



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIOCELIO DO NASCIMENTO**

**ESTAGIO SUPERVISIONADO: EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA DO ENSINO DO  
MAGISTÉRIO (NORMAL), UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA**

**CAMPINA GRANDE**

**2019**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIOCELIO DO NASCIMENTO**

**ESTAGIO SUPERVISIONADO: EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA DO ENSINO DO  
MAGISTÉRIO (NORMAL), UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA**

Relatório de experiência apresentado ao Curso de Graduação Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba/PARFOR/CAPES, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof.<sup>a</sup> MS. Silvânia Karla de Farias Lima

**CAMPINA GRANDE**

**2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244e Nascimento, Diocelio do.  
Estágio supervisionado: educação física na escola do ensino do magistério (normal), uma experiência vivida [manuscrito] / Diocelio do Nascimento. - 2019.  
33 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Campina Grande, 2019.  
"Orientação : Profa. Ma. Silvânia Karla de Farias Lima, UEPB - Universidade Estadual da Paraíba."  
1. Educação Física. 2. Escola Normal. 3. Estágio Supervisionado. I. Título

21. ed. CDD 796

**DIOCELIO DO NASCIMENTO**

**ESTAGIO SUPERVISIONADO: EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA DO ENSINO DO  
MAGISTÉRIO (NORMAL), UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA**

Relatório de experiência apresentado ao Curso de Graduação Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba/PARFOR/CAPES, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 09/11/2019.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof.<sup>a</sup> Me. Silvânia Karla de Farias Lima (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr.<sup>a</sup> Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Mônica de Fátima Guedes de Oliveira (Examinadora)  
Instituto Federal da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho de conclusão de curso primeiramente a Deus que me deu força, coragem e perseverança para vencer mais uma etapa da minha vida. A minha família, e em especial, a minha Mãe Hilda da Silva, a qual foi o alicerce de toda a minha vida, a pessoa que me incentivou e incentiva até hoje para que eu possa alcançar todos os meus objetivos, sempre me apoiando e motivando-me a voar cada vez mais alto. Te amo minha mãe.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por ter me dado saúde e força para superar todas as minhas dificuldades.

À instituição Universidade Estadual da Paraíba pela oportunidade de realizar o curso.

À coordenadora do curso de Educação Física Dóris.

Aos meus amigos de turma pelos momentos maravilhosos que vivemos durante esse percurso.

A minha orientadora Silvânia Karla de Farias Lima pelo suporte, empenho e dedicação.

Ao meu amigo e companheiro George Brito que, por diversos momentos quando pensei em fraquejar, ele sempre, com palavras sinceras, me incentivou a não desistir.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigado.

## **RESUMO**

O objetivo deste trabalho visa relatar a experiência vivenciada no Estágio Supervisionado na Escola Normal Estadual Oswaldo Trigueiro de Albuquerque Mello Alagoa Grande – PB. A educação física veio para somar e contribuir com a educação intelectual e moral nas escolas. Uma das responsabilidades dessa disciplina é de instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação às atuais linhas de cultura corporal de movimento. A experiência vivida no ano letivo de 2019 foi importantíssima para o aprendizado acerca do processo pedagógico escolar da educação física escolar, uma vez que as aulas de educação física são importantes em todos os segmentos, pois ela promove o desenvolvimento integral do aluno, a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática do esporte.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Escola Normal. Estágio Supervisionado.

## **ABSTRACT**

The objective of this paper is to report the experience of the Supervised Internship at the Oswaldo Trigueiro State Normal School of Albuquerque Mello Alagoa Grande - PB. Physical education came to add to and contribute to intellectual and moral education in schools. One of the responsibilities of this discipline is to instruct and instigate the student to opine and critically position themselves on current lines of body culture of movement. The experience lived in the 2019 school year was very important for learning about the school pedagogical process of school physical education, since physical education classes are important in all segments, as it promotes the integral development of the student, healthy life, socialization, team spirit and the practice of sport.

Keywords: Physical Education. Normal, school, Supervised, internship.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. FUNDAMENTAÇÃO TEORICA .....	10
2.1. ESTÁGIOS SUPERVISIONADOS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL.....	10
2.1.1. CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA DA INSTITUIÇÃO .....	12
2.1.3. PROPOSTA DA TEMÁTICA TRABALHADA.....	13
2.1.4. A EXPERIENCIA VIVIDA.....	14
3. METODOLOGIA.....	16
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	17
REFERÊNCIAS .....	18
ANEXO .....	19

## 1. INTRODUÇÃO

Destacando-se a partir de uma visão à qual implementa o desempenho profissional do aluno-docente, entende-se o *Estágio Supervisionado* como uma ferramenta importante para a formação, uma vez que dá a oportunidade ao estagiário da vivência específica do seu futuro trabalho. Propiciando experiências que ajudarão na construção de seus conhecimentos, e para o processo de ensino aprendizagem, ou seja, todos os envolvidos nesse processo terão a oportunidade de encontrar o aprendizado e, assim, desenvolver como base para suas ações futuras como profissional.

Estágio supervisionado tem papel importante na formação inicial, pois são os estágios, na maioria das vezes, que iniciam o futuro professor no exercício da atividade docente, por isso, as formas de organização e de vivências do estágio são fundamentais para o desenvolvimento de teorias sobre o ensinar/aprender e sobre a profissão docente (MACIEL, 2012, p. 3).

Dentro de uma perspectiva mais precisa deste processo, é preciso evidenciar uma articulação da formação inicial com a prática profissional, onde as experiências se tornam importantes para que o professor aumente seus saberes teóricos e práticos necessários à atuação profissional.

