



# RELAÇÕES INTERPESSOAIS E AS PRÁTICAS CORPORAIS DIVERSIFICADAS

**Repensando as Relações  
Interpessoais Para Além dos  
Conteúdos**

Gustavo de Toledo Assumpção  
Prof. Dr. Glauco Nunes Souto Ramos  
ProEF/UFSCar  
São Carlos - 2025

# FICHA CATALOGRÁFICA

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Assumpção, Gustavo de Toledo

Relações interpessoais e as práticas corporais diversificadas [livro eletrônico] : repensando as relações interpessoais para além dos conteúdos /

Gustavo de Toledo Assumpção. -- 1. ed. --

São Carlos, SP : Ed. do Autor, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-45144-2

1. Educação física 2. Corpo - Linguagem  
3. Corpo - Percepção 4. Práticas corporais  
5. Relações humanas I. Título.

25-269507

CDD-796.072

## **Índices para catálogo sistemático:**

1. Corpo e práticas corporais : Pesquisas : Educação física 796.072

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# SUMÁRIO

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. Introdução                        | 04 |
| 1. Atenção!                          | 05 |
| 2. Aula Inicial: Apresentação.       | 06 |
| 3. Queimada                          | 07 |
| 4. Queima-cones                      | 08 |
| 5. Rouba-Bandeira                    | 09 |
| 6. Rouba-Bandeira com passes         | 10 |
| 7. Futebol Americano                 | 11 |
| 8. Luta de Braço e Sumô de Polegar   | 12 |
| 9. Pega-Colete e Esgrima Adaptada    | 13 |
| 10. Sumô Adaptado e Cabo de Guerra   | 14 |
| 11. Segue o Mestre e Ritmo Numérico  | 15 |
| 12. Jogo do Espelho e Jogo Improviso | 16 |
| 13. Dança: “Just Dance”              | 17 |
| 14. Estafetas Cooperativas           | 18 |
| 15. Voleiçol                         | 19 |
| 16. Nó Humano                        | 20 |
| 17. Campo Minado                     | 21 |
| 18. Escultor e Circuito Cego         | 22 |
| 19. Avaliação                        | 23 |
| 20. Referências                      | 24 |

# INTRODUÇÃO

Este E-book que você tem em mãos é fruto da dissertação de mestrado intitulada: *EDUCAÇÃO MORAL E ÉTICA DE ESTUDANTES: práticas corporais diversificadas na educação física escolar*.

Nele você encontrará uma proposta de práticas corporais diversificadas para organizar um Unidade Didática (UD) da Educação Física (EF) na qual o objetivo é destacar as relações interpessoais para além dos conteúdos.

A intenção também é estimular a promoção de situações que levem a reflexões autônomas sobre a indisciplina, por meio de diversas práticas corporais de cooperação e oposição. **SE LIGA!**

# ATENÇÃO!



Não estamos sugerindo que a simples reprodução de algumas práticas corporais tem a capacidade de promover reflexões sobre a moral, a ética e reduzir situações de conflitos e indisciplina.

Buscamos oferecer neste material alguns recursos e ideias que possam inspirar professores e professoras de EF a buscar soluções para esta importante problemática, por meio de princípios que possam ser repensados e adaptados em cada contexto.

**Dica:** Faça adaptações dos materiais utilizados e das regras/características das atividades de acordo com a sua realidade escolar.

# AULA INICIAL: APRESENTAÇÃO

Apresente sua UD, descrevendo as principais características e objetivos.

## Importante:

Realçar foco nas relações interpessoais.

Você pode Realizar uma avaliação diagnóstica, por meio de questionário ou roda de conversa, buscando conhecer as experiências dos(as) estudantes com os conteúdos da UD.



## Dica:

Apresentar aos(às) estudantes o cronograma previsto da UD e estabelecer um contrato pedagógico que inclui um planejamento participativo e a definição dos temas de cada aula bem como os critérios de avaliação.

# QUEIMADA

Traga o jogo da queimada, combinando com a turma a sua dinâmica e principais regras.

## Importante:

Realce o foco nas relações interpessoais.

Defina os critérios para pontuar, especialmente se haverá partes do corpo “frias”, que não queimam.

## Dica:

Intervenha nas situações de jogo, relacionando as soluções táticas com uma atitude solidária ao promover a participação de todos(as) por meio dos passes.



## Dica:

Use a queimada-ameba como possibilidade para aquecimento, onde os alunos não são divididos em equipes, e correndo livremente pela quadra, podem ser queimados e passam a se locomover “sentados” pelo solo.

