



Belém - Pa - 2025

# Movimento e Aprendizagem: Circuitos Motores para **CRIANÇAS**

Organizadores

Antônio César Matias de Lima  
Vitória Baía Pinto



# FICHA CATALOGRÁFICA

**Movimento e Aprendizagem: Circuitos Motores para Crianças / Antônio César Matias de Lima**  
**Victória Baía Pinto. - Belém: Conhecimento & Ciência, 2025. 67p.**

**ISBN: 978-65-83424-04-4**

**DOI: 10.29327/5559400**

**1. Motricidade. 2. Crianças; 3. Circuitos.**





# COMISSÃO CIENTÍFICA

CARLOS CRISTIANO ESPEDITO GUZZO JÚNIOR

DIVALDO MARTINS DE SOUZA

EDER DO VALE PALHETA

MARCO ANTÔNIO BARROS DOS SANTOS

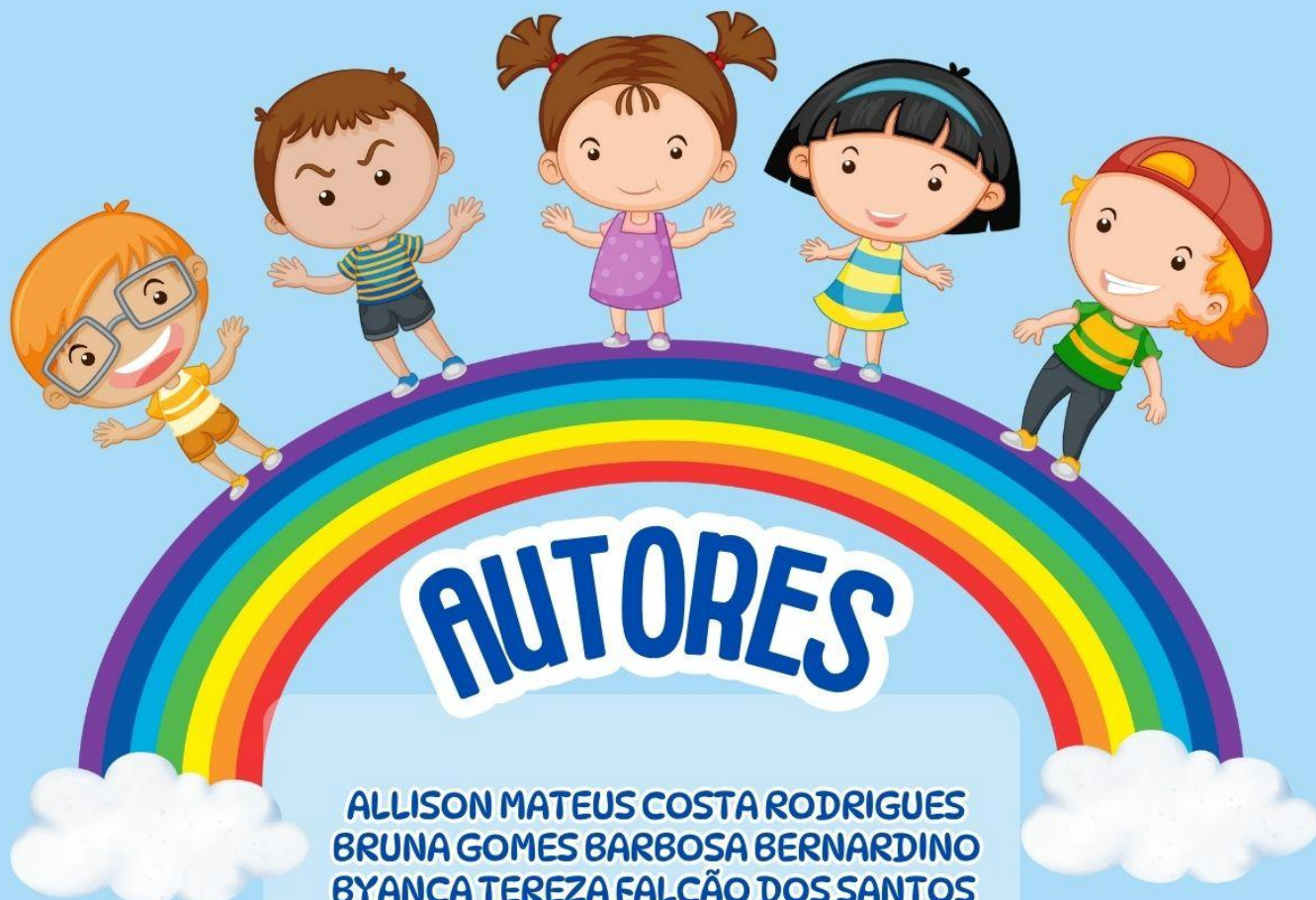
MOISÉS SIMÃO SANTA ROSA DE SOUSA

RICARDO FIGUEIREDO PINTO

SMAYK BARBOSA SOUSA







# AUTORES

ALLISON MATEUS COSTA RODRIGUES  
BRUNA GOMES BARBOSA BERNARDINO  
BYANCA TEREZA FALCÃO DOS SANTOS  
CAMILLE MARISTELA CARDOSO FURTADO  
DAVI JOSÉ BEZERRA DOS SANTOS  
DURBAN GUEDES PEREIRA NETO  
ENZO BECKMAN MATOS RIBEIRO  
ESTELA DA SILVA TAVARES  
FABIANE ENDY BORGES PORTO  
FELIPE LOPES DE OLIVEIRA  
HENRIQUE FERREIRA DE CASTRO  
JOÃO GABRIEL LIMA NASCIMENTO  
JULIA CORREA BRUNO  
JULLY CRISTINE SEABRA OLIVEIRA  
KAIO SANTOS NEVES COSTA  
LEANDRO JOSÉ DE CASTRO TAPAJÓS  
LETÍCIA GABRIELA PINHEIRO FERREIRA  
LORENA VITÓRIA SANTOS DE CASTRO  
LUCAS GOMES DE SOUZA  
MICAELLY IASMIN MONTEIRO DE MIRANDA  
NEILANY MARIA DA SILVA SALVADOR  
NICOLAS BRICIO FLOR  
PATRICK MAUÉS DE SARGES  
RAUL DA SILVA BRAZÃO  
REBECA PAIXÃO DA ROCHA  
SILVIO GUSTAVO PROGENIO MELO







Aos Professores de Educação Física e leitores em geral.

Convidamos a todos os leitores a conhecer o E-Book sobre circuitos motores para alunos de graduação, Professores de Educação Física e professores em geral, elaborado pelos discentes de graduação em Educação Física e orientado pelo professor da disciplina Teoria do Movimento Humano da Universidade do Estado do Pará. O objetivo deste E-Book, é orientar o professor de educação física e professores do ensino básico na identificação nos diferentes circuitos motores adequados as respectivas faixas etárias que envolvam as questões do seu desenvolvimento motor, especialmente na infância e na adolescência no cotidiano escolar. Além disso, visa sugerir quais as melhores atividades educacionais a serem utilizadas no Ensino da Educação Física de acordo com cada faixa etária, de forma a auxiliar o cotidiano pedagógico escolar, visando a melhoria do desenvolvimento motor e qualidade de vida dos alunos intra e extra escolar. O mesmo foi elaborado a partir das informações coletadas na pesquisa de revisão de literatura, com objetivo de qualificar a práxis do processo ensino aprendizagem do corpo discentes e subsidiar reflexões na melhoria das práticas pedagógicas professores de educação física e professores do ensino básico.

Esperamos que tenham uma boa leitura!  
Atenciosamente, os organizadores.



# SUMÁRIO



CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS DO 1º AO 2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL NA PRÁXIS ESCOLAR (ENTRE 5 E 6 ANOS DE IDADE). .....	7
CROQUI PARA CRIANÇAS DE 7 A 8 ANOS.....	19
CIRCUITO MOTOR (CRIANÇAS DE 9-10 ANOS) .....	31
CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS.....	42
(CRIANÇAS ENTRE 11 E 12 ANOS DE IDADE) .....	42
CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 13 ANOS DE IDADE .....	55







**DOI: 10.29327/5559400.1-1**

**CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS DO 1º AO 2º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL NA PRÁTICA ESCOLAR.  
(ENTRE 5 E 6 ANOS DE IDADE)**

**SILVIO GUSTAVO PROGENIO MELO  
DURBAN GUEDES PEREIRA NETO  
PATRICK MAUÉS DE SARGES  
DAVI JOSÉ BEZERRA DOS SANTOS  
LEANDRO JOSÉ DE CASTRO TAPAJÓS**

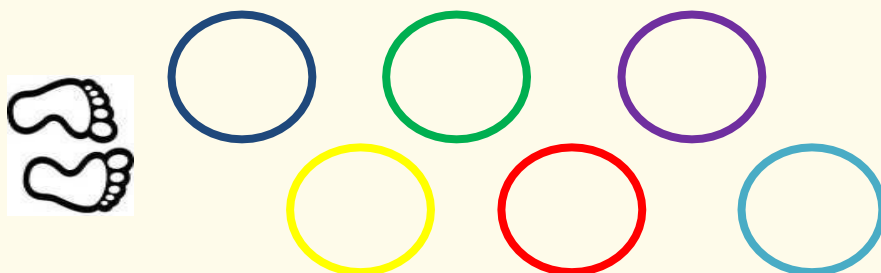


## ESTAÇÃO 1: LOCOMOTORA E ESTABILIZADORA

**Código BNCC:** EF67EF08

**ATIVIDADE:** Saltar em bambolês.

A criança deve saltar em seis bambolês postos de forma alternada entre direita e esquerda e com distância de 30cm entre eles. A criança começa com os dois pés fora do bambolê e deve saltar apenas com o pé dominante (direito ou esquerdo) e aterrissar com os dois pés, sem pisar fora do bambolê.



**OBJETIVO:** Desenvolver a força física das pernas, melhoria da coordenação óculo podal, desenvolver e melhorar a lateralidade, noção espacial e desenvolver e melhorar o equilíbrio recuperado e dinâmico.

## ESTAÇÃO 2: ESTABILIZADORA E LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF12EF07

**ATIVIDADE:** Equilíbrio em uma fita.

A criança deve andar em uma fita posicionada no chão com dois metros de comprimento, sempre pondo um pé a frente do outro, sem pisar fora da fita.



**OBJETIVO:** Trabalhar equilíbrio estático e dinâmico, melhoria da coordenação óculo podal, consciência corporal e noção espacial.



### ESTAÇÃO 3: MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF12EF02

**ATIVIDADE:** Arremesso da bola sobre o balde.

A atividade começa logo após o término da atividade anterior, a criança precisa arremessar 1 bolinha em cada balde, no total 3 bolinhas e 3 baldes, com a distância de 2 metros, entre a criança e o balde.



**OBJETIVO:** Aprimorar a habilidade de controle de manipulação de objetos, melhorar a concentração, melhorar a coordenação óculo manual e habilidade de arremessos.

