

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: JOGOS PARA REALIZAR NA ESCOLA

**Cássia de Souza Trovo
Fábio Ricardo Mizuno Lemos
ProEF/UFSCar - 2025**



FICHA CATALOGRÁFICA

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

Trovo, Cássia de Souza

Comunicação não violenta para professores de
educação física [livro eletrônico] : jogos para
realizar na escola / Cássia de Souza Trovo, Fábio
Ricardo Mizuno Lemos. -- 1. ed. -- São Carlos, SP :
Ed. dos Autores, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-38335-4

1. Comunicação não violenta 2. Educação física
3. Jogos na educação I. Lemos, Fábio Ricardo
Mizuno. II. Título.

25-260256

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física 613.7

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional –
ProEF
SÃO CARLOS-SP
2025

Sumário

Apresentação	04
Comunicação Não Violenta	05
Dicas Importantes	08
Jogos CNV	12
Considerações	23
Referências	24

APRESENTAÇÃO

Este *e-book* foi desenvolvido como parte dos requisitos do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), visando à obtenção do título de Mestra em Educação Física.

O recurso apresenta dicas e exemplos para trabalhar com a Comunicação Não Violenta (CNV) nas aulas de Educação Física.

Seu conteúdo é resultado da pesquisa realizada durante o mestrado, que teve como objetivo descrever e analisar o desenvolvimento, em uma escola pública, de uma unidade didática sobre Jogos e Brincadeiras nas aulas de Educação Física, organizada na forma de uma gincana lúdica integrada a elementos da CNV (Trovo, 2025).

Embora as atividades tenham sido elaboradas e desenvolvidas com uma turma de 4º ano do Ensino Fundamental, entendemos que podem ser realizadas com outros anos.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A Comunicação Não Violenta, desenvolvida por Marshall Rosenberg, é uma abordagem que visa promover conexões empáticas, resolver conflitos de forma pacífica e melhorar os relacionamentos interpessoais.

Baseada em valores como respeito, compaixão e cooperação, a CNV incentiva um diálogo que atenda às necessidades de todas as partes envolvidas.

[...] a CNV nos ajuda a reformular a maneira como nos expressamos e ouvimos os outros, concentrando-nos no que estamos observando, sentindo e desejando (Rosenberg, 2006, p. 19).

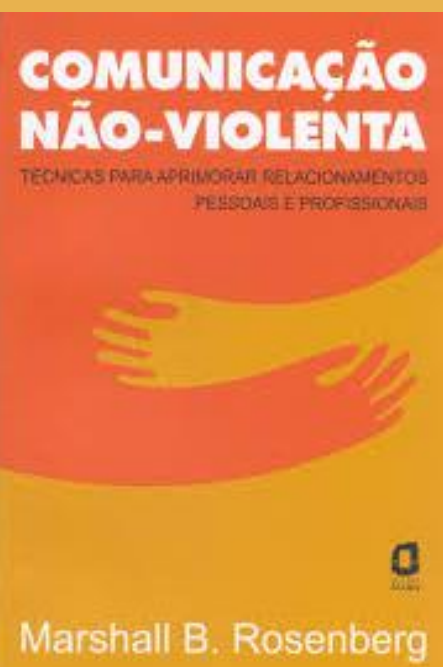


Foto da capa do livro/ Imagem criada com IA

Essa abordagem utiliza quatro componentes principais: a observação sem julgamento, a identificação de sentimentos, o reconhecimento das necessidades e a formulação de pedidos claros.

O primeiro componente, a **observação sem julgamento**, exige separar os fatos das interpretações. Rosenberg (2006) explica que “[...] quando combinamos observações com avaliações, as pessoas tendem a ouvir críticas e resistem ao que dizemos” (p. 45).

O segundo componente é a **identificação dos sentimentos**, que possibilita expressar emoções de maneira clara. O autor ressalta que “[...] identificar sentimentos nos ajuda a criar conexões autênticas, tanto conosco quanto com os outros” (Rosenberg, 2006, p. 55).

O terceiro elemento, o **reconhecimento das necessidades**, sustenta que nossos sentimentos estão diretamente relacionados às necessidades atendidas ou não atendidas. Rosenberg (2006) afirma que “[...] as necessidades são o coração da CNV; identificá-las nos ajuda a entender o que realmente importa” (p. 64).

