



CIRCO, ARTE E MOVIMENTO

INTRODUÇÃO ÀS
ATIVIDADES CIRCENSES
DE MALABARISMO

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física
em Rede Nacional – ProEF da Universidade Federal de
São Carlos- UFSCar

ORIENTAÇÃO E SUPERVISÃO

Yara Aparecida Couto

ELABORAÇÃO

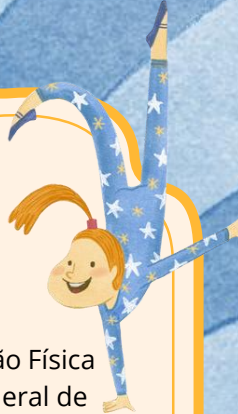
Maiara Rosa Souza Andrade

PROJETO GRÁFICO

Maiara Rosa Souza Andrade
Patrícia Moreira Oliveira

ILUSTRAÇÕES

canva.com



FICHA CATALOGRÁFICA

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

Circo, arte e movimento [livro eletrônico] :
introdução as atividades circenses de
malabarismo / [elaboração Maiara Rosa Souza
Andrade ; orientação e supervisão Yara
Aparecida Couto]. -- Itaquaquecetuba, SP :
Ed. dos Autores, 2025.
PDF

ISBN 978-65-01-40764-7

1. Artistas circenses - Treinamento
2. Atividades circenses 3. Circos - Brasil
4. Malabarismo I. Andrade, Maiara Rosa Souza.
II. Couto, Yara Aparecida.

25-263246

CDD-791

Índices para catálogo sistemático:

1. Malabarismo : Artes cênicas 791

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-01-40764-7





SUMÁRIO

1. Apresentação	05
2. O encontro.....	07
3. História e origem dos malabares.....	10
4. Benefícios do malabarismo.....	12
5. Abordagens técnicas e materiais no ensino do malabarismo escolar.....	13
6. Classificação dos objetos dos malabares.....	15
7. Planos de aula.....	20
7.1.Apresentação.....	22
7.2.Introdução e exploração.....	27
7.3.Malabares de contato (bola).....	32
7.4.Malabares de contato (caixa).....	37
7.5.Malabares de equilíbrio.....	46
7.6.Malabares giroscópicos.....	51
7.8Malabares de balanço.....	57
7.9.Malabares de lançamento.....	62
8. Referência.....	73

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Maiara Rosa, Licenciada e Bacharel em Educação Física pela Universidade Bandeirante de São Paulo (2009/2010), Especialista em Recreação e Lazer pela FMU (2012) e Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de São Carlos (2025).

Este trabalho é fruto do meu ingresso no Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF-2023 e foi apresentado como Recurso Educacional e parte da obtenção de certificação. Foi construído e fundamentado em minha dissertação denominada “Contribuições para o Ensino das Atividades Circenses na Educação Física Escolar: um olhar para a formação continuada”.

O estudo foi realizado no município de Itaquaquecetuba, onde, inicialmente, foi aplicada uma pesquisa em forma de questionário semiestruturado com os professores de Educação Física da rede pública estadual atuantes nos anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio. A pesquisa buscou investigar os obstáculos e desafios enfrentados pelos educadores para uma integração mais efetiva das atividades circenses no contexto escolar.

Os resultados revelaram uma baixa procura pelos professores por formações externas e fragilidade nas formações continuadas promovidas pela Secretaria da Educação do estado de São Paulo, principalmente devido à dissociação entre teoria e prática, que as tornava insipientes e insuficientes para atender às necessidades dos professores.

Em resposta, foi organizado um encontro de atividades circenses com os professores da rede, no qual foram apresentadas possibilidades de trabalho com essas atividades no âmbito escolar, com foco específico nos malabares.



Durante esse encontro, contribuímos conjuntamente para a confecção de planos de aula dessas modalidades, visando a consulta e uso futuros.

A experiência da formação entre pares e da construção conjunta, agregando saberes e experiências de diferentes profissionais, foi extremamente rica e favoreceu a aprendizagem.

Essa dinâmica trouxe situações de diferentes cotidianos e apresentou soluções e intervenções possíveis para minimizar ou solucionar problemas vivenciados pelos profissionais da rede.

Este material foi construído como ferramenta e inspiração para educadores e profissionais que desejam incorporar as atividades circenses em suas práticas pedagógicas.

Trago aqui apenas um vislumbre da vastidão que representam as atividades circenses e espero, cada vez mais, contribuir para consolidar essa prática enriquecedora e inclusiva.



Fonte: Acervo pessoal (2024)



O ENCONTRO

O Encontro aconteceu em uma escola estadual no município de Itaquaquetuba, aproximando o contexto à realidade dos professores. Foi realizado no dia 15 de novembro de 2024, com duração de quatro horas, e contou com a participação de seis professores. O evento foi organizado e prosseguiu como apresentado abaixo:

Público-alvo: Professores da rede Estadual de Itaquaquetuba;

Área do Conhecimento: Educação Física;

Objetivo: Instrumentalizar educadores na prática do malabarismo, fornecendo conhecimentos básicos sobre diferentes tipos de malabarismo, técnicas de fabricação de instrumentos com materiais recicláveis e alternativos, além da indicação de percurso das atividades motoras possíveis para a prática. O encontro visou, ainda, promover o malabarismo como uma ferramenta pedagógica acessível e inclusiva, que contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo e criativo dos alunos, ampliando as possibilidades de ensino e engajamento em atividades nas aulas de Educação Física.

Objetivos Específicos:

- Identificar e diferenciar os tipos de malabares e as técnicas básicas de manipulação de cada um, compreendendo suas características e aplicações;
- Praticar e aplicar movimentos fundamentais do malabarismo, como lançamentos, recepções, equilíbrio e outros;
- Criar malabares utilizando materiais recicláveis e alternativos, promovendo a sustentabilidade e estimulando a criatividade e o sentimento de pertencimento, a fim de incentivar a autonomia e tornar o malabarismo acessível para diferentes contextos socioeconômicos.



- Planejar e adaptar as atividades de malabarismo para os ambientes educacionais;

-Apresentar o potencial do malabarismo para o desenvolvimento cognitivo e social dos estudantes, promovendo a participação de todos.