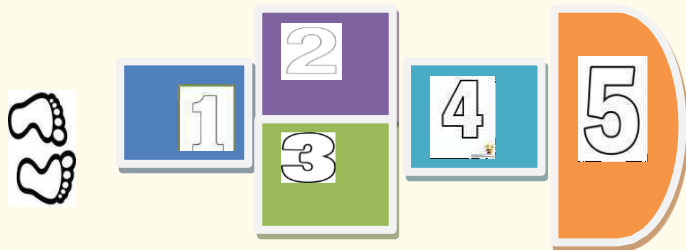
### ESTAÇÃO 4: LOCOMOTOCA, ESTABILIZADORA

**Código BNCC:** EF12EF07

**ATIVIDADE:** Amarelinha.

O jogo consiste em jogar a pedra no primeiro quadro com a mão dominante (direita ou esquerda), pela amarelinha na sequência numérica. A criança deve saltar nos números apenas com o pé dominante (direito ou esquerdo), se na amarelinha tiver dois números postos lado a lado, a criança vai aterrissar com um pé. Se tiver apenas um número, a criança vai aterrissar com o mesmo pé que saltou (direito ou esquerdo). Será feito 3 filas com 3 amarelinhas com numeração de 1 a 5, que será somente ida, não terá volta, como de costume da brincadeira.





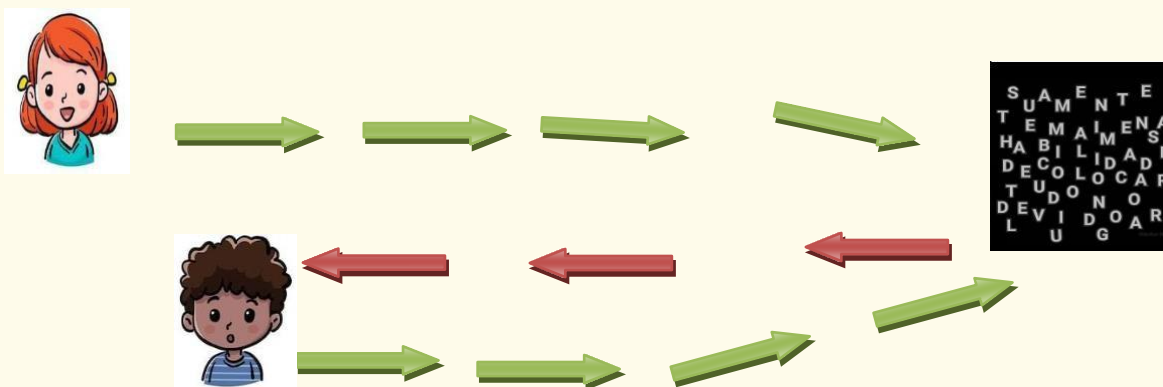
**OBJETIVO:** Desenvolvimento da noção espacial, equilíbrio dinâmico e recuperado, lateralidade, coordenação motora e óculo podal e trabalhar a sociabilidade.

## ESTAÇÃO 5: LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF12EF05

**ATIVIDADE:** Corrida de palavras.

A atividade consistirá em duas equipes, na qual, no apito inicial deverão correr (um de cada vez), até o lado oposto da quadra em uma distância de 5 metros para pegar uma letra e retornar para montar umas das palavras disponíveis relacionada a atividade. A equipe que completar primeiro ganha e a outra equipe terá que dar duas voltas na quadra.



**OBJETIVO:** Desenvolver a coordenação motora de corrida (equilíbrio dinâmico), aprimorar o desenvolvimento cognitivo de ação e reação, além das interações sociais.

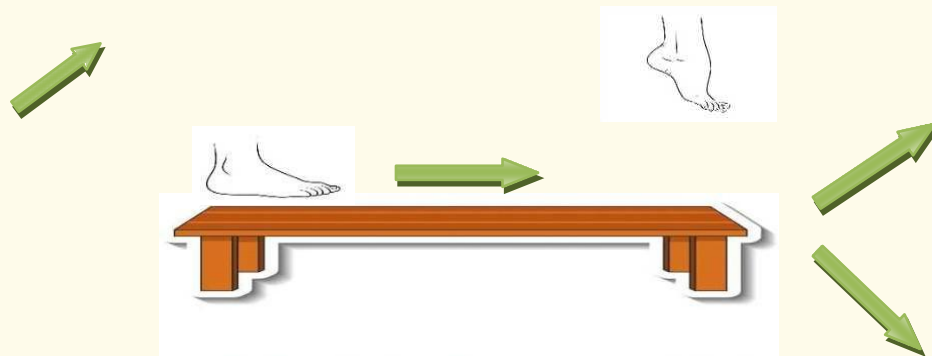
## ESTAÇÃO 6: Estabilizadora e Locomotora

**Código BNCC:** EF12EF07



**Atividade:** Salto de obstáculos.

A atividade consistirá nas crianças paradas a frente do banco saltarem em um banco e se manterem em equilíbrio (Equilíbrio estático) e andarem por cima (equilíbrio dinâmico) e no final saltarem ao chão.



**OBJETIVO:** Desenvolver o equilíbrio estático e dinâmico e aprender elementos básicos da ginástica.

**ESTAÇÃO 7: LOCOMOTORA, ESTABILIZADORA**

**Código BNCC:** EF01EF02

**ATIVIDADE:** Salto dos Animais.

As crianças receberão máscaras ou cartões com imagens de diferentes animais (sapo, coelho, canguru, etc.). Elas deverão percorrer um trajeto de 3 metros de distância saltando de acordo com o animal escolhido. Por exemplo, quem estiver com o cartão do coelho, saltará com os pés juntos, enquanto quem estiver com o cartão do sapo fará saltos mais longos e agachados.





**OBJETIVO:** Desenvolver a coordenação motora ampla, consciência corporal, força nas pernas, equilíbrio e a imaginação.

## **ESTAÇÃO 8: MANIPULATIVA**

**Código BNCC:** EF02EF04

**ATIVIDADE:** Passa-Bola Cooperativo.

As crianças formarão um círculo e, utilizando bolas de diferentes tamanhos e pesos, deverão passá-las para o colega ao lado, alternando entre passes por baixo das pernas de forma lateral, por cima da cabeça de costas, e lateralmente pelo lado que recebeu a bola. A regra principal é, não pode deixar a bola cair, e todos precisam colaborar para mantê-las em movimento.



**OBJETIVO:** Trabalhar a coordenação motora fina e ampla, além de incentivar o trabalho em equipe, o respeito às regras e a percepção espacial.

## **ESTAÇÃO 9: LOCOMOTORA E ESTABILIZADORA**

**Código BNCC:** EF12EF07

**ATIVIDADE:** Circuito de pés.

As crianças precisam fazer um circuito acompanhando as pegadas, saltando nos círculos no chão de acordo com a forma da pegada indicada nele, trabalhando o equilíbrio e lateralidade.



**OBJETIVO:** Desenvolver a coordenação motora e lateralidade, equilíbrio estático e dinâmico.

## **ESTAÇÃO 10: LOCOMOTORA, ESTABILIZADORA**

**Código BNCC:** EF12EF07

**ATIVIDADE:** Pular corda.

Consiste em balançar uma corda abaixo dos pés e por cima da cabeça. as crianças devem formar trio, enquanto duas balançam a corda, uma pula, tentando não ser atingida na cabeça pela corda, no período de 30 segundos para cada criança, durante o circuito as crianças alternam entre si para saltar.



**OBJETIVO:** Desenvolver a coordenação motora, equilíbrio dinâmico e reculperado, consciência corporal e resistência física. Além de fortalecer os músculos dos braços e pernas.



Estações	Códigos e Habilidades	Competências
<b>Estação 1</b>	<b>EF67EF08:</b> Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações provocadas pela sua prática.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
<b>Estação 2</b>	<b>EF12EF07:</b> 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.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
<b>Estação 3</b>	<b>EF12EF02:</b> Explicar, por meio de múltiplas linguagens. Brincadeiras e os jogos populares, do contexto comunitário local e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origens.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

<b>Estação 4</b>	<b>EF12EF07:</b> 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 os procedimentos de segurança.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
------------------	--	--

<b>Estação 5</b>	<b>EF12EF05:</b> Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
<b>Estação 6</b>	<b>EF12EF07:</b> 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 os procedimentos.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

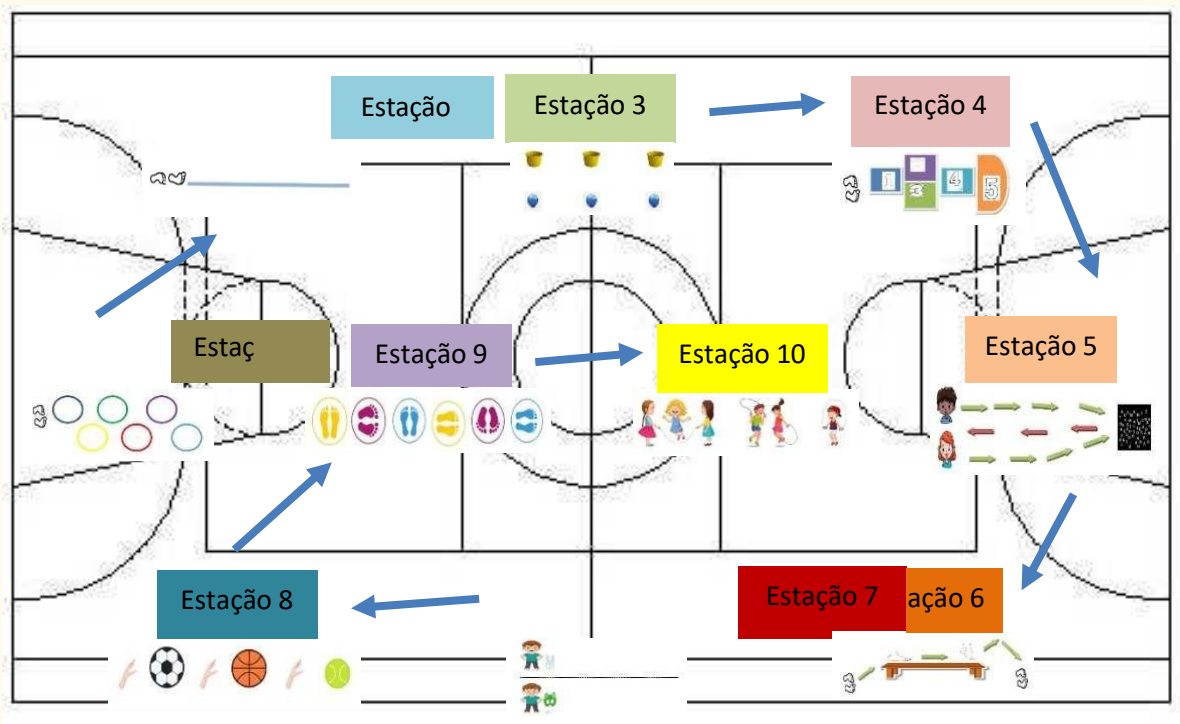


<b>Estação 7</b>	<b>EF01EF02:</b> Explorar e reconhecer as possibilidades do próprio corpo para realizar diferentes formas de movimento, desenvolvendo a autonomia em ações motoras como correr, saltar e rolar.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
<b>Estação 8</b>	<b>EF02EF04:</b> Utilizar o corpo em jogos e brincadeiras, de forma lúdica, para explorar o espaço e os objetos, ajustando-se às características das situações.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