Por fim, a **formulação de pedidos claros** transforma as necessidades identificadas em ações específicas. O autor observa que “[...] a clareza no pedido aumenta as chances de cooperação e evita conflitos desnecessários” (Rosenberg, 2006, p. 78).

DICAS IMPORTANTES

Imagem criada com IA



1-Estimule os alunos a expressarem suas emoções e necessidades

Estimule diálogos para que os alunos compartilhem sentimentos e desenvolvam empatia uns pelos outros.

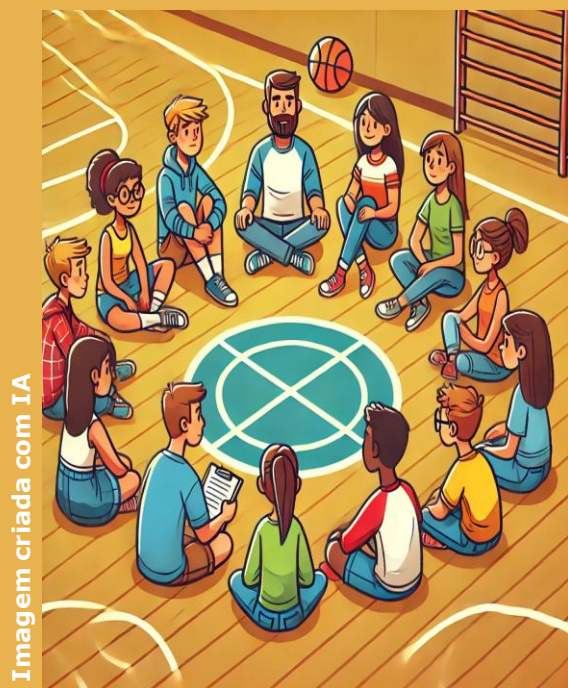


Imagem criada com IA

2- Planeje atividades com foco na inclusão

Crie dinâmicas que envolvam todos os alunos, respeitando seus níveis de habilidade. Utilize jogos cooperativos, com foco no trabalho em equipe e não na competição.

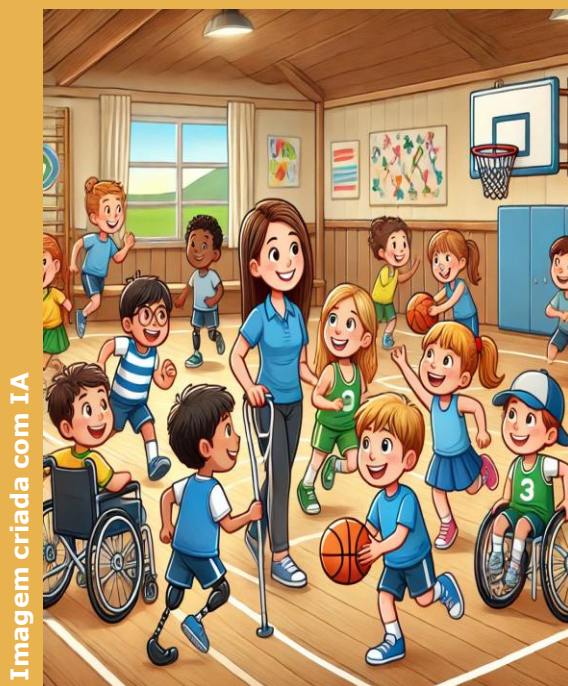


Imagem criada com IA

3- Incentive a criação de regras coletivas

Possibilite que os alunos participem da criação das regras das atividades, para promover senso de responsabilidade e respeito pelas normas.

