

PROJETO INTEGRADOR I **ATIVIDADES ADAPTADAS**

ORGANIZADOR
Juarez Luiz Abrão



CURSO DE
Educação Física

UNIVÁS
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

PROJETO INTEGRADOR I

ATIVIDADES ADAPTADAS



CURSO DE
**Educação
Física**

UNIVAS
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

Organizador
Juarez Luiz Abrão

PROJETO INTEGRADOR
Atividades adaptadas

Univás
2026

APRESENTAÇÃO

A disciplina Projeto Integrador I, do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), tem como propósito promover a articulação entre teoria e prática, incentivando a construção de conhecimentos por meio de experiências colaborativas, interdisciplinares e socialmente comprometidas.

Este e-book reúne atividades adaptadas e inclusivas elaboradas pelos acadêmicos do 5º período do curso de Educação Física da UNIVÁS, resultado de um processo de planejamento, pesquisa e intervenção pedagógica voltado à valorização da diversidade humana e à democratização das práticas corporais.

As atividades contemplam aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais, evidenciando que a Educação Física possui um papel fundamental na promoção da inclusão, da cooperação, da criatividade e do desenvolvimento integral dos indivíduos.

Além disso, este material representa uma importante oportunidade de aproximação entre a Universidade e a comunidade, fortalecendo a formação docente por meio de experiências práticas e significativas.

Esperamos que este e-book possa servir de inspiração para professores, estudantes e profissionais da Educação Física, incentivando a criação de ambientes educacionais mais acessíveis e inclusivos e, nos quais o movimento seja compreendido como instrumento de aprendizagem, convivência e transformação social.

Boa leitura e excelentes práticas pedagógicas!

Prof. Dr. Juarez Luiz Abrão

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

Projeto integrador I: atividades adaptadas / Organizador: Juarez Luiz Abrão – Pouso Alegre: Univás, 2026.

81f.: ., color. ; 29,7cm.

E-book

ISBN: 978-65-85924-40-5

1. Projeto integrador. 2. Atividades adaptadas. 3. Educação Física. I. Abrão. Juarez Luiz (org.).

CDD – 796

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa: CRB/6-3538

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do autor.

ORGANIZADOR

Juarez Luiz Abrão

- Professor de Educação Física – Bacharel e Licenciado
- Especialista em Esporte e Atividades Físicas Inclusivas para pessoas com deficiência – Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Docência com ênfase Educação Inclusiva – Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) e Treinamento Desportivo e Fisiologia – Escola de Educação Física de Cruzeiro (ESEFIC)
- Mestre em Educação – Universidade Federal de Lavras (UFLA)
- Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade – Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS)
- Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS) e Professor da disciplina Projeto Integrador I

Contato:

juarez.abrao@univas.edu.br

SUMÁRIO

CONEBOL	9
Edgar Alves Rezende / Eleandro Rezende dos Santos Júnior / Felipe Gabriel Dias / Wallace Mateus Borges / Juarez Luiz Abrão	
CIRCUITO FUNCIONAL COOPERATIVO	11
Juliano Rodrigues Júnior / Silmara Aparecida da Silva de Lima / Thiago Pereira Souza / Juarez Luiz Abrão	
PIQUE-BANDEIRA ADAPTADO	13
Aloízio Lopes Mateus / Gabriel Silveira Azevedo / Luís Felipe Santos Correia / Juarez Luiz Abrão	
BALÕES NOS PÉS	15
Fernando Souza Alencar / Gustavo Ribeiro Lima / Leonardo Henrique Fernandes da Palma / Juarez Luiz Abrão	
JOGO DA VELHA ADAPTADO	17
Ana Flávia dos Santos Amaro / Jussara de Matos Mendes / Marcelí Noronha Xavier / Juarez Luiz Abrão	
Câmbio Adaptado	19
Luiz Felipe Rezende Caproni de Moraes / Thiago Etienne Borges Ferreira / Edilson Ribeiro da Silva / Juarez Luiz Abrão	
MISSÃO QR CODE	22
João Victor Gomes Souza / Maria Karla Mariano Piloto / Gustavo Rezende de Assis / Juarez Luiz Abrão	
ROUBA BANDEIRA ADAPTADA	24
Anderson Gabriel de Paula Balbino / Gabriel Fernando Andrade Moreira de Oliveira / Luan Garcia Pascoalim / Juarez Luiz Abrão	
MESTRE OCULTO	26
João Gilberto de Paula / Maria Eduarda Silva Pires / Natalia Nogueira Pires / Juarez Luiz Abrão	
VOLENÇOL ADAPTADO	28
Gabriel Fernandes Cassemiro / Isanil Junior Tavares / Juarez Luiz Abrão	

HANDEBOL SENTADO	30
Ana Vitória Prado de Souza / Duan Massafera / Wylher Hermógenes Miranda / Juarez Luiz Abrão	
DANÇA CONTEMPORÂNEA INCLUSIVA	32
Isadora Brandão Melo / Rafaela Dandara Domingos de Oliveira / Vitor Souza de Oliveira / Juarez Luiz Abrão	
OS QUATROS CANTOS DA QUADRA ADAPTADO	34
Luca Junho Pimenta / Juarez Luiz Abrão	
MAGIA DAS CADEIRAS	36
João Victor Silva Bueno / Lavinia Andery Moreira / Pedro Emanuel Faria Rodrigues / Juarez Luiz Abrão	
BRINCADEIRA DE BASQUETE COM TABULEIRO	38
Daniela Aparecida Silva / Izabel Adriana da Costa / Jéssica Maria de Souza / Juarez Luiz Abrão	
JOGO DE TACO	40
Elienay Leopoldino Calixto Penna / João Gabriel Junqueira e Silva Ferreira / Henrique Crispim Candito / Juarez Luiz Abrão	
AMARELINHA EM MOVIMENTO	43
Chrysthian Juan Ramos da Silva / Luís Alberto de Paula Moreira / Ruan Felizardo Moreira / Juarez Luiz Abrão	
PUXA CALDA	45
Isabela Rodrigues Silva / João Luiz da Silva França / Luca Junho Pimenta / Juarez Luiz Abrão	

CONEBOL



Edgar Alves Rezende¹; Eleandro Rezende dos Santos Júnior¹; Felipe Gabriel Dias¹;
Wallace Mateus Borges¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver a percepção espacial, a comunicação, a coordenação motora e a tomada de decisão por meio de uma atividade cooperativa e inclusiva.

Público - estudantes do Ensino Fundamental e Ensino Médio.

Tempo - 5 minutos.

Materiais - 2 bolas de futsal, 12 cones ou pratos de demarcação, vendas, cordas ou fitas para delimitar o espaço da atividade.

Desenvolvimento - os cones serão distribuídos em uma área previamente demarcada. Os participantes serão organizados em duplas, sendo um integrante o

jogador vendado e o outro o guia. O objetivo da atividade é derrubar o maior número possível de cones dentro do tempo estabelecido. Para isso, o participante vendado deverá chutar a bola em direção aos cones, orientando-se exclusivamente pelas instruções fornecidas pelo seu guia. O guia poderá utilizar comandos táteis e verbais para auxiliar seu parceiro, indicando direção, distância e momento adequado para realizar o chute. Essa dinâmica exige atenção, confiança, comunicação eficiente e trabalho em equipe. Cada cone derrubado valerá um ponto. Ao final do tempo determinado, vencerá a dupla que somar a maior pontuação.

Adaptações - os cones podem ser substituídos por alvos maiores para facilitar a atividade. O tamanho da área pode ser ajustado de acordo com a faixa etária e o nível dos participantes. Para aumentar o desafio, o professor pode limitar a quantidade de orientações que o guia poderá fornecer. A atividade pode ser realizada de forma cooperativa, estabelecendo uma meta coletiva de cones derrubados por toda a turma.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, percepção espacial, concentração, comunicação, confiança, trabalho em equipe, foco e capacidade de tomar decisões rápidas.