## Veja também!

<https://youtu.be/nb4eS05x5o4?feature=shared>

# QUEIMA-CONES

Faça a variação da queimada chamada queima-cones, onde os alvos são os cones. Os jogadores sem posse de bola devem proteger os cones.

**Importante:** Explicar a variação enfatizando a necessidade de passes para superar os adversários que protegem os cones, em uma tática mais coletiva para pontuar.



## Dica:

Inicie a partida com dois ou três jogadores no cemitério.

Use a queimada-ameba como possibilidade para aquecimento, onde os alunos não são divididos em equipes, e correndo livremente pela quadra, podem ser queimados e passam a se locomover “sentados” pelo solo.

## ***Veja também!***

<https://youtu.be/vNt-qAw1ZW0?feature=shared>

<https://youtu.be/BMeV0H01KdU?feature=shared>

## ROUBA-BANDEIRA

O Rouba-bandeira possui a lógica da invasão ao território adversário. Defina as suas principais regras e combinados para sua UD.

Enfatize os aspectos coletivos nas ações táticas.

### Importante:

Lembre sobre as implicações da atividade coletiva, sobre os papéis diferentes de cada participante.



**Dica:** Intervenha nas situações de jogo, relacionando as soluções táticas com uma atitude solidária ao promover a participação de todos(as) por meio dos passes ou das situações de “sacrifício”. Quais alternativas eles(as) sugerem para resolver os problemas do jogo?

# ROUBA-BANDEIRA COM PASSES

Apresente a variação do rouba-bandeira com passes ao estilo Rugby. Nesta variação, você pode definir que todos ou apenas quem tem posse de bola pode ser pego.

## Importante:

Explique como a variação do rouba-bandeira com passes, enfatiza a necessidade de táticas mais coletivas para roubar a bandeira/bola. Nessa modalidade, o(a) jogador(a) também pode ser pego como no pega-rabinho.



## Dica:

Utilize pegas e variações como aquecimento para essa atividade.

Oportunize momentos para as equipes elaborarem estratégias coletivamente.

# FUTEBOL AMERICANO

Explique a lógica do Futebol Americano, pela ideia de levar a bola ao local de pontuação, ao invés de trazê-la como no rouba-bandeira bem como a dinâmica do ataque vs defesa.

## Dicas:

- Use a vivência do passe 10 como aquecimento.
- Faça uma variação em um segundo momento, com um local para o 10º passe finalizar.



## Importante:

- Reveze as funções dos(as) jogadores(as) de ataque.
- Crie variações, como o flag football.

## Veja também:

<https://youtu.be/NwQDRhx5L0g?feature=shared>

<https://youtu.be/SIbV3Myu98A?feature=shared>

# LUTA DE BRAÇO E SUMÔ DE POLEGAR

Proponha as vivências da Luta de braço (braço de ferro) e da luta de polegar (sumô de dedão).

Explique a lógica dos jogos de combate, reforçando princípios de oposição desassociada da violência.



## Dicas:

- Procure primeiro formar duplas com desempenho equilibrado, para promover um bom desafio, depois sugira trocas livres entre os(as) colegas.
- Sugira o combate com o lado não dominante também.
- Lembre da necessidade do respeito às regras, ao(à) adversário(a) e aos próprios limites.

## ***Veja também:***

<https://youtu.be/Mor7LuZhYQ0?feature=shared>

# PEGA-COLETE E ESGRIMA ADAPTADA

O jogo de combate Pega-colete consiste em colocar dois coletes nas laterais do corpo (ou duas fitas) onde dois oponentes devem tentar puxar um colete do adversário enquanto protege o seu próprio.

Na esgrima com espaguete, os participantes devem tentar estocar o adversário, com regras definidas como locais válidos.

**Importante:** Explicar a lógica de cada prática, reforçando princípios de oposição desassociada da violência.



## Dicas:

- Varie as interações com os oponentes.
- Lembre das diferenças entre luta e briga!

## Veja também:

[https://youtu.be/d9flhBJcWGQ?feature=s\\_hared](https://youtu.be/d9flhBJcWGQ?feature=s_hared) ;

[https://youtu.be/fV\\_ymn9VUIs?feature=s\\_hared](https://youtu.be/fV_ymn9VUIs?feature=s_hared)

# SUMÔ ADAPTADO E CABO DE GUERRA

O Sumô adaptado tem a lógica de excluir o adversário de um espaço determinado, empurrando-o.

Já no Cabo de guerra, a ideia é puxar o(s) adversário(s) pela corda até um ponto determinado.

## Importante:

Reforce o conceito dos limites de cada um.

Proponha variações como o espaço determinado e a área de contato das mãos entre os participantes.



