

Plano de Aula de Educação Física (1º ao 5º ano) - Alinhado à BNCC

Componente Curricular: Educação Física **Etapa de Ensino:** Ensino Fundamental - Anos Iniciais (1º ao 5º ano) **Unidade Temática:** Brincadeiras e Jogos **Duração Estimada:** 50 minutos **Professor(a):** Manus AI **Data:** 09 de Dezembro de 2025

1. Habilidades da BNCC (Códigos e Descrição)

O plano de aula é estruturado para contemplar habilidades dos dois blocos de anos do Ensino Fundamental I, garantindo a progressão pedagógica:

Bloco de Anos	Código	Descrição da Habilidade
1º e 2º anos	(EF12EF01)	Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho.
3º ao 5º anos	(EF35EF01)	Experimentar e fruir diferentes brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.
3º ao 5º anos	(EF35EF06)	Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando os elementos comuns e diferentes entre eles.

2. Objetivos de Aprendizagem

Objetivo Geral

Desenvolver as capacidades motoras, cognitivas e socioafetivas dos alunos por meio da prática de brincadeiras e jogos populares, promovendo o respeito às regras, a

valorização da cultura lúdica e a cooperação mútua.

Objetivos Específicos

- Reconhecer e praticar jogos e brincadeiras populares, valorizando-os como parte do patrimônio cultural.
- Aprimorar habilidades motoras básicas como correr, saltar, arremessar e desviar.
- Compreender e respeitar as regras dos jogos, agindo com ética e espírito esportivo.
- Interagir com os colegas de forma cooperativa e respeitosa, reconhecendo as diferenças de desempenho.

3. Conteúdo

- Jogos e brincadeiras populares (Ex: Pega-pega, Esconde-esconde, Corre-cotia).
- Regras e combinados sociais.
- Movimentos e habilidades motoras básicas.

4. Metodologia (Encaminhamento Didático)

O plano será desenvolvido em três momentos:

A. Momento Inicial (Aquecimento e Conversa - 10 minutos)

1. **Acolhimento e Organização:** Reunir os alunos em círculo e realizar uma breve conversa sobre a importância de brincar e as regras de convivência e segurança.
2. **Aquecimento:** Propor um alongamento dinâmico e um jogo de aquecimento simples, como “Morto-Vivo” ou “Estátua”, para preparar o corpo para as atividades mais intensas.

B. Momento Principal (Desenvolvimento das Atividades - 30 minutos)

1. **Apresentação do Jogo:** Introduzir o jogo popular do dia (Ex: **Pega-pega Tradicional**), explicando as regras de forma clara e demonstrando os

movimentos.

2. **Varição 1: Pega-pega Corrente:** Iniciar o jogo. A cada aluno pego, ele se junta ao pegador, formando uma “corrente”. O objetivo é trabalhar a cooperação e a coordenação em grupo.
3. **Varição 2: Pega-pega Estátua:** Quando um aluno é pego, ele vira uma “estátua” e só pode ser salvo por um colega que passar por baixo de suas pernas. O objetivo é estimular a atenção, a agilidade e a solidariedade.
4. **Discussão e Recriação:** Ao final das variações, perguntar aos alunos se eles gostariam de criar uma nova regra ou variação para o jogo, estimulando a criatividade e a recriação cultural (habilidade EF35EF01).

C. Momento Final (Volta à Calma e Avaliação - 10 minutos)

1. **Volta à Calma:** Realizar exercícios de respiração e alongamento estático para desacelerar o corpo.
2. **Roda de Conversa:** Promover uma reflexão sobre a aula:
 - “Qual foi a parte mais divertida?”
 - “Foi fácil respeitar as regras? Por quê?”
 - “O que aprendemos sobre trabalhar em equipe?”
 - “Alguém conhece outra versão desse jogo?”

5. Recursos Materiais

- Espaço amplo (quadra, pátio ou área verde).
- Cones ou giz para demarcar o espaço (se necessário).
- Apito (para controle do tempo e início/fim das atividades).

6. Avaliação

A avaliação será **processual e contínua**, focada na observação dos seguintes aspectos:

Critério de Avaliação	Habilidade BNCC Relacionada	Indicadores de Observação
Participação e Fruição	(EF12EF01), (EF35EF01)	Engajamento nas atividades e demonstração de prazer ao brincar.
Desenvolvimento Motor	(EF12EF01)	Execução dos movimentos (correr, desviar, parar) com coordenação e agilidade.
Respeito às Regras	(EF35EF06)	Cumprimento das regras estabelecidas e demonstração de espírito esportivo.
Interação Social	(EF12EF01), (EF35EF01)	Cooperação, respeito aos colegas e inclusão de todos no jogo.

Referências:

[1] BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília, 22 de dezembro de 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/> [2] Habilidades da BNCC de Educação Física do 1º e 2º ano. **Tudo Sala de Aula**. Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2019/03/habilidades-da-bncc-de-educacao-fisica-do-1-e-2-ano-do-ensino-fundamental/> [3] Habilidades da BNCC de Educação Física do 3º ao 5º do Ensino Fundamental. **Tudo Sala de Aula**. Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2019/03/habilidades-da-bncc-de-educacao-fisica-do-3-ao-5-do-ensino-fundamental/>