<b>Estação 9</b>	<b>EF12EF07:</b> 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.	Experimentar, usufruir, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
<b>Estação 10</b>	<b>EF12EF07:</b> 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.	Experimentar, usufruir, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



**CROQUI COM A LOCALIZAÇÃO DAS ESTAÇÕES NA QUADRA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES (TEMPO DE 2 MINUTOS PARA CADA ATIVIDADE EM CADA UMA DAS ESTAÇÕES)**





**DOI: 10.29327/5559400.1-2**

# **CROQUI PARA CRIANÇAS DE 7 A 8 ANOS DE IDADE**

**CAMILLE MARISTELA CARDOSO FURTADO  
HENRIQUE FERREIRA DE CASTRO  
JULIA CORREA BRUNO  
LORENA VITÓRIA SANTOS DE CASTRO  
NEILANY MARIA DA SILVA SALVADOR  
REBECA PAIXÃO DA ROCHA**



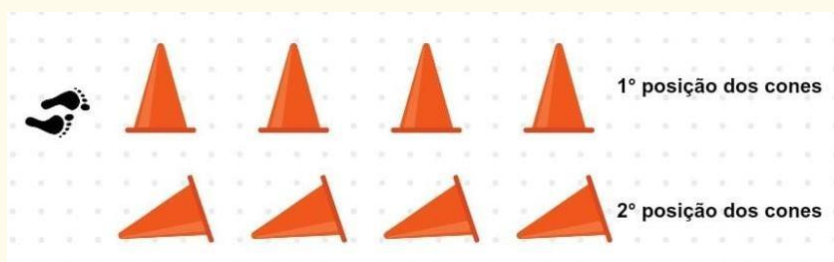


## Estação 1: Manipulativa e Locomotora

**Código BNCC:** EF12EF05

**Atividade:** Organizando os cones

A atividade tem seu início ao posicionar três crianças em uma coluna de frente para alguns cones, ao som do apito a primeira criança a sair se movimenta em direção aos cones e os derruba, já a segunda criança correrá e colocará os cones nos seus devidos lugares, e assim sucessivamente.



**Objetivo:** Melhorar a coordenação motora. Desenvolvimento da lateralidade, orientação e planejamento motor.

## Estação 2: Manipulativa e Locomotora

**Código BNCC:** EF12EF05

**Atividade:** Corrida com arremesso

Inicia-se a atividade ao organizar 3 crianças lado a lado e cada uma de frente para um cone, elas deverão lançar ou colocar o bambolê nos seus respectivos cones, após isso a criança correrá em sentido a um outro cone posicionado no chão, contornará ele e voltará ao ponto de partida.



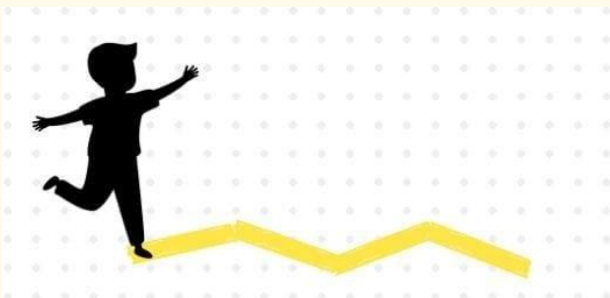
**Objetivo:** Desenvolver a coordenação motora global, a precisão dos movimentos e a agilidade.

### Estação 3: Estabilizadora

**Código BNCC:** EF12EF07

**Atividade:** Andar sobre a fita

Com uma fita posicionada inteiramente no chão, as crianças irão caminhar de braços abertos em cima dela; a fita estará disposta em forma de "Zigue-Zague", com o intuito de fazer o percurso todo sem pisar fora dela.



**Objetivo:** Desenvolve o equilíbrio, coordenação motora fina, a concentração e fortalece a consciência corporal

### Estação 4: Manipulativa

**Código BNCC:** EF35EF05

**Atividade:** Arremessando a bola

Inicia-se a atividade com a criança conduzindo uma bola pequena por uma área delimitada de 1,5m entre o início e o arremesso, no final do percurso a criança irá arremessar a bola em direção a um balde posicionado no chão.



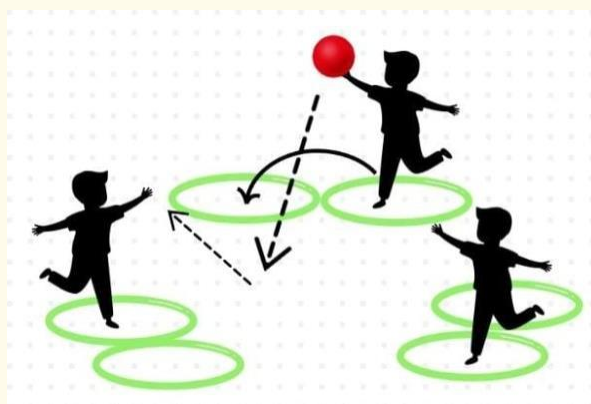
**Objetivo:** Desenvolver a coordenação motora fina e ampla, além da precisão e controle de força.

## **Estação 5: Locomotora, estabilizadora e manipulativa**

**Código BNCC:** EF12EF07

### **Atividade:** Pulando bambolê

A atividade se inicia com 3 crianças dentro de um bambolê, sendo que cada uma também terá mais um bambolê ao seu lado. Cada uma delas precisa quicar uma bola no chão no sentido de outra criança e, em seguida, deslocar-se lateralmente, pulando e aterrissando com os dois pés no seu bambolê ao lado (a criança que não recebeu a bola precisa acompanhar as outras no pulo também).



**Objetivo:** Desenvolver planejamento, coordenação motora e o tempo de reação.

## **ESTAÇÃO 6: Manipulativa e Locomotora**

**Código BNCC:** EF12EF05

### **Atividade:** Bola na Caixa.

A atividade é realizada com três crianças, na qual terá também três caixas, uma vermelha, uma azul e outra amarela, onde cada criança ficará atrás do caixote de sua cor escolhida. Mais à frente estará outro recipiente (à 1,5m de distância) com bolinhas coloridas misturadas das cores citadas anteriormente. Ao som do apito, os alunos terão que correr em direção às bolinhas misturadas e trazer a da cor de sua caixa. A atividade é concluída quando cada um juntar três bolas, uma de cada vez, dentro de sua caixa e da sua cor.





**Objetivo:** Desenvolvimento da força e coordenação.

### **ESTAÇÃO 7: Locomotora e estabilizadora**

**Código BNCC:** EF35EF05

**Atividade:** Pique Bandeira

Em um pequeno quadrado demarcado no chão com fita ou corda, 3 crianças estarão posicionadas em extremidades diferentes. No meio do quadrado, haverá um cone e ao som do apito cada criança deverá sair da sua posição, deslocando-se saltando no pé de apoio e aterrissando com os dois pés, a fim de pegar o cone primeiro.



**Objetivo:** Desenvolve a tomada de decisão, socialização, coordenação motora e competitividade saudável.

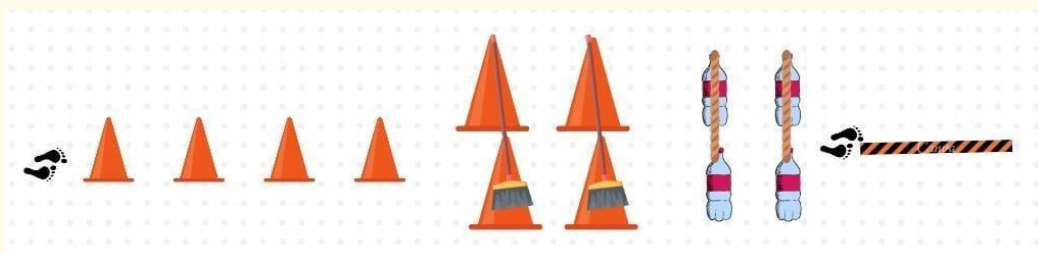
### **ESTAÇÃO 8: Locomotora**

**Código BNCC:** EF35EF07

**Atividade:** Circuito motor

Para a atividade de circuito infantil, comece dispondo de 4 a 6 cones

enfileirados, com uma distância de aproximadamente 40 centímetros entre eles, para que as crianças contornem em zigue-zague. Em seguida, coloque 2 ou 3 cones e cabos de vassoura formando um “túnel” por onde elas possam passar. Use 4 garrafas PET cheias de água, posicionadas em duplas e paralelas, amarrando um barbante em suas bocas ou no meio, dependendo da altura da criança; na primeira volta, elas devem saltar sobre os obstáculos e, na segunda, passar por baixo. Por fim, estenda uma corda ou desenhe um risco no chão com cerca de 2 metros de comprimento, onde as crianças devem atravessar como se estivessem em uma corda bamba, podendo ser desafiadas a fazê-lo de frente, de costas ou lateralmente.



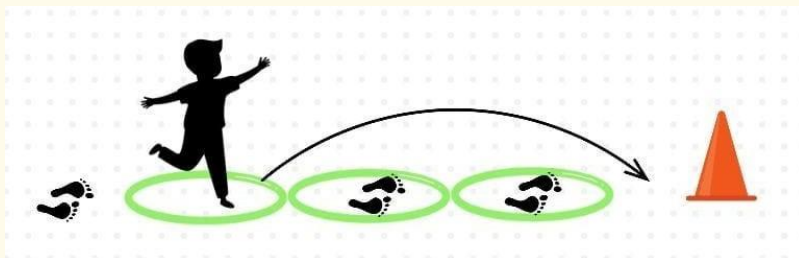
**Objetivo:** Promove o desenvolvimento global das habilidades motoras fundamentais: equilíbrio, coordenação, agilidade e força.

## **ESTAÇÃO 9: Estabilizadora, locomotora e manipulativa**

**Código BNCC:** EF35EF07

**Atividade:** Circuito motor

Para realizar a atividade, serão necessários 3 bambolês e 1 cone. Os bambolês devem ser posicionados em uma única coluna, e o cone deve ficar a 0,5 metro do último bambolê. Ao sinal do professor, a primeira criança deve pular para dentro do primeiro bambolê, agachar-se, pegá-lo e passá-lo ao redor do corpo. Em seguida, deve pular para os bambolês seguintes, manipulando o bambolê, até chegar ao cone, onde deverá colocar o bambolê e se posicionar atrás do cone. Esse processo é repetido até que todos os 3 bambolês sejam colocados no cone. Para dar sequência à atividade, as crianças podem realizar o processo inverso, retirando os bambolês do cone e devolvendo-os à posição inicial.