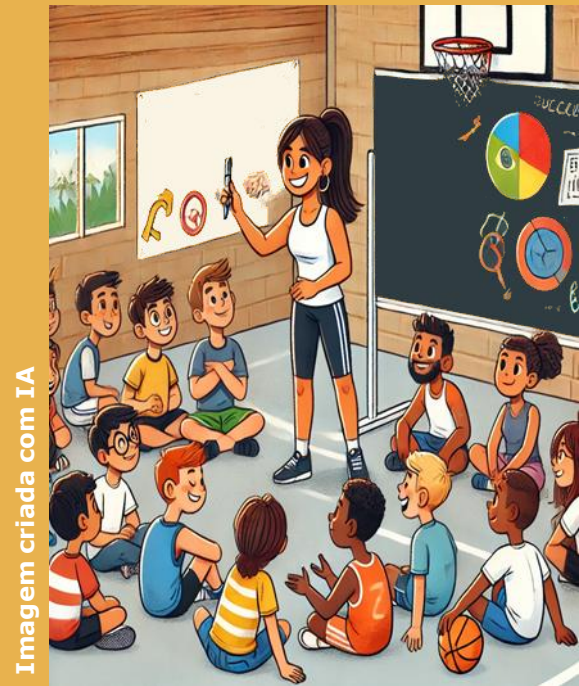


Imagem criada com IA

4- Promova momentos de reflexão em grupo

Após as atividades, reserve um tempo para discutir as experiências. Pergunte aos alunos como se sentiram, quais desafios enfrentaram e como trabalharam em equipe, para reforçar os princípios da CNV e promover o autoconhecimento.



Imagem criada com IA

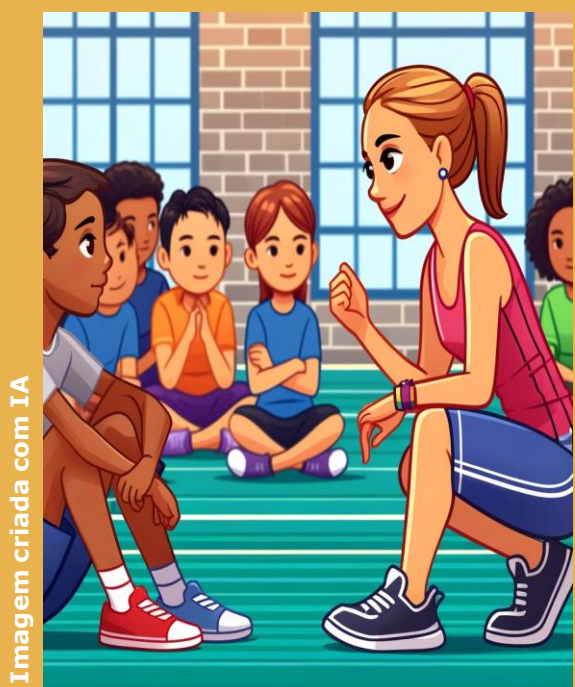
5- Aposte em jogos cooperativos

Priorize atividades que estimulem o trabalho em equipe, para favorecer soluções colaborativas e criativas.



6- Trabalhe a empatia através da escuta ativa

Ensine os alunos a ouvir ativamente seus colegas, para exercitarem a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo.



JOGOS CNV

Imagem criada com IA



1- Caneta No Gargalo

Materiais: canetas, barbante e garrafas PET.

Separar a turma em equipes.

Cada aluno da equipe deve segurar as pontas de um barbante, com uma caneta amarrada no centro.

O desafio consiste em coordenar os movimentos com cuidado e precisão para guiar a caneta até encaixá-la dentro de uma garrafa.

Desde o início, é importante ressaltar a necessidade de comunicação entre os participantes para ajustar a altura, o ângulo e a direção da caneta.

Para ajudar nesse processo, incentivar os alunos a praticarem a Comunicação Não Violenta, estimulando-os a fazer pedidos claros e respeitosos ao parceiro.

Eles podem, por exemplo, pedir sugestões sobre como melhorar a técnica ou solicitar ajuda quando enfrentarem dificuldades.

É essencial enfatizar a importância da paciência e do diálogo, para que aprendam a sincronizar os movimentos e ajustar a força aplicada, tornando a tarefa mais eficiente.

Incentivar a comemoração de cada tentativa bem-sucedida, destacando os avanços e refletindo sobre a importância de ouvir o outro e se expressar de forma clara.

Pedir para formar uma roda e conversar sobre as dificuldades enfrentadas durante a atividade.

Enfatizar que este jogo não tem primeiro, segundo ou terceiro lugar, mas sim um reconhecimento para quem completou a tarefa.

Perguntar o que eles acham disso e, caso o professor queira atribuir pontos, pode-se atribuir pontuação máxima para todas as equipes, com pontos extras para aquelas que se ajudarem durante o desafio.



Imagem criada com IA

2- Ponte de Palavras

Materiais: cartões com frases e tatames.

Separar a turma em equipes.

As equipes devem atravessar uma “ponte”, representada por uma linha no chão, utilizando frases baseadas na Comunicação Não Violenta como “tábuas” para construir o caminho.

