

MOVIMENTO EM AÇÃO





UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, EDUCAÇÃO E LETRAS
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

JOGO DE TABULEIRO “MOVIMENTO EM AÇÃO”

CONSTRUÇÃO

Mestrando Renan dos Santos Coimbra

ORIENTAÇÃO

Professor Doutor Jorge Both

MARECHAL CÂNDIDO RONDON

PARANÁ

2024

Ficha de identificação da obra elaborada através do Formulário de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da Unioeste.

DOS SANTOS COIMBRA, RENAN

O JOGO DE TABULEIRO "MOVIMENTO EM AÇÃO": UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR / RENAN DOS SANTOS COIMBRA; orientador JORGE BOTH. -- Marechal Cândido Rondon, 2024.

120 p.

Dissertação (Mestrado Profissional Campus de Marechal Cândido Rondon) -- Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2024.

1. Educação Física. 2. Tabuleiro. 3. Jogos. 4. Gamificação. I. BOTH, JORGE, orient. II. Título.

Sumário

1. Apresentação	5
2. Sequência Didática.....	7
3. Ilustrações da Prática Realizada	10
4. Manual de Instruções	16
6. Referências.....	24

1. Apresentação

"Movimento em Ação" é muito mais que um jogo de tabuleiro; é uma experiência dinâmica que combina diversão e atividade física, promovendo o bem-estar e a interação social. Ideal para crianças e adolescentes, o jogo é uma solução criativa para momentos em que o professor de educação física enfrenta limitações de espaço, como a indisponibilidade de quadras ou campos. Ao invés de limitar a prática esportiva, "Movimento em Ação" transforma qualquer ambiente em um espaço para movimento e aprendizado, integrando desafios físicos e mentais de forma leve e estimulante.

Além do ambiente escolar, "Movimento em Ação" é perfeito para momentos de lazer em família ou com amigos, seja em parques, praças ou até mesmo em casa. Combinando elementos de estratégia e exercícios físicos, o jogo inspira hábitos saudáveis de forma lúdica e inclusiva. É uma ferramenta que ensina, diverte e incentiva a prática regular de atividades físicas, mostrando que o movimento pode fazer parte do dia a dia de forma acessível e prazerosa.

A ideia de criar o "Movimento em Ação" nasceu de uma necessidade clara: encontrar uma forma de engajar crianças e adolescentes na prática de exercícios físicos, mesmo em condições adversas, como a ausência de espaços adequados para esportes tradicionais. A inspiração veio de observar aulas de educação física em que, por falta de quadras ou campos, os alunos acabavam restritos a atividades teóricas ou menos estimulantes. Foi nesse contexto que imaginei um jogo que unisse a dinâmica dos exercícios físicos à diversão dos jogos de tabuleiro.

No início, a maior dificuldade foi estruturar a ideia de maneira prática e inclusiva. Eu sabia que o jogo precisava ser simples, mas ao mesmo tempo instigante, com elementos que despertassem a curiosidade e mantivessem a interação entre os participantes. A decisão de criar cartas com desafios físicos e perguntas teóricas foi uma solução natural: as atividades físicas incentivariam o movimento, enquanto as questões teóricas promoveriam o aprendizado colaborativo. A escolha de um tabuleiro com casas coloridas e avatares reforçou o aspecto visual e lúdico do jogo, tornando-o atraente para diferentes idades.

Cada etapa do desenvolvimento trouxe novos desafios. Testar o jogo com diferentes grupos foi essencial para ajustar as regras e verificar a viabilidade das atividades propostas nas cartas. O retorno dos jogadores foi enriquecedor, pois indicou ajustes necessários, como a criação de uma regra que permitisse mover sua posição no tabuleiro ao responder perguntas

teóricas corretamente. Além disso, ficou claro que o jogo precisava ser flexível, permitindo que fosse jogado tanto em sala de aula quanto em ambientes ao ar livre, como praças e parques.