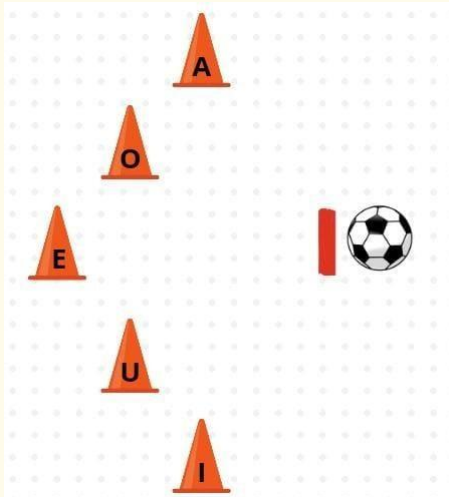
**Objetivo:** Desenvolve o equilíbrio estático e dinâmico, a força de base e a capacidade de estratégia.

## ESTAÇÃO 10: Manipulativa

**Código BNCC:** EF35EF05

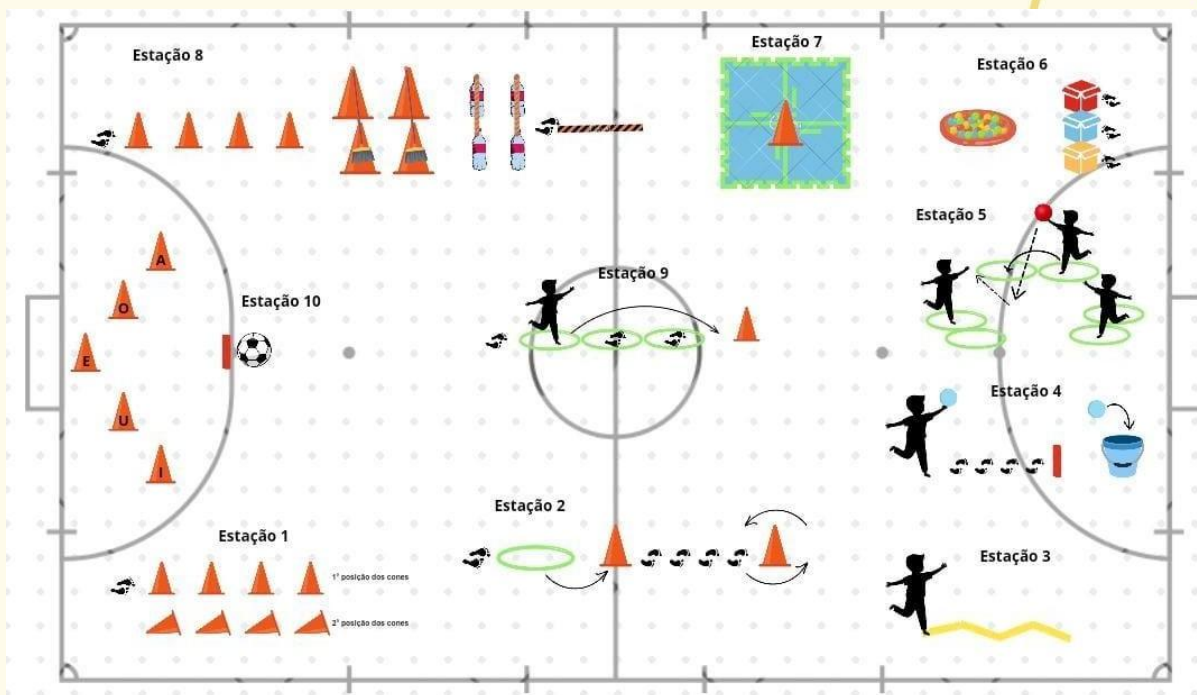
**Atividade:** Acerte a letra

A atividade necessita de 4 cones posicionados no chão com letras distintas coladas em cada um. Os cones estarão a 50cm de distância um do outro, e os alunos chutarão de uma linha demarcada no chão a 1,5m dos cones. Cada criança escolherá uma letra para direcionar o chute e ao som do apito efetuará.



**Objetivo:** Desenvolve a coordenação ampla, o controle de força e a precisão dos Movimentos, além de estimular o conhecimento cognitivo das letras.





### Observações:

- Pode ser utilizado em uma aula de 45 minutos com uma turma de 30 alunos.
- A quantidade de alunos por estação seria dividida igualmente (3 alunos em cada).
- Seria 45 segundos por estação, ou seja, a cada 45 segundos os alunos trocam de estação (em direção a próxima).
- O tempo total das estações seria de 7 minutos e 50 segundos.
- Para uma aula de 45 minutos, as crianças poderiam executar o croqui 3 vezes.

<b>ESTAÇÕES</b>	<b>CÓDIGOS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>COMPETÊNCIAS</b>
Estação 1	EF12EF05	Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
Estação 2	EF12EF05	Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.	Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
Estação 3	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.	Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
Estação 4	EF35EF05	Experimentar e fruir diversos tipos de	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar

		esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.	diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
Estação 5	EF12EF07	Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
ESTAÇÃO 6	EF12EF05	Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
ESTAÇÃO 7	EF35EF05	Experimentar e fruir diversos tipos de	Usufruir das práticas corporais de forma



		esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.	autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
ESTAÇÃO 8	EF35EF07	Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano	Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
ESTAÇÃO 9	EF35EF07	Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

		com diferentes temas do cotidiano	
ESTAÇÃO 10	EF35EF05	Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.	Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.



**DOI: 10.29327/5559400.1-3**

# **CIRCUITO MOTOR (CRIANÇAS DE 9-10 ANOS DE IDADE)**

**FABIANE ENDY BORGES PORTO  
BRUNA GOMES BARBOSA BERNARDINO  
FELIPE LOPES DE OLIVEIRA  
RAUL DA SILVA BRAZÃO  
JOÃO GABRIEL LIMA NASCIMENTO**





Introdução: Neste capítulo procura o aperfeiçoamento das habilidades motoras fundamentais em crianças de 9 até 10 anos, seguindo os códigos e normas estabelecidas pela BNCC.

### **ESTAÇÃO 1: " Atividade Estabilizadora: Caminhada na linha"**

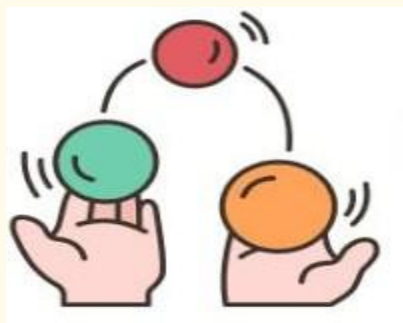


Atividade: As crianças caminham sobre uma linha colocada no chão, tentando manter o equilíbrio enquanto atravessam de um ponto ao outro enquanto elas realizam a atividade com uma perna só, lateralmente ou até mesmo de costa.

**CODIGO BNCC:** EF35EF04

**OBJETIVO:** Desenvolver o equilíbrio, coordenação motora e estimular a concentração

### **ESTAÇÃO 2: Atividade manipuladora: Malabarismo com bolas**



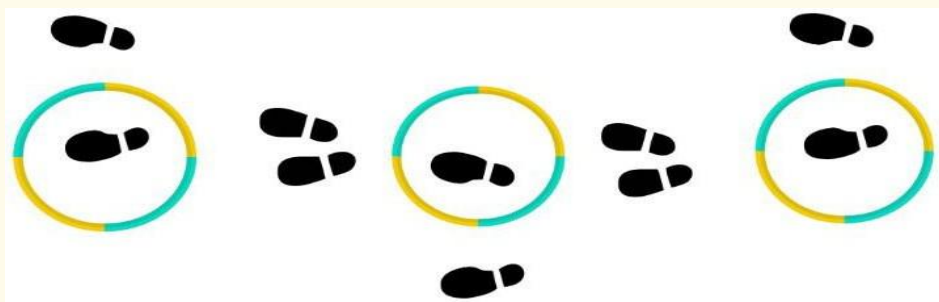
**Atividade:** Cada criança terá três bolinhas de tamanho pequeno ou médio (como bolas de tênis). O objetivo é tentar realizar o movimento básico de malabarismo, começando com uma bola, depois com duas, até chegar em três. Primeiro, as

crianças devem lançar uma bola de uma mão para a outra. Depois, com duas bolas, praticam lançamentos alternados. Quando estiverem confortáveis, podem tentar com três bolas. É uma atividade que estimula bastante a coordenação olho-mão.

**CÓDIGO BNCC:** EF35EF07

**OBJETIVO:** Estimular a paciência, concentração, coordenação motora fina (manipulação de objetos), Coordenação olho-mão e desenvolver as habilidades de ritmo e tempo.

### **ESTAÇÃO 3: Atividade Locomotora: dentro e fora**



**Atividade:** Coloque três bambolês no chão com uma distância de 2 metros de cada bambolê formando uma sequência. As crianças devem pular dentro e fora dos bambolês, alternando entre pés juntos e um pé dentro e outro fora do bambolê. A sequência pode ser ajustada para aumentar a dificuldade, incluindo saltos em uma perna só ou padrões de pulos específicos.

**CÓDIGO BNCC:** EF35EF07

**OBJETIVO:** Desenvolver a agilidade e a coordenação motora em atividades que exigem controle rítmico e precisão; fortalecer a percepção espacial e o controle corporal ao executar movimentos repetidos.

#### ESTAÇÃO 4: Atividade Locomotora: Cobrinha

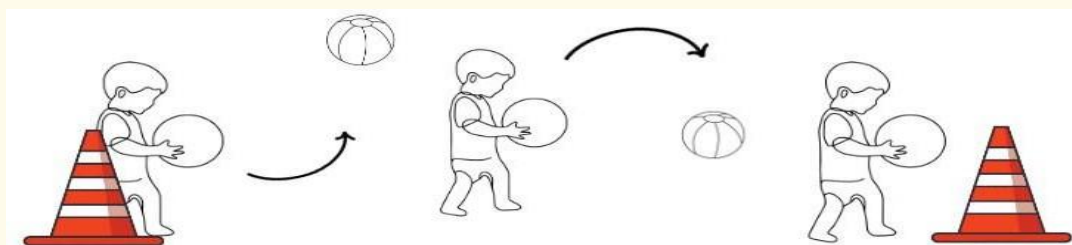


**Atividade:** Utilizando uma bola, organize uma série de três cones em linha reta, com cerca de 1 a 2 metros de distância entre cada um. As crianças devem correr em zigue- zague entre os cones, fazendo mudanças rápidas de direção, sem tocar nos obstáculos. Caso a criança derrube o cone, ela não precisará voltar ao início.

**CÓDIGO BNCC:** EF67EFO8

**OBJETIVO:** Realizar mudanças rápidas de direção com controle e precisão; ajustar a velocidade e a trajetória em função dos obstáculos no percurso.

