BNCC – Ensino Médio:

- Unidade Temática: Práticas corporais de caráter expressivo e de cuidado com o corpo.
- Objeto de conhecimento: Flexibilidade, consciência corporal, cooperação e saúde.
- Códigos BNCC:
 - EM13LGG102 – Analisar criticamente e vivenciar práticas corporais, compreendendo-as como manifestações culturais e possibilidades de lazer e saúde.
 - EM13LGG201 – Vivenciar e fruir práticas corporais de diferentes culturas, valorizando a diversidade e promovendo atitudes de respeito e inclusão.
 - EM13LGG301 – Planejar e realizar práticas corporais coletivas, valorizando a cooperação e a autonomia.

posturas e desafios de alongamento



Circuito Funcional de Alta Intensidade

Recomendada para: 3ª série do EM

Objetivo:

Desenvolver resistência física, coordenação, força e agilidade por meio de um circuito funcional em estações, com intensidade progressiva e cooperação entre os participantes, estimulando hábitos saudáveis e o trabalho coletivo.

Habilidade trabalhada:

Vivenciar práticas corporais com foco no condicionamento físico, planejando estratégias para execução em grupo e respeitando os limites individuais, promovendo o autoconhecimento corporal e a autonomia.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos realizarão um circuito funcional em estações, alternando exercícios de força, agilidade, resistência e coordenação. A atividade pode ser feita em formato de revezamento por tempo ou rodízio coletivo, com metas individuais e de grupo. A intensidade é adaptável de acordo com a turma, podendo evoluir ao longo das aulas.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Organize de 6 a 8 estações na quadra, pátio ou sala ampla.
- Cada estação deve conter um exercício funcional (ex.: polichinelos, prancha, corrida com cones, saltos, flexões adaptadas).
- Divida a turma em grupos pequenos (4 a 6 alunos).
- Explique e demonstre cada exercício antes de iniciar.
- Defina o tempo por estação (ex.: 30 segundos de execução + 15 segundos de troca).
- Estimule os alunos a respeitarem seu ritmo, mas mantendo a intensidade adequada.
- O circuito pode ser repetido 2 a 3 vezes conforme o tempo da aula.

Campos de Experiência da BNCC – Ensino Médio:

- Unidade Temática: Práticas corporais de desafios motores e de condicionamento físico.
- Objeto de conhecimento: Exercícios funcionais, resistência, força e cooperação.
- Códigos BNCC:
 - EM13LGG102 – Analisar criticamente e vivenciar práticas corporais, compreendendo-as como manifestações culturais e possibilidades de lazer e saúde.
 - EM13LGG301 – Planejar e realizar práticas corporais individuais e coletivas, valorizando o trabalho em equipe, a cooperação e a autonomia.
 - EM13LGG304 – Participar de práticas corporais de aventura, esportivas ou de lazer, aplicando estratégias para resolver desafios de forma segura e criativa.

Jogo dos Alvos

Recomendada para: 3ª série do EM

Objetivo:

Trabalhar precisão, coordenação motora, estratégias coletivas e cooperação por meio de um jogo de lançamentos em equipe, onde os alunos precisam atingir alvos específicos para somar pontos.

Habilidade trabalhada:

Vivenciar práticas corporais de precisão e estratégia, planejando ações coletivas para atingir metas, valorizando a cooperação, o controle motor e a criatividade nas tomadas de decisão.

Descrição:

Nesta atividade, os alunos participarão de um jogo de lançamentos com alvos variados, organizados em zonas de pontuação diferentes. As equipes deverão elaborar estratégias de posicionamento, lançamento e cooperação para somar o maior número de pontos possível em um tempo determinado ou número de rodadas.

INSTRUÇÕES AO PROFESSOR

- Monte diferentes alvos na quadra ou pátio (ex.: bambolês no chão, cones, caixas, círculos adesivos).
- Defina zonas de pontuação diferentes (ex.: perto = 10 pontos, longe = 30 pontos).
- Divida a turma em equipes e explique as regras com clareza.
- Estimule os alunos a pensar estratégias: quem lança de perto, quem tenta de longe, quem recolhe, etc.
- Varie os tipos de lançamento e posições para aumentar o desafio.