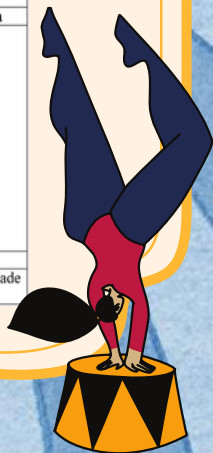
Metodologia

A sequência aqui proposta foi organizada em 3 etapas, sendo a primeira baseada na apresentação da articuladora e dos profissionais presentes, explanação teórica sobre o trabalho de pesquisa desenvolvido e resumidamente sobre a chegada do Circo nas Escolas; a segunda baseia-se na prática das atividades circenses dividida em 5 momentos, tais como: apresentação teórica do Malabar, apresentação de possibilidades de construção e adaptação dos instrumentos, formas de aplicação e brincadeiras coletivas e avaliação da aula. A terceira e última etapa contou com a avaliação do encontro, observação e alterações dos planos de aula.

Cronograma

Etapa 1 – Introdução		Duração 15 min
	- Boas-Vindas; - Apresentação da facilitadora; -Apresentação do percurso da pesquisa.	
Etapa 2- Introdução ao malabarismo		Duração 15 min
	- Apresentação dos diferentes tipos de malabarismo e seus objetos de manipulação.	
Malabares	Atividade	Duração 180 min
Contato Gisrocópicos Balanço Lançamento Equilíbrio	Conhecendo os objetos e explorando diferente movimentos Apresentação dos objetos manipulativos de contato; Exploração e manipulação dos objetos; Criação de objetos Orientações para confeccionar instrumentos de malabarismo com materiais alternativos e não estruturados; Atividades Motoras Movimentos e padrões básicos do malabarismo de contato; Introdução a diferentes técnicas e variações de movimentos; Possibilidades de atividades em grupos e lúdicas.	
Etapa 3 – Aplicação e avaliação		Duração 30 min
	• Avaliação das atividades desenvolvidas, reflexões sobre a aplicabilidade nas aulas e avaliação do encontro.	

Fonte: Elaborado pela autora (2024)



FOTOS



Malabares de equilíbrio

realizado com sacolinha plástica

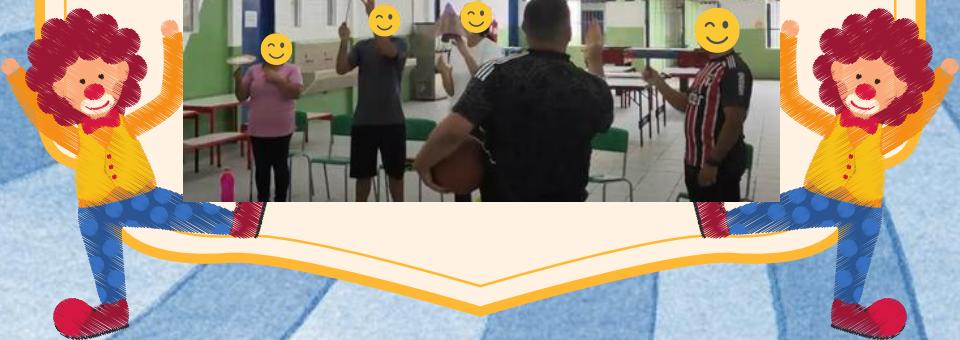


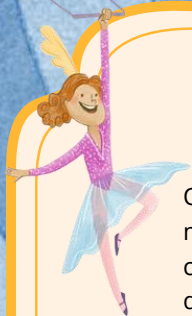
Malabares de Contato

realizado com bola de plástico e de meia

Malabares giroscópicos

realizado com bola de basquete, pratinho adaptado de papelão e de tecido e prato chinês





HISTÓRIA E ORIGEM DO MALABARISMO

O malabarismo é uma prática milenar enraizada nas manifestações culturais de diferentes civilizações. De acordo com Silva e Brito (2019), a origem do termo remonta à ilha de Malabar, com registros históricos de sua prática datando de aproximadamente 2.000 a.C. Durante esse período, sua execução estava frequentemente associada a rituais religiosos, nos quais os jovens demonstravam habilidades motoras para marcar sua transição à idade adulta. Tal prática atravessou continentes, consolidando-se como parte integrante das expressões corporais humanas ao longo da história (Silva; Brito, 2019).

Segundo Jachic e Lima (2006), o malabarismo encontra-se na essência do circo, uma arte que engloba atividades como manipulação de objetos, acrobacias e equilíbrio. No contexto do circo moderno, que começou a tomar forma no Império Romano, essa prática evoluiu para se tornar uma das principais representações da cultura circense. Sua continuidade e ressignificação foram possíveis por meio da sistematização e inclusão em práticas educacionais, ampliando o conhecimento cultural e motor dos praticantes, especialmente nas escolas (Jachic; Lima, 2006).

No âmbito pedagógico, como descrito por Bortoleto (2008), o malabarismo foi integrado às atividades físicas com foco no desenvolvimento motor, na criatividade e no engajamento lúdico. A prática de manipular objetos como bolas, claves e lenços promove benefícios significativos, incluindo coordenação motora, percepção espacial e equilíbrio. Esses aspectos fazem do malabarismo

uma ferramenta educacional valiosa para aprimorar habilidades cognitivas e físicas, contribuindo para uma formação integral dos indivíduos.

Portanto, o malabarismo transcende seu caráter artístico para se firmar como uma prática educativa e cultural de grande relevância.

Seu impacto vai além do entretenimento, servindo como instrumento de desenvolvimento motor e socialização. A inserção dessa arte no contexto escolar e em outros ambientes reforça sua importância na preservação e valorização das tradições culturais, ao mesmo tempo que promove a inovação pedagógica (Silva; Brito, 2019).

Mulheres malabaristas na tumba de Beni Hassa



Fonte : SANTOS (2012)



BENEFÍCIOS DO MALABARISMO

O malabarismo, como atividade educativa, apresenta-se como uma prática rica em potencialidades para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Conforme Sánchez *et al.* (2018), sua prática contribui para o aprimoramento das habilidades motoras, cognitivas e socioafetivas. Essa atividade exige a coordenação dos hemisférios cerebrais, promovendo o desenvolvimento da lateralidade, da concentração e do equilíbrio, além de fomentar a criatividade e a interação social, fatores essenciais para uma formação integral.

No contexto escolar, conforme descrito por Bortoleto (2008), o malabarismo pode ser integrado como uma ferramenta pedagógica eficaz, contribuindo para a aprendizagem motora e para a motivação dos alunos. Ao utilizar objetos simples como bolas, claves e arcos, o aluno é desafiado a desenvolver a coordenação óculo-manual e a percepção espacial. Além disso, essa prática promove a inclusão e a cooperação, sendo uma excelente estratégia para trabalhar com grupos heterogêneos em ambientes educacionais.