#### ESTAÇÃO 5: Atividade Locomotora-Manipulativa: Cima baixo



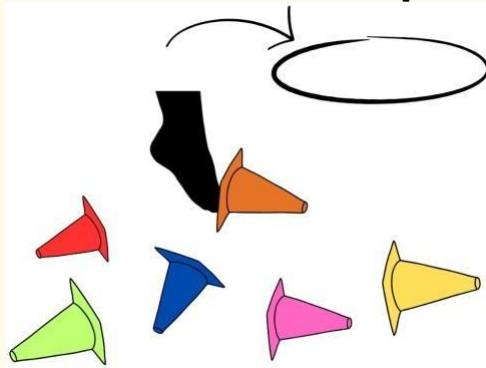
**Atividade:** será posicionado 6 cones em linha reta, com 500 cm de distância um do outro, posteriormente com uma bola a criança deverá jogar a bola para cima e pegar antes que chegue no chão, depois jogando para baixo e a pegando quando alcançar a altura da cintura enquanto se desvia de um cone para o outro até chegar no final do percurso.

**CÓDIGO BNCC:** EF89EF07

**OBJETIVO:** Desenvolver o tempo de reação, reflexo e coordenação motora global.



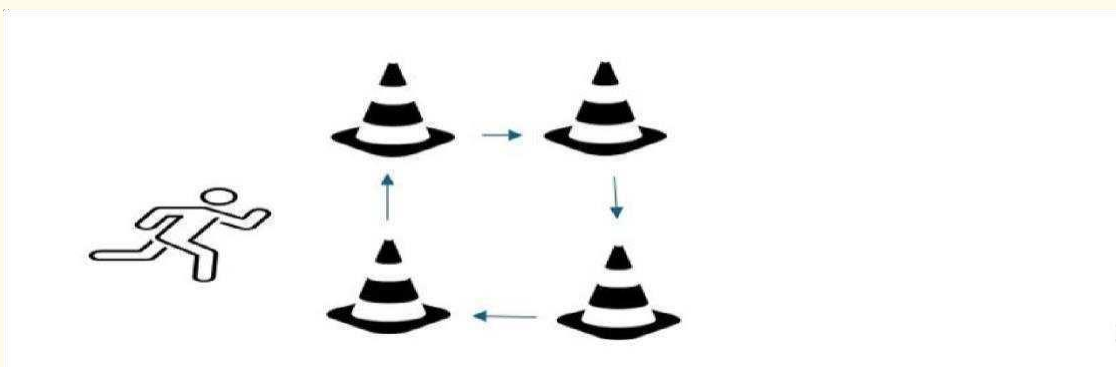
## ESTAÇÃO 6: Atividade estabilizadora: pesca cone



**Atividade:** cones (deitados) deverão ser espalhados de maneira aleatória pelo chão próximo a criança. A criança deverá se posicionar no centro dos cones, equilibrando-se somente em uma de suas pernas (dominante ou não), ela usará o pé da perna que está livre para tentar encaixar seu pé no cone (dentro) e, em seguida, deverá levá-lo até um bambolê que estará posicionado a meio metro do aluno, garantindo que o cone esteja colocado dentro do bambolê sem que ele escape para fora.

**CÓDIGO BNCC:** EF35EF04

**OBJETIVO:** Desenvolver o equilíbrio e a coordenação, força e concentração.



## ESTAÇÃO 7: Atividade locomotora: movimentos no quadrado

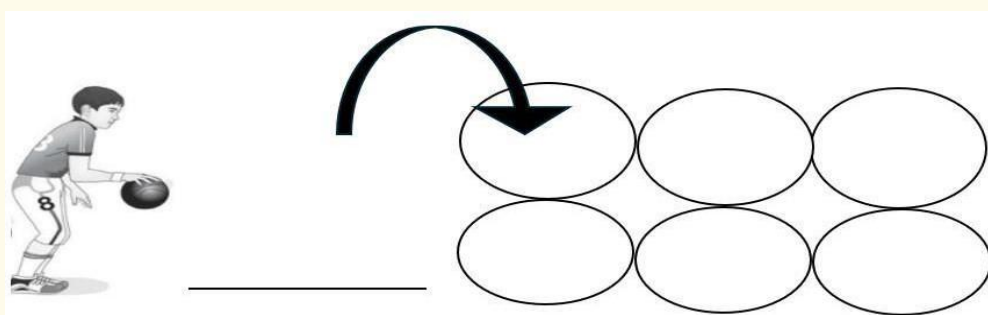
**Atividade:** A atividade consiste em quatro cones organizados em um quadrado grande, com alunos posicionados ao lado de cada cone. Eles se movem de um cone a outro utilizando diferentes movimentos locomotores, como pular em um pé, saltar com os dois pés, deslizar

lateralmente e correr para frente. A cada volta, os alunos devem variar os movimentos, explorando outras formas criativas de locomoção, como passos cruzados, corrida de costas.

**CÓDIGO BNCC:** EF89EF07

**OBJETIVO:** aumento da resistência cardiorespiratória, agilidade, equilíbrio e desenvolvimento da coordenação motora.

**ESTAÇÃO 8: Atividade manipulativa: Quicando dentro do bambolê**

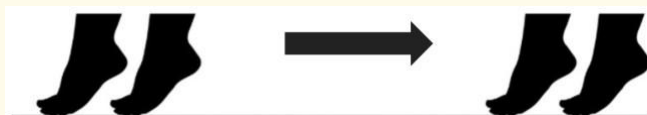


**Atividade:** essa atividade manipulativa consiste em que o aluno se posiciona com um pé à frente quicando a bola contra o chão, estendendo o braço para baixo por completo e vai quicando entre os bambolês primeiro com a mão dominante e na volta com a mão não dominante fazendo com que a bola entre em contato com solo e retorne novamente.

**CÓDIGO BNCC:** EF67EF08

**OBJETIVO:** desenvolver a coordenação motora, o controle de força e a lateralidade do aluno. Ao realizar o movimento de quicar a bola com ambas as mãos, o aluno trabalha a visão óculo manual, além de aprimorar o equilíbrio e o controle do movimento e da precisão.

## **ESTAÇÃO 9: Atividade locomotora-estabilizadora: Caminhada na meia ponta de costas**



**Atividade:** com uma fita fixa ao chão a criança deve deslocar-se de costas de um ponto ao outro, na meia ponta dos pés. O tempo de duração da atividade seria de 15 segundos para cada criança.

**CÓDIGO BNCC:** EF67EF08

**OBJETIVO:** melhoramento da força muscular, aprimoramento do equilíbrio e flexibilidade.

## **ESTAÇÃO 10: Atividade locomotora e estabilizadora: Saltos Laterais**



**Atividade:** fita deve ser colocado no chão de forma paralela, ao qual a criança deve pula de maneira lateral e durante o salto o aluno irá girar o corpo 180 graus, e se repetirá a cada salto.

**CÓDIGO BNCC:** EF5EF06

**OBJETIVO:** desenvolver a lateralidade e estabilização.

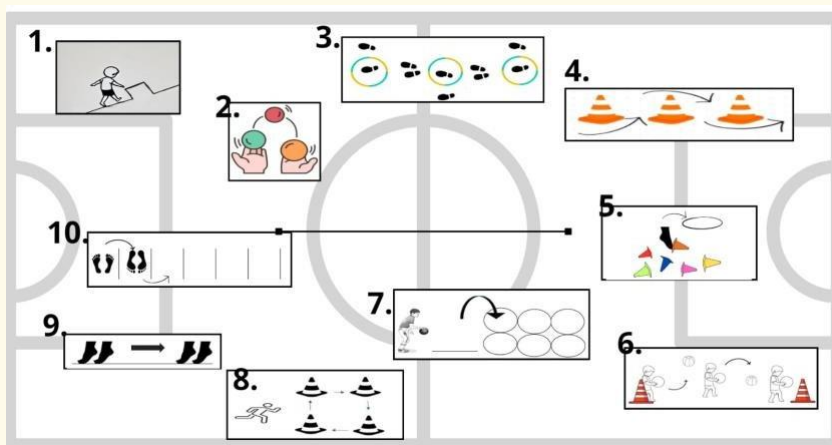


**Tempo de cada estação:** 1 mins Cada secção: 10min

**Repetição de secção:** 3 Secções.

**Tempo de descanso:** 2 min a cada secção Alunos por estação: entre 4-5 alunos.

15 minutos para a explicação.



ESTAÇÃO	CODIFICAÇÃO	HABILIDADE	COMPETÊNCIA
<b>Estação 1:</b> <b>equilíbrio na corda</b>	EF35EF04	Recrutar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 2:</b> <b>Malabares com as bolas</b>	EF35EF07	Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.	<b>Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 3:</b> <b>dentro fora</b>	EF35EF07	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	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 4:</b> <b>cobrinha</b>	EF67EFO8	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 5:</b> <b>cima baixo</b>	EF89EF07	Experimentar e fruir um ou mais programas de	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e</b>

		exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.	<b>criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 6: pesca o barco</b>	EF35EF04	Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 7: movimentos no quadrado</b>	EF89EF07	Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.	<b>Usufruir das práticas corporais de forma autônoma.</b>
<b>Estação 8: Quicando no bambolê</b>	EF67EF08	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</b>
<b>Estação 9: caminhada na meia</b>	EF67EF08	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas,	<b>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos,</b>



<b>ponta</b>		identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.	<b>danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção a saúde.</b>
<b>Estação 10: Saltos laterais</b>	<b>EF35EF07</b>	Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



**DOI: 10.29327/5559400.1-4**

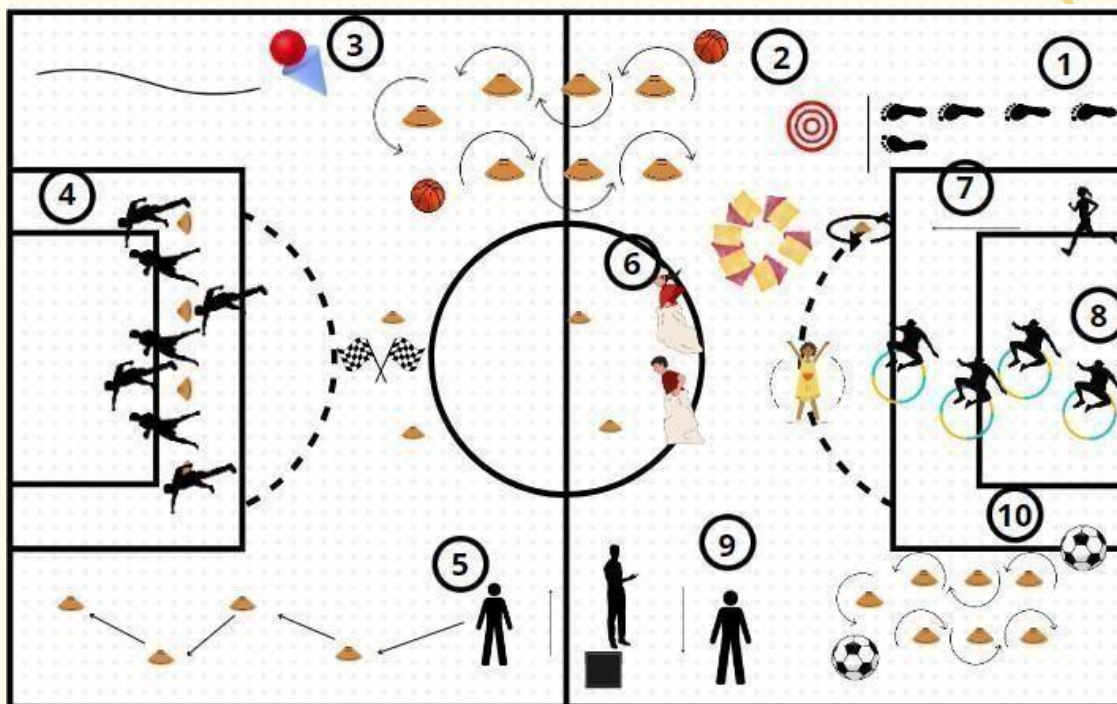
# **CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS (ENTRE 11 E 12 ANOS DE IDADE)**