## Veja também:

<https://youtu.be/qbxM3yi6Qow?feature=shared> ;  
<https://youtu.be/F4wSJL0L6g8?feature=shared>

# SEGUIR O MESTRE E RÍTMO NUMÉRICO

Organize com os estudantes a brincadeira rítmica segue o mestre, onde cada um (a) acrescenta um movimento à sequência.

Oportunize a vivência do jogo Ritmo Numérico, com passos marcados por palmas em contagem definida.

**Importante:** Explicar a lógica de cada prática, e as possibilidades de explorar diferentes ritmos.

Fale sobre os ritmos presentes nos mais diversos lugares, como frequência cardíaca, estações do ano etc.

**Veja também:**

<https://youtu.be/VniQlvZZVI0?feature=shared>

[https://youtu.be/\\_Tz7KR0huAw?feature=shared](https://youtu.be/_Tz7KR0huAw?feature=shared)



## Dicas:

Peça sugestão de músicas e estilos e entre você também na dança.

Se possível, utilize instrumentos ou objetos adaptados para percussão.

Lembre que o foco não é o desempenho.

# JOGO DO ESPELHO E JOGO DO IMPROVISO

No Jogo do Espelho, a ideia é imitar os movimentos mais inusitados.

No jogo do improviso, onde deve-se dançar com acessórios inusitados que são oferecidos aos participantes.



## Dicas:

Procure explorar os movimentos já inseridos no contexto local como as danças estilo “TikTok”.

Elogie as iniciativas, especialmente dos estudantes menos habilidosos.

Utilize os materiais disponíveis para além da EF, como bolas, arcos, cones, vassouras, garrafas etc!

## Importante:

Explicar a lógica de cada prática, lembrando que todos podem participar.

## Veja também:

<https://youtu.be/EaLDGcTLuWY?feature=shared>

<https://youtube.com/shorts/gn0lnrGQbDc?feature=shared>

# DANÇA: "JUST DANCE"

Caso tenha acesso a recurso audiovisual, proporcione a vivência de diversos estilos musicais com auxílio de mídia.

Vídeos do jogo "Just Dance" ou recursos de vídeo semelhantes são úteis para a interação garantida.

**Importante:** Reforçar a valorização dos diferentes estilos de dança.

Valorizar as diferentes iniciativas, não só dos(as) mais habilidosos(as).

## **Veja também:**

<https://youtu.be/s11isTPr0Mw?feature=shared>

<https://youtu.be/Cyfm2o0d0IE?feature=shared>



## **Dicas:**

- Aproveite oportunidades para discutir sobre as diferentes habilidades de cada um(a).
- Formar vários grupos e cada grupo ter um estilo diferente. O importante é o engajamento e a participação durante o processo de construção. Cada grupo apresenta a sua coreografia.

# ESTAFETAS COOPERATIVAS

As estafetas semi-cooperativas e cooperativas, como passa-arco, equilibrar bola em duplas, atravessar o campo sobre duas folhas de jornal etc podem proporcionar a ideia de cooperação e coletividade.

Use essa ferramenta para promover reflexões sobre o assunto.

**Importante:** Explicar a lógica da cooperação e oposição, presente, por exemplo, em muitos esportes e aspectos do nosso cotidiano.

**Veja também:**

<https://youtu.be/YvM9UQzJbJw?feature=shared>



## Dicas:

No aquecimento, usar pega-ajuda e variações cooperativas.

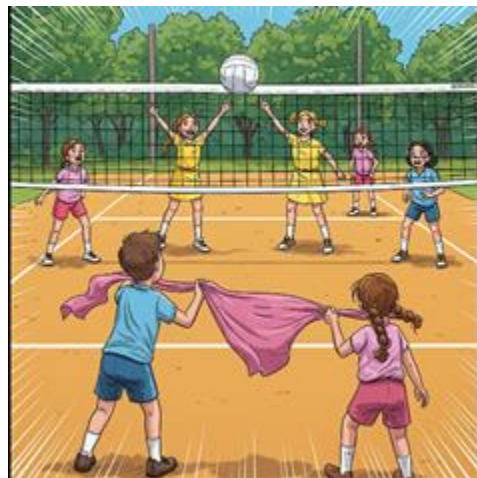
Alterne as estafetas entre cooperativas e semi-cooperativas ao mudar de duas ou mais equipes para uma só.

# VOLENÇOL

O jogo Volençol é uma variação do voleibol onde as equipes formam duplas, com um tecido cada, que deve ser usado para receber e lançar a bola, promovendo uma maior interação em cooperação entre os participantes.

## Importante:

Explicar a lógica da cooperação e oposição, presente, por exemplo, em muitos esportes e aspectos do nosso cotidiano.