Para Pimenta e Lima (2004, p. 43), “No estágio dos cursos de formação de professores, compete possibilitar que os futuros professores compreendam a complexidade das práticas institucionais e das ações aí praticadas por seus profissionais como alternativa no preparo para inserção profissional”.

Diante do envolvimento com a experiência da sala de aula o estagiário em licenciatura passa a enxergar bem como adquirir elementos que irão estruturar nortear e contribuir na reflexão do seu futuro, fazendo assim uma análise as dificuldades e as virtudes dessa profissão.

Portanto, é correto afirmar que o Estágio Supervisionado é de fundamental importância na formação de qualquer profissional, contribuindo e tornando aptos a exercer a docência em Educação Física.

Para este trabalho faremos um breve esclarecimento sobre o estagio supervisionado, como também ressaltar as experiência do estagio supervisionado II e III, evidenciando o mesmo de forma bastante proveitoso, uma vez que proporcionou vários momentos de ensino/aprendizagem e um grande enriquecimento profissional.

Neste sentido, o objetivo deste trabalho é de discutir sobre a vivência e relatar a experiência no Estágio Supervisionado em Educação Física, na Escola Normal Estadual Oswaldo Trigueiro de Albuquerque Melo - Alagoa Grande –PB destacando a prática do planejamento desenvolvido durante o período de 09/03/2019 á 15/06/2019.

Em se tratando da existência desta modalidade de ensino, frente ao processo de ensino e aprendizagem cabe destacar a importância das Escolas Normais. No Brasil sua institucionalização se deu no ano de 1935 em Niterói no Rio de Janeiro, sendo esta a primeira escola Normal criada no Brasil, que por sua vez foram importantes ‘agências’ na mediação da cultura, ou melhor, instâncias responsáveis pela divulgação do saber, das normas e técnicas necessárias à formação dos professores.

Com ênfase em uma proposta pedagógica a qual o curso do magistério na modalidade Normal proporciona, destaca-se dentro desta proposta, o aprofundamento de conhecimentos, competências e habilidades que permite o prosseguimento dos estudos bem como prepara os envolvidos para o exercício da atividade docente na Educação Infantil e nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, tal ênfase do curso está pautada na formação de professores.

No decorrer do estágio supervisionado obtive a convivência com alunos do ensino do 3º ano do curso Magistério na modalidade Normal com o objetivo de colocar em prática o conteúdo proposto a ser desenvolvido durante o período do estagio, sendo este, Jogos Brinquedos e Brincadeiras.

O estágio foi realizado no período vespertino, com uma carga horária de 82 horas totalizando 2 aulas com duração de 50 minutos cada aula. A faixa etária dos alunos variava entre 17 e 39 anos.

A Escola Normal Estadual Oswaldo Trigueiro de Albuquerque Melo, esta localizada a Rua Rui Barbosa S/N - na cidade Alagoa Grande-PB, a escola possui dois turnos (matutino, vespertino) que tem como objetivo preparar os alunos que visam se preparar para formação profissional técnica de professores com habilitação para as etapas de ensino da educação Infantil e dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

A Escola Normal Estadual Oswaldo Trigueiro de Albuquerque Melo foi de grande importância para minha formação acadêmica, uma vez que fui aluno deste estabelecimento de ensino e pude ter a minha primeira formação profissional técnica como professor habilitado para o ensino Infantil e os Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

Quanto a minha experiência como estagiário durante o período do estagio supervisionado, obtive a grande oportunidade de lecionar como professor bem como observar que a nossa área de educador principalmente dentro da educação física é de grande

importância para o aprendizado do aluno que necessita das experiências vividas nas aulas de Educação Física bem como agregar a teoria com a prática, uma vez que o ensino de educação física dentro desta modalidade de ensino ainda não está adequada em preparar os alunos para desenvolver suas práticas frente a sua formação, os quais se depararão com um público de ensino infantil e fundamental, visto que ainda são estes profissionais e os pedagogos que estão desenvolvendo esta prática de educação física a este público, por este motivo é preciso entender que Educação Física possui inúmeras faces e vários objetivos as quais, de forma direta e indireta, influenciam a formação do indivíduo.

Neste caso, o papel do professor vai do desenvolvimento físico e cognitivo a formação cultural e social, visto que todo este processo perpassa tanto da teoria quanto de sua prática.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1. ESTÁGIOS SUPERVISIONADOS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

O estágio supervisionado é de fundamental importância na formação, pois, o período do estágio é extremamente enriquecedor. De fato, o estágio é um período muito importante na formação inicial dos professores e esperado pelos estudantes dos cursos de licenciatura com muita expectativa. Para muitos estudantes, o único contato que tiveram até então com a sala de aula foi na condição de alunos, mas agora os papéis se invertem, tendo que assumir a função de professor, por isso esses estudantes carregam consigo muita ansiedade (MILANESI, 2012, p. 210).

Fazendo referência ao que foi exposto por Milanesi, Prado (2009, p. 1) destaca que:

O estágio é um processo de aprendizagem indispensável para um profissional que deseja estar preparado para enfrentar os desafios de sua formação. Nele está à oportunidade de assimilar a teoria e a prática, conhecer a realidade do dia-a-dia, no que o acadêmico escolheu para exercer e entender a realidade que se vive e que irá trabalhar. Sabemos que esta deficiência na formação de professores é uma herança histórica, porém temos consciência que nos dias atuais para suprir esta necessidade, temos que ter consciência profissional e nos aperfeiçoar e levar em considerações todas as atividades desenvolvidas, em especial os estágios, pois eles nos colocam em contato com a realidade que vivemos e escolhemos participar como educadores, ou seja, todos educadores devem ter consciência, autonomia e principalmente bom senso para entender a necessidade da prática educacional e fazer uso deste acontecimento.