**ESTELA DA SILVA TAVARES  
ENZO BECKMAN MATOS RIBEIRO  
JULLY CRISTINE SEABRA OLIVEIRA  
LETÍCIA GABRIELA PINHEIRO FERREIRA  
LUCAS GOMES DE SOUZA  
MICAELLY IASMIN MONTEIRO DE MIRANDA**





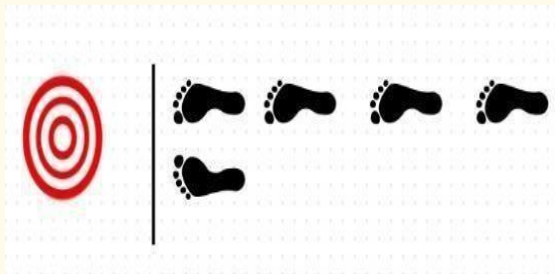
## Estação 1: Manipulativa e estabilizadora e Locomotora



**Código BNCC:** EF12EF05, EF12EF07, EF67EF08.

**Atividade:** Consiste em uma corrida em uma só perna seguida salto em duas pernas e arremesso de bola em um determinado alvo.

A atividade inicia-se ao organizar os alunos em uma coluna, os mesmos irão individualmente iniciar a atividade a qual deve ser executada utilizando, primeiramente, a perna de habilidade para se locomover até a linha de salto. No salto, o aluno deverá utilizar as duas pernas e realizar o arremesso da bola enquanto estiver em flutuação.



**Objetivo:** Promover o desenvolvimento da coordenação fina e grossa, equilíbrio, força e precisão dos movimentos.

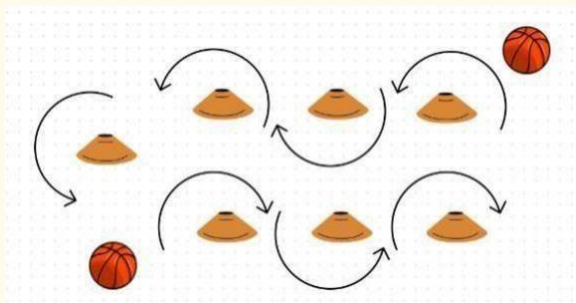


## **Estação 2: Manipulativa, Locomotora.**

**Código BNCC:** EF12EF07, EF68EF08

**Atividade:** Drible com bola utilizando a mão.

A atividade tem início após os alunos serem organizados em uma coluna. após isso, mediante ao sinal do professor, os mesmos irão iniciar a atividade batendo a bola de basquete com a mão de habilidade, esquerda ou direita, andando pelo percurso desviando dos cones. A alternância da mão de habilidade deve ser feita no decorrer do circuito. A atividade pode ser modificada de acordo com a habilidade motora do aluno



**Objetivo:** Desenvolver a coordenação dos membros superiores bem como o aprimoramento da agilidade, equilíbrio dinâmico, atenção óculo manual e concentração.

## **Estação 3: Estabilizadora locomotora**

**Código BNCC:** EF67EF08, EF12EF07

**Atividade:** caminhar sobre uma corda equilibrando uma bola sobre um cone.

Os alunos deverão ser dispostos em uma coluna. Os mesmos irão se deslocar equilibrando- se na corda disposta no chão e ao mesmo tempo equilibrando em sua mão um cone com uma bolinha. Atividade pode ser modificada de acordo com a habilidade motora do aluno



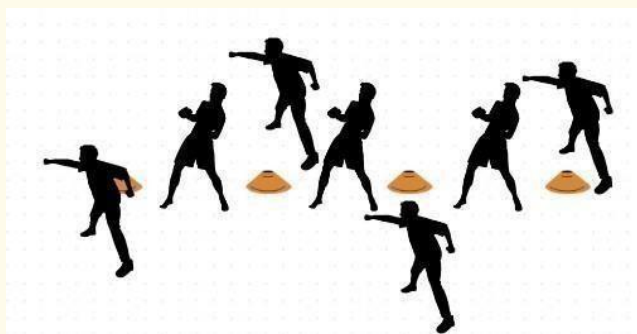
**Objetivo:** Desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio, a concentração e a percepção corporal.

#### **Estação 4: Manipulativa**

**Código BNCC:** EF89EF16, EF89EF02

**Atividade:** golpes (jab, direto, gancho e cruzado)

Inicia-se a atividade organizando os alunos em uma coluna. Esses irão iniciar o percurso e realizar a atividade da seguinte forma: Ao se deslocar em direção a lateral do cone, o aluno irá desferir um golpe (jab, direto, gancho e cruzado), após isso, o aluno deverá passar entre os cones fazendo um movimento de esquivas, assim finalizando o percurso apresentado.



**Objetivo:** Desenvolver coordenação motora, agilidade e habilidades específicas de lutas, como golpes e esquivas, além de promover o controle corporal, a resistência e a atenção nos movimentos.

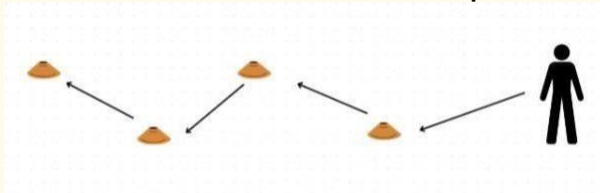
#### **Estação 5: Locomotora**

**Código BNCC:** EF67EF08

**Atividade:** Corrida direcionada com toque no cone.

Os alunos deverão ser dispostos numa coluna. Os mesmos deverão

iniciar o trajeto individualmente. Os alunos devem se deslocar na diagonal tocando os cones até o fim do percurso.



**Objetivo:** São dados como objetivos melhorar a capacidade motora: Melhora a coordenação, agilidade e equilíbrio. Concentração: Ajuda as crianças a focarem na tarefa e a seguirem instruções.

## **ESTAÇÃO 6: locomotora e estabilizadora**

**Código BNCC:** EF67EF08, EF35EF67

**Atividade:** corrida saltando

Os alunos deverão ser dispostos em duas colunas. Os mesmos deverão deslocar-se em um curto percurso realizando saltos. A atividade finaliza-se após o aluno completar o percurso.



**Objetivo:** desenvolver a força muscular, flexibilidade, resistência, aperfeiçoamento da coordenação motora e o equilíbrio.

## **ESTAÇÃO 7: Locomotora**

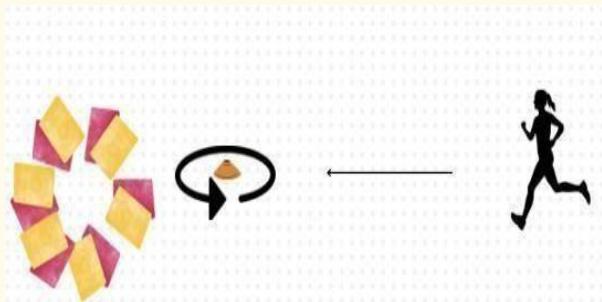
**Código BNCC:** EF35EF01, EF67EF08, EF35EF67

**Atividade:** corrida com giro no cone seguido de jogo da memória.

Os alunos deverão ser dispostos em duas colunas. Os mesmos irão se deslocar rapidamente em direção ao cone, em seguida fazer um giro ao redor do cone e se direcionar ao jogo da memória. O aluno deverá fazer apenas uma jogada, ou seja, girar duas cartas. Após a jogada, o aluno voltará para o final da fila, para que assim, o outro aluno inicie seu percurso para realizar a mesma tarefa, até que todo



o jogo seja finalizado.



**Objetivo:** Trabalhar a memória visual, atenção e a concentração, encontrando, reconhecendo e associando pares de formas contribuindo para o desenvolvimento cognitivo da criança.

### **ESTAÇÃO 8: Estabilizadora e Locomotora**

**Código BNCC:** EF12EF07, EF67EF08

**Atividade:** pulo no bambolê seguido de 3 polichinelos.

Dispostos em uma coluna , os alunos devem pular ( com os dois pés) em cada bambolê que estão dispostos em zigue-zague. No final deverão realizar 5 polichinelos.



**Objetivo:** Objetivo: trabalhar o músculo cardiorrespiratório, coordenação motora grossa, equilíbrio dinâmico e estático.

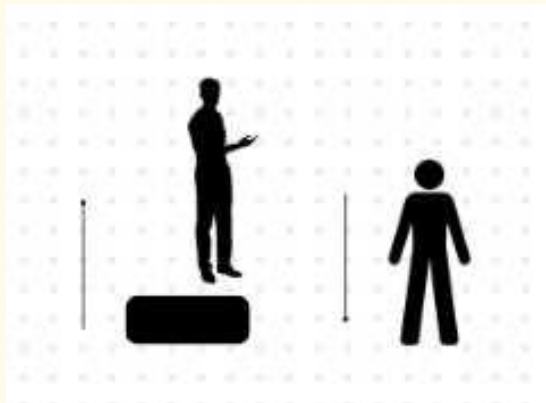
### **ESTAÇÃO 9: Estabilizadora**

**Código BNCC:** EF35EF02

**Atividade:** subida e descida no estepe de costas.

A atividade de subir e descer no step de costa se inicia quando todos os alunos estiverem dispostos em seus devidos steps (O número de steps ficará sujeito a alteração na quantidade, sendo limitado em até 3 steps . Após isso, os mesmos deverão subir e descer no step de

costas, primeiramente com o pé de habilidade e em seguida com o pé de não habilidade. A atividade terá duração de 1 (um) minuto para cada aluno realizar a atividade.