Campos de Experiência da BNCC – Ensino Médio:

- Unidade Temática: Práticas corporais de desafios motores e jogos.
- Objeto de conhecimento: Coordenação motora, precisão, estratégias coletivas e cooperação.
- Códigos BNCC:
 - EM13LGG102 – Analisar criticamente e vivenciar práticas corporais, compreendendo-as como manifestações culturais e possibilidades de lazer e saúde.
 - EM13LGG301 – Planejar e realizar práticas corporais coletivas, valorizando cooperação e autonomia.
 - EM13LGG304 – Participar de práticas corporais aplicando estratégias criativas para resolver desafios de forma segura.

Desenvolvimento da Atividade

Materiais necessários:

- Bambolês, cones, caixas, círculos ou cestos.
- Bolinhas leves (ex.: de tênis, borracha ou papel amassado).
- Fita adesiva colorida para marcar zonas de lançamento.
- Quadro ou papel para controle de pontuação.

Regras básicas da atividade

1. Cada equipe recebe um número limitado de bolas (ex.: 5 a 10 por rodada).
2. Os alunos se posicionam atrás da linha de arremesso definida.
3. A cada rodada, a equipe tenta marcar o maior número de pontos possível.
4. Após lançar, recolhem rapidamente as bolas e retornam para a fila.
5. Vence a equipe com mais pontos ao final das rodadas ou tempo limite.

Variações possíveis

- Rodízio de zonas – Cada rodada muda a linha de arremesso.
- Rodada estratégica – Cada equipe decide como dividir seus lançamentos entre zonas de pontuação diferentes.
- Lançamento em dupla – Dois alunos lançam ao mesmo tempo (sincronia e cooperação).
- Contra o tempo – As equipes têm 2 minutos para marcar o máximo de pontos possível.
- Criação de alvo pelos alunos – Cada grupo cria um novo tipo de alvo com regras próprias.




Perguntas para reflexão pós-atividade

- Quais estratégias ajudaram a equipe a somar mais pontos?
- Como a divisão de funções (lançar, recolher, organizar) influenciou o resultado?
- O que foi mais importante: força, precisão ou cooperação?
- Como vocês poderiam melhorar o desempenho em uma nova rodada?

Tempo estimado:

30 a 40 minutos





Observações

-  Certifique-se de que o espaço de lançamento seja seguro (sem riscos de colisão).
-  Estimule o planejamento estratégico e a participação de todos.
-  Pode ser adaptado para temas (ex.: olimpíadas escolares, desafios de fechamento de unidade).

Tipos de Alvo e Pontuação

Nº	Tipo de Alvo	Distância Sugerida	Pontuação	Descrição rápida
1	 Bambolê no chão	Perto	10 pts	Bambolê colocado no chão, alvo de acerto direto com bola leve.
2	 Caixa média	Média	20 pts	Caixa ou cesto médio, posicionado a 3–4 m da linha de arremesso.
3	 Cone em pé	Média	25 pts	Cone em pé: o objetivo é derrubar com a bola ou acertar diretamente.
4	 Círculo pequeno	Longe	30 pts	Círculo menor desenhado ou adesivado no chão; difícil acertar de longe.
5	 Cesto pendurado	Longe / Difícil	50 pts	Cesto fixado em altura (ex.: em trave ou parede). Bola deve entrar no cesto.
6	 Alvo móvel	Média/Longe	40 pts	Alvo pendurado em corda ou segurado por colega, movimentando-se lentamente.
7	 Alvo surpresa	Variável	???	Professor ou equipe cria um novo alvo e define a pontuação no momento.
8	 Alvo combinado	Duas zonas	2x Pontos	Alvo formado por dois elementos (ex.: cone + círculo). Pontuação multiplicada.
9	 Zona de precisão	Longe e estreita	35 pts	Linha estreita ou faixa pequena a ser atingida diretamente com a bola.
10	 Alvo criado pelo grupo	Livre	Definido pelo grupo	Cada equipe cria um alvo diferente e define regras/pontuação com o professor.

Sugestões de uso dos cartões

-  Imprimir em A4 e recortar individualmente para colar nos locais dos alvos.
-  Sortear aleatoriamente para que cada equipe tenha um desafio diferente.
-  Usar como legendas de zona para controlar a pontuação durante a atividade.
-  Pode plastificar para reutilizar em outras aulas ou eventos.

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

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com
60 PÁGINAS DE ATIVIDADES
DINÂMICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO MÉDIO

de ~~R\$ 47~~ por apenas **R\$ 19,90**

ADQUIRIR AGORA