Referência - GIACOMINI, D. S.; ANDRADE, R. L. Futebol. *In*: OLIVEIRA, A. A. B.; PERIM, G. L. (org.). Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º ciclo nacional de capacitação dos coordenadores de núcleo. Brasília: Ministério do Esporte, Porto Alegre: UFRGS, p. 183-198, 2008. Disponível em: file:///C:/Users/labunivas/Downloads/Livro_Segundo_Tempo.pdf. Acesso em: 28 mai. 26.

CIRCUITO FUNCIONAL COOPERATIVO



Fonte: OpenAI, 2026

Juliano Rodrigues Júnior¹; Silmara Aparecida da Silva de Lima¹; Thiago Pereira Souza¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver as capacidades motoras, cognitivas e socioemocionais dos estudantes por meio de desafios funcionais lúdicos, estimulando a coordenação motora, o equilíbrio, a agilidade, a força, a cooperação, a comunicação e a resolução de problemas.

Público - estudantes do ensino fundamental e médio.

Tempo - 40 minutos.

Materiais - cones, bolas, bambolês, escada de agilidade e um espaço adequado para a prática (quadra ou pátio).

Desenvolvimento – a atividade será organizada em formato de circuito, com diferentes estações distribuídas pela quadra ou pátio. Os estudantes serão divididos em equipes e deverão cumprir desafios motores e cognitivos em cada estação.

Estação 1 – Salto Inteligente: os participantes deverão percorrer uma sequência de bambolês realizando saltos com os dois pés, com apenas um pé ou em diferentes direções, conforme as orientações do professor.

Estação 2 – Equilíbrio em Ação: os estudantes caminharão sobre uma linha demarcada no chão enquanto transportam uma bola ou outro objeto, procurando manter o equilíbrio sem deixá-lo cair.

Estação 3 – Agilidade e Velocidade: os participantes realizarão um percurso utilizando a escada de agilidade e cones, executando mudanças rápidas de direção e velocidade.

Estação 4 – Força Funcional: os estudantes executarão movimentos naturais, como empurrar caixas leves, transportar bolas ou deslocar pequenos objetos até um local determinado.

Estação 5 – Desafio Cooperativo: toda a equipe deverá transportar uma bola gigante ou outro objeto sem utilizar as mãos, criando estratégias coletivas para atingir o objetivo proposto.

Habilidades Desenvolvidas – coordenação motora, equilíbrio, agilidade, força, cooperação, comunicação, concentração e trabalho em equipe.

Referência – EDUCA MAIS BRASIL. **Qual a importância do Funcional Kids?** Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/escolas/qual-a-importancia-do-funcional-kids>. Acesso em: 9 jun. 2026.

PIQUE-BANDEIRA ADAPTADO



Fonte: OpenAI, 2026

Aloízio Lopes Mateus¹; Gabriel Silveira Azevedo¹; Luís Felipe Santos Correia¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais por meio de uma atividade que combina cooperação, estratégia e competição saudável.

Público - estudantes do ensino fundamental e ensino médio.

Tempo - 15 minutos.

Materiais - 2 bolas, 12 coletes, 2 bandeiras (ou objetos que as representem) e bambolês.

Desenvolvimento - a turma será dividida em duas equipes. Cada equipe terá um território demarcado e uma bandeira posicionada em sua base de proteção. O objetivo do jogo será capturar a bandeira da equipe adversária e transportá-la até o

próprio campo sem ser tocado pelos oponentes. Os participantes poderão circular livremente pelo espaço, utilizando estratégias individuais e coletivas para defender sua bandeira e tentar capturar a do adversário. Quando um jogador for tocado dentro do território inimigo, não ficará preso, como acontece na versão tradicional da brincadeira. Em vez disso, deverá cumprir um pequeno desafio para retornar imediatamente ao jogo.

Inovações Criativas:

- **Desafios de Retorno:** ao ser capturado, o estudante deverá realizar uma tarefa rápida, como 5 polichinelos, 3 passes com uma bola ou manter o equilíbrio em um pé por 10 segundos.
- **Missões-Surpresa:** próximo à bandeira haverá cartões com desafios especiais que deverão ser cumpridos durante a captura, como:
 - ✓ Capturar a bandeira utilizando apenas uma das mãos;
 - ✓ Transportar a bandeira em dupla;
 - ✓ Levar a bandeira até a base sem correr.
- **Ilhas de Proteção:** bambolês distribuídos pelo espaço funcionarão como áreas seguras. Nelas, os participantes poderão permanecer por até 5 segundos para planejar suas estratégias antes de continuar a missão.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, agilidade, socialização, cooperação, tomada de decisão, concentração e trabalho em equipe.

Referência - Missão Pique-Bandeira. Disponível em: https://profy.ai/planos-de-aula/educacao-fisica/ensino-fundamental/5-ano/missao-pique-bandeira-49253/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 09 Jun. 2026.

BALÕES NOS PÉS



Fernando Souza Alencar¹; Gustavo Ribeiro Lima¹; Leonardo Henrique Fernandes da Palma¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio e a velocidade de reação por meio de uma atividade dinâmica e divertida.

Público - estudantes do educação infantil e ensino fundamental I.

Tempo - 25 minutos.

Materiais - balões, barbante ou fita adesiva, bomba de encher (opcional), apito e um espaço amplo e seguro para a realização da atividade.

Desenvolvimento - cada participante terá um balão preso ao tornozelo com o auxílio de um barbante ou fita. Ao sinal do professor, os alunos deverão se movimentar pelo espaço tentando estourar o balão dos colegas enquanto protegem o próprio balão.

A atividade exige atenção, rapidez e estratégia, pois os participantes precisam atacar e defender ao mesmo tempo. O jogo continua até que reste apenas um participante com o balão intacto ou até o tempo determinado pelo professor.

Adaptações:

- ✓ Em duplas ou equipes: os participantes podem atuar em pares ou grupos, vencendo a equipe que mantiver o maior número de balões intactos ao final da atividade.
- ✓ Circuito com obstáculos: podem ser inseridos cones, bambolês ou pequenos percursos para aumentar o desafio e estimular ainda mais a coordenação motora e a agilidade.
- ✓ Zona de proteção: criar espaços seguros onde os participantes possam permanecer por até 3 segundos antes de retornar ao jogo.

Habilidades Desenvolvidas - agilidade, equilíbrio, coordenação motora, resistência física, percepção espacial, velocidade de reação, concentração e tomada de decisão.

Referência - CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL ESTRELINHA AZUL. Água Doce -Santa Catarina MATERNAL -PROFESSORA : Gládis Miranda Cavichioli Menegat. [s.l: s.n.].

Disponível em:

<https://aguadoce.sc.gov.br/uploads/sites/280/2021/11/1977189_PLANEJAMENTO_PROFE_GLADIS_MATERNAL_16_11.pdf>. Acesso em: 14 maio.

JOGO DA VELHA ADAPTADO



Ana Flávia dos Santos Amaro¹; Jussara de Matos Mendes¹; Marcelí Noronha Xavier¹;
Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – desenvolver a capacidade de comunicação, cooperação e raciocínio estratégico, estimulando os participantes a bloquearem as jogadas da equipe adversária enquanto buscam formar suas próprias linhas no tabuleiro.

Público – estudantes da educação infantil, ensino fundamental e ensino médio.

Tempo – 5 minutos.

Materiais – coletes coloridos, vendas, fita crepe e cronômetro.

Desenvolvimento – a turma será dividida em duas equipes, cada uma composta por quatro participantes. Em cada equipe, um integrante será escolhido como líder, enquanto os outros três permanecerão vendados. Para facilitar a identificação dos

grupos, cada equipe utilizará coletes de cores diferentes. No chão, será montado um grande tabuleiro de jogo da velha utilizando fita crepe. A cada rodada, o líder terá até 20 segundos para orientar verbalmente um dos integrantes da sua equipe e posicioná-lo em um dos espaços do tabuleiro, os participantes não poderão ficar em cima da limitação da fita. Os participantes vendados deverão seguir apenas as orientações do líder, tornando a comunicação e a confiança elementos fundamentais para o sucesso da equipe. Caso o líder não consiga posicionar o integrante dentro do tempo estabelecido, a equipe perderá a jogada, dando vantagem ao time adversário. Vence a equipe que conseguir formar primeiro uma sequência de três participantes alinhados na horizontal, vertical ou diagonal, seguindo as regras tradicionais do jogo da velha.

