

Educação Física Sem Quadra · Plano Básico

15 aulas prontas para sala, corredor e dia de chuva

Método Carteira-Quadra · 1º ao 9º ano · com código
BNCC

Estátuas da Ginástica

Espaço A · entre carteiras, sem mover nada

Zero material

1º e 2º ano

40-50 min

BNCC: EF12EF07 — Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança. · **EF12EF10** — Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Objetivo: Experimentar e identificar equilíbrios e giros básicos da ginástica com segurança em espaço reduzido.

Materiais: Nenhum.

Espaço: Em pé ao lado da carteira; cadeira empurrada para dentro.

Passo a passo

1. Aquecimento: 'acordar o corpo' das pontas dos pés até a cabeça (2 min).
2. Apresente 4 'estátuas': flamingo (1 pé), avião (tronco à frente, braços abertos), árvore (pé no tornozelo), estrela (braços e pernas abertos).
3. Ao sinal de palma, os alunos giram no lugar 1 vez e congelam na estátua anunciada. Contem juntos até 5.
4. Em duplas (vizinhos de carteira): um cria uma estátua nova, o outro copia.
5. Mostra rápida: 3 duplas apresentam e a turma diz qual elemento apareceu (equilíbrio, giro, apoio).
6. Fechamento: desenhar no caderno a estátua preferida e escrever o nome dela.

Variações

- Mais difícil: fazer a estátua de olhos fechados (só com apoio da mão na carteira).
- Mais fácil: estátua com a mão apoiada na carteira.

Avaliação: O aluno executa ao menos 3 estátuas mantendo 5 segundos e nomeia o elemento (equilíbrio/giro) no desenho.