Hoje, ao olhar para o "Movimento em Ação", vejo um projeto que representa mais do que um simples jogo: é uma ferramenta educativa que combina diversão, movimento e socialização. É gratificante perceber que ele atende às demandas de professores de educação física e, ao mesmo tempo, promove atividades motivacionais em crianças e adolescentes, independentemente do espaço disponível. Esse processo de criação foi uma experiência de aprendizado contínuo, mostrando como criatividade e necessidade podem se unir para transformar a educação.

1. Sequência Didática

Objetivo Geral:

Promover o engajamento dos estudantes em atividades físicas de forma lúdica e educativa, utilizando o jogo "Movimento em Ação" como ferramenta de ensino para incentivar hábitos saudáveis e desenvolver habilidades sociais.

Etapas da Sequência Didática

1ª Aula: Apresentação do Jogo

Objetivo: Familiarizar os alunos com as regras e componentes do jogo.

1. Introdução:
 - Explique a proposta do jogo, destacando a relação entre o tabuleiro e a prática de exercícios físicos.
 - Apresente os componentes: tabuleiro, avatares, dado e cartas. Mostre as cores das casas e as cartas correspondentes (azul, vermelha e verde).
 2. Demonstração das Regras:
 - Leia as regras com os alunos e simule uma rodada inicial para esclarecer o funcionamento.
 - Destaque as ações físicas e as cartas teóricas, explicando como cada uma contribui para a dinâmica do jogo.
 3. Divisão dos Grupos:
 - Forme grupos de até quatro jogadores, garantindo que cada grupo tenha espaço para jogar confortavelmente.
-

2ª Aula: Jogo em Ação - Primeira Experiência

Objetivo: Colocar o jogo em prática e incentivar a colaboração entre os alunos.

1. Preparação:

- Organize os grupos em diferentes áreas da sala ou ao ar livre, garantindo que todos tenham os materiais necessários.
- Oriente os alunos a embaralhar as cartas e posicionar os avatares no “INÍCIO”.

2. Execução:

- Acompanhe os grupos enquanto jogam, ajudando a interpretar as instruções das cartas e garantindo o cumprimento das regras.
- Observe como os alunos executam os desafios físicos e as interações durante as cartas teóricas.

3. Reflexão Rápida:

- Após o jogo, discuta com os alunos como se sentiram ao praticar exercícios físicos enquanto jogavam.
 - Peça que compartilhem o que acharam mais divertido ou desafiador.
-

3ª Aula: Integração e Adaptações

Objetivo: Ampliar a utilização do jogo em outros contextos e promover ajustes colaborativos.

1. Jogos em Novos Espaços:

- Leve os alunos para jogar em um ambiente fora da sala de aula, como uma praça ou parque.
- Mostre como o jogo pode ser adaptado a diferentes locais e situações.

2. Customização das Cartas:

- Proponha que os alunos criem novas sugestões de desafios físicos ou perguntas teóricas para enriquecer o jogo.
- Teste algumas das novas cartas criadas.

3. Avaliação Coletiva:

- Realize uma roda de conversa para discutir o impacto do jogo na prática de exercícios físicos e na interação entre colegas.
 - Pergunte: O jogo incentivou a prática de exercícios? Quais adaptações podem melhorar a experiência?
-

Recursos Necessários:

- Tabuleiro, avatares, dado, e cartas do jogo "Movimento em Ação".
- Espaço adequado (sala ampla, quadras, parques ou praças).
- Papel e lápis para criação de novas cartas.

Avaliação:

- Observe o engajamento dos alunos durante o jogo.
- Avalie se as ações físicas foram realizadas corretamente e se os alunos interagiram positivamente.
- Considere o feedback dos alunos para adaptar e enriquecer a experiência do jogo.

Com esta sequência, o "Movimento em Ação" se torna uma ferramenta versátil e eficaz, contribuindo para aulas de educação física dinâmicas e inclusivas, além de incentivar a prática de exercícios em diferentes contextos.

3. Ilustrações da Prática Realizada

Figura 1: Primeiro contato com o jogo em sala de aula, explorando o tabuleiro e suas dinâmicas.