Habilidades Desenvolvidas - agilidade, socialização, cooperação, comunicação, concentração, liderança, confiança, percepção espacial e raciocínio estratégico.

Referências - DC-GO Ampliado - Base Nacional Comum Curricular (BNCC) da Educação Infantil e do Ensino Fundamental, 2017. Disponível em: https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisica-jogo-da-velha-caracteristicas-historicas-e-culturais/. Acesso em: 06 mai. 2026.

Práticas corporais: educação física: 6º ao 9º anos: manual do professor/ Suraya Cristina Darido. et AL 1 ed. - São Paulo:: Moderna, 2018. Disponível em: https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/educacao-fisica-jogo-da-velha-caracteristicas-historicas-e-culturais/. Acesso em: 06 mai. 2026.

Câmbio Adaptado



Fonte: OpenAI, 2026

Luiz Felipe Rezende Caproni de Moraes¹; Thiago Etienne Borges Ferreira¹; Edilson Ribeiro da Silva¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – estimular a criatividade, o raciocínio estratégico, a comunicação e a cooperação por meio de situações desafiadoras durante a prática esportiva.

Público – estudantes do ensino médio.

Tempo – 2 tempos de 15 minutos.

Materiais – bola de vôlei, rede, dois postes e cartas-desafio.

Desenvolvimento – a atividade será realizada por meio do jogo de câmbio adaptado. Inicialmente, os estudantes deverão lançar ou passar a bola para a equipe adversária, respeitando as regras previamente estabelecidas pelo professor. Após

cada jogada, os participantes realizarão a troca de posições dentro da quadra, permitindo que todos experimentem diferentes funções no jogo e desenvolvam variadas habilidades motoras, táticas e esportivas. Ao longo da partida, o professor introduzirá as Cartas Desafio, sorteadas em momentos estratégicos. Cada carta apresentará uma missão que deverá ser cumprida por ambas as equipes durante um período determinado do jogo, tornando a atividade mais dinâmica, criativa e colaborativa.

Entre os desafios propostos, destacam-se:

- ✓ Realizar as jogadas utilizando apenas a manchete;
- ✓ Efetuar, no mínimo, três passes antes de enviar a bola para a equipe adversária;
- ✓ Garantir que todos os integrantes da equipe toquem na bola antes da devolução;
- ✓ Escolher um capitão responsável por organizar a equipe e auxiliar na tomada de decisões durante a rodada.

Essa dinâmica favorece a participação de todos os estudantes, estimula a comunicação não verbal, fortalece o trabalho em equipe e promove a resolução coletiva de desafios durante a prática esportiva.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, agilidade, comunicação, raciocínio estratégico, socialização, cooperação, tomada de decisão e trabalho em equipe.

Referência - Câmbio Divertido. Disponível em: <https://profy.com.br/plano-de-aula/16958/>. Acesso em: 09 Jun. 2026.

Missão QR Code

MISSÃO QR CODE
Tecnologia, cooperação e aprendizado em ação!

OBJETIVO
Integrar a tecnologia ao processo de ensino e aprendizagem.

PÚBLICO
Ensino Médio

TEMPO
30 minutos

MATERIAIS
• 2 postes
• 1 rede de vôlei
• 1 bola de vôlei
• Dispositivos móveis (celular)

COMO FUNCIONA?
O professor distribui os QR Codes em diferentes locais. Durante o jogo, a equipe localiza e escaneia o código. O desafio/tarefa aparece no celular. A equipe cumpre a missão e volta ao jogo!

DESENVOLVIMENTO
A dinâmica "Missão QR Code" acontece durante a partida. Em momentos específicos, as equipes deverão localizar e escanear os QR Codes distribuídos pela quadra ou espaço de prática utilizando dispositivos móveis. Cada QR Code apresentará uma tarefa ou desafio que deverá ser cumprido durante o jogo:

- Realizar um desafio técnico relacionado aos fundamentos do voleibol.
- Responder a curiosidades sobre a história e as regras da modalidade.
- Solucionar situações-problema relacionadas ao jogo.
- Cumprir missões cooperativas que envolvam a participação de todos os integrantes da equipe.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS
Socialização, Cooperação, Integração da tecnologia ao ensino e aprendizagem

ESCANEE, DESAFIE-SE E APRENDA JOGANDO!

Fonte: OpenAI, 2026

João Victor Gomes Souza¹; Maria Karla Mariano Piloto¹; Gustavo Rezende de Assis¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - integrar a tecnologia ao processo de ensino e aprendizagem, promovendo a participação ativa dos estudantes por meio de desafios interativos relacionados ao voleibol.

Público - estudantes do ensino médio.

Tempo - 30 minutos.

Materiais - 2 postes, 1 rede de voleibol, 1 bola de voleibol, dispositivos móveis (celulares) com acesso à câmera para leitura de QR Codes e QR Codes previamente preparados pelo professor.

Desenvolvimento - a atividade, denominada Missão QR Code, combina a prática esportiva com o uso da tecnologia. Antes do início da aula, o professor distribuirá QR Codes em diferentes locais da quadra ou do espaço utilizado para a prática. Durante a partida, em momentos determinados pelo professor, as equipes deverão localizar e escanear os códigos utilizando seus dispositivos móveis. Cada QR Code dará acesso a uma tarefa, desafio ou missão que deverá ser cumprida pela equipe antes da continuidade do jogo.

Os desafios podem incluir:

- ✓ Realizar uma tarefa técnica relacionada aos fundamentos do voleibol;
- ✓ Responder a curiosidades sobre a história, regras ou características da modalidade;
- ✓ Resolver situações-problema envolvendo estratégias de jogo;
- ✓ Cumprir missões cooperativas que exijam a participação de todos os integrantes da equipe;
- ✓ Executar desafios rápidos de tomada de decisão e trabalho em grupo.

A dinâmica torna a aula mais interativa e estimulante, incentivando os estudantes a utilizarem a tecnologia de forma educativa enquanto desenvolvem conhecimentos sobre a modalidade esportiva.

Habilidades Desenvolvidas - socialização, cooperação, comunicação, raciocínio lógico, tomada de decisão, resolução de problemas, trabalho em equipe e integração da tecnologia ao processo de ensino e aprendizagem.

Referência - Câmbio Divertido. Disponível em: <https://profy.com.br/plano-de-aula/16958/>. Acesso em: 09 Jun. 2026.

ROUBA BANDEIRA ADAPTADA



Fonte: OpenAI, 2026

Anderson Gabriel de Paula Balbino¹; Gabriel Fernando Andrade Moreira de Oliveira¹;
Luan Garcia Pascoalim¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - atravessar o campo adversário para capturar a bandeira ou troféu da equipe oposta e levá-lo de volta ao próprio território sem ser tocado pelos adversários.

Público - estudantes do ensino médio.

Tempo - 10 a 30 minutos.

Materiais - bandeiras ou troféus, apito, coletes e quadra esportiva. As próprias linhas da quadra poderão ser utilizadas para a demarcação dos territórios.

Desenvolvimento - nesta versão adaptada do Rouba-Bandeira, os participantes

deverão atravessar o campo adversário com o objetivo de capturar a bandeira da equipe rival e retornar ao seu território sem serem interceptados. Como desafio adicional, os jogadores deverão se deslocar utilizando apenas uma perna, realizando saltos contínuos tanto nas ações ofensivas quanto defensivas. Essa adaptação transforma uma atividade tradicionalmente baseada na velocidade em uma experiência que exige maior equilíbrio, coordenação motora, resistência muscular e concentração. Caso um participante apoie os dois pés no chão enquanto estiver no território adversário, será penalizado da mesma forma que ocorreria ao ser tocado por um oponente, retornando ao seu campo ou cumprindo a regra definida pelo professor.