As “tábuas” são tatames que os alunos devem usar para formar o pedaço da ponte, possibilitando que toda equipe atravesse.

Cada membro da equipe precisa propor uma solução para um conflito, utilizando os princípios da

Comunicação Não Violenta, e a equipe só pode avançar se todos aprovarem a solução proposta.

Distribuir cartões com situações hipotéticas de conflitos:

- “Seu colega interrompe você enquanto você fala”.
- “Seu colega a empurra e dá socos na fila”.
- “Você se sentiu excluído durante uma atividade”.
- “Durante uma corrida, um aluno dá um soco em outro porque acredita que o outro o bloqueou intencionalmente e começa a xingar o colega”.

- “Um aluno zomba do outro por não conseguir realizar um exercício corretamente, chamando-o de nomes e rindo dele”.

- “Seu colega corre dentro do refeitório e esbarra em uma criança do 1º ano jogando-a no chão”.

- “No recreio, uma criança do 2º ano tropeça e cai, batendo o joelho no chão e começa a chorar”.

Discutir como demonstrar empatia e respeito nas ações, não apenas durante a aula de Educação Física, mas também em outras aulas e em todo o ambiente escolar.

Pedir para alguém compartilhar um exemplo de quando viu alguém praticar gratidão ou respeito.

Refletir sobre como atitudes como empatia e gratidão podem melhorar o ambiente na turma.

Perguntar o que cada um pode fazer para incorporar mais essas atitudes positivas no dia a dia.

2- Ponte de Palavras (continuação)

Confeccionar cartazes sobre a Comunicação Não Violenta para que os alunos busquem soluções baseadas na Comunicação Não Violenta para atravessar a ponte:

- Observação: Descrever o que aconteceu sem julgamentos.
- Sentimento: Expressar como se sentiu em relação à situação.
- Necessidade: Identificar a necessidade ou valor que está em jogo.
- Pedido: Fazer um pedido claro e realizável, sem exigir.

Cada equipe retira um cartão e tem um tempo pré-determinado para propor uma solução para o conflito.

Caso a solução seja aprovada por todos, a equipe começa a construir sua ponte para atravessá-la.

Caso Nesta prova, as equipes não recebem pontos automaticamente; a pontuação parte deles.

Imagem criada com IA



3- Chinelão

Materiais: chinelão (TNT, papelão e corda) e cones .

Explicar que os alunos precisarão atravessar um percurso do início ao final da quadra utilizando um chinelo gigante, feito de TNT, caixa de papelão e cordas.

Confeccionar o chinelão previamente, contando com a ajuda dos alunos. O chinelão deve ter espaço para três alunos ao mesmo tempo.

Dividir a turma em equipes e orientar que, a cada rodada, três alunos de cada equipe devem posicionar-se sobre o chinelão e se movimentar juntos, coordenando os passos para completar o trajeto no menor tempo possível.

Ao chegarem ao final, devem trocar de lugar com mais três colegas. Reforçar a necessidade de aguardar o sinal da professora para iniciar a prova junto com as demais equipes.

Antes do início, enfatizar a importância da Comunicação Não Violenta, incentivando os alunos a se organizarem de forma respeitosa e colaborativa.

Destacar a importância do diálogo paciente, da escuta ativa e da busca por estratégias sem gritos ou desentendimentos.

Durante a prova, os times podem enfrentar desafios para sincronizar os passos, percebendo que o sucesso depende do ritmo coletivo e da comunicação clara.

Estimular ajustes e reflexões para que melhorem a coordenação e desenvolvam um trabalho em equipe mais harmonioso.

Ao final, promover um momento de celebração, destacando a experiência de cooperação e respeito, além da importância da comunicação e do trabalho coletivo.

Atribuir pontuação extra às equipes que demonstrarem apoio e incentivo aos colegas durante a atividade.



4- Desafio do Tatame

Materiais: tatames.

Iniciar o percurso partindo de um lado da quadra e atravessar até o outro utilizando apenas três tatames como apoio.

Orientar que ninguém pode pisar no chão, exigindo cuidado e estratégia.

Manter todos os integrantes da equipe juntos durante a travessia, passando os tatames de mão em mão para avançar.

Colocar os tatames no chão de forma coordenada, pisar sobre eles e trazer o último tatame para a frente para continuar o deslocamento.