Nessa percepção Milanesi (2012, p. 219) discorre que a:

A docência realizada durante o estágio é um espaço de tomada de consciência sobre as possibilidades da atividade mental e a escola-campo tem sido um espaço facilitador da tomada de tal consciência. Certamente, que o estágio não é o único espaço de tomada de consciência e decisão sobre o ingresso na profissão, no entanto, ele contribui para que os estagiários tenham a oportunidade de aprender elementos da profissão juntamente com profissionais mais experientes no âmbito institucional de trabalho.

Frente à percepção da autora, podemos perceber com nitidez que, no campo de estágio o futuro professor poderá obter aprendizados que os auxiliarão posteriormente em sua prática educacional. A mesma também ressalta que por meio do estágio o professor irá desenvolver também reflexões sobre os desafios que perpassam a docência, para ela os educadores devem de fato ter plena consciência do seu papel de ensinar e ter autonomia e bom senso para sempre buscar uma formação que possa vir a suprir as carências educacionais.

Assim, sabemos que o professor possui realmente um papel essencial e singular no que concerne o progresso da educação, mas faz-se necessário salientar que, não é possível concentrar apenas no trabalho docente a responsabilidade pelos problemas enfrentados no processo ensino-aprendizagem, pois inúmeros são os fatores que concorrem para isso, desde as políticas educacionais, o financiamento da educação básica, os aspectos da cultura, seja nacional, regional ou local, as formas de estrutura e gestão das escolas, bem como a formação dos gestores (GATTI, 2010).

Assim, o estágio é reforçado por parte de alguns professores regentes nas unidades escolares como um período em que se exercita a prática pedagógica e se adquire experiência. Sabemos que, a universidade como um todo, deve incentivar os alunos dos cursos de licenciatura a fazerem visitas periódicas às escolas, principalmente naquelas onde eles desenvolvem seus estágios. Dessa forma, são criadas as condições para que esses acadêmicos não só conheçam o seu futuro lugar de trabalho, mas que compreendam que a realidade escolar não é só a aparência do que veem – um espaço formal e estruturado para que as ações pedagógicas aconteçam. É importante proporcionar cada vez mais liberdade para que nossos acadêmicos saiam das salas de aula da universidade rumo às escolas com mais frequência, dando asas à imaginação deles, permitindo-lhes que voem e sobrevoem os locais onde, provavelmente, atuarão como docentes, assim sua formação inicial será gratificante e realmente preparatória, como dever realmente ser.

Por fim, é notório que o estágio torna-se uma ponte que interliga a teoria e a prática e que conseqüentemente proporciona ao licenciando conhecimentos diversificados e apoio na sua formação inicial.

### 2.1.1. CARACTERIZAÇÃO HISTÓRICA DA INSTITUIÇÃO

Os fatos históricos, acontecimentos atuais e os diversos comportamentos nos levam a refletir e levantar questionamentos, na tentativa de entendê-los, visando concretizar um projeto que tem como principal objetivo de estudo a instituição escolar e seus componentes. Vejamos a seguir uma breve diagnose da escola, detalhando os aspectos físicos e localização da escola.

A escola Normal Estadual de Alagoa Grande iniciou suas atividades em fevereiro de 1981 com a autorização do Governador do Estado, Dr. Tarcísio de Miranda Buriti. Porém somente em junho do ano em curso é que o então Governador Dr. Wilson Leite Braga a criou pelo decreto de nº 10.252 de 12 de junho de 1984.

A Escola tem como filosofia, preparar professores de do ensino infantil bem como 1º a 4º série da 1/ fase do ensino fundamental, capacitando-os para desempenharem suas funções profissionais no campo do magistério.

Edificada em terreno doado pelo o estado ao Centro de Formação e Treinamento de Professores de Alagoa Grande, ocupa uma área construída de 765,27 m<sup>2</sup> por uma área coberta de 802,76 m<sup>2</sup>.

Atualmente a escola funciona nos turnos matutino e vespertino, com alunos do 1º ao 4º ano do ensino magistério. Tem como diretor o Sr. Diocelio do Nascimento. A escola possui no total de 169 alunos matriculados, onde 139, sendo alunos matriculados no turno da manhã e 30 no turno da tarde. O total de professores que compõem o quadro da escola é de 16. De acordo com informações obtidas na instituição, todos possuem formação com nível superior e mestrado.

A escola conta com as seguintes dependências 6 salas de aula construídas para esse fim, 01 diretoria, 01 secretaria, 01 sala departamental, 01 sala de informática, 01 sala de robótica, 01 conjunto de sanitários, 01 pátio, 01 biblioteca 01 secretaria, 01 cozinha e uma área livre.

Além os principais recursos didáticos disponíveis são: retroprojeter, vídeo cassete, kits didáticos, computador, TV, Micro system (som), CD ROM, internet, mimeografo, projetor de slides, álbum seriado, jogos educativos, aparelhos de DVD, máquina de xerox, caixa lubrificadas e caixas de som para eventos.

A escola possui o Projeto Político e Pedagógico- PPP, que é um instrumento que reflete a proposta educacional da escola. A mesma possui o PDDE e PNAE, fonte de renda que é recebida do Governo Federal e Estado e quem gerencia é o próprio Conselho da Escola.