Adaptação em Cadeira de Rodas - a atividade também pode ser realizada com o uso de cadeiras de rodas, tornando-a mais inclusiva e acessível. Nessa versão, disputada em superfícies lisas, como quadras esportivas, os participantes deverão conduzir suas cadeiras com precisão para invadir o campo adversário e capturar a bandeira. Para evitar acidentes, a interceptação deverá ocorrer por meio de um toque leve no braço ou no ombro do adversário, evitando colisões. Quando interceptado, o participante deverá permanecer parado no local, com as rodas travadas, até ser liberado por um companheiro de equipe.

Versão Cooperativa Guiada - os participantes serão organizados em duplas. Um integrante assumirá o papel de executor, permanecendo vendado, enquanto o outro será o guia, posicionando-se na lateral da quadra. O objetivo do guia será conduzir seu parceiro exclusivamente por meio de orientações verbais, ajudando-o a localizar a bandeira, evitar os adversários e retornar com segurança ao campo de origem.

Essa adaptação estimula a escuta ativa, a confiança mútua e a comunicação eficiente entre os participantes.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, agilidade, resistência, percepção espacial, comunicação, socialização, cooperação, concentração, confiança e trabalho em equipe.

Referências - BARCELLOS, J; COSTA, J. A. G. R. É pique, é pique-bandeira fração: uma jogada interdisciplinar com turmas do 5º ano do ensino fundamental. **Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23 p. 198-210, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/350785359_E_pique_e_pique-bandeira_fracao_uma_jogada_interdisciplinar_com_turmas_do_5_ano_do_ensino_fundamental. Acesso em: 13 mai. 2026.

MESTRE OCULTO

MESTRE OCULTO
OBSERVAÇÃO • IMITAÇÃO • INTERAÇÃO • DIVERSÃO

OBJETIVO
Estimular a atenção, percepção visual, raciocínio lógico, interação social e capacidade de observação dos participantes.

PÚBLICO
Ensino fundamental, ensino médio, universitários.

TEMPO
10-20 minutos (a depender da quantidade de pessoas participantes).

MATERIAIS
• Espaço adequado para movimentação dos participantes
• Recursos humanos (participantes)

HABILIDADES
Socialização, cooperação, comunicação, percepção visual e atenção.

REFERÊNCIA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO CEARÁ. Revista Desontes. Fortaleza, SEDUC-CE, p. 51, 2020. Disponível em: <http://revistas.seduc.ce.gov.br/revistasdesontes/article/view/186705>. Acesso em: 20 maio 2026.

COMO FUNCIONA?
1. O grupo forma uma roda.
2. Escolhem um "mestre" enquanto o observador fecha os olhos ou sai do ambiente.
3. O mestre inicia mímicas ou gestos e todos imitam rapidamente.
4. O observador tenta descobrir quem é o mestre.

DESENVOLVIMENTO
• Os participantes formam uma roda. Um integrante será escolhido para sair do ambiente ou permanecer de costas para o grupo enquanto o restante do grupo escolhe secretamente um "mestre". Após a escolha, o participante retorna ao grupo e deverá observar atentamente os movimentos realizados pelos colegas.
• O mestre será responsável por iniciar diferentes mímicas ou gestos corporais, como bater palmas, levantar os braços, mexer a cabeça ou realizar pequenos movimentos. Todos os demais participantes devem imitar o rapidamente, tentando não demonstrar quem está comandando as ações.
• O participante observador terá um número determinado de tentativas para descobrir quem é o mestre das mímicas. Caso acerte, o mestre assume a posição de observador na próxima rodada. Caso erre, outro participante poderá ocupar a função. A brincadeira continua até que todos ou maioria tenham participado.

ADAPTAÇÕES
No trabalho original da brincadeira "Passarinho no Ninho", um único participante escondia um objeto enquanto os demais deviam procurá-lo com auxílio das dicas "quente" e "frio". Na adaptação proposta pelo grupo, o objeto deixa de existir e a dinâmica passa a focar na observação. Assim, um participante permanece de costas fechado enquanto o grupo escolhe secretamente um "mestre", responsável por realizar mímicas e movimentos que deverão ser imitados pelos demais participantes. O objetivo do observador será identificar quem está comandando as ações do grupo. Já a adaptação para pessoas com deficiência, a brincadeira pode ser adaptada de acordo com as necessidades dos participantes para maior inclusão.

Observe, imite e descubra quem é o mestre!

João Gilberto de Paula
Maria Eduarda Silva Pires
Natalia Nogueira Pires
Juarez Luiz Abrão

Fonte: OpenAI, 2026

João Gilberto de Paula¹; Maria Eduarda Silva Pires¹; Natalia Nogueira Pires¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – estimular a atenção, a percepção visual, a concentração e o raciocínio rápido por meio da observação e interpretação de movimentos corporais.

Público – estudantes do ensino fundamental, ensino médio e universitários.

Tempo – 10 a 20 minutos, dependendo da quantidade de participantes.

Materiais – Espaço amplo e seguro que permita a movimentação dos participantes.

Desenvolvimento – os participantes deverão formar uma roda. Inicialmente, um integrante será escolhido para sair do local ou permanecer de costas para o grupo, sem acompanhar a próxima etapa da atividade. Enquanto isso, os demais participantes escolherão secretamente um mestre das mímicas. Após a escolha, o observador retornará à roda e deverá acompanhar atentamente os movimentos

realizados pelo grupo. O mestre será responsável por iniciar diferentes gestos ou movimentos corporais, como bater palmas, levantar os braços, movimentar a cabeça, estalar os dedos ou realizar outras ações simples. Os demais participantes deverão imitar os movimentos rapidamente, procurando não revelar quem está liderando a atividade. O observador terá um número determinado de tentativas para identificar quem é o mestre das mímicas. Caso acerte, o mestre passará a ocupar a posição de observador na rodada seguinte. Se não conseguir identificar corretamente, outro participante poderá assumir essa função. A brincadeira continua até que todos, ou a maioria dos participantes, tenham a oportunidade de desempenhar diferentes papéis dentro da atividade.

Adaptações - a atividade pode ser realizada por pessoas com ou sem deficiência, desde que sejam feitas adaptações de acordo com as necessidades dos participantes. Os gestos podem ser substituídos por movimentos acessíveis, sinais sonoros, expressões faciais ou outros recursos que favoreçam a participação de todos.

Habilidades Desenvolvidas - atenção, percepção visual, concentração, raciocínio rápido, observação, comunicação, socialização, cooperação e interação em grupo.

Referência - SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO CEARÁ. **Revista Docentes**. Fortaleza: SEDUC-CE, p. 59, 2020. Disponível em: <https://periodicos.seduc.ce.gov.br/revistadocentes/article/view/186/105>. Acesso em: 20 maio 2026.

Volênçol Adaptado

VOLENÇOL ADAPTADO

Jogo cooperativo que utiliza lençóis (ou toalhas) para promover interação, diversão e trabalho em equipe!

OBJETIVO
Promover trabalho em equipe.

PÚBLICO
Ensino Fundamental e Ensino Médio.

TEMPO
20 minutos.

MATERIAIS
Bola, corda ou rede, dois postes de vôlei e dois lençóis (toalha).

DESENVOLVIMENTO

- Os jogadores serão agrupados em quartetos. Cada grupo estará de posse de um lençol ou toalha e cada jogador deverá segurá-la em uma ponta.
- Os quartetos deverão brincar com a bola de vôlei, tentando mantê-la sobre o lençol e não a deixando cair ao chão.
- Após essa etapa, a equipe fará a interação com outros quartetos, e assim realizarão lançamentos e recepções das bolas com a toalha ou lençol.
- A progressão do jogo poderá ser na realização de um jogo de vôlei tradicional com os lençóis.

ADAPTAÇÕES

- Ao invés de utilizarmos o lençol ou toalha, serão as mãos, ou seja, será dividido em duplas e farão a cadeirinha com os braços onde será trabalhada a bola.
- A rede será substituída por uma corda ou barbante.