De acordo com Mansur *et al.* (2007), o malabarismo também tem impactos positivos na memória e na capacidade de resposta ao estímulo visual. Estudos realizados com diferentes faixas etárias indicam que a prática sistemática pode melhorar a organização motora e os reflexos, promovendo benefícios cognitivos e psicomotores. Esses ganhos são particularmente importantes para populações que necessitam de maior estímulo para a manutenção de suas capacidades funcionais, como idosos e crianças.

Portanto, o malabarismo, ao ser introduzido como elemento pedagógico, transcende sua aplicação circense tradicional para se tornar um recurso significativo no desenvolvimento humano. Essa prática possibilita a integração de habilidades físicas e cognitivas, promovendo não apenas o aprendizado técnico, mas também o fortalecimento de vínculos sociais e a melhoria da qualidade de vida de seus praticantes (Sánchez *et al.*, 2018).



Imagens criadas por IA e modificadas pelo autor

ABORDAGENS, TÉCNICAS E MATERIAIS NO ENSINO DO MALABARISMO ESCOLAR

O ensino do malabarismo no ambiente escolar demanda a aplicação de técnicas e equipamentos acessíveis que favoreçam o aprendizado progressivo. Segundo Duprat (2007), as atividades circenses, incluindo o malabarismo, podem ser organizadas de forma didática, utilizando materiais de baixo custo, como bolas, claves, argolas e lenços. Esses equipamentos possibilitam aos estudantes vivenciarem diferentes níveis de complexidade, promovendo uma abordagem inclusiva para iniciantes e alunos mais avançados.

Conforme Andrade (2011), o uso de equipamentos adaptados, como bolinhas de malabares feitas de materiais recicláveis, facilita a aprendizagem inicial, reduzindo riscos e incentivando o engajamento dos alunos. Essa estratégia estimula a criatividade, permitindo que os estudantes participem ativamente na construção dos próprios materiais. Além disso, técnicas pedagógicas que incorporam o lúdico e a experimentação contribuem para o desenvolvimento das habilidades motoras e aumentam a motivação dos praticantes.

De acordo com Santos (2016), o planejamento das aulas de malabarismo na escola deve ser estruturado em etapas progressivas, começando com exercícios utilizando objetos leves, como lenços de tule, até alcançar materiais mais complexos e pesados. Essa progressão auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, da percepção espacial e do ritmo, além de fortalecer a confiança e a persistência dos alunos.

Os materiais circenses, geralmente vendidos em lojas especializadas, podem ser adaptados ou até mesmo substituídos por alternativas acessíveis. Muitas

atividades circenses podem ser realizadas sem equipamentos específicos,



permitindo que as crianças explorem sua criatividade e imaginação. Segundo Kishimoto (1994, p. 7), o brinquedo é compreendido como um suporte para brincadeiras, sendo que a descrição de uma conduta estruturada pode envolver regras e jogos. O ato de brincar permite que a criança vivencie situações do mundo adulto de forma imaginativa, como dirigir um carro ou ser um malabarista. Nessa construção lúdica, os brinquedos servem como elementos que compõem e enriquecem a encenação. Esse processo possibilita a compreensão das normas sociais e das regras que regem o comportamento humano.

A confecção de brinquedos a partir de sucata e materiais alternativos proporciona à criança e ao adolescente um senso de conquista e valorização do próprio esforço. Além disso, desafia sua criatividade e estimula a transformação de materiais descartáveis em novos objetos. Esses brinquedos possuem um valor afetivo significativo e incentivam a redução do consumismo desenfreado.

Lanz (1998) destaca que atividades artesanais possuem grande importância no desenvolvimento infantil, proporcionando um contato direto com a matéria-prima e permitindo que os alunos aprendam a valorizar o trabalho manual. O envolvimento na criação de objetos ensina a importância da persistência e dedicação, além de estimular a apreciação pela qualidade e funcionalidade do que é produzido. Dessa forma, crianças que desenvolvem habilidades manuais desde cedo tendem a se tornar adultos produtivos e socialmente integrados.

Portanto, o ensino do malabarismo na escola, aliado à confecção de materiais próprios, não apenas favorece o desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas, mas também promove valores como criatividade, sustentabilidade e autonomia. O uso de materiais recicláveis e abordagens lúdicas torna a aprendizagem mais acessível e envolvente, enriquecendo a experiência dos estudantes e fortalecendo suas relações com o meio social e cultural.



CLASSIFICAÇÃO DOS OBJETOS DE MALABARES

Segundo De Blas (2000), Bortoleto (2008), Duprat (2007), os malabarismos podem ser divididos em quatro classes, conforme as ações realizadas pelos praticantes:

Malabarismo de lançamento

É uma modalidade de malabarismo em que os objetos são arremessados no ar e depois capturados de forma coordenada e repetida, sem deixá-los cair. Esse tipo de malabarismo envolve o ato contínuo de lançar e pegar objetos utilizando ambas as mãos para alternar os movimentos de forma rítmica e sincronizada.



Imagens criadas por IA e modificadas pelo autor



Malabarismo de equilíbrio:

Consiste em equilibrar um ou mais objetos em diferentes partes do corpo, sem que eles caiam, enquanto pode ou não realizar outros movimentos ou manipular mais objetos ao mesmo tempo. O desafio é manter a estabilidade e o controle dos objetos em posições estáticas ou dinâmicas, utilizando o equilíbrio corporal.

Equilíbrio marginal: ocorre quando o objeto se apoia ao longo de uma linha reta como uma bola posicionada no braço, ou na coxa ou mesmo entre a testa e o nariz, podendo ou não girar.

Equilíbrio instável: caracteriza-se por ter apenas um único ponto de apoio.



Malabarismo de Contato:

É uma modalidade de malabarismo em que o objeto mantém contato constante com o corpo do malabarista, ao invés de ser arremessado no ar. O objetivo principal é manipular o objeto suavemente pelo corpo, deslizando ou rolando, utilizando partes como as mãos, braços, ombros e a cabeça, criando uma sequência fluida e estética.



Malabarismo giroscópico é uma modalidade de malabarismo que utiliza objetos giratórios, explorando suas propriedades de rotação. Para manter a estabilidade, esses objetos precisam ser impulsionados a uma alta velocidade de giro sobre seu próprio eixo, permitindo que permaneçam em movimento contínuo sobre um ponto de contato.



Imagens criadas por IA e modificadas pelo autor

Além das categorias já apresentadas, Sánchez *et al.* (2018) também classificam como malabarismo o Swing, que, em português, pode ser traduzido como Balanço. Esse tipo de malabarismo é caracterizado por movimentos circulares realizados com os membros superiores, tendo como eixo o ombro, o cotovelo e/ou o punho. Esses movimentos são combinados com rotações do implemento em diferentes planos, criando sequências harmônicas e dinâmicas.