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024.

Figura 2: Exemplo de corrida “ir e vir” em sala (Um aluno executando de acordo com o pedido no jogo e o outro fazendo junto para apoiar o colega).



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 3: Exemplo “Sit up”, tendo apoio de um colega que estava jogando no mesmo tabuleiro.



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 4: Exemplo “Mão Direita – Pé Esquerdo”.



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 5: Divisão espacial dos estudantes no ginásio de esportes (Eles se espalharam pelos cantos).



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 6: Grupo jogando no ginásio de esportes da escola (Uma aluna executando “Prancha Isométrica”).



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 7: Execução de duas atividades ao mesmo tempo, por dois participantes do mesmo grupo (Abdominal e Polichinelo).



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 8: Realização do jogo final.



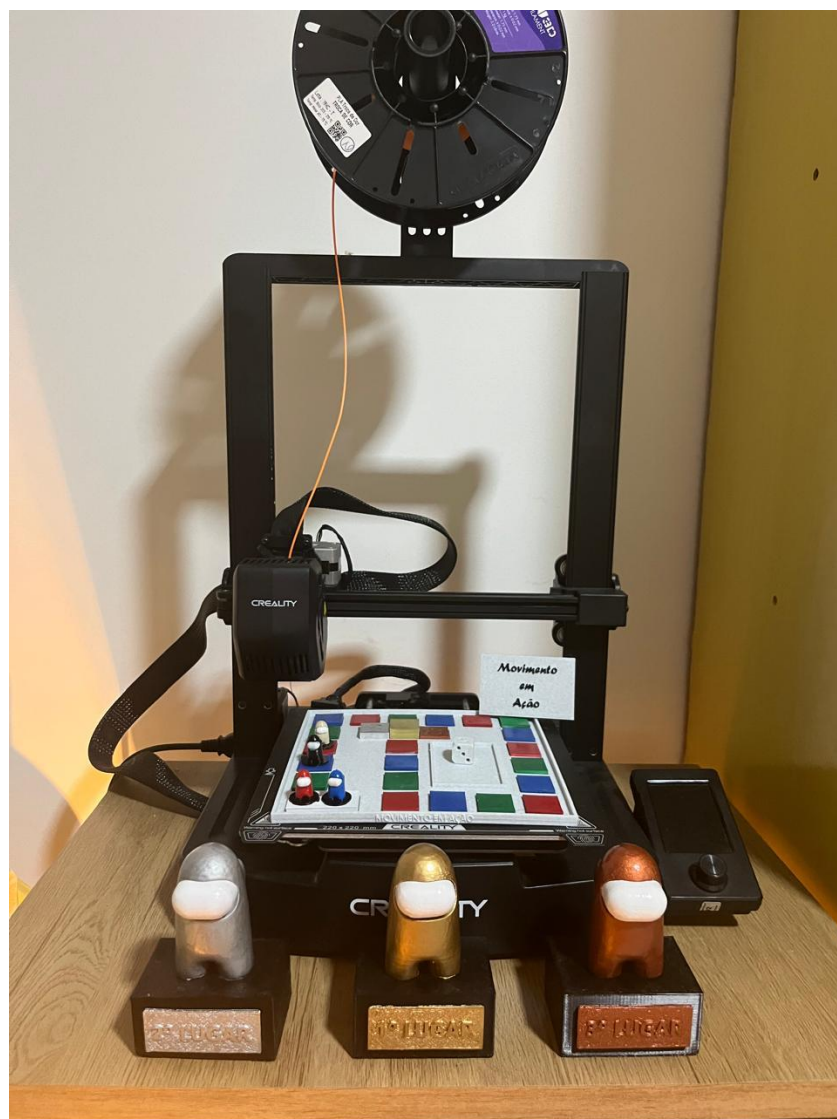
Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 9: Material do jogo: 1 Tabuleiro impresso em 3D; 4 Avatares de cores diferentes; 1 Dado de 6 lados; 30 cartas com exercícios físicos e 6 com perguntas teóricas.