HABILIDADES

- Coordenação motora
- Equilíbrio
- Agilidade
- Socialização
- Cooperação

Fonte: OpenAI, 2026

Gabriel Fernandes Cassemiro¹; Isanil Junior Tavares¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – promover o trabalho em equipe, a cooperação e a comunicação entre os participantes por meio de uma atividade lúdica baseada nos fundamentos do vôlei.

Público – estudantes do ensino fundamental e ensino médio.

Tempo – 20 minutos.

Materiais – bola de vôlei, corda ou rede, dois postes e dois lençóis ou toalhas grandes.

Desenvolvimento – os participantes serão organizados em quartetos. Cada grupo receberá um lençol ou toalha, que deverá ser segurado pelas extremidades, com um

integrante em cada ponta. Inicialmente, os quartetos deverão manter a bola de voleibol sobre o lençol, realizando movimentos coordenados para evitar que ela caia no chão. Essa etapa exige comunicação, sincronização e cooperação entre os membros da equipe. Em seguida, os grupos passarão a interagir entre si, realizando lançamentos e recepções da bola utilizando o lençol. O desafio será controlar a força, a direção e o tempo dos movimentos para que a bola seja enviada e recebida com sucesso. Como progressão da atividade, poderá ser realizado um jogo adaptado de voleibol, no qual as equipes utilizarão os lençóis para lançar e receber a bola por cima da rede ou da corda.

Adaptações - caso não haja lençóis ou toalhas disponíveis, a atividade poderá ser realizada em duplas. Nessa versão, os participantes formarão uma espécie de “cadeirinha” com os braços, criando uma base para transportar, lançar e receber a bola durante o jogo.

A rede também poderá ser substituída por uma corda ou barbante estendido entre dois suportes, mantendo a dinâmica da atividade e facilitando sua aplicação em diferentes espaços.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, agilidade, comunicação, socialização, cooperação, trabalho em equipe e percepção espaço-temporal.

Referência - SILVA, T. A. C. Kids Move Fitness Programs, 2015. Disponível em: https://eadtm.itaipuparque.org.br/ntm/pluginfile.php/29883/mod_folder/content/0/EBOOK%20Jogos%20e%20Brincadeiras%20do%20mundo%20todo.pdf?forcedownload=1. Acesso em: 09 Jun. 2026.

Handebol sentado

HANDEBOL SENTADO

Uma versão inclusiva do handebol, onde o jogador se senta para passar a bola e joga junto, com todos!

PÚBLICO
Educação infantil, ensino fundamental, ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

TEMPO
15 minutos.

MATERIAIS
Bola de handebol, traves, coletes e apito.

DESENVOLVIMENTO

O jogo consiste na base do handebol convencional, mas, a diferença é que quando o jogador pega a bola, ele deve se sentar no chão para realizar o passe para outro jogador.

Quando estiver sem a bola, o jogador poderá se levantar e correr, mas com a posse de bola deve se manter sentado.

ADAPTAÇÕES

- Os participantes jogam posicionados no chão ou em cadeiras adaptadas, dependendo da proposta da atividade e das necessidades do grupo.
- A locomoção ocorre principalmente com o auxílio dos braços e do tronco.
- A quadra pode sofrer pequenas adaptações de tamanho, e algumas regras são ajustadas para tornar o jogo mais fluido e acessível, sem perder o caráter competitivo e recreativo.

HABILIDADES

- Coordenação motora
- Equilíbrio
- Agilidade
- Força
- Socialização
- Cooperação
- Concentração

REGRAS PRINCIPAIS

- Com a posse de bola, o jogador deve se sentar para passar.
- Sem a bola, o jogador pode se levantar e correr.
- Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola.
- Seguem-se as demais regras básicas do handebol convencional.

Ana Vitória Prado de Souza¹; Duan Massafera¹; Wylher Hermógenes Miranda¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - promover a inclusão, o trabalho em equipe e a vivência do handebol por meio de uma prática adaptada que favoreça a participação de todos os estudantes.

Público - estudantes do ensino fundamental e ensino médio.

Tempo - 15 minutos.

Materiais - bola de handebol, traves, coletes e apito.

Desenvolvimento - o handebol sentado é uma adaptação do handebol convencional que busca ampliar a participação dos estudantes e estimular a cooperação entre os participantes. A dinâmica do jogo segue as regras básicas do

handebol. No entanto, quando um jogador estiver com a posse da bola, deverá permanecer sentado no chão para realizar passes, arremessos ou outras ações de jogo. Ao passar a bola para um companheiro, poderá se levantar novamente e se deslocar pela quadra. Dessa forma, os participantes alternam momentos de deslocamento em pé e ações realizadas sentados, tornando a atividade mais desafiadora e estimulando diferentes habilidades motoras. O objetivo permanece o mesmo: marcar gols na equipe adversária por meio do trabalho coletivo e da organização das jogadas.

Adaptações - a atividade pode ser realizada com os participantes posicionados no chão ou utilizando cadeiras adaptadas, de acordo com os objetivos da aula e as necessidades do grupo. Na versão em cadeira de rodas, a locomoção ocorre principalmente com o auxílio dos braços e do tronco, exigindo coordenação, controle corporal e planejamento das ações. O tamanho da quadra pode ser ajustado para facilitar a dinâmica do jogo, e algumas regras podem ser flexibilizadas para garantir maior participação, acessibilidade e segurança, sem perder o caráter recreativo e competitivo da atividade.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, agilidade, força, percepção espacial, socialização, cooperação, concentração e trabalho em equipe.

Referência - HERBST, D. M.; LARA, P. C. O handebol e sua estrutura. **FIEP BULLETIN**, v. 81, Special Edition, ARTICLE I, 2011. Disponível em: <https://share.google/ehZamIUyNTp9y07Ew>. Acesso em: 13 mai. 2026.

DANÇA CONTEMPORÂNEA INCLUSIVA



Fonte: OpenAI, 2026

Isadora Brandão Melo¹; Rafaella Dandara Domingos de Oliveira¹; Vitor Souza de Oliveira¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – promover a inclusão, a expressão corporal e a criatividade por meio da dança, valorizando a participação e as potencialidades de cada participante.

Público – estudantes do ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

Tempo – 40 minutos.

Materiais – caixa de som, músicas instrumentais ou contemporâneas, colchonetes (opcional), fitas ou cones para demarcação do espaço e cadeiras, quando necessárias para adaptações.

Desenvolvimento - a atividade terá início com um breve aquecimento corporal, preparando os participantes para a movimentação e a exploração do espaço. Em seguida, serão propostas vivências de movimentos livres e momentos de improvisação guiada, utilizando temas, imagens, sentimentos ou emoções como estímulo para a criação corporal. Ao longo da atividade, os participantes serão convidados a experimentar diferentes formas de movimento, respeitando seus limites e potencialidades. Em pequenos grupos, criarão sequências de movimentos inspiradas nas propostas apresentadas pelo professor, incentivando a colaboração, a criatividade e a expressão individual. Ao final, todos os grupos participarão da construção de uma sequência coletiva de dança contemporânea inclusiva, reunindo os movimentos criados durante a atividade em uma apresentação colaborativa.

Adaptações - os movimentos podem ser realizados em pé, sentados ou com apoio, de acordo com as necessidades e características de cada participante. Também podem ser utilizados recursos visuais, demonstrações práticas, comandos verbais simplificados e acompanhamento individualizado quando necessário.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, consciência corporal, expressão corporal, concentração, comunicação e respeito à diversidade.

Referência - BARTOCHAK, A. V. Dança na Educação Física escolar: apropriações de práticas inclusivas no ensino da dança contemporânea. **Revista Práticas Inovadoras e Tecnologias no Ensino** (REPITEC), v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <https://repitec.emnuvens.com.br/repitec/article/view/5>. Acesso em: 13 Mai. 2026.

SANTOS, R. C.; FIGUEIREDO, V. M. C. Dança e inclusão no contexto escolar, um diálogo possível. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 6, 2006. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/16052>. Acesso em: 13 Mai. 2026.