Imagens criadas por IA e modificadas pelo autor

Após a apresentação das características dos malabares, é importante destacar que sua inserção nas aulas pode ocorrer de forma acessível, utilizando materiais alternativos e adaptáveis ao contexto escolar. Essa prática pode ser explorada desde pequenos desafios individuais até apresentações coletivas, proporcionando uma experiência diferente e inclusiva para os estudantes.

No presente material, são apresentadas oito sugestões de planos de aula introdutórios às atividades circenses de malabarismo. Entre eles, há um plano dedicado a cada uma das seguintes categorias: equilíbrio, balanço, lançamento e giroscópico. Além disso, são disponibilizados dois planos

voltados ao malabarismo de contato, bem como dois planos bônus: um sobre a história do circo e outro que aborda a exploração livre dos malabares. Dessa forma, o material oferece um percurso estruturado para a aplicação dessas atividades, podendo ser adaptadas à realidade de cada profissional e grupo de estudantes.





PLANOS DE AULA



Todos os materiais apresentados neste recurso estão disponíveis para download em formato Word.



Para acessá-los, basta escanear o QR code com a câmera do seu celular:



ou clicar no link : <https://linktr.ee/maiarabombom>





APRESENTAÇÃO



PLANO DE AULA

Conteúdo/Temas : O Circo e a História

Objetivos :

- Apresentar um breve histórico do circo, destacando sua origem e evolução ao longo dos tempos.
- Identificar as atividades circenses já conhecidas e/ou praticadas pelos estudantes, promovendo uma troca inicial de experiências.
- Explicar as normas e cuidados necessários para a prática segura das atividades circenses.
- Abordar a importância da colaboração e do respeito entre os colegas para a realização segura e eficácia das atividades.
- Estabelecer valores como disciplina, responsabilidade e apoio mútuo como pilares para o trabalho em equipe e o aprendizado ao longo das atividades.

Desenvolvimento e Estratégias:

Professor, esse primeiro encontro com os estudantes é necessário para a investigação e a contextualização sobre as atividades circenses; vai trazer conhecimento dos alunos para montar as aulas práticas.

Momento 1 - Conhecimentos prévios

Realizar levantamento de conhecimentos prévios com os estudantes sobre o que conhecem do circo.

Perguntas norteadoras:

Quem conhece o circo?

Quem já foi ao circo?

O que gostou mais da apresentação a que assistiu no circo?

Quem já imaginou fazer essas atividades na escola e se acha que é possível?



Quais são os objetos mais legais e/ou diferentes que os artistas circenses usam?

Esses objetos são perigosos?

Será que esse objeto foi comprado ou confeccionado?

Alguém já praticou ou pratica alguma das atividades circenses?

Qual a importância da colaboração do colega na hora de realizar as atividades circenses?

Professor, este é um roteiro de perguntas para nortear o momento de conhecimentos prévios dos estudantes, utilize-as e crie outras de acordo com o decorrer da aula e as respostas dos estudantes.

Momento 2 - Teoria

Neste momento apresente a parte teórica da história do circo por meio de slides com as informações e imagens relacionadas ao assunto, buscando fazer relações e ampliação do que foi conversado no momento anterior.

Sugestão de material: A História do circo
(<https://linktr.ee/maiarabombom>).

Este material foi desenvolvido de forma introdutória, apresentando marcos importantes da história do circo para contextualizar as atividades e fornecer um panorama desde o surgimento do circo até sua evolução.

Para mais informações, construção ou adaptação do material, indicamos as obras de Bortoleto e Machado (2003), Duprat e Bortoleto (2007) e Silva (2008).

Com esse material, é possível realizar outras atividades mais dinâmicas para apresentar o histórico do circo exposto na aula teórica, por exemplo:



Uma caça ao tesouro, na qual em cada local é encontrada uma parte da história. Os estudantes realizariam por meio de pesquisa, cada um responsável por uma época.

Momento 3 - Prática

Elaborar com os estudantes um documento de regras e combinados, explicitando os momentos de atividades.

Momento 4 - Prática

No pátio ou na quadra, peça para que os estudantes andem pelo espaço sem rumo, observando as pessoas que passam perto deles durante a caminhada. Ao seu comando, os estudantes devem procurar pessoas em quem confiam, com quem fariam trabalhos produtivos, confortáveis quanto a segurança e desenvolvimento das atividades. Solicite primeiro que eles formem duplas, depois trios e, assim, sucessivamente.

Flexibilização:

Espera-se que todos os estudantes possam responder ao menos uma questão disparadora. O professor pode se atentar para fazer perguntas de respostas simples para os estudantes com maiores dificuldades.

Recursos:

Slides previamente montados;
Aparelho de TV ou projetor para apresentação.

Avaliação:

Observe a participação dos estudantes, direcione perguntas para o que participou menos, assim, todos participarão da aula.

Pode ser elaborado um questionário para ser aplicado após a apresentação da teoria ou solicitado resumo ou desenho sobre o exposto na aula.



A red and yellow striped circus tent with three flags on top, positioned behind the title box.

INTRODUÇÃO E EXPLORAÇÃO



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas: Malabares

Objetivos:

- Apresentar as diferentes modalidades de malabarismo e os objetos de manipulação de cada modalidade;
- Contextualizar a origem e a história do malabarismo, explorando suas raízes culturais e evolução ao longo do tempo;
- Realizar levantamento de ideias de adaptação de material, pensando possíveis materiais para a confecção;
- Criar oportunidades de experimentação prática do malabarismo, permitindo que os estudantes tenham contato direto com os objetos, instigando a expressão individual, exploração do material e criatividade.

Desenvolvimento e estratégias:

Professor, o encontro deve ser realizado para contextualizar o trabalho com uma das atividades circenses e aprofundar o conhecimento sobre o tema malabares.

Momento 1 - Conhecimentos prévios

Realizar levantamento de conhecimentos prévios com os estudantes sobre o que conhecem a respeito de malabarismos.

Perguntas norteadoras:

Quem sabe o que é malabarismo?

Com quais objetos podemos realizar esse tipo de atividade?

A forma de manipulação dos objetos é igual? Quais são essas diferenças?

Com quais partes do corpo podemos realizar o malabarismo?



Momento 2

Nesse momento, apresente a parte teórica da história do malabarismo, seus objetos e formas de manipulação por meio de slides com as informações e imagens relacionadas ao assunto, buscando fazer relações e ampliação do que foi conversado no momento anterior. Procure, durante a demonstração dos objetos, instigar os alunos quanto a outras formas de confeccionar aquele objeto, ou outros materiais que podem utilizados para a realização da atividade.