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024

Figura 9: Troféus entregues aos vencedores do minitorneio, bem como a impressora 3D utilizada para confecção do material.



Fonte: Foto feita pelo próprio autor, 2024.

4. Manual de Instruções

CONTÉM:

- 1 Tabuleiro com 21 casas coloridas
- 4 Avatares de cores diferentes
- 1 Dado de 6 lados
- 36 Cartas, sendo 12 azuis, 12 vermelhas e 12 verdes.

OBJETIVO:

Chegar ao pódio antes dos colegas.

REGRAS:

- Máximo 4 jogadores
- Todos os personagens começam na casa “INÍCIO” e deve-se embaralhar as cartas em 3 montes, de acordo com as cores (Azul; Vermelho e Verde).
- Para iniciar, todos jogadores jogam o dado uma vez, quem conseguir o maior número, começa, em caso de empate, se repete entre os jogadores que tiraram o mesmo número, após ter o vencedor, segue-se a sequência em sentido horário (ou melhor definição do grupo que joga).
- O primeiro jogador, arremessa o dado no espaço limitado no tabuleiro, saindo do “INÍCIO”, ele avança tantas casas quanto o número de face para cima do dado. Como as casas do tabuleiro serão coloridas (Azuis, vermelhas e verdes), seu avatar irá estacionar em uma cor. Este deve apanhar uma carta aleatória do monte de cartas da cor da casa em que estacionou. Ao ler a carta e ver a imagem ilustrativa que o auxiliará na prática, este deve executar o orientado na carta, caso não consiga, ele deve voltar a casa anterior desta rodada, e passa a vez ao próximo, colocando a carta em um monte de descarte.
- Caso ele retire umas das 6 cartas teóricas, este já mantém sua posição no tabuleiro, em seguida ele (a) deve ler a pergunta da carta aos seus colegas. Aqueles que responderem corretamente, ganharão a movimentação de acordo com o valor do retirado no jogo de dados.
- Serão 21 casas, 7 azuis; 7 vermelhas e 7 verdes.
- **Vence** quem chegar ao pódio primeiro (casa 22).
- Os demais jogadores devem continuar o jogo, até que o pódio esteja preenchido, ou todos os jogadores tenham alcançado a casa 22.

5. Orientações para Prática

CONTÉM:

36 Cartas, sendo 12 azuis, 12 vermelhas e 12 verdes.

Estas estão divididas em 10 cartas com exercício físico e 2 com perguntas teóricas por cor.

Abaixo a explicação de cada uma das 30 cartas com exercícios físicos:



- Abdominais: Deitado de barriga para cima, o executante deverá flexionar o tronco ao elevá-lo, encostando-o nos joelhos que permanecerão flexionados na subida.



- Sit-ups: Deitado de barriga para cima, com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o peito. Um colega ou o professor auxilia, com as mãos, segura os tornozelos do executante fixando-os ao solo. A execução inicia com os movimentos de flexão do tronco

até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial.



- Polichinelo: Salto no lugar, sincronizando movimentos de braços e pernas, os saltos serão no lugar, intercalando movimentos de braço e pernas, de forma a abrir os braços e pernas simultaneamente, enquanto salta, e em seguida, com um novo salto, trazer centralmente, pés e mãos.



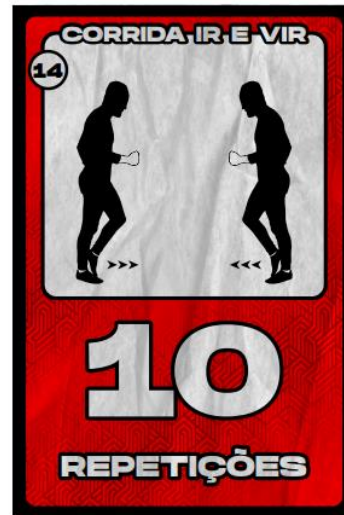
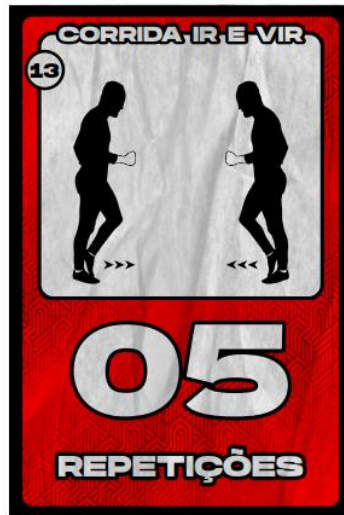
- Pular no Lugar: Salto similar a lógica do polichinelo, porém aqui o salto não precisa de sincronismo com os membros superiores, podendo o aluno manter os braços e as mãos ao lado do tronco.