OS QUATROS CANTOS DA QUADRA ADAPTADO



OS QUATROS CANTOS DA QUADRA ADAPTADO

COOPERAÇÃO, ESTRATÉGIA E MOVIMENTO

OBJETIVO

Desenvolver a coordenação motora, o trabalho em equipe, o raciocínio estratégico e a tomada de decisão por meio de uma atividade dinâmica e cooperativa.

PÚBLICO

Estudantes da educação infantil, ensino fundamental, ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

TEMPO

20 a 30 minutos.

MATERIAIS

Bola (de vôlei, handebol ou iniciação esportiva), coletes e argolas ou bambolês.

COMO FUNCIONA

- 1 A turma é dividida em duas equipes: uma no ataque e outra na defesa.
- 2 Quatro bambolês são posicionados nos cantos da quadra como checkpoints.
- 3 A equipe atacante escolhe um participante para iniciar a jogada rolando a bola pela quadra.
- 4 Os demais integrantes da equipe atacante, um de cada vez, correm passando pelos checkpoints (1 → 2 → 3 → 4).
- 5 A equipe defensora fica sentada espalhada pela quadra. Ela também escolhe um integrante para ser o coringa.
- 6 O objetivo dos defensores é fazer com que a bola chegue ao coringa o mais rápido possível, encerrando a tentativa.

Cada vez que a bola chegar ao coringa, uma nova tentativa começa. Vence a equipe que completar o percurso com o menor número de tentativas ou no menor tempo.



ADAPTAÇÃO - VERSÃO SENSORIAL ("NO ESCURO")



Utiliza-se uma bola sonora ou adaptada, que emite sons durante o deslocamento.

Participantes vendados.

Apenas os corredores contam com o auxílio de guias, que os acompanham entre os checkpoints.

O coringa emite constantemente um comando verbal ("eu, eu, eu...") para que os defensores possam localizá-lo pelo som e direcionar a bola até ele.

As regras permanecem as mesmas.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS

- Percepção espaço-temporal
- Coordenação motora
- Agilidade
- Trabalho em equipe
- Cooperação



Fonte: OpenAI, 2026

Luca Junho Pimenta¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver a coordenação motora, o trabalho em equipe e a tomada de decisão por meio de uma atividade dinâmica e cooperativa.

Público - estudantes da educação infantil, ensino fundamental, ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

Tempo - 20 a 30 minutos.

Materiais - bola (de vôlei, handebol ou iniciação esportiva), coletes ou bambolês.

Desenvolvimento - a turma será dividida em duas equipes: uma atuará no ataque e a outra na defesa. Na quadra, serão posicionados quatro bambolês, um em cada canto, que funcionarão como pontos de passagem ou "checkpoints". A equipe

atacante deverá escolher um participante para iniciar a jogada rolando a bola pela quadra. Enquanto isso, os demais integrantes permanecerão em fila e deverão correr, um de cada vez, passando pelos checkpoints determinados. A equipe defensora ficará distribuída pela quadra, com todos os participantes sentados. Assim como a equipe atacante, ela deverá escolher um integrante para exercer a função de coringa. O objetivo dos defensores será fazer com que a bola chegue até esse jogador o mais rápido possível, encerrando a tentativa da equipe adversária. Cada vez que a bola chegar ao coringa, uma nova tentativa será iniciada. Ao final da atividade, vencerá a equipe que conseguir completar o percurso pelos checkpoints com o menor número de tentativas ou no menor tempo possível.

Adaptação - Versão Sensorial ("No Escuro") - será utilizada uma bola sonora ou adaptada, capaz de emitir sons durante o deslocamento. Os participantes permanecerão vendados, e apenas os corredores contarão com o auxílio de guias, que os acompanharão durante os deslocamentos entre os checkpoints, oferecendo orientações e garantindo a segurança da atividade. As regras permanecem as mesmas, porém, após o início da jogada, o participante que exerce a função de coringa deverá emitir constantemente um comando verbal, como "eu, eu, eu...", para que os defensores possam identificar sua localização por meio da audição e direcionar a bola até ele.

Habilidades Desenvolvidas - percepção espaço-temporal, coordenação motora, agilidade, trabalho em equipe e cooperação.

Referência - TIO BILL. **BASE 4**. Disponível em: <http://tiobill.com.br/base-4/>. Acesso em: 25 de mai. 2026.

MAGIA DAS CADEIRAS

MAGIA DAS CADEIRAS
Uma brincadeira inclusiva que transforma música, movimento e cooperação em diversão!

OBJETIVO
Desenvolver o espírito esportivo, a percepção auditiva, a atenção e a cooperação por meio de uma atividade recreativa inclusiva.

PÚBLICO
Estudantes do ensino fundamental I, ensino fundamental II e ensino médio.

TEMPO
5 a 10 minutos.

MATERIAIS
Cadeiras, caixa de som, cartões coloridos ou objetos táteis e fitas coloridas para demarcação do espaço.

DESENVOLVIMENTO

- A atividade é uma adaptação da tradicional brincadeira da dança das cadeiras. Inicialmente, serão posicionadas sete cadeiras em círculo para a participação de oito jogadores.
- Enquanto a música estiver tocando, os participantes deverão se deslocar ao redor das cadeiras de forma organizada e segura.
- Quando a música for interrompida, todos deverão encontrar rapidamente uma cadeira ou um ponto de apoio previamente definido.
- Diferentemente da versão tradicional, o foco da atividade não está na eliminação dos participantes, mas na participação, cooperação e inclusão de todos.
- A cada rodada, podem ser propostas novas formas de deslocamento, como caminhar em diferentes direções, movimentar-se em dupla ou realizar pequenos desafios motores, tornando a atividade mais dinâmica e divertida.

ADAPTAÇÕES

Participantes usuários de cadeira de rodas poderão tocar ou alcançar uma cadeira, marcação no solo ou outro ponto de referência para garantir sua participação.

Pessoas com deficiência visual poderão utilizar estímulos sonoros complementares, como chochais, palmas ou orientações verbais para localizar os pontos de apoio.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS

Coordenação motora, Atenção, Agilidade, Percepção auditiva e visual, Orientação espacial, Cooperação, Socialização, Respeito às diferenças, Inclusão social.

DICAS PARA O(A) PROFESSOR(A)

- Combine regras e sinais com os participantes antes de iniciar.
- Valorize o esforço, a colaboração e o respeito entre todos.
- Adapte os desafios conforme a física etária e as necessidades do grupo.

Fonte: OpenAI, 2026

João Victor Silva Bueno¹; Lavinia Andery Moreira¹; Pedro Emanuel Faria Rodrigues¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver o espírito esportivo, a percepção auditiva, a atenção e a cooperação por meio de uma atividade recreativa inclusiva.

Público - estudantes do ensino fundamental I, ensino fundamental II e ensino médio.

Tempo - 5 a 10 minutos.

Materiais - cadeiras, caixa de som, cartões coloridos ou objetos táteis e fitas coloridas para demarcação do espaço.

Desenvolvimento - a atividade é uma adaptação da tradicional brincadeira da dança das cadeiras. Inicialmente, serão posicionadas sete cadeiras em círculo para a participação de oito jogadores. Enquanto a música estiver tocando, os participantes

deverão se deslocar ao redor das cadeiras de forma organizada e segura. Quando a música for interrompida, todos deverão encontrar rapidamente uma cadeira ou um ponto de apoio previamente definido. Diferentemente da versão tradicional, o foco da atividade não está na eliminação dos participantes, mas na participação, cooperação e inclusão de todos. A cada rodada, podem ser propostas novas formas de deslocamento, como caminhar em diferentes direções, movimentar-se em dupla ou realizar pequenos desafios motores, tornando a atividade mais dinâmica e divertida.

Adaptações - participantes usuários de cadeira de rodas poderão tocar ou alcançar uma cadeira, marcação no solo ou outro ponto de referência para garantir sua participação. Pessoas com deficiência visual poderão utilizar estímulos sonoros complementares, como chocalhos, palmas ou orientações verbais para localizar os pontos de apoio.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, atenção, agilidade, percepção auditiva e visual, orientação espacial, cooperação, socialização, respeito às diferenças e inclusão social.