Caso alguém pise fora, reiniciar o percurso do ponto inicial.

Antes do início, incentivar os alunos a expressarem seus sentimentos sobre as atividades com calma e atenção aos colegas.

Expressar-se com calma e atenção também é fundamental para que, durante o desafio, todos consigam colaborar de forma eficiente e resolver as dificuldades com mais harmonia e estratégia.



Imagem criada com IA

5- Imagem e Ação com Palavras Positivas

Materiais: cartões com palavras e frases.

Para começar, perguntar à turma se eles já brincaram de “Imagem e Ação” antes. Perguntar também se conhecem a mímica.

Explicar que o objetivo é adivinhar palavras e frases usando apenas gestos e expressões corporais, com um foco específico em palavras e conceitos positivos.

Uma equipe deve escolher um membro para pegar um cartão e representar a palavra ou frase sem usar a fala, apenas gestos e expressões.

O restante da equipe deve tentar adivinhar a palavra ou frase representada dentro de um tempo limite.

Se a equipe adivinhar corretamente, ganha um ponto. Caso contrário, o turno passa para a outra equipe.

Palavras positivas:

Confiança,
Parceria,
Cuidado,
Felicidade,
Curiosidade,

Coragem,
Esperança,
Honestidade,
Sinceridade e
Tolerância.

Ações positivas:
Ajudar um amigo,
Dividir o lanche,
Aplaudir alguém,
Abraçar um colega,
Brincar em grupo,
Escutar com atenção,
Levantar alguém que caiu,
Fazer as pazes,
Resolver um problema
juntos e
Cuidar de um animal.



Imagem criada com IA

6- Construção da Torre Cooperativa

Materiais: pneu, cones, cones prato, caixas de sapato, folhas de papelão, bloquinhos de espuma e outros materiais disponíveis.

Desafiar as equipes a construir a torre mais alta possível usando apenas os materiais disponíveis.

Limitar o tempo e ressaltar a exigência de agilidade e planejamento cuidadoso.

Incentivar a cooperação em todos os momentos, explicando a necessidade de todos os integrantes da equipe participarem ativamente da construção.

Os alunos devem se reunir para discutir estratégias, compartilhar ideias e decidir como empilhar os materiais de forma a criar uma estrutura alta e estável. A comunicação clara e o respeito às sugestões de cada um são fundamentais para o sucesso da equipe.

Durante o processo, os alunos precisarão se adaptar rapidamente às limitações dos materiais e fazer ajustes conforme necessário.

A torre construída precisa ficar de pé sozinha por pelo menos 30 segundos, o que trará um desafio extra, exigindo que os grupos se concentrem tanto na altura quanto na estabilidade.

Ao final, declarar como vencedora a equipe que construir a torre mais alta, que se sustente durante o tempo estipulado.

No entanto, atribuir pontos bônus aos times que demonstrarem atitudes de ajuda mútua, paciência e respeito pelas ideias dos colegas.

O propósito da atividade é reforçar a importância do trabalho em equipe e a valorização da participação de todos, mostrando que o sucesso é construído com a contribuição de cada integrante, independentemente de quem construir a torre mais alta.



7- Ponte de Espaguete

Materiais: espaguete de piscina.

Explicar que as equipes precisarão trabalhar juntas para transportar um colega de um lado ao outro da quadra, sem que ele pise no chão.

Para isso, devem usar espaguete de piscina, que serão passados rapidamente de um para o outro, formando uma espécie de ponte móvel para que o participante escolhido consiga atravessar.

Antes de começar, explicar que cada equipe deverá selecionar um integrante para atravessar a ponte, enquanto os demais ficarão responsáveis por movimentar os espaguetes, passando-os de trás para frente, garantindo que o caminho permaneça contínuo.

Reforçar que a comunicação e a cooperação entre os membros da equipe serão essenciais para manter o ritmo e evitar que o participante perca o equilíbrio.

Durante a prova, as equipes poderão enfrentar desafios para sincronizar os movimentos e manter a estabilidade da "ponte".

Algumas equipes podem encontrar dificuldades no início, mas enfatizar para estas que, com paciência e diálogo, poderão ajustar a estratégia e aumentar a velocidade da travessia.

Possivelmente, a atividade gerará momentos de tensão e muitas risadas, pois qualquer erro na coordenação poderá fazer com que o colega perca o apoio.

O incentivo mútuo será fundamental, e todos devem se esforçar para que a equipe tenha sucesso.

Ao final, a equipe que conseguir atravessar a quadra mais rápido, sem que o participante pise no chão, será declarada vencedora.

Além da competição, a prova destacará a importância do trabalho em equipe, da confiança entre os colegas e da comunicação eficaz para superar desafios.



8- Futebol Três Tempos

Materiais: coletes e bola.

Apresentar uma variação do futebol em que não há juiz e em que, além dos gols, são valorizados o respeito e o trabalho em equipe.

Cada grupo deve escolher um “facilitador” responsável por mediar conflitos e estimular a comunicação não violenta durante a partida.

O primeiro tempo do jogo consiste em definir, em conjunto, regras como a proibição de gritos com os colegas e a exigência de que todos toquem na bola antes de marcar o gol.

O segundo tempo é o jogo em si.

Após a partida, realizar o terceiro tempo, uma roda de conversa para discutir as dinâmicas do jogo.

Fazer perguntas como: Como foi jogar seguindo as regras que vocês mesmos criaram? Como foram resolvidos os conflitos?

Finalizar reforçando a importância de levar essas habilidades para o cotidiano, tanto dentro quanto fora da escola.



Imagem criada com IA

Avaliação

Entendemos que a avaliação deve ser um processo contínuo, voltado para o desenvolvimento integral dos estudantes, considerando suas experiências de aprendizado de forma ampla.

O foco não deve estar na eficiência individual, mas em como os alunos interagem, se comunicam e resolvem desafios em conjunto, lidando com suas próprias emoções e as dos outros. A ênfase está no processo colaborativo, no qual os alunos não apenas superam obstáculos juntos, mas também desenvolvem empatia, respeito e habilidades de comunicação, impactando positivamente o coletivo.

Nos jogos propostos, como *Caneta no Gargalo*, *Chinelão* e *Ponte de Palavras*, sugerimos que a avaliação se concentre em como os alunos compartilham estratégias, lidam com dificuldades e acolhem as necessidades dos outros, priorizando o sucesso do grupo e o respeito mútuo.

A avaliação também pode destacar a importância da escuta ativa, do apoio mútuo e da resolução pacífica de conflitos. Jogos como *Desafio do Tatame* e *Futebol Três Tempos* podem ajudar a identificar essas dinâmicas, mostrando como todos devem participar igualmente, respeitando os tempos e os espaços do outro, para que o aprendizado coletivo prevaleça sobre o acerto ou erro individual. Erro não deve ser confundido com fracasso!

Ao final de cada atividade, é importante perceber como os grupos se organizaram, superaram desafios e expressaram suas emoções, promovendo uma compreensão mútua e o respeito entre os alunos, independentemente do desempenho individual.

Dessa forma, a avaliação torna-se uma oportunidade de acompanhar a evolução dos alunos, como eles se apoiam e lidam com dificuldades de forma colaborativa e respeitosa, fortalecendo as relações humanas dentro do ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES

O desenvolvimento da Comunicação Não Violenta, a partir de jogos lúdicos nas aulas de Educação Física representa uma poderosa estratégia para transformar o ambiente escolar em um espaço mais acolhedor, inclusivo e motivador. Os Jogos CNV podem favorecer uma comunicação mais empática e respeitosa, fortalecendo os vínculos entre professores e alunos, de forma dinâmica e envolvente. Ao utilizar os Jogos CNV, os educadores não apenas incentivam o desenvolvimento motor e cognitivo dos estudantes, mas também contribuem para a construção de competências socioemocionais essenciais para a vida.

A Educação Física, quando estruturada a partir do diálogo e do prazer da experiência lúdica, torna-se um espaço no qual os alunos podem aprender com autonomia, respeito e cooperação!

REFERÊNCIAS

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 4. ed. São Paulo: Ágora, 2006.

TROVO, Cássia de Souza. **Gincana lúdica com elementos da comunicação não violenta na educação física escolar: aprendizagens decorrentes**. 2025. 105f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2025.

REALIZAÇÃO

Cássia de Souza Trovo

SUPERVISÃO GERAL

Fábio Ricardo Mizuno Lemos

Ilustrações

Imagens criadas com IA:

<https://www.aiease.ai/app/generate-images/>

<https://chatgpt.com/>