- Correr no Lugar: Simular o movimento de corrida (braços e pernas), porém sem se deslocar no espaço, repetindo o movimento pelo tempo estabelecido, onde a corrida estacionária será elevando o joelho até a altura de aproximadamente 45°, mantendo os braços em um ângulo de 90°, com movimentos de braços alternados com as pernas.



- Flexão de Braços: Flexões militares. Deitado de barriga para baixo, mãos sobre o solo e afastadas com distância definida pela largura dos ombros e pernas estendidas (ou flexionadas com joelhos tocando solo). O jogador deverá flexionar e estender os braços.



- Corrida de Ir e Vir: Estabelecer dois pontos distantes na sala, ou espaço utilizado, aproximadamente de 4 a 5 metros de distância entre os pontos, correr de um ponto ao outro, tocando o solo com as mãos.



- Agachamento com Salto: Saltos partindo da posição de agachamento, retornando a esta após a extensão, repetindo de acordo com a ilustração da carta. Partindo da posição em pé, o jogador deverá flexionar as pernas ou agachar-se e em seguida voltar a posição de pé com um salto, as mãos podem permanecer na cintura, ou livres.



- Prancha Isométrica Frontal: Conhecido também como “ponte”, um exercício estático. O jogador se posiciona com os antebraços apoiados no solo, punhos fechados, mantendo os músculos do tórax contraídos, quadril. Manter o tronco longe do solo



- Saltar em um pé só: Em pé, o jogador deverá saltar com um pé só, flexionando o joelho do movimento, pousando sobre ele e mantendo o ciclo de movimento do mesmo lado, até encerrar as repetições.



- Sentar e Alcançar os Tornozelos e Pés: Sentado no solo, com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o jogador inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível (Tornozelos ou Pés). O jogador deve permanecer nesta posição por 5 segundos. Serão realizadas três tentativas.



- Se equilibrar em um pé só: Em pé, o jogador deverá retirar um dos pés do solo, flexionando o joelho. O objetivo é não tocar o solo com este pé que está elevado.



- Giro de Tronco: Giros do tronco sem movimentar os membros inferiores. Em pé, braços alinhados ao tronco, com os cotovelos 90°, o jogador movimenta somente o tronco (quadril parado), rotacionando e movimentando toda parte superior ao mesmo tempo, um lado de cada vez.



- Mão Direita – Pé Esquerdo: Em pé, braços estendidos e pés alinhados com ombros, o jogador deve tocar a mão direita, no pé esquerdo, em um movimento contralateral e diagonal, em seguida, voltar a posição inicial e mudar a orientação, mão esquerda no pé direito, voltando mais uma vez a posição inicial.



- Flexão de Quadril, encostando mãos nos Tornozelos e Pés: Em pé, com os pés próximos um do outro centralmente, o jogador flexiona o quadril, mantendo a coluna vertebral na postura natural, abaixando-se, até que encoste nos tornozelos (ou pés). O jogador deve permanecer nesta posição por alguns segundos (de acordo com a ilustração). Serão realizadas três tentativas.

6. Referência

COIMBRA, Renan dos Santos. **O jogo de tabuleiro “Movimento em Ação” na Educação Física escolar.** 2024. Dissertação (Mestrado). Mestrado Profissional em Educação Física. Centro de Ciências Humanas, Educação e Letras. Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, 2024.