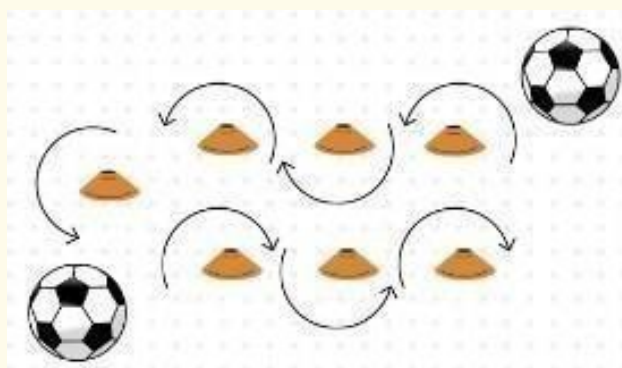
**Objetivo:** Desenvolver a coordenação principalmente dos membros inferiores para obter melhor equilíbrio durante a prática da atividade.

### **ESTAÇÃO 10: Manipulativa e Locomotora**

**Código BNCC:** EF12EF07, EF68EF08

**Atividade:** Drible Em zigue zague com uma bola de futebol.

Os alunos deverão ser dispostos em uma coluna e devem driblar o cone com a bola usando a parte interna do pé para tocar e controlar a bola, e externas do pé para mudar de direção, fazendo de forma lenta, trabalhando com a bola sempre perto dos pés aonde a mesma não fuja, para que assim tenha maior precisão e maior trabalho da coordenação fina. Deverão se deslocar contornando os cones com a bola utilizando os pés até o final do percurso.



**Objetivos:** Desenvolvimento Motor: Melhorar a coordenação motora, a coordenação motora fina e o controle da bola,

desenvolvendo a coordenação anglo podal e equilíbrio dinâmico. Técnica de Drible: Ensinar os alunos a usar diferentes partes do pé para driblar.

ESTAÇÕES	CÓDIGOS	HABILIDADES	COMPETÊNCIA
Estação 1	EF12EF05, EF12EF07, EF67EF08.	<p>Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes.</p> <p>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.</p> <p>Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e As sensações corporais provocadas pela sua prática. sua prática.</p> <p>Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos Básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e</p>	<p>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo</p>

		sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.	
Estação 2	EF12EF07, EF68EF08	<p>Experimental, 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.</p> <p>Experimental e fruir Exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pelas suas práticas.</p>	<p>Experimental, 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.</p>
Estação 3	EF12EF07, EF67EF08	<p>Experimental e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.</p> <p>Experimental, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos,</p>	<p>Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.</p>



		giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando Procedimentos de segurança	
Estação 4	EF89EF16, EF89EF02	Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
Estação 5	EF67EF08	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. Características dessas práticas	Incentiva o trabalho em equipe e a competição saudável. Além do mais, promove o desenvolvimento motor, a coordenação motora e o equilíbrio. Também estimula a concentração e a percepção espacial, tornando a atividade enganadora. Ademais, promove o condicionamento físico. de forma lúdica
Estação 6	EF67EF08	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes	Experimentar e fruir exercícios físicos que

		capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática	solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.
Estação 7	EF35EF01, EF67EF08, EF35EF07	<p>Experimentar e fruir 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.</p> <p>Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.</p> <p>Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p>	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
Estação 8	EF12EF07,	Experimentar, fruir e	Experimentar,

	EF67EF08	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. Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua Prática.	desfrutar da atividade para melhorar a coordenação motora, agilidade e resistência física, além de melhorar a concentração do aluno.
Estação 9	EF12EF07	Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrio, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.	Desenvolver habilidades como coordenação motora e consciência corporal para a execução segura e eficaz da atividade.
Estação 10	EF12EF07, EF68EF08	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.	Habilidades Técnicas: Aprimoramento das habilidades de drible e movimentação com a bola. Consciência Espacial: Desenvolver a capacidade de perceber o espaço e a posição dos cones. Concentração e

		Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.	Disciplina.
--	--	--	-------------





**DOI: 10.29327/5559400.1-5**

# **CIRCUITO MOTOR PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 13 ANOS DE IDADE**

**KAIO SANTOS NEVES COSTA  
NICOLAS BRICIO FLOR  
BYANCA TEREZA FALCÃO DOS SANTOS  
ALLISON MATEUS COSTA RODRIGUES**

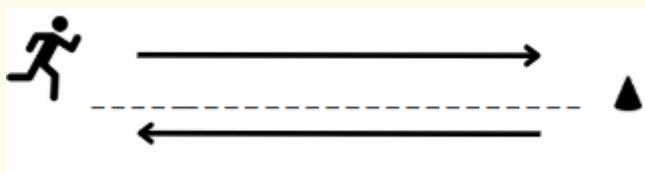


## ESTAÇÃO 1: LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF89EF07

**Atividade:** Tocar a Lateral do Pé.

A partir de uma marcação no chão, os alunos devem percorrer meia quadra no trote, alternando o toque na lateral direita e esquerda do pé a cada passo, enquanto mantêm um ritmo contínuo.



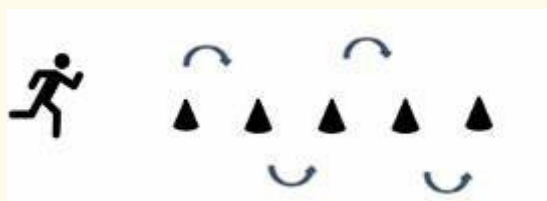
**OBJETIVO:** Trabalhar a coordenação motora, a mobilidade das articulações e o aquecimento geral do corpo, promovendo um aumento gradual da frequência cardíaca e preparando os músculos para a atividade física.

## ESTAÇÃO 2: LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF89EF03

**Atividade:** Corrida em Zig Zag nas Pontas dos Pés.

A partir do lado esquerdo os alunos devem correr, percorrendo um percurso em zig zag entre cones dispostos a 2m de distância um do outro, finalizando o circuito no último cone.



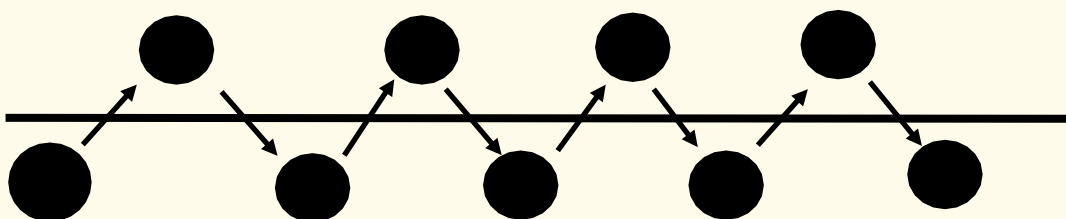
**OBJETIVO:** Desenvolver a agilidade, o equilíbrio e a força nas panturrilhas, além de aprimorar a coordenação motora durante mudanças rápidas de direção.

### ESTAÇÃO 3: LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF89EF03

**Atividade:** Pêndulo em movimento

Fazendo movimento pendular indo da direita para esquerda e vice-versa passando por baixo de uma corda que está a um metro do chão, se locomovendo para frente em um percurso de 3 metros.



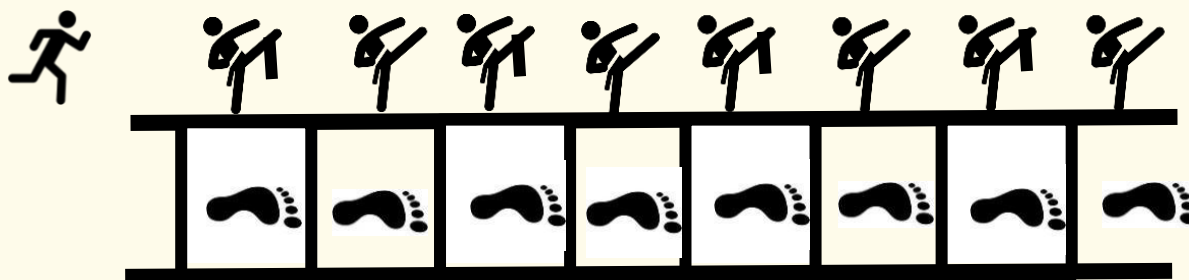
**OBJETIVO:** Trabalhar a coordenação, velocidade e a agilidade.

### ESTAÇÃO 4: LOCOMOTORA

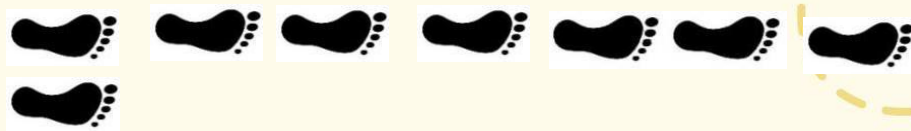
**Código BNCC:** EF89EF04

**Atividade:** Trabalho de defesa e chute.

Exercício com a escada consiste em o aluno colocar um pé de apoio dentro de um quadrado e, com a outra perna, realizar um movimento de defesa, como se estivesse bloqueando um chute. Em seguida, deve descer a perna de defesa e dar um pequeno salto para o próximo quadrado, mantendo sempre a mesma perna de apoio. No novo quadrado, a perna que antes fazia a defesa agora realiza um chute, e esse padrão se repete até o final da escada e na volta o trabalho dos pés serão trocados.







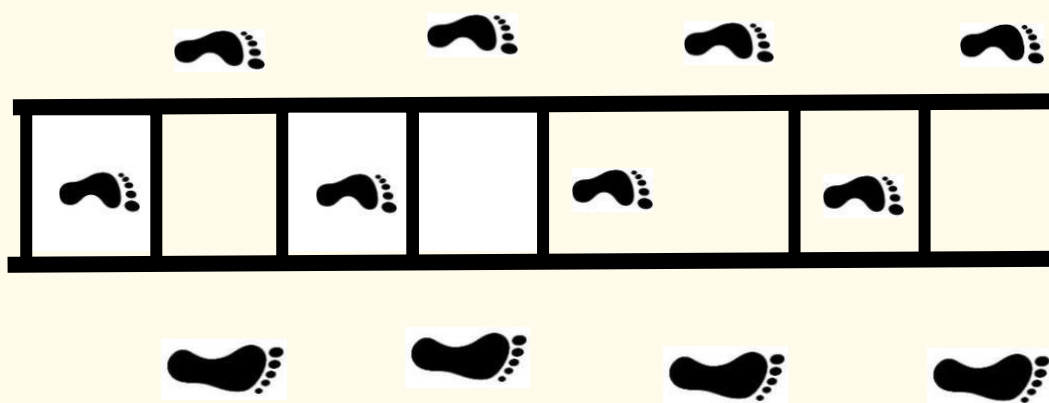
**OBJETIVO:** O foco está na coordenação, equilíbrio, velocidade e bilateralidade, promovendo a transição eficaz entre as posições de ataque e defesa.

## ESTAÇÃO 5: LOCOMOTORA E MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF89EF04

**Atividade:** Escadinha

Em uma escada com o comprimento de três metros, a pessoa alternará entre manter os dois pés fora da escada e o pé esquerdo dentro, repetindo esse movimento até alcançar o final. Durante toda a atividade, segurará uma bola com uma única mão, de sua preferência.