Do ponto de vista da inclusão digital, a escola conta com sala de informática em boas condições e com acesso à internet de qualidade. Dispõe de 25 computadores, disponíveis tanto para os professores e funcionários da escola, quanto para que os alunos possam utilizar na hora que precisarem, para realizar trabalhos relacionados à escola.

### 2.1.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

No estágio supervisionado II, as atividades foram desenvolvidas na turma do 3º ano do Magistério. A turma não era tão numerosa tendo em média 17 alunos sendo 16 mulheres e apenas 1 homem. Os alunos demonstrarão um grande interesse por parte da proposta no que diz respeito à teoria e às práticas nas aulas de Educação Física desenvolvida durante o período do estágio. Uma vez que são eles que passarão a planejar e desenvolver atividades voltadas para a área de educação física com os alunos do ensino infantil e fundamental I.

Na visão do Coletivo de Autores (2009) uma nova compreensão da Educação Física implica considerar critérios pelos quais os conteúdos serão organizados e distribuídos dentro de tempo pedagogicamente necessário para a sua aplicação. Deste modo, toda ação pedagógica deve ser analisada com cuidado para que não seja aplicada erroneamente. Cada momento tem sua peculiaridade quanto à razão sociopolítica de cada localidade, tal fator pode e deve ser um agente de modificação da realidade do alunado, para isso é crucial que haja um estudo sobre a realidade a que esta inserida o aluno.

O professor de Educação Física, seja no ensino infantil, seja na escola de nível médio, ou de curso superior (onde ingressa hoje em dia um número cada vez maior de adolescentes), precisa conhecer o educando com a maior profundidade possível para oferecer um desempenho gradativamente melhor de suas funções (FARIAS JR., 1969, p. 28).

### 2.1.3. PROPOSTA DA TEMÁTICA TRABALHADA

O conteúdo trabalhado com a turma foi Jogos, Brinquedos e Brincadeiras o foco principal com a temática é desenvolver definições de alguns autores sobre jogos, brinquedos e brincadeiras e discutir suas implicações no processo de aprendizagem das crianças, tendo como princípio norteador que a ludicidade que é fator indispensável no desenvolvimento humano e deve estar agregada às atividades no campo educacional bem como na disciplina de Educação Física, pois, é a parte integrante na grade curricular; e por meio dela, acredita-se que vários tipos de jogos e brincadeiras venham servir no processo de ensino aprendizagem,

valorizando a iniciativa e a cooperação como elementos de desenvolvimento nos alunos de autoconceito positivo, fortalecendo seu caráter personalidade, podendo contribuir ainda mais para a autonomia e a formação de personalidade dos alunos, por meio de suas habilidades motoras e capacidades físicas de forma prazerosa, utilizando atividades lúdicas como instrumento norteador para o trabalho docente e discente, visando sempre à aprendizagem.

#### 2.1.4. A EXPERIENCIA VIVIDA

Durante o estágio procurei desenvolver um trabalho dinâmico e prazeroso, estimulando o envolvimento dos alunos no processo de ensino e aprendizagem de forma que se sentissem capazes de buscar e construir algo novo e diferente. Com as mais diversas estratégias educativas.

Diante da proposta trabalhada, busquei planejar e desenvolver algumas atividades dentro da área de Educação física voltadas para a prática de ensino, uma vez que serão estes discentes os quais vão desenvolver atividades com os alunos do ensino infantil e fundamental. Jogos brinquedos e brincadeiras foi o conteúdo desenvolvido e trabalhado durante o estágio supervisionado, uma vez que diante desta temática é possível compreender que as atividades lúdicas são extremamente importantes no aprendizado das crianças, pois são atividades que reúnem, interessam e exigem concentração das crianças. A partir de jogos, brinquedos e brincadeiras, a criança consegue criar, imaginar, fazer de conta, experimentar, medir, enfim, aprender. É através dos jogos, brinquedos e brincadeiras que a criança tem a oportunidade de se desenvolver, pois além de ter a curiosidade, a autoconfiança e a autonomia estimulada, ainda desenvolve a linguagem, a concentração e a atenção. O brincar contribui para que a criança se torne um adulto eficiente e equilibrado, diante desta característica na qual a temática nos propõem a trabalhar, busquei desenvolver uma metodologia na qual os alunos como futuros professores do ensino infantil e fundamental I, compreendesse a melhor maneira de desenvolver as atividades voltadas para a educação física dentro destas duas modalidades de ensino, uma vez que são estes profissionais bem como os pedagogos que ainda se encontram aptos a desempenhar estas práticas em suas aulas. Por este motivo as aulas eram sempre planejadas como forma de preparo tanto da teoria como a prática para que os mesmos desempenhassem a melhor maneira de se trabalhar a disciplina de educação física com o público alvo destes estudantes.

É notório ainda, encontrar algumas escolas que não trabalham as praticas de educação física, por vezes encontramos esta pratica apenas como um momento de recreação o qual se faz saber que esta não é o objetivo principal da educação física.

Pois ao professor de educação física bem como aqueles que estão à frente e desenvolve a mesma, cabe a responsabilidade de não utilizar-se de sua disciplina como um momento simples de recreação, tão pouco como uma aula de futebol/vôlei/basquete/etc., onde na verdade, uma bola é jogada na quadra e os alunos fazem o que quiserem. A este profissional, cabe a tarefa de fazer de sua disciplina uma ferramenta que colaborará diretamente com o desenvolvimento integral de seus alunos.