Sugestão de material:

Este material foi desenvolvido de forma introdutória, apresentando as modalidades de malabarismo e seus objetos de manipulação, para contextualizar as atividades e fornecer um panorama desde o surgimento dos malabares até sua evolução atualmente.

Momento 3

Apresente diferentes materiais para os estudantes, de forma que eles possam explorar livremente os objetos, identificando maneiras de manipulação.

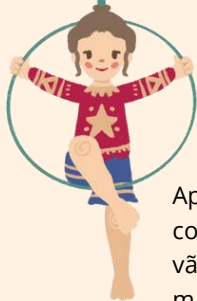
Em algum momento dessa atividade, solicite que os estudantes formem grupos com os colegas que estão com os objetos de manipulação do mesmo grupo, podendo compartilhar experimentos que já descobriram na parte de exploração do objeto.

Caso você, professor, não tenha disponíveis esses objetos, neste momento solicite que os estudantes escolham o material de manipulação do seu maior interesse e descreva os materiais e a forma de confeccionar esse material para a atividade da aula prática. Também pode representar por



meio de desenhos.

Os estudantes, após concluírem as atividades do desenho/escrita, podem também se juntar em



grupos, a partir do tipo do objeto que desenharam, seguindo a divisão apresentada (malabares de contato, giroscópios, equilíbrio etc.). Podem mostrar o que fizeram, falar sobre por que escolheu o objeto e compartilhar como é possível confeccioná-lo.

Após montados os grupos de malabares, pode-se colocar os equipamentos/desenhos juntos e as crianças vão de estação em estação vendo os objetos de manipulação do mesmo grupo e a atividade dos colegas.

Apesar de serem duas sugestões, elas podem ser realizadas de forma conjunta.

Flexibilização Curricular

Espera-se que todos os estudantes possam responder ao menos uma questão disparadora. O professor pode se atentar para fazer perguntas de respostas simples para os estudantes com maior necessidade.

A representação do material pode ser realizada por meio de desenho, massinha e oralmente, com ou sem escrita.

Recursos

Slides previamente montados;

Aparelho de TV ou projetor para apresentação;

Diferentes objetos de manipulação de malabares;

Folha, caneta, lápis e borracha.

Avaliação sistematização

Observe a participação dos estudantes, direcione perguntas para o que participou menos, assim, todos participarão da aula.

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem.

As atividades do momento 3 podem ser utilizadas como instrumento de avaliação.

Pode ser elaborado um questionário para ser aplicado após a apresentação da teoria.

Segurança

Cuidados importantes na aula:

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração, para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.





MALABARES DE CONTATO



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares de contato

Objetivos:

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução dos movimentos;
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de seqüências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público. Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias:



Para a atividade, os estudantes podem utilizar bolas de meia, de plástico, de papel, revestida com fita adesiva, de bexiga com enchimento de terra e sacolinha plástica.

Momento 1

Malabares de contato:

Existem diferentes alternativas para confecção dos malabares de contato. Neste plano de aula trabalharemos com a bola de contato.

Para a atividade, os estudantes podem utilizar sacola plástica, bola de meia, outros tipos de bolas esportivas disponíveis.

Para a utilização da sacola plástica, ela necessita ser inflada com ar e amarrada de forma que o ar não saia de dentro. Após amarrar, pode-se colocar um pedaço de durex grosso em cima do nó para vedar melhor a saída de ar.

Momento 2

- Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com seu objeto de manipulação (sacola ou bola).
- Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se conseguem mantê-lo apoiado na mão.
- Pergunte se há mais alguma parte do corpo em que conseguem manter apoiado o objeto e deixe eles explorarem esses pontos por algum tempo.
- Pergunte se eles conseguem passar o objeto de uma mão para a outra lateralmente e depois com uma mão na frente da outra.
- Passar o objeto entre os braços, cruzando-os na frente do corpo e depois rodando os braços.
 - De um braço para o outro, passando pelo peito.



- Pergunte se eles sabem qual é o movimento do para-brisa do carro, observe e indique com a mão a forma correta, ou indique os alunos que estão fazendo corretamente. Diga que agora eles vão passar o objeto da palma da mão para o dorso da mão.
- Aproveite o momento para falar com os estudantes sobre as travas do corpo, que é possível fazer com as bolinhas. Por exemplo, o cotovelo é um ponto de apreensão/trava, joelho, pescoço, pé e etc.

Alguns dos movimentos descritos estão apresentados em forma de vídeo ou textos nos links abaixo:

https://youtu.be/1x_eZsjgBgc?si=4C-Kh3H0tRGfyYas

<https://youtu.be/C3dG3oVqAjs?si=qBB9ybY3LaLnpCXG>

<https://www.youtube.com/live/yEXwBkZENgY?si=LIBoxxCODHSEsD-b>

<https://youtu.be/A10Ytsl0XEw?si=BqFst3oVeg--00o0>

Momento 3

Organize-os em grupos, trios ou duplas (vai depender da quantidade de estudantes).

Solicitar que realizem o jogo da Mímica: um faz o movimento e os demais do grupo copiam.

Flexibilização curricular

Espera-se que os estudantes possam manipular, equilibrar com a bola ou sacolinha em qualquer parte do corpo. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário.





Recursos

Sacolas plásticas;
Diferentes tipos de bolas.

Avaliação/sistematização

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração, para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada com a criança e objeto, diminuindo os riscos da atividade.

Evite usar bolas muito pesadas.



MALABARES DE CONTATO



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares de contato (caixas)

Objetivos:

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução dos movimentos;
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de sequências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público. Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias:

Existem diferentes alternativas para confecção dos malabares de contato. Neste plano de aula trabalharemos com as caixas.

Para a atividade, os estudantes podem utilizar caixa de leite adaptada, rolos de papel higiênico, bolas.



Construção das Caixas de Malabares

Construção das Caixas de Malabares

Materiais Necessários:

- Caixa de leite no formato retangular
- Papelão cortado (para preenchimento da caixa)
- Cola quente ou fita dupla face
- Folha de EVA

Modo de Fazer:

1. Inicie higienizando a caixa de leite.
2. Corte a parte superior (tampa) da caixa de leite, deixando o espaço livre para o preenchimento.
3. Meça o tamanho da caixa de leite e corte pedaços de papelão do mesmo tamanho. Esses pedaços de papelão servirão para preencher o interior da caixa.
4. Coloque os pedaços de papelão no interior da caixa de leite, ajustando-os de forma que as extremidades fiquem firmes.
5. Utilizando a cola quente ou fita dupla face, revista a superfície externa da caixa de leite com a folha de EVA. Certifique-se de que o revestimento fique bem fixado.
6. Após a secagem da cola ou fixação da fita, sua caixa de malabares estará pronta para ser utilizada.

