



## Proposta:

Desafie os alunos a montarem um circuito misturando diferentes técnicas para inventar um esporte próprio, a partir de um repertório de movimentações corporais típicas de diferentes esportes.



## Disciplina:

Educação Física



## Anos:

6º ao 9º



## Habilidades da BNCC:

EF67EF07, EF67EF08, EF67EF10, EF89EF01, EF89EF07 e EF89EF10



## Objetivos específicos:

- Ampliar o conhecimento de práticas motoras.
- Desenvolver um autoconhecimento de seus próprios limites, observando a sudorese, o fôlego e os batimentos cardíacos.



## Desafios para os alunos:

- Compreender que mesmo sem os aparatos típicos dos esportes, como uma piscina ou uma bola, é possível reproduzir e refinar diferentes movimentos que esses esportes exigem.
- Criar um circuito de movimentos unindo diferentes práticas.



## Como encaminhar o trabalho:

Selecione com os estudantes algumas práticas esportivas pelas quais se interessam, e a cada modalidade estudada, realize uma live pelo Instagram para mostrar as movimentações corporais que o esporte exige como adaptá-las para serem realizadas em casa. O ideal é que a

turma acompanhe a live e experimente executá-los também. Depois, peça que partam dos movimentos estudados e montem um circuito próprio, que inclua movimentações de diferentes esportes, como se fossem criar uma modalidade esportiva fictícia. Por fim, os estudantes podem gravar essa sequência e compartilhar com os colegas no Instagram da turma, para que todos experimentem os esportes criados.



## O que considerar na hora de avaliar e/ou propor autoavaliação:

- Os alunos melhoraram o condicionamento físico?
- Ampliaram o repertório de movimentos?

**Consultoria:** Fabio Menezes, professor da Escola da Vila, em São Paulo.

**Reportagem:** Ingrid Yurie

**Edição:** Beatriz Vichessi