Trabalhando em consonância com seus alunos, o professor deve prover atividades que instigam a participação voluntária do aluno, despertando neste o desejo de também construir algo e se sentir participante e importante para aquele projeto. O aluno, uma vez sentindo-se pertencente àquele meio, fará dele seu ambiente seguro, seu ponto de apoio seu referencial em seu processo de desenvolvimento.

Essa experiência me permitiu testar na pratica um pouco do meu conhecimento adquirido no curso de Educação Física, refletindo sobre como e em que devemos melhorar nossa atuação profissional, bem como transmitir o conhecimento de forma mais precisa e responsável o que de fato deve-se trabalhar. O estágio supervisionado foi de importância impar, pois me proporcionou chances de refletir sobre a realidade do sistema educacional agora no ensino do Magistério, e com ele pude ter uma base para minha formação profissional, possibilitando um desempenho melhor do meu papel com educador.

Diante de toda vivencia e experiência do estágio, afirmo que o mesmo é essencial para a formação integral do aluno, considerando que cada vez mais são requisitados profissionais com habilidades e bem preparados. Visto que ao chegar à universidade o aluno se depara com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos reais em que será preciso analisar o cotidiano.

Em campo temos a oportunidade de refletir, analisar onde e como devemos melhorar. Muitas vezes passamos horas para fazer um planejamento que se adeque ao máximo nas necessidades dos alunos e nos objetivos a serem atingidos, todavia, na hora colocar o proposto em prática, percebemos os erros e buscamos corrigi-los, para que não volte a ser repetido tal deslize.

A junção da teoria e da prática é que define o quão bom é o professor, e que será o diferencial para almejar conquistas importantes em sua carreira, com isso entender que o estágio é algo que vai complementar todo aprendizado de sala de aula é de suma importância,

ou seja, o aprendizado de sala é muito bom e tem seu valor, mas se o futuro professor souber aproveitar um estágio para melhora de suas capacidades enquanto profissional, ele será inserido no mercado com grandes qualidades para conseguir uma carreira bem sucedida. Freitas (2002) explicita que é “necessário no profissional ter caráter amplo, com pleno domínio e compreensão da realidade de seu tempo, com desenvolvimento da consciência crítica que lhe permita interferir e transformar as condições da escola, da educação e da sociedade”.

O educador é um mediador que proporciona a outros indivíduos a oportunidades de manifestar através de trocas de experiências motoras, do lúdico, sentimentos e emoções vividas no seu cotidiano e assim ter um desenvolvimento motor e cognitivo que alicerces o seu desenvolvimento global. A Educação Física tem muito a oferecer aos alunos e um contributo fundamental a dar à promoção da qualidade de vida da sociedade.

### **3. METODOLOGIA**

Os procedimentos metodológicos nos estágios supervisionados II e III fundamentavam-se em aulas expositivas e dialogadas, seguidas de atividades práticas. Assim, o conteúdo era introduzido através da teoria e prática seguido de explanação de exemplos, depois era proposta uma atividade para verificar a aprendizagem do aluno (individual ou em grupo) e por fim era feita a discussão sobre as atividades práticas e os conteúdos.

Busquei utilizar de uma metodologia, onde pudesse estar contribuindo da melhor maneira possível para que os alunos entendessem a melhor forma de estar desenvolvendo na teoria e prática alguns conteúdos da disciplina de educação física. A partir dessas etapas comecei a elaborar os planos, onde juntamente com a professora nos reunimos em todos os momentos para planejar. A professora que supervisionava acompanhava o planejamento e ao mesmo tempo dizia o que deveria ser melhor quando era necessário, o local onde aconteciam as atividades era na sala de aula onde trabalhávamos aulas teóricas ou no pátio da escola para algumas atividades práticas, os espaços eram favoráveis para a prática. Diante da rotina de aulas teóricas, confesso que para mim trouxe grandes desafios, pois como nunca tinha ministrado tais aulas, me lancei em busca do conhecimento para ser transposto para os alunos. Trabalhei com alguns dos temas onde pudesse estar colaborando ainda mais com o aprendizado dos alunos e assim fortalecer o interesse e gosto pela disciplina dentro das propostas planejadas, diante de alguns contratempos encontrei muitos entraves com relação

ao material, que por sua vez, já se encontravam em péssimo estado, ou ainda insuficiente para as aulas, porém não sendo este um fator o qual pudesse prejudicar o andamento das aulas.

Dessa forma, as atividades realizadas durante o estágio no qual se teve como período do dia 09/03/2019 à 15/06/2019, tiveram como eixo norteador os jogos brinquedos e as brincadeiras, propiciando a aprendizagem dentro das aulas de educação física como forma de desenvolver e trabalhar a sistematização dos jogos e das brincadeiras buscando assim fazer e revelar elementos enriquecedores para a prática pedagógica nas aulas numa perspectiva lúdica, participativa na qual houvesse uma interação e uma integração orgânica.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a experiência vivida durante o estágio foi possível adquirir conhecimentos reais entre a teoria e a prática além de contribuir na formação profissional. Essa experiência foi muito importante para a minha formação como docente. Não tive dificuldades com os conteúdos, nem com a interação professor-aluno, diante disso, entendo que o estágio propicia aos estudantes uma formação inicial mais coesa tendo em vista que, os mesmos conhecem o campo no qual irão atuar futuramente, assim estes terão mais segurança e preparo para ingressar em suas futuras salas de aula.