Referência - FRIEDMANN, A. Brincadeiras para Educação Infantil. São Paulo: Moderna, 2012. Disponível em: ResearchGate <https://share.google/G9pm58QX4WIKhrdIT>. Acesso em: 08 Jun. 2026.

BRINCADEIRA DE BASQUETE COM TABULEIRO



Daniela Aparecida Silva¹; Izabel Adriana da Costa¹; Jéssica Maria de Souza¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - ensinar e aperfeiçoar os fundamentos do passe no basquetebol de forma lúdica, estimulando a participação, a cooperação e o aprendizado por meio de desafios em equipe.

Público - estudantes da educação infantil, ensino fundamental, ensino médio, universitários, idosos e pessoas com deficiência.

Tempo - 15 minutos.

Materiais - dois cones de cores diferentes, duas escadas de agilidade (ou funcionais), duas bolas de basquetebol, três bambolês, que formam um tabuleiro adaptado para a atividade.

Desenvolvimento - os participantes serão divididos em duas equipes com o mesmo número de integrantes. O objetivo será realizar corretamente os diferentes tipos de passe do basquetebol, como o passe de peito, o passe quicado e o passe por cima do ombro. Os alunos deverão se posicionar em fila e trocar passes entre si ao longo do circuito. Após receber a bola na última posição da fila, o participante realizará a movimentação de uma peça no tabuleiro, avançando apenas uma casa por vez. Em seguida, esse aluno irá para o início da fila, permitindo o reinício da sequência de passes. Caso a bola caia durante a execução dos passes, a equipe deverá retornar a bola ao início da fila e reiniciar a jogada, tornando a atividade mais desafiadora e estimulando a atenção e a precisão dos movimentos. A equipe vencedora será aquela que conseguir avançar sua peça até o final do tabuleiro primeiro, utilizando corretamente os fundamentos do passe durante toda a atividade.

Adaptações - a escada de agilidade pode ser substituídas por bambolês, desenhos no chão ou posicionados em sequência. Os cones podem ser trocados por pratinhos de demarcação ou outros materiais disponíveis. A bola de basquetebol pode ser substituída por bolas de iniciação, de acordo com a faixa etária dos participantes. Para promover a inclusão de pessoas com deficiência física, os passes podem ser realizados na posição sentada ou em cadeira de rodas. A atividade pode ser aplicada em quadras, campos, pátios ou outros espaços adequados à prática.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, agilidade, lateralidade, percepção espacial, concentração, socialização, cooperação e tomada de decisão.

Referência - SILVA, S. **Brincadeira de basquete com tabuleiro**. YouTube. 2019. Disponível em: <https://youtu.be/l47zMqMStG4?si=DR2q5y7QWpH-qU9u>. Acesso em: 09/04/2026.

JOGO DE TACO

JOGO DE TACO – DESAFIO EM EQUIPE

Coordenação, Estratégia e Diversão para Todos!

OBJETIVO
Desenvolver a coordenação motora, a agilidade, o raciocínio estratégico, o trabalho em equipe e a tomada de decisão por meio de uma atividade lúdica baseada no jogo de taco.

PÚBLICO
Estudantes do ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

TEMPO
15 a 30 minutos

MATERIAIS
• 2 tacos
• 1 bola de iniciação esportiva ou bola de borracha
• 2 garrafas PET (vazias ou com areia)
• Giz ou fita para demarcação
• Cones
• Cartões de desafios
• Bambolês
• Coletes coloridos

DESENVOLVIMENTO

Duas bases, representadas por garrafas PET, serão posicionadas a uma distância de aproximadamente 10 a 15 metros uma da outra. Ao redor de cada base será demarcada uma área de proteção utilizando giz ou fita.

A turma será dividida em duas equipes: **ATAQUE** e **DEFESA**.

ATAQUE – os rebatedores deverão proteger sua base mantendo o taco dentro da área demarcada. O objetivo será rebater a bola lançada pela equipe adversária o mais longe possível. Após a rebatida, a dupla deverá correr até a base oposta e retornar, cruzando os tacos no percurso. Cada troca de base realizada com sucesso valerá pontos para a equipe.

DEFESA – a equipe defensora tentará recuperar a bola rapidamente e demolir a base adversária antes que os atacantes completem o percurso. Também poderá realizar passes entre os integrantes para acelerar a reposição da bola em jogo.

A partida poderá ser encerrada quando uma equipe atingir a pontuação previamente definida pelo professor.

INOVAÇÕES CRIATIVAS

- CARTÕES DESAFIO**
Antes de cada rebatida, o capitão atacante recebe um cartão contendo uma missão especial.
• Realizar um determinado número de rebatidas.
• Completar o percurso com o menor tempo possível.
• Realizar um determinado número de passes entre os integrantes da equipe.
• Fazer a troca de base transportando uma bola pequena.
• Responder uma pergunta rápida antes de partir.
- BASES SÍMBOLOS**
Bambolês e garrafas PET podem funcionar como "estações simbólicas". Ao passar por eles, os participantes poderão conquistar pontos adicionais ou vantagens estratégicas para a equipe.
- TACO COOPERATIVO**
Em algumas situações, dois participantes deverão segurar o taco simultaneamente para rebater a bola, incentivando a comunicação e o trabalho em equipe.

ADAPTAÇÕES INCLUSIVAS

Os equipamentos podem ser substituídos por materiais caseiros, em número de três ou cinco de um mesmo tipo.

A bola pode ser substituída por uma varinha mais leve ou uma bola de papel para facilitar a manuseio dos participantes.

A distância entre as bases pode ser reduzida.

Participantes com deficiência visual podem contar com orientação sonora e orientação verbal durante o jogo.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS

Coordenação motora	Agilidade	Força	Equilíbrio	Raciocínio rápido
Percepção espacial	Manipulação de objetos	Toma de decisão	Comunicação	Cooperação e trabalho em equipe

Fonte: OpenAI, 2026

Elieenay Leopoldino Calixto Penna¹; João Gabriel Junqueira e Silva Ferreira¹;
Henrique Crispim Candito¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo – desenvolver a coordenação motora, a agilidade, o raciocínio estratégico, o trabalho em equipe e a tomada de decisão por meio de uma atividade lúdica baseada no jogo de taco.

Público – estudantes do ensino médio, universitários e pessoas com deficiência.

Tempo – 15 a 30 minutos.

Materiais – 2 tacos, 1 bola de voleibol, 2 garrafas PET (vazias ou com areia), Giz ou fita para demarcação, cones, cartões de desafios, bambolês e Coletes coloridos.

Desenvolvimento – duas bases, representadas por garrafas PET, serão posicionadas a uma distância de aproximadamente 5 a 7 metros uma da outra. Ao redor de cada

base será demarcada uma área de proteção utilizando giz ou fita. A turma será dividida em duas equipes: ataque e defesa.

Ataque – os rebatedores deverão proteger sua base mantendo o taco dentro da área demarcada. O objetivo será rebater a bola lançada pela equipe adversária o mais longe possível. Após a rebatida, a dupla deverá correr até a base oposta e retornar, cruzando os tacos no percurso. Cada troca de base realizada com sucesso valerá pontos para a equipe.

Defesa – a equipe defensora tentará recuperar a bola rapidamente e derrubar a base adversária antes que os atacantes completem o percurso. Também poderá realizar passes entre os integrantes para acelerar a reposição da bola em jogo. A partida poderá ser encerrada quando uma equipe atingir a pontuação previamente definida pelo professor.

Inovações Criativas

1. Cartões Desafio – antes de cada rebatida, a dupla atacante sorteia um cartão contendo uma missão especial (rebater utilizando apenas uma mão, completar o percurso caminhando lateralmente, realizar um cumprimento cooperativo antes da corrida, fazer a troca de base transportando uma bola pequena, Responder uma pergunta rápida antes de pontuar).