## Dicas:

No aquecimento, usar pega-ajuda e variações cooperativas.

Utilize os tecidos em atividades cooperativas como aquecimento, conduzindo uma bola a um alvo determinado

## Veja também:

<https://youtu.be/kwtA0AfzZK0?feature=shared>

# NÓ HUMANO

No jogo NÓ-humano, os estudantes devem formar um círculo, próximo uns aos outros, e dar as mãos de forma cruzada para colegas diferentes em posição oposta a si, procurando formar um “Nó” entre os participantes. Em seguida, devem tentar formar uma roda sem soltar as mãos dos(as) colegas.



**Importante:** Explicar a lógica de cada prática, reforçando princípios de cooperação, participação e solidariedade.

## Dicas:

Faça variações com a atividade proposta, como circuitos de garrafas, nós com vários barbantes etc.

## **Veja também:**

<https://youtu.be/wkPp6yHu160?feature=shared>

# CAMPO MINADO

No jogo Campo Minado, o(a) professor(a) deve organizar um campo a ser ultrapassado contando com colunas e fileiras, sendo que algumas contém “minas explosivas”. Assim, em fila, quem for “explodindo” as minas volta ao final da fila, identificando o lugar marcado para que todos passem em segurança.



**Importante:** Explicar a lógica de cada prática, reforçando princípios de cooperação, participação e solidariedade.

## **Dicas:**

Elogie e estimule a participação e contribuição de todos os participantes.

## **Veja também:**

[https://youtu.be/Ryrz\\_36K4JE?feature=shared](https://youtu.be/Ryrz_36K4JE?feature=shared)

# ESCULTOR E CIRCUITO CEGO

Vivência da brincadeira escultor-escultura, onde em duplas, uma pessoa vai “esculpir” o colega.

No circuito vendado, forme duplas, sendo um guia e um “cego”. Crie variações de obstáculos e trajetos.



**Importante:** Explicar a lógica de cada prática, reforçando princípios de cooperação.

**Dicas:** Faça perguntas disparadoras sobre as relações interpessoais e o comportamento dos(as) estudantes.

Estabeleça “regras de segurança”, como limites do circuito e maneira de conduzir os(as) colegas.



**Veja também:**

<https://youtu.be/vzypqpCepLw?feature=shared>

<https://youtu.be/Q0hDq4GmpU?feature=shared>

# AVALIAÇÃO

Professor(a),  
sugerimos a  
utilização de mais  
de um instrumento de  
avaliação durante a  
UD. Desta forma você  
pode abranger um  
número maior de  
estudantes!

Exemplos: registros  
escritos (relatando  
como se sentiram  
participando de uma  
atividade ou um  
jogo), desenhos,  
redação,  
dramatização (de uma  
determinada situação  
vivenciada durante a  
aula) ou roda de  
conversa.

Se achar  
necessário, em uma  
aula final da UD,  
organize uma  
avaliação que busque  
perceber a  
compreensão dos(as)  
estudantes sobre as  
práticas corporais  
vivenciadas e as  
eventuais  
transformações nas  
relações  
interpessoais ao  
longo das aulas.



O presente trabalho foi  
realizado com apoio da  
Coordenação de Aperfeiçoamento e  
Pessoal de Nível Superior – Brasil  
(CAPES), responsável oferecimento  
do Programa de Pós-Graduação  
em Educação Física em Rede  
Nacional – ProEF.

# REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, Gustavo T. **Educação Moral e Ética de Estudantes: práticas corporais diversificadas na educação física escolar.** 2025. 127 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF) - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos. São Carlos-SP, 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70. 2011.

BETTI, Mauro. Educação Física e Cultura Corporal de Movimento: uma Perspectiva Fenomenológica e Semiótica. **Revista da Educação Física/UEM.** Maringá, v. 18, n. 2, p. 207-217, sem 2. 2007.

BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari K. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos.** Portugal: Porto Editora, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular: educação é a base.** Brasília: MEC, 2017.

FRANCO, Maria A. S. Pedagogia da pesquisa-ação. **Educação e Pesquisa.** São Paulo, v. 31, n. 3, p. 483-502, set./dez. 2005.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. S.; (Org.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** 3ª ed. Porto Alegre: UFRGS/Sulina, 1999. p. 61-99.

RIBAS, João F. M. Praxiologia Motriz: construção de um novo olhar dos jogos e esportes na escola. **Motriz**, p. 103-110, 2005.

SILVEIRA, Guilherme C. F; PINTO, Joelcio F. Educação Física na perspectiva da cultura corporal: uma proposta pedagógica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 3, 2001.

ZABALZA, Miguel. **Diários de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional.** Porto Alegre: Artmed, 2004.