Deste modo, afirmo que esta foi uma nova experiência na qual fez crescer, como educador, pois acredito que contribuir de alguma maneira na formação de cidadãos críticos e reflexivos bem como na preparação de profissionais os quais desempenharão o seu papel como futuros professores possibilitando a estes ter oportunidades de descobrir novas formas de ensinar. Ademais, o estágio se torna uma prática necessária e indispensável na formação de um bom professor de Educação Física, uma vez que propicia conhecimentos práticos que muitas vezes a teoria por si só não subsidia as ações pedagógicas.

## REFERÊNCIAS

NASCIMENTO, diocelio do: **Relatório do Estágio Supervisionado II e III – UEPB**, Paraíba, 2019.

**3000 EXERCÍCIOS e jogos para Educação Física.** Disponível em: <https://www.passeidireto.com/disciplina/teoria-e-pratica-da-recreacao-e-lazer?arquivo=6102130>. Acesso:

MILANESI, I. **Estágio supervisionado: concepções e práticas em ambientes escolares.** Educar em Revista, Curitiba, v. 46, n. 46, p. 209-227, out./dez., 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/er/n46/n46a15.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016, 02:24:13.

GATTI, B. Formação de professores no brasil: características e problemas. **Educação & Sociedade**, v. 31, n. 113, p. 1355-1379, 2010.

OLIVEIRA, E.S.G.; CUNHA, V. L. **O estágio Supervisiona do na formação continuada docente à distância: desafios a vencer e Construção de novas subjetividades.** *Revista de Educación a Distancia*. Ano V, n. 14, 2006

MAFUANI, F. **Estágio e sua importância para a formação do universitário.** Instituto de Ensino superior de Bauru. Bauro: EDITORA, 2011.

PIMENTA, S. G. **O estágio na formação de professores: unidades teoria e prática?** 7. ed. São Paulo: Cortez, 2006

VILLELA, Heloisa de Oliveira Santos. **A primeira Escola Normal do Brasil: uma contribuição à história da formação de professores.** Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 1990.

WAJSKOP, Gisela. **O brincar na educação infantil.** São Paulo: Cortez, 1995.

**ANEXO**  
**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE O ESTÁGIO SUPERVISIONADO II**























## PLANOS DE AULA

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNOS: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Tema: Jogos brinquedos e brincadeiras****Objetivo**

Desenvolver no aluno o interesse pela atividade Física, através dos jogos, brinquedos e brincadeiras levando o aluno a conhecer as características e as diferenças, dentro da área da educação física, buscando observar no processo o desenvolvimento corporal, motor, de comunicação e sua expressão para uma melhor desenvoltura.

**Objetivos Específicos:**

Promover um conhecimento prévio a respeito do dos conteúdos bem como o bem estar, trabalhar o lúdico, atenção visual, atenção auditiva, memória, convívio em grupo, movimentação corporal, aceitação de regras, definição de interesses e competitividade.

**Conteúdo**

- Jogos, Brinquedos e Brincadeiras (Definições dos conceitos).
- Convívio em grupo.
- Dinâmica de movimentação corporal.

**Metodologia**

Obs. (Aulas expositivas e dialogadas; aulas práticas; análise de vídeos; leituras e discussões de textos; estudo dirigido e outros.)

1º atividade – aula expositiva e dialogada a respeito do conteúdo.

2º atividade – aula expositiva através de slides, explicação do conteúdo jogos e brincadeiras.

3º atividade – dinâmica de grupo – (dinâmica o limite do outro) - -Capacidade de ouvir as opiniões em grupo.

Obs: após a dinâmica fazer uma discursão coletiva da dinâmica.

4º atividade - Dinâmica de movimentação corporal – a batalha do movimento. Esta dinâmica envolve dança, comando jogos e brincadeiras.

**Avaliação**

Depois de realizadas as atividades pedir que façam uma roda para conversar sobre os jogos e as brincadeiras. A participação de cada aluno deve ser observada e avaliada pelo professor a mesma será continua mediante todas as aulas.

**Referencias:** KISHIMOTO, T. M. (org.) O brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira / Thomson Learning, 2002.

FRIEDMANN, A. Arte de brincar: brincadeiras e jogos tradicionais. 10ed.Rio de Janeiro: Vozes, 2014

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNOS: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema: Jogos brinquedos e Brincadeiras****Objetivo:**

Trabalhar forma lúdica os jogos onde todos participem e cooperem para que nenhum se sinta rejeitados percebam que os jogos são para todos.

**PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS**

Faremos brincadeiras onde eles já fiquem aquecidos, como por exemplo:

Brincadeira com arcos.

Onde a turma ficara em filas e terão que passar o arco por cima de uma maneira que o arco passe por todo o corpo ate chegar ao final da fila, quando isso acontecer o ultimo deve ir para o local do primeiro e assim os outros fará também até que voltem a sua posição inicial, ganha aquela equipe que acabar primeiro.

FUTSAL EM DUPLAS.

É o mesmo futsal, o que muda e que os alunos não poderão ficar sozinhos mas que eles fiquem de lado com um colega e cada um deles terá uma das pernas amarrada com a do colega que estiver do seu lado e não poderão se soltar.

CORRIDA COM BEXIGAS.

A dinâmica dessa brincadeira é que os alunos ficaram em duplas de costas um para o outro com uma bexiga cheia entres eles e terão que ir até o final da quadra, mas não podem estourar ou deixar a bexiga cair, pois o que não seguir as regras não ganha ponto.

ESTOUROS DE BALÕES.

É dividida a turma e entregue balões para duplas que ficaram amarradas nas pernas os balões no tornozelo do aluno, As equipes devem tentar estourar os balões de ar da equipe adversária sem que estourem o seu próprio balão.