2. Bases Bônus – bambolês espalhados pelo percurso funcionarão como "estações bônus". Ao passar por eles, os participantes poderão conquistar pontos adicionais ou vantagens estratégicas para a equipe.

3. Taco Cooperativo – em algumas rodadas, dois participantes deverão segurar o taco simultaneamente para realizar a rebatida, incentivando o trabalho em equipe.

Adaptações Inclusivas - os deslocamentos podem ser realizados caminhando, em cadeira de rodas ou com auxílio de um colega-guia. A bola pode ser substituída por uma versão maior, mais leve ou sonora para atender às necessidades dos participantes. A distância entre as bases pode ser reduzida. Participantes com deficiência visual podem contar com sinalização sonora e orientação verbal durante a atividade.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, agilidade, força, equilíbrio, raciocínio rápido, percepção espacial, manipulação de objetos, tomada de decisão, comunicação, cooperação e trabalho em equipe.

Referências - SANTOS, J. C. *et al.* BETS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE), [S. l.], 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/14588>. Acesso em: 13 maio. 2026.

AMARELINHA EM MOVIMENTO



Fonte: OpenAI, 2026

Chrysthian Juan Ramos da Silva¹; Luís Alberto de Paula Moreira¹; Ruan Felizardo Moreira¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - estimular o desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas, promovendo desafios que envolvam movimento, estratégia e concentração.

Público - ensino médio e pessoas com deficiência.

Tempo - variável, de acordo com o número de participantes e a duração da partida.

Materiais - dados, bambolês, giz e uma quadra poliesportiva ou espaço amplo para a realização da atividade.

Desenvolvimento - a atividade consiste em dois percursos de amarelinha desenhados no chão com giz, posicionados lado a lado para possibilitar a

participação simultânea de dois jogadores. Cada percurso será composto por casas numeradas de 1 a 20, tendo como ponto final a casa denominada "Céu". No início de cada rodada, os participantes lançarão o dado e avançarão a quantidade de casas correspondente ao número sorteado. O deslocamento deverá ser realizado de forma diferenciada, utilizando posições como cócoras, engatinhando ou rastejando, conforme a proposta da atividade e as possibilidades dos participantes. Essas variações tornam o percurso mais desafiador e estimulam diferentes capacidades físicas e cognitivas. Vence o participante que alcançar primeiro a casa final, respeitando as regras e os desafios propostos ao longo do percurso.

Adaptações - o tipo de deslocamento pode ser ajustado conforme as necessidades dos participantes, permitindo a realização da atividade caminhando, em cadeira de rodas ou utilizando outros recursos de mobilidade. Podem ser incluídos desafios cognitivos em determinadas casas, como responder perguntas, realizar cálculos simples ou cumprir pequenas tarefas motoras antes de continuar o percurso.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, equilíbrio, força, percepção espacial, raciocínio lógico, concentração e socialização e cooperação.

Referência - ARAÚJO, C. P. A. *et al.*, **Jogos e brincadeiras na perspectiva inclusiva para fazer em casa: do tradicional ao adaptado**. Portal da Secretaria de Educação de Guarulhos, 2021. Disponível: <https://portaleducacao.guarulhos.sp.gov.br/siseduc/portal/site/listar/arquivo/?idinstituicao=&nome=JOGOS+E+BRINCADEIRAS+NA+PERSPECTIVA+INCLUSIVA+PARA+FAZER+EM+CASA&submit=Buscar>. Acesso em 13/05/2026.

PUXA CALDA

PUXA CALDA
Corra, desvie, capture e proteja a sua cauda!

OBJETIVO
Desenvolver a agilidade, a atenção e a capacidade de tomada de decisão por meio de uma atividade lúdica e dinâmica, na qual os participantes deverão capturar a "cauda" dos adversários enquanto protegem a sua.

PÚBLICO
Educação Infantil
Ensino Fundamental
Ensino Médio
Universitários

TEMPO
5 a 10 minutos

MATERIAIS
Folhas de jornal
Tiras de tecido
Coletes esportivos ou fitas para serem utilizadas como caudas

DESENVOLVIMENTO

- Cada participante receberá uma tira de tecido, folha de jornal dobrada ou colete, que deverá ser presa na parte de trás da roupa, simulando uma cauda.
- Após o sinal do professor, os participantes deverão se deslocar pelo espaço tentando capturar a cauda dos demais jogadores, ao mesmo tempo em que protegem a própria.
- Quando um participante tiver sua cauda retirada, poderá seguir as regras previamente definidas pelo professor, como permanecer observando a rodada, cumprir um desafio para retornar ao jogo ou continuar participando com outra função.
- A atividade pode ser realizada de forma recreativa ou competitiva.
- Após o tempo estipulado, vence o participante que permanecer com sua cauda ou aquele que conseguir capturar o maior número de caudas dos adversários.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS
Coordenação motora, Agilidade, Velocidade de reação, Percepção espacial, Atenção, Concentração, Socialização, Cooperação, Tomada de decisão

ADAPTAÇÕES

- A atividade pode ser realizada individualmente (um contra um), em pequenos grupos ou em equipes maiores.
- Para grupos numerosos, podem ser criadas zonas de proteção ou áreas específicas para descanso estratégico.
- Os deslocamentos podem ser adaptados para caminhada, deslocamento sentado ou em cadeira de rodas, conforme as necessidades dos participantes.

DICA PARA O PROFESSOR
Estabeleça regras claras, garanta um espaço seguro e inclusivo, e valorize o respeito e a cooperação entre todos!

Isabela Rodrigues Silva¹; João Luiz da Silva França¹; Luca Junho Pimenta¹; Juarez Luiz Abrão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade/Professor do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás)

Objetivo - desenvolver a agilidade, a atenção e a capacidade de tomada de decisão por meio de uma atividade lúdica e dinâmica, na qual os participantes deverão capturar a "cauda" dos adversários enquanto protegem a sua.

Público - educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e universitários.

Tempo - 5 a 10 minutos.

Materiais - folhas de jornal, tiras de tecido, coletes esportivos ou fitas para serem utilizadas como caudas.

Desenvolvimento - cada participante receberá uma tira de tecido, folha de jornal dobrada ou colete, que deverá ser presa na parte de trás da roupa, simulando uma

cauda. Ao sinal do professor, os participantes deverão se deslocar pelo espaço tentando capturar a cauda dos demais jogadores, ao mesmo tempo em que protegem a própria. Quando um participante tiver sua cauda retirada, poderá seguir as regras previamente definidas pelo professor, como permanecer observando a rodada, cumprir um desafio para retornar ao jogo ou continuar participando com outra função. A atividade pode ser realizada de forma recreativa ou competitiva. Ao final do tempo estipulado, vence o participante que permanecer com sua cauda ou aquele que conseguir capturar o maior número de caudas dos adversários.

Adaptações - a atividade pode ser realizada individualmente (um contra um), em pequenos grupos ou em equipes maiores. Para grupos numerosos, podem ser criadas zonas de proteção ou áreas específicas para descanso estratégico. Os deslocamentos podem ser adaptados para caminhada, deslocamento sentado ou em cadeira de rodas, conforme as necessidades dos participantes.

Habilidades Desenvolvidas - coordenação motora, agilidade, velocidade de reação, percepção espacial, atenção, concentração, socialização, cooperação e tomada de decisão.

Referência - Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes. Para Fazer em Casa Educação Física. 2019. Disponível em: <https://portal.sme-mogidascruzes.sp.gov.br/storage/uploads/para-fazer-emcasa/s1/s1%20Atividade%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%202o%20Ano.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2026.



5º Período de Educação Física – Univás ♥ ♥ ♥

Mais do que uma turma, somos um grupo que compartilha sonhos, desafios e o compromisso de transformar vidas por meio da Educação Física. Cada atividade, cada aprendizado e cada momento vivido juntos fortalecem nossa caminhada acadêmica e profissional. Que essa união e dedicação continuem nos inspirando a fazer a diferença na sociedade. 🏃 ⚽ 📊

Univás

2026