**OBJETIVO:** O objetivo dessa atividade é desenvolver agilidade, coordenação e equilíbrio, desafiando a capacidade de movimentação enquanto se mantém a concentração ao segurar a bola com uma mão. Além disso, busca melhorar a força muscular e a resistência cardiovascular, proporcionando um treino dinâmico e funcional.

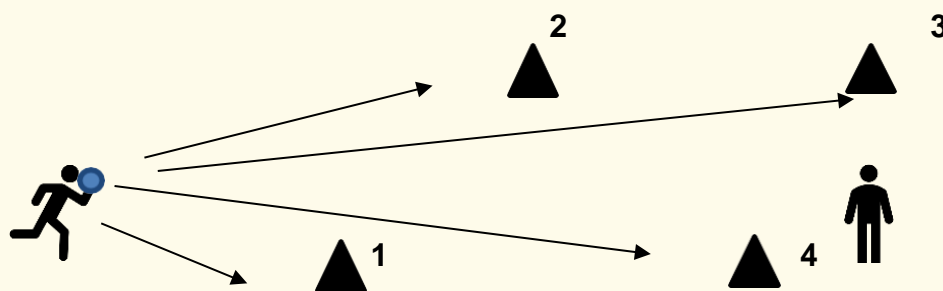


## ESTAÇÃO 6: ESTABILIZADORA E MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF89EF07

**Atividade:** Recepção e arremesso numerado.

O aluno ficará de costas para os cones numerados, aguardando o comando do outro aluno. Assim que receber a instrução sobre qual cone deve ser atingido, ele se virará com pé fixo, receberá a bola e, com precisão, lançará a bola com o braço dominante em direção ao cone indicado. O aluno que deu a instrução volta para a fila e o aluno que arremessou passará a dar o comando. Distância do primeiro cone em relação ao aluno é de dois metros, os outros cones terão um metro de distância em comparação um com outro.



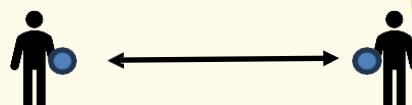
**OBJETIVO:** Melhorar a coordenação motora, a percepção espacial e a concentração do aluno. Além disso, ao aguardar o comando do professor e reagir rapidamente, a atividade também promove a capacidade de escuta ativa e a tomada de decisão sob pressão.

## ESTAÇÃO 7: LOCOMOTORA E MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF89EF01

**Atividade:** Passe em dupla

Os alunos serão divididos em dupla, a dupla passará por cones (que estarão posicionados com uma distância de 1 metro entre eles) cada um quicando uma bola, se direcionando até uma marcação na quadra. Ao chegar na marcação, os dois deverão fazer 5 passes (jogando a bola na direção um do outro, os mesmos estarão com 2 met).



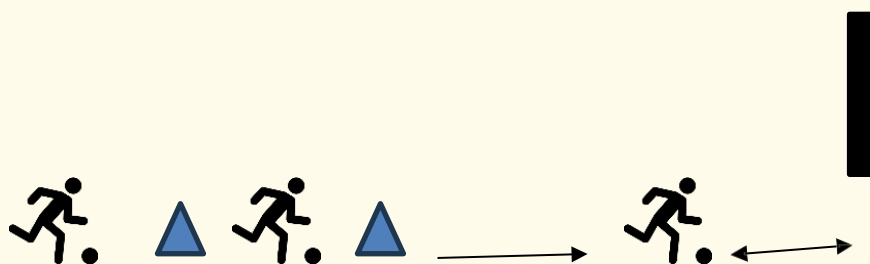
**OBJETIVO:** Desenvolver trabalho em equipe, trabalhar condicionamento físico, precisão e controle.

## ESTAÇÃO 8: MANIPULATIVA E LOCOMOTORA

**Código BNCC:** EF89EF02

**Atividade:** Condupasse

O aluno deverá conduzir a bola entre os cones em direção a parede. Ao chegar na parede o mesmo deve fazer 20 passes diretos alternando as pernas (direita e esquerda).



**OBJETIVO:** trabalhar a capacidade cognitiva e velocidade de movimento.

## ESTAÇÃO 9: LOCOMOTORA E MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF89EF03

**Atividade:** Toque ou manchete com controle de altura

O aluno deve realizar toques e/ou manchetes para manter a bola no ar, controlando a altura da bola para não sair de seu domínio enquanto percorre um trajeto de meia quadra, finalizando no final do percurso.

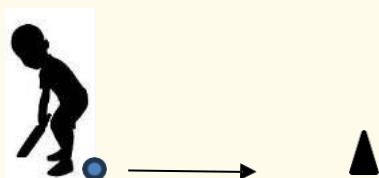


**OBJETIVO:** Desenvolver coordenação e equilíbrio, aprimorando a habilidade de manter a bola em movimento constante, sem deixá-la cair, e ajustando a altura dos toques.

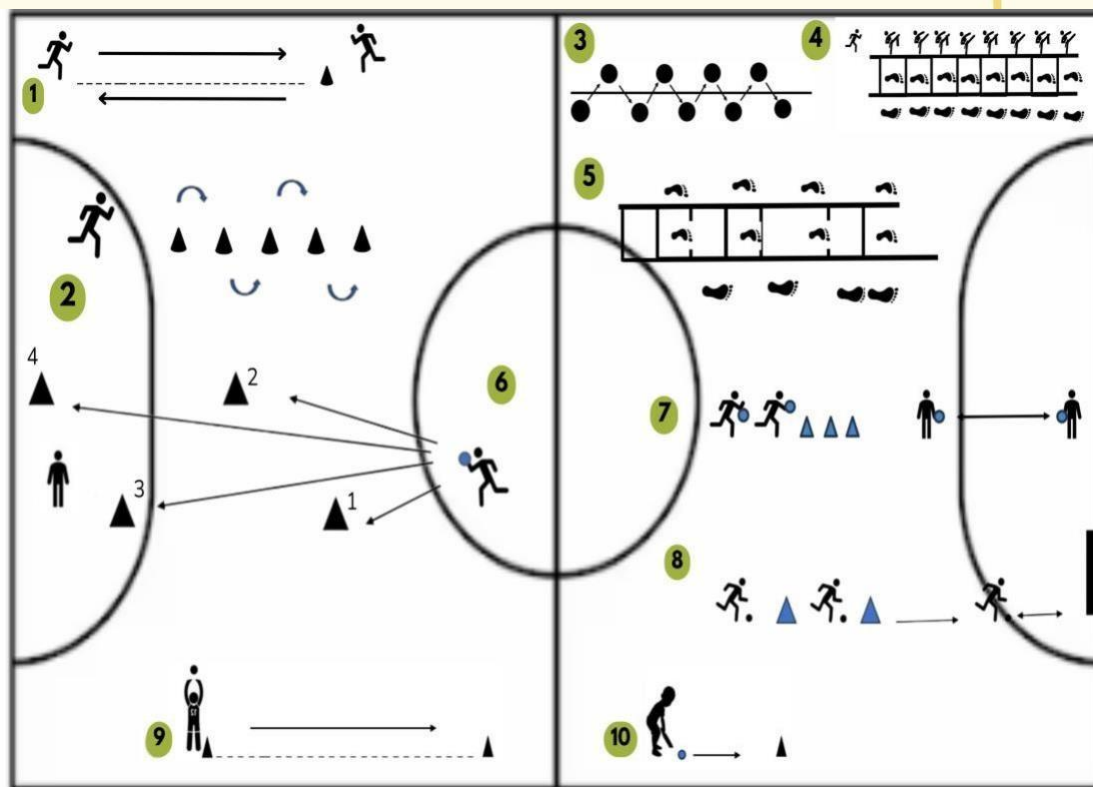
## ESTAÇÃO 10: ESTABILIZADORA E MANIPULATIVA

**Código BNCC:** EF89EF03

**Atividade:** Lançamento de bola com taco em direção ao cone  
Os alunos posicionam a bola no chão e se colocam à frente da bola, segurando o taco com as duas mãos e mantendo os pés na largura dos ombros. Eles devem usar o taco para golpear a bola, fazendo-a rolar em direção ao cone, concentrando-se na precisão do golpe e ajustando a força para que a bola não ultrapasse o alvo.



**OBJETIVO:** Melhorar a precisão e a técnica de golpe com o taco, desenvolvendo a coordenação e o controle da força aplicada.



ESTAÇÕES	CODIGO	HABILIDADES	COMPETÊNCIAS
ESTAÇÃO 01	EF89EF07	Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 02	EF89EF03	Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



ESTAÇÃO 03	<b>EF89EF03</b>	Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 04	<b>EF89EF04</b>	Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 05	<b>EF89EF04</b>	Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

ESTAÇÃO 06	EF89EF07	Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 07	EF89EF01	Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 08	EF89EF02	Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 09	EF89EF03	Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
ESTAÇÃO 10	EF89EF03	Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica..	Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o

			protagonismo.
--	--	--	---------------

**REFERENCIAS:**

ARRUDA, K, M, F; SILVA, E. A. A. **Desenvolvimento motor** na educação infantil através da ludicidade. ConnectionLine, nº 4, 2009.

**Basmajian, J. V.** (1977). *Muscles Alive: Their Functions in Human Movement*. Baltimore: Williams & Wilkins.

**BRASIL.** Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

**GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.** Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2005.

**GALLAHUE, David L.; OZMUN, John.** Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. São Paulo: Phorte, 2013. 487p.

**ITO JÚNIOR, Noburo.** **SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS E ATIVIDADES PARA FAZER EM CASA.** [S.l: s.n.], Abr 2020. Disponível em: <http://santoandre.educaon.com.br/wp-content/uploads/2020/04/AtividadeCorporal-em-Casa-Andando-na-Linha.pdf> . Acesso em: 6 out 2024.

**PAPALIA, D; OLDS, S.W.** **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre (RS): Artes Medicas Sul, 2000.

**Schmidt, R. A.** (1988). *Motor Learning and Control*. Champaign, IL: Human Kinetics.

**Thelen, E., & Smith, L. B.** (1999). *Dynamical Systems Approaches to Development*. Cambridge, MA: MIT Press.

**Woolacott, M. H.** (1986). *Motor Control*. In R. L. Nangle & J. E. Miller (Eds.), *Handbook of human movement*. Baltimore: Williams & Wilkins.



# CONHEÇA A ENEAP



Escola de Negócios  
em Empreendedorismo  
e Atualização Profissional

**CURSOS**

**CLUBE DO LIVRO**

**EVENTOS**

**PODCASTS**

**GRUPO DE PESQUISA**

**PRODUTOS  
AUDIOVISUAIS**

**CONSTRUÇÃO E  
PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS**

**CONSULTORIA E  
ASSESSORIA ACADÊMICA**

**INDICAÇÃO  
DE ESTÁGIOS**

**EDITORA  
ACADÊMICA**

**E-MAIL:**

**secretaria@conhecimentoeiencia.com**

**WhatsApp**

**(91) 98925-6249**