Vôlei guiado.

Os grupos formarão quartetos, sendo. Cada quarteto com um pedaço de tecido.

Os participantes deverão estar em pontas opostas do tecido. Desenvolvimento o jogo seguirá a dinâmica do voleibol, sendo a bola lançada com o tecido. A bola cair ou tocar no chão.

**Avaliação:**

Será por meio de observação e participação dos alunos, autonomia nas atividades e entendimento do conteúdo.

**Recursos necessários:** Corda, bola de sopro, lençóis, tnt e arcos.

**Referências:** Educação física jogos e brincadeiras; portal do professor;

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNOS: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema:** Jogos e Brincadeiras Lúdicas: Jogos e Brincadeiras Populares**Objetivo:** Proporcionar aos alunos a vivência com jogos populares que fizeram parte da cultura popular, trazendo para eles a compreensão do objetivo desses jogos, trazendo como instantes de reconhecimento do homem como produtor da história.

Iniciaremos a aula acolhendo calorosamente a todos pedido para que fiquem em círculo, desenvolveremos um conversa informal sobre o tema da aula buscando o conhecimento prévio do aluno;

Apresentarem o conteúdo aos alunos e em seguida aplicaremos a aula na prática.

As brincadeiras realizadas serão: Dono da Rua, Barra bandeira, Tipos de Toca.

Os Jogos realizados serão: Baleada, Baleada com Rei e Rainha.

Ao final conversaremos com alunos a fim de saber como eles viram esses jogos e brincadeiras.

**Avaliação**

Nossa avaliação considera a participação, integração no grupo, o respeito aos colegas e professores, compreensão do conteúdo e autonomia na realização das atividades.

**Recursos Necessários**

Bolas, Dois pedaços de panos de cores diferentes.

**Referências:** Educação física jogos e brincadeiras; portal do professor;

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNO: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema:** Ritmicidade, percepção, criatividade e conceitos de rápido e lento através das brincadeiras.**Objetivo:** Através de movimentos simples, desenvolver a noção de ritmo nos alunos, além de despertar a percepção da própria imagem e das partes do corpo, criatividade e conceitos de rápido e lento.**Conteúdo**

Estica e Encolhe

Para a integração do grupo, os acolheremos com um bom dia diferente, através da brincadeira estica e encolhe com muita ritmicidade.

Tá pronto seu lobo

Experimentação da brincadeira (faz de conta), de uma forma adaptada, orientando de uma forma criativa o conceitos de rápido e lento, além da participação e interação em grupo.

Círculo: Passeando pela floresta

Para estimular a percepção, imaginação das crianças, utilizaremos um (passeio pela floresta), em que as mesma passarão por desafios designados professores.

**Procedimentos Metodológicos**

Iniciaremos com o amparo e uma breve conversa informal sobre o conteúdo (as brincadeiras) que irão ser lecionadas, ressaltando qual importância do mesmo para eles. Utilizaremos algumas etapas, que serão:

Saber se os alunos têm algum conhecimento das brincadeiras: Estica e encolhe/tá pronto seu lobo.

Enfatizar algumas formas de brincar: cantando, movimentando;

Utilizar os arcos e fitas (durex) para o circuito, que será composto por:

Desafios, os quais os alunos imaginaram está em uma floresta, e cada desafio encontrado, pulará com um ou os dois pés/ passará por cima ou por baixo dos mesmos.

### **Avaliação**

A nossa avaliação considerará a participação, interação no grupo, o respeito ao colega e aos professores, desenvolvimento motor, compreensão do conteúdo e autonomia na realização das atividades.

### **Recursos necessários**

- Arcos;

-Fita (durex);

### **6. Referências**

Sem referências.

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNO: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema:** Handebol lúdico envolvendo o jogo e a brincadeira**Objetivo:** Trabalhar o handebol de uma forma lúdica, onde trabalharemos coordenação motora percepção de tempo espaço e agilidade.**PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS**

Primeiro momento iremos fazer com os alunos alongamentos dos membros inferiores e superiores, depois faremos aquecimentos com as brincadeiras corre cutia e caça aos pintinhos.

**CORRE CUTIA COM BOLA.**

A dinâmica dessa brincadeira desenrolar-se igual a tradicional brincadeira do corre-cutia. Entretanto, a criança que colocará o objeto atrás de seus colegas

duas bolas. Uma servirá como objeto que será colocada atrás dos colegas fechados e a outra ficará com ela. Quando o colega perceber que está com a de si, terá que tentar pegar o outro quicando a bola.

Igualmente, o colega correndo terá quicar a bola que estará em suas mãos.

**CAÇA AOS PINTINHOS.**

Divide-se o número total dos participantes em grupos com quantidades iguais, ou bem próximo disso. Forma-se uma fila sendo que uma pessoa ficará de frente para ela. Essa pessoa que estará virada de frente para a fila, será o gavião. A primeira pessoa da fila será a galinha que terá a função de proteger os pintinhos, podendo usar somente os braços "abertos" para espantar o gavião (sem empurrá-lo). Os demais da fila serão os pintinhos que deverão fugir do gavião, porém não poderão se soltar da cintura um do outro, caso isso aconteça, a brincadeira deverá ser reiniciada. O Gavião deverá tentar tocar um

dos pintinhos. Uma vez pego haverá mudança de posição. Repetir até que todos tenham passado por todas as posições.