Observação: Pode-se personalizar as caixas de malabares com desenhos, cores ou qualquer outro tipo de decoração, de acordo com a criatividade dos estudantes.



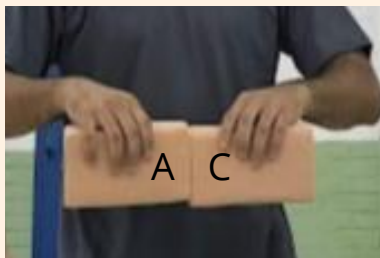


Momento 2

Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com 1 objeto de manipulação (caixa, papel higiênico ou bola um pouco murcha).

Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se consegue segurá-lo com uma mão, a qual velocidade ele cai no chão, quais parte do corpo ele pode ser equilibrado.

Explique como é a Empunhadura básica:



Sugestão de sequência:

Lembrando sempre de realizar os movimentos com as duas mãos:

1 Caixa

- Segurar a caixa em posição horizontal, com a mão em forma de garra, pela sua borda lateral mais longa e com os cotovelos flexionados em aproximadamente 90 graus, com o braço à frente do corpo na altura do peito. Soltar a caixa e recuperá-la. Para isso será necessária a flexão dos joelhos.
- A mesma atividade anterior, realizando agora a garra na caixa por todas as extremidades/laterais.
- Utilizando o mesmo esquema corporal, soltar de uma mão e pegar com a outra mão.
- Entre o soltar e o pegar de uma mão para outra, indique desafios como: bater uma palma, duas palmas, colocar a mão no nariz, na cabeça etc.
- Jogar com uma mão de forma que a caixa de um giro no próprio eixo e agarrar com a mesma mão, e depois agarrar com a outra mão;
- Entre o soltar e o pegar de uma mão para outra, indique desafios como: bater uma palma, duas, colocar a mão no nariz, na cabeça etc.

2 Caixas

Na maioria das atividades, as caixas devem estar unidas e pressionadas uma contra a outra.

- Com as caixas unidas e pressionadas uma contra a outra, solte uma das caixas e volte a agarrá-la, mas sem deixar que ela desgrude da outra.



- Solte as 2 caixas e volte a agarrá-las, antes que caiam no chão. Evitar deixar que as caixas se afastem.
- No mesmo movimento anterior, indique que os estudantes recepcionem/agarrem as caixas nas outras laterais similares (as duas mãos na lateral de baixo) ou trocadas. Exemplo: caixa da direita agarrada por cima e a da esquerda agarrada por baixo, e faz outro movimento invertendo as mãos.
- Uma caixa fica parada, somente solta e agarra, e a outra faz um giro desgrudando e grudando novamente na outra caixa.

3 Caixas

Na maioria das atividades as caixas devem estar unidas e pressionadas umas contra as outras.

- Com as caixas unidas e pressionadas uma contra a outra, segurando nas caixas das pontas e mantendo a do meio pressionada, solte uma das caixas e volte a agarrá-la, mas sem deixar que elas desgrudem.
- Solte as 2 caixas e volte a agarrá-las, antes que caiam no chão, pressionando-as assim que retomar a garra.
- Duas caixas ficam paradas, somente solta e agarra, e a de uma lateral faz um giro desgrudando e grudando novamente nas outras caixas.

-Segurando as caixas das laterais, faça um movimento para que a caixa do meio dê um giro e a pressione novamente. Explore as diferentes formas como essa caixa pode parar, tentando sempre um novo movimento para que as três fiquem unidas uniformemente pela lateral (conforme imagem apresentada).

- Solte as caixas e inverta a posição de uma delas, recepcionando e juntando-as novamente

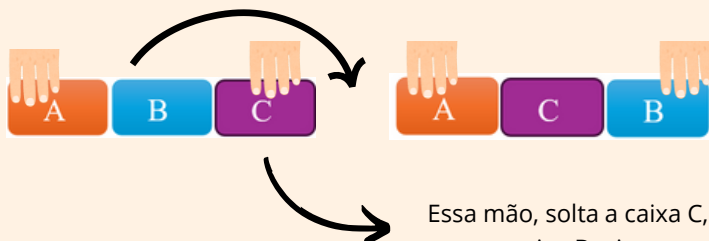


Exemplo de sequência inicial das caixas A-B-C (e após a troca, ficaria A-C-B, OU B-A-C), com o movimento das duas mãos.

Exemplo:

início

fim



Essa mão, solta a caixa C, pega a caixa B e junta as caixas de novo.

Mãos Juntas, cruzando-as na hora de trocar as caixas e descruzando-as para agarrar as caixas para finalizar com C-B-A).

Professor, os estudantes quando incentivados nos mostram infinitas possibilidades de proposições criativas. Explore esse momento e coloque-os para apresentar suas descobertas.

Momento 3

Em dupla:

Solicite que se organizem em duplas e realizem as mesmas atividades, agora passando da mão de um para outro estudante.



Em grupos:

Organize uma fileira, com os estudantes lado a lado. Todos seguram as caixas no alto, de início, e, ao som do professor, eles devem pegar as caixas do colega da direita. Todos devem trocar de lugar, dando um passo para o lado. A mesma atividade pode ser realizada em círculo.



Esses e outros movimentos descritos estão apresentados nos materiais e vídeos de apoio abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4boOKdCk7TQ>

<https://youtu.be/Y5uU8HEARGA?si=2jndi-nxIXCA0ww8>

<https://www.youtube.com/watch?v=dXqx9ZXDaw>

LOPES, Daniel de Carvalho; DUPRAT, Rodrigo Mallet. Encaixando possibilidades: uma proposta pedagógica para o malabarismo com caixas. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 34, n. 65, p. 1-23, 2022. DOI: 10.5007/2175-8042.2022.e87325. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/87325>.

Sánchez, Álvaro Palominos; Collao, Daniela Díaz; Doñas, Alex Carreño; Navarro, Víctor Soto – *Pedagogía del Malabarismo. Herramienta educativa de potencia el desarrollo integral*. Chile: Proyecto financiado pelo Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes – FONDART, 2018.



Flexibilização Curricular

Espera-se que os estudantes possam manipular, equilibrar com pelo menos uma caixa. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário.

Recursos:

Diferentes tipos de bolas;

Caixas de leite, papelão e folhas de EVA, cola e tesoura.

Avaliação

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

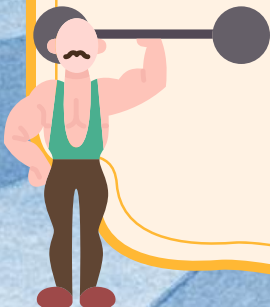
A construção e personalização da caixa pode ser considerada como um item avaliativo.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração, para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada com a criança e objeto, diminuindo os riscos da atividade.



MALABARES DE EQUÍLBRIO



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares de equilíbrio

Objetivos:

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução dos movimentos;
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de sequências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público. Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias:

Explique para os estudantes que o equilíbrio é mantido ao alinhar o centro de gravidade do objeto com o centro de gravidade do corpo, criando uma linha imaginária que vai da base de sustentação até o objeto equilibrado. Quando apoiamos um objeto, como uma vareta ou um bastão, em uma parte do corpo (dedo, cabeça, pé), o desafio é mantê-lo alinhado verticalmente sobre a base de suporte, reduzindo a tendência do objeto de cair para os lados.



O corpo faz constantes e pequenos ajustes, movendo-se de maneira sutil para contrabalançar qualquer desvio.

Esses ajustes automáticos — realizados pelos músculos e pelo sistema nervoso central — ajudam a reposicionar a base de suporte na direção do centro de massa do objeto. O corpo faz correções rápidas e intuitivas, movendo o ponto de contato ou inclinando ligeiramente outras partes do corpo para evitar que o objeto caia.

Existem alternativas para confecção dos malabares de equilíbrio. Neste plano de aula trabalharemos com a sacolinha plástica, que pode ser trocada por folha de sulfite (em formato de rolinho), lápis, bastão de madeira, vassoura, entre outros. Para a utilização da sacola plástica, ela necessita ser fechada estendida no seu comprimento, como no exemplo da foto:



Momento 1

Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com seu objeto de manipulação (sacola ou outros).

-Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se consegue mantê-lo apoiado na palma da mão.

-Pergunte se há mais alguma parte do corpo em que conseguem manter apoiados e deixe eles explorarem esses pontos por algum tempo.

- Oriente-os que quando olhamos para a ponta do objeto, a contrária da que está apoiada, fica mais fácil de manter o equilíbrio.



- Solicite que experimentem vários lugares, como cabeça, testa, boca, queixo, braço, joelho, perna, pé.

Pode-se instigar os educandos a falar qual parte do corpo querem desafiar os seus amigos a fazerem.

Depois de conhecer melhor o seu objeto de malabares e tentar apoiá-lo em diferentes partes do corpo, desafie-os a fazer o equilíbrio estando em uma perna só, ou em cima de um banco, no movimento de aviãozinho, de cócoras, entre outros.

Momento 2

Organize-os em dois ou três grupos (vai depender da quantidade de estudantes e do espaço).

Explique que a atividade será de corrida. No primeiro momento com o malabar apoiado na palma da mão, depois, dependendo do andamento da atividade, use outras partes do corpo. Nessa atividade a escolha do objeto deve ser observada, para que o estudante consiga fazer o movimento com o objeto, sem ser influenciado pelo vento.

Flexibilização curricular

Espera-se que os estudantes possam manipular, equilibrar a sacolinha em pelo menos uma parte do corpo. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário.

Recursos

Sacolas plásticas;	Folha de sulfite;
Lápis;	Balões;
Bastão;	Bolas e outros.

A escolha do material vai depender do local, das atividades escolhidas e da disponibilidade de itens para o momento.



Avaliação

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração, para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada com a criança e o objeto, diminuindo os riscos da atividade.

Evite usar bolas muito pesadas.



MALABARES GIROSCÓPICOS



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares giroscópicos

Objetivos

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução das técnicas.
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de seqüências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público.
- Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias

Momento 1

Explique para os estudantes que Malabarismo giroscópico é uma modalidade de malabarismo que utiliza objetos giratórios, explorando suas propriedades de rotação.



Para manter a estabilidade, esses objetos precisam ser impulsionados a uma alta velocidade de giro sobre seu próprio eixo, permitindo que permaneçam em movimento contínuo sobre um ponto de contato.

Existem diferentes formas de criar os malabares giroscópicos. Para a aula de hoje vamos confeccionar um prato Chinês.

Material

- Caixa de papelão
- Tesoura ou estilete
- Compasso ou um lápis e barbante
- Fita durex
- Saco plástico
- Vareta de madeira, ou lápis

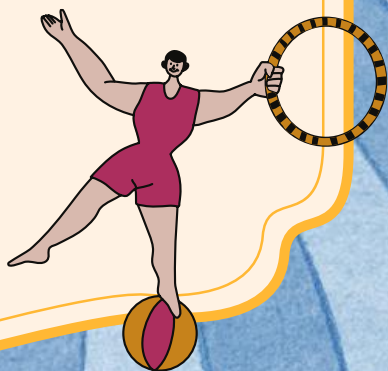
Confeção

Marque com um círculo a caixa de papelão.

Corte com o estilete e/ou tesoura o círculo.

No meio do disco de papelão faça um furinho; do lado contrário, coloque fita durex, ou um pedaço de plástico, com fita durex em volta.

*Observe se a estrutura do papelão for muito fina. Pode-se fazer mais círculos e colar uns nos outros, deixando o objeto mais firme.





Esse material também pode ser confeccionado de lona com tecido, ou apenas tecido e barbante.

Outras formas de confecção

https://youtu.be/HS0Sgo3V2Xs?si=AoBmD3_Lr9fMMMqo

<https://youtu.be/sAEe3p59fwA?si=xjaeSL6hobFZb4oD>

Momento 2

- Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com seu objeto de manipulação.
- Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se conseguem mantê-lo girando com o dedo, com o lápis, qual a velocidade dessa rotação, baixa, média ou grande.
- Essa atividade pode ser realizada com livros ou cadernos também.
- Depois que os estudantes já estiverem acostumados com a força da rotação necessária para os giros, desafie-os a lançar o objeto e recuperá-lo sem que pare de rodar.



- Combinando os malabares com atividades de equilíbrio, desafie-os a equilibrar em diferentes partes do corpo a vareta, com o prato em rotação, ou permanecer com o prato rodando realizando movimentos como de aviãozinho, rolamento, de um pé só, entre outros.



Momento 3

- Em duplas, coloque-os para passar o prato de uma pessoa para a outra. Depois, faça o desafio com mais estudantes, ou com todos, formando um grande círculo.

Materiais de apoio:

https://youtu.be/9xBzjBJvm0Q?si=_2hXvAotlRWLrjGH

<https://youtu.be/Etj6hiNv8wk?si=SoYtmRaK69nlo2HC>

Flexibilização

Espera-se que os estudantes possam manipular pelo menos um objeto em rotação, mesmo que baixa. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário (entregando o prato já girando para o estudante, por exemplo, para que ele faça apenas a manutenção do giro).



Recursos

- Caixa de papelão
- Tesoura ou estilete
- Compasso ou um lápis e barbante
- Fita durex
- Saco plástico
- Vareta de madeira, ou lápis

Avaliação

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, direcionando os movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

A confecção e a ornamentação do objeto de malabar também podem ser usadas.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada com a criança e o objeto, diminuindo os riscos da atividade.





MALABARES
DE
BALANÇO



PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares de balanço

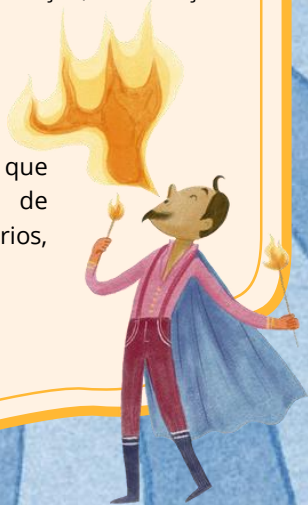
Objetivos

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução das técnicas.
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de sequências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público. Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias

Momento 1

Explique novamente para os estudantes que Malabarismo balanço é uma modalidade de malabarismo que utiliza objetos giratórios, explorando suas propriedades de rotação.



Para manter a estabilidade, esses objetos precisam ser impulsionados a uma alta velocidade de giro sobre seu próprio eixo, permitindo que permaneçam em movimento contínuo sobre um ponto de contato.

Existem diferentes formas de criar os malabares giroscópicos. Para a aula de hoje vamos fazer um brinquedo chamado Barangandam, ou balangandã, que é um “brinquedo popular utilizado como réu na brincadeira de pipa”

e o nome do brinquedo “vem de ‘balangar’, ou seja, balançar” (VENÂNCIO; CARREIRO, 2005, p. 238) .



Material

- 2 folhas de jornal
- 1 metro de barbante
- 3 fitas coloridas de TNT ou Barbante (pode usar outros tecidos)
- fita adesiva transparente

Confecção

Primeiro, fazemos uma bolinha com duas folhas de jornal e passamos fita adesiva para ficar mais firme. Em seguida, amarre uma ponta do barbante em volta da bolinha deixando uma boa parte do barbante livre, que é onde a pessoa segura, e para ficar mais firme, passe a fita adesiva em cima do barbante. Por fim, amarre as 3 fitas coloridas no barbante na extremidade oposta de onde se segura. Está pronto.

Momento 2

Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com seu objeto de manipulação Barangandam.

-Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se consegue mantê-lo girando sem pegar no chão.

- Pergunte quais são os ângulos que podemos fazer com os balanços, incentive-os a movimentar nos dois lados do corpo e em cima da cabeça, com os movimentos no sentido horário e anti-horário, isso com apenas um objeto.

- Em sequência, inclua mais um objeto e desafie-os a fazer os mesmos movimentos com os dois objetos, estando um em cada mão.

<https://www.youtube.com/watch?v=syK3B2xN9Fk> - Educativos swing Poi

<https://www.youtube.com/watch?v=S1hlqp4hVrg>

<https://www.youtube.com/watch?v=pu2rdB0jhtI>

<https://www.youtube.com/watch?v=HUiU2BzZMq0>

<https://www.youtube.com/watch?v=rzqrNjVXfT4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WuuUihMKaxk> – espanhol

<https://www.youtube.com/watch?v=aECxeR79K50> – Vídeo para ser apresentado para as crianças

Momento 3

Organize-os em dois ou três grupos (vai depender da quantidade de estudantes e do espaço).

Explique que a atividade será de “o mestre mandou”, em duplas, e um vai fazer o movimento e o outro deve imitar.

Flexibilização curricular

Espera-se que os estudantes possam manipular pelo menos um objeto, conseguindo fazer as rotações em pelo menos um plano. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário.



Recursos

Sacolas plásticas;

Tesoura, papel crepom e folha de sulfite e barbante.

Avaliação e sistematização

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração, para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada com a criança e o objeto, diminuindo os riscos da atividade.

Evite usar objetos muito pesados.



MALABARES
DE
LANÇAMENTO

PLANO DE AULA

Conteúdos/Temas : Malabares de lançamento

Objetivos

- Trabalhar o controle do corpo, o equilíbrio e a estabilidade durante a execução das técnicas.
- Estimular a criatividade e a expressão artística na criação de sequências e composições cênicas com os malabares de contato.
- Incentivar a exploração e a experimentação individual e em grupos, promovendo a resolução de problemas e a busca por soluções criativas.
- Proporcionar oportunidades de apresentação e performance, desenvolvendo a confiança e a capacidade de se expressar diante de um público. Fomentar o trabalho em equipe, a colaboração e a interação durante atividades coletivas envolvendo malabares de contato.
- Contribuir para o desenvolvimento da concentração, da atenção e da capacidade de superação de desafios.

Desenvolvimento e estratégias

Esse mesmo plano de aula serve para as atividades com lenços/sacolinhas, clave, aro e com bolinhas.

É importante que a realização inicial seja com as sacolinhas e posteriormente com as bolinhas e outros materiais, pois o movimento com a sacolinha é mais lento, facilitando o desenvolvimento das habilidades e coordenação dos malabares.



Momento 1 - Conhecimentos prévios

Explique novamente para os estudantes que Malabarismo balanço é uma modalidade de malabarismo que utiliza objetos giratórios, explorando suas propriedades de rotação.

Momento 2 – Confeção dos malabares

Existem diferentes alternativas para confecção dos malabares de lançamento. Neste plano de aula trabalharemos com as bolinhas.

Para a atividade, os estudantes podem utilizar bolinhas de meia ou papel, borrachas, massa de modelar, diferentes tipos de bolas, de preferência as de tamanhos menores.

Material alternativo:

Construção das bolinhas

Materiais necessários:

- 6 balões 9 polegadas;
- Painço (pode ser feito também com arroz, alpiste, terra, areia, entre outros);
- Sacolinha (pode usar saquinho de geladinho, ou o painço vai direto no balão);
- Garrafa pet (funil);
- Tesoura;

