

Como jogar

INTENÇÃO PEDAGÓGICA

Planejar práticas corporais com atenção ao ambiente, ao respeito mútuo e aos próprios limites.

1. Prepare

Imprima as 40 cartelas. Recorte as 12 chamadas da última página. Cada participante ou dupla recebe uma cartela.

2. Sorteie

Embaralhe as chamadas e leia uma pista por vez. Não diga a resposta antes de todos terem tempo de pensar.

3. Marque

Quem encontrar a resposta cobre a casa com uma ficha. Cada cartela tem 9 das 12 respostas possíveis.

4. Confira

Vale linha, coluna ou diagonal. Antes de declarar bingo, releia as três pistas marcadas e peça justificativas ao grupo.

MEDIAÇÃO

Discuta escolhas seguras em situações fictícias. Este material não prescreve treino ou cuidados médicos individuais.

EXEMPLO

Verificar se há obstáculos no local = observar o espaço.

CUIDADO

Se houver dor, mal-estar ou dúvida de saúde, interrompa a prática e procure a orientação de um adulto responsável ou profissional habilitado.

Duração sugerida: 20 a 30 minutos. Adapte a mediação à sua turma.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 01

EF08

**Respeitar
sinais**

**Usar
proteção**

**Garantir
acesso**

**Cuidar do
material**

**Planejar o
percurso**

**Variar
funções**

**Beber
água**

**Observar
o espaço**

**Combinar
limites**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 02

EF08

**Respeitar
sinais**

**Ajustar
intensidade**

**Cuidar do
material**

**Pedir
orientação**

**Planejar o
percurso**

**Usar
proteção**

**Fazer
pausas**

**Observar
o espaço**

**Beber
água**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 03

EF08

**Ajustar
intensidade**

**Garantir
acesso**

**Planejar o
percurso**

**Pedir
orientação**

**Fazer
pausas**

**Beber
água**

**Observar
o espaço**

**Cuidar do
material**

**Usar
proteção**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 04

EF08

**Usar
proteção**

**Ajustar
intensidade**

**Beber
água**

**Garantir
acesso**

**Planejar o
percurso**

**Fazer
pausas**

**Combinar
limites**

**Pedir
orientação**

**Cuidar do
material**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 05

EF08

Ajustar
intensidade

Variar
funções

Combinar
limites

Garantir
acesso

Fazer
pausas

Pedir
orientação

Beber
água

Usar
proteção

Planejar o
percurso

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 06

EF08

Beber
água

Variar
funções

Combinar
limites

Respeitar
sinais

Pedir
orientação

Fazer
pausas

Planejar o
percurso

Garantir
acesso

Observar
o espaço

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 07

EF08

Fazer
pausas

Pedir
orientação

Combinar
limites

Variar
funções

Planejar o
percurso

Ajustar
intensidade

Usar
proteção

Observar
o espaço

Beber
água

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 08

EF08

Fazer
pausas

Observar
o espaço

Beber
água

Respeitar
sinais

Combinar
limites

Variar
funções

Pedir
orientação

Ajustar
intensidade

Cuidar do
material

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 09

EF08

**Respeitar
sinais**

**Combinar
limites**

**Variar
funções**

**Cuidar do
material**

**Fazer
pausas**

**Beber
água**

**Pedir
orientação**

**Usar
proteção**

**Garantir
acesso**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 10

EF08

**Fazer
pausas**

**Beber
água**

**Garantir
acesso**

**Respeitar
sinais**

**Planejar o
percurso**

**Variar
funções**

**Usar
proteção**

**Pedir
orientação**

**Cuidar do
material**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 11

EF08

**Combinar
limites**

**Pedir
orientação**

**Cuidar do
material**

**Variar
funções**

**Planejar o
percurso**

**Garantir
acesso**

**Beber
água**

**Observar
o espaço**

**Usar
proteção**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 12

EF08

**Pedir
orientação**

**Usar
proteção**

**Combinar
limites**

**Respeitar
sinais**

**Ajustar
intensidade**

**Planejar o
percurso**

**Cuidar do
material**

**Fazer
pausas**

**Beber
água**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 13

EF08

Ajustar
intensidade

Observar
o espaço

Fazer
pausas

Cuidar do
material

Garantir
acesso

Pedir
orientação

Usar
proteção

Respeitar
sinais

Planejar o
percurso

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 14

EF08

Variar
funções

Ajustar
intensidade

Garantir
acesso

Cuidar do
material

Respeitar
sinais

Usar
proteção

Beber
água

Planejar o
percurso

Pedir
orientação

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 15

EF08

Beber
água

Variar
funções

Observar
o espaço

Fazer
pausas

Cuidar do
material

Respeitar
sinais

Planejar o
percurso

Combinar
limites

Ajustar
intensidade

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 16

EF08

Pedir
orientação

Beber
água

Fazer
pausas

Usar
proteção

Garantir
acesso

Observar
o espaço

Combinar
limites

Variar
funções

Ajustar
intensidade

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 17

EF08

Fazer
pausas

Pedir
orientação

Garantir
acesso

Cuidar do
material

Combinar
limites

Variar
funções

Respeitar
sinais

Beber
água

Ajustar
intensidade

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 18

EF08

Usar
proteção

Planejar o
percurso

Combinar
limites

Cuidar do
material

Pedir
orientação

Ajustar
intensidade

Variar
funções

Beber
água

Garantir
acesso

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 19

EF08

Variar
funções

Pedir
orientação

Respeitar
sinais

Ajustar
intensidade

Garantir
acesso

Beber
água

Planejar o
percurso

Observar
o espaço

Cuidar do
material

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 20

EF08

Fazer
pausas

Respeitar
sinais

Planejar o
percurso

Ajustar
intensidade

Cuidar do
material

Observar
o espaço

Variar
funções

Garantir
acesso

Beber
água

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 21

EF08

**Variar
funções**

**Ajustar
intensidade**

**Cuidar do
material**

**Observar
o espaço**

**Planejar o
percurso**

**Fazer
pausas**

**Combinar
limites**

**Usar
proteção**

**Respeitar
sinais**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 22

EF08

**Combinar
limites**

**Fazer
pausas**

**Variar
funções**

**Usar
proteção**

**Beber
água**

**Ajustar
intensidade**

**Observar
o espaço**

**Respeitar
sinais**

**Garantir
acesso**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 23

EF08

**Garantir
acesso**

**Pedir
orientação**

**Fazer
pausas**

**Respeitar
sinais**

**Ajustar
intensidade**

**Planejar o
percurso**

**Cuidar do
material**

**Usar
proteção**

**Variar
funções**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 24

EF08

**Cuidar do
material**

**Garantir
acesso**

**Respeitar
sinais**

**Fazer
pausas**

**Combinar
limites**

**Usar
proteção**

**Observar
o espaço**

**Planejar o
percurso**

**Ajustar
intensidade**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 25

EF08

**Combinar
limites**

**Beber
água**

**Fazer
pausas**

**Ajustar
intensidade**

**Respeitar
sinais**

**Garantir
acesso**

**Planejar o
percurso**

**Usar
proteção**

**Observar
o espaço**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 26

EF08

**Fazer
pausas**

**Respeitar
sinais**

**Beber
água**

**Usar
proteção**

**Variar
funções**

**Planejar o
percurso**

**Combinar
limites**

**Observar
o espaço**

**Ajustar
intensidade**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 27

EF08

**Fazer
pausas**

**Ajustar
intensidade**

**Usar
proteção**

**Variar
funções**

**Cuidar do
material**

**Pedir
orientação**

**Respeitar
sinais**

**Observar
o espaço**

**Beber
água**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 28

EF08

**Planejar o
percurso**

**Garantir
acesso**

**Variar
funções**

**Observar
o espaço**

**Respeitar
sinais**

**Fazer
pausas**

**Pedir
orientação**

**Cuidar do
material**

**Combinar
limites**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 29

EF08

**Combinar
limites**

**Variar
funções**

**Respeitar
sinais**

**Beber
água**

**Planejar o
percurso**

**Pedir
orientação**

**Usar
proteção**

**Observar
o espaço**

**Garantir
acesso**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 30

EF08

**Cuidar do
material**

**Usar
proteção**

**Variar
funções**

**Pedir
orientação**

**Fazer
pausas**

**Combinar
limites**

**Observar
o espaço**

**Beber
água**

**Respeitar
sinais**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 31

EF08

**Planejar o
percurso**

**Beber
água**

**Garantir
acesso**

**Cuidar do
material**

**Variar
funções**

**Observar
o espaço**

**Combinar
limites**

**Fazer
pausas**

**Respeitar
sinais**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 32

EF08

**Garantir
acesso**

**Ajustar
intensidade**

**Observar
o espaço**

**Respeitar
sinais**

**Planejar o
percurso**

**Cuidar do
material**

**Variar
funções**

**Fazer
pausas**

**Pedir
orientação**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 33

EF08

**Pedir
orientação**

**Garantir
acesso**

**Fazer
pausas**

**Combinar
limites**

**Observar
o espaço**

**Usar
proteção**

**Variar
funções**

**Beber
água**

**Respeitar
sinais**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 34

EF08

**Observar
o espaço**

**Pedir
orientação**

**Combinar
limites**

**Ajustar
intensidade**

**Fazer
pausas**

**Beber
água**

**Respeitar
sinais**

**Cuidar do
material**

**Planejar o
percurso**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 35

EF08

**Variar
funções**

**Usar
proteção**

**Combinar
limites**

**Ajustar
intensidade**

**Planejar o
percurso**

**Pedir
orientação**

**Respeitar
sinais**

**Garantir
acesso**

**Observar
o espaço**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 36

EF08

**Garantir
acesso**

**Pedir
orientação**

**Respeitar
sinais**

**Ajustar
intensidade**

**Variar
funções**

**Usar
proteção**

**Beber
água**

**Cuidar do
material**

**Combinar
limites**

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

CARTELA 37

EF08

Ajustar
intensidade

Observar
o espaço

Variar
funções

Fazer
pausas

Usar
proteção

Combinar
limites

Cuidar do
material

Planejar o
percurso

Garantir
acesso

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 38

EF08

Fazer
pausas

Garantir
acesso

Combinar
limites

Beber
água

Cuidar do
material

Observar
o espaço

Ajustar
intensidade

Pedir
orientação

Usar
proteção

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 39

EF08

Cuidar do
material

Pedir
orientação

Observar
o espaço

Planejar o
percurso

Respeitar
sinais

Ajustar
intensidade

Garantir
acesso

Combinar
limites

Usar
proteção

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

CARTELA 40

EF08

Observar
o espaço

Planejar o
percurso

Garantir
acesso

Cuidar do
material

Ajustar
intensidade

Variar
funções

Pedir
orientação

Combinar
limites

Usar
proteção

Marque com fichas. Linha, coluna ou diagonal = bingo.

Segurança e participação

CADERNO ZERO / EDUCAÇÃO FÍSICA / 8º ANO

Cartas de chamada

Leia somente a pista; revele a resposta depois da marcação.

01

Antes de começar, o grupo verifica piso, obstáculos e circulação no local.

RESPOSTA

Observar o espaço

02

Participantes dizem o que é confortável e acordam como agir em atividade com contato.

RESPOSTA

Combinar limites

03

Numa prática que exige equipamentos, o grupo utiliza os itens de proteção adequados.

RESPOSTA

Usar proteção

04

A pessoa modifica o esforço da atividade de acordo com a situação e seus limites.

RESPOSTA

Ajustar intensidade

05

O grupo interrompe a prática por momentos para reorganizar-se e recuperar-se.

RESPOSTA

Fazer pausas

06

Em uma atividade, a pessoa tem acesso à água e pode se hidratar conforme a necessidade.

RESPOSTA

Beber água

07

Diante de uma técnica desconhecida, a pessoa consulta quem está orientando antes de tentar.

RESPOSTA

Pedir orientação

08

O grupo usa e guarda os equipamentos sem danificá-los ou deixá-los como obstáculo.

RESPOSTA

Cuidar do material

09

Uma pessoa percebe desconforto ou dor e interrompe a ação para avisar o responsável.

RESPOSTA

Respeitar sinais

10

O grupo troca papéis para evitar que apenas alguns façam sempre a mesma tarefa.

RESPOSTA

Variar funções

11

O espaço e as regras são adaptados para que pessoas diferentes possam participar.

RESPOSTA

Garantir acesso

12

Antes de uma prática ao ar livre, o grupo define trajeto, pontos de encontro e cuidados.

RESPOSTA

Planejar o percurso