#### **GOL AMBULANTE.**

Os alunos dispostos em duas equipes, sendo que cada equipe deverá eleger o seu goleiro que ficará andando ao redor da quadra (por cima das linhas do handebol ou outras) com um arco nas mãos (elevado). As equipes deverão trocar passes e tentarão chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do arco). A outra equipe logicamente não deixará isto acontecer e vai tentar interceptar a bola e começar tudo de novo. Poderão ser colocadas duas bolas. (10 min)

#### **Handebol Americano.**

**SÃO FORMADAS DUAS EQUIPES** Cada equipe será formada por 6 alunos. A equipe terá que trocar no mínimo 5 e no máximo 10 passes, podendo cada aluno permanecer 3 segundos com a bola. Após o 10º passe o aluno será obrigado a arremessar a bola da onde estiver, será gol toda a vez que a bola passar por dentro do bambolê. O bambolê poderá ser pendurado em qualquer parte do gol. É recomendado que cada equipe conte em voz alta, para o professor poder acompanhar e verificar a equipe que ultrapassar os 10 passes.

#### **Handebol de Estátuas.**

Os alunos divididos em grupos de números iguais deverão se posicionar na quadra, e como no jogo propriamente dito deverão se posicionar da melhor forma, depois de posicionados deverão ficar em posição de estátua não podendo se mexer a equipe deverá conduzir a bola através de passes até o gol do adversário lembra não podem sair da posição que se encontram. Vence quem fizer mais pontos. OBS: Somente os goleiros poderão se movimentar dentro da área.

**Avaliação:** Será por meio de observação e participação dos alunos, autonomia nas atividades e entendimento do conteúdo.

**Recursos necessários:** Bolas de handebol e cones.

**Referências:** cooperativa dos fitness; educação física jogos e brincadeiras;

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNO: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O  
PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO  
FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema:** A psicomotricidade o jogo e as brincadeiras**Objetivo**

Desenvolver a capacidade física (força, resistência, coordenação, sentido de equilíbrio, velocidade, etc.).

Favorecer a aprendizagem de atividades lúdicas, para que possam utilizá-las nas horas de lazer fora da escola.

**Procedimentos Metodológicos**

Aula expositiva e dialogada do conteúdo em estudo.

Aula expositiva através de slids.

Desenvolver atividade surpresa em que trabalhe a psicomotricidade nas brincadeiras e jogos.

Experimentação do tapete da psicomotricidade.

**Avaliação:** Será por meio de observação e participação dos alunos, autonomia nas atividades e entendimento do conteúdo.

**Recursos necessários:** slides, som, tapete, e cones.

**Referências:** cooperativa dos fitness; educação física jogos e brincadeiras;

**Plano de Aula****Estagiário: Diocelio do Nascimento****IDENTIFICAÇÃO****ESCOLA NORMAL ESTADUAL OSWALDO TRIGUEIRO DE ALBUQUERQUE  
MELLO – Alagoa Grande - PB****TURMA: 2º ANO DO MAGISTERIO****TURNO: MANHÃ - NUMERO DE ALUNOS: 23****OBS: OS CONTEUDOS, BEM COMO AS ATIVIDADES SÃO VOLTADOS PARA O PUBLICO INFANTIL, UMA VEZ QUE OS ALUNOS DESTA INSTITUIÇÃO SERÃO FUTUROS PROFESSORES DO PUBLICO ALVO. (ENSINO INFANTIL).****Plano de Aula****Tema:** Saúde e Qualidade de Vida.**Objetivo:** Compreender conceitos e procedimentos básicos sobre atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida e como eles se relacionam.**Procedimentos Metodológicos**

Iniciaremos a aula acolhendo calorosamente a todos pedido para que fiquem em círculo, desenvolveremos um conversa informal sobre o tema da aula buscando o conhecimento prévio do aluno;

Apresentarem o conteúdo aos alunos e em seguida aplicaremos a aula teórica.

1ª etapa:

Iremos mostrar em forma e slides os conceitos sobre:

- Atividade física;
- Exercícios físicos;
- Saúde e qualidade de vida;

2ª etapa :

Converse com os alunos sobre atividades físicas e exercícios. Qual a diferença entre eles? O que é aptidão física e como desenvolvê-la? Saúde e qualidade de vida são a mesma coisa? Quais as semelhanças e diferenças? Quais são as atividades físicas e os exercícios praticados por eles dentro e fora da escola? Qual a periodicidade da prática? Quais benefícios trazem para a saúde? Depois de responderem a essas questões, exponha outras. Quais as práticas mais indicadas para o

desenvolvimento da aptidão física? E as melhores para a força muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a manutenção de um peso adequado?

3ª etapa:

Indicaremos aos alunos que forme grupos de 6 a 8 pessoas, para conduzi-los a participar de um circuito.

1- Estação:

Pular corda; ( 10 repetições) 2- Estação:

Rolamento sobre o Coxão;( 5 repetições) 3- Estação:

Arremessar bola entre si;(10 repetições) 4- Estação:

Fazer abdominais supra; (15 a 25 repetições) 5- Estação:

Extensão de pernas ou Leg Press ou Agachamento ( 20 repetições 6- Estação

Abdominal Supra pernas elevadas ( 20 repetições) 4ª etapa:

Vídeo ( comentando sobre a importância e benefícios de atividades físicas )

Ao final conversaremos com alunos a fim de saber como eles se adaptaram e se desenvolveram sobre o tema abordado.

### **Avaliação**

Nossa avaliação considera a participação, integração no grupo, o respeito aos colegas e professores, compreensão do conteúdo e autonomia na realização das atividades.

### **Recursos Necessários:**

Cones

Cordas

Bolas

Coxões

Bambolês

**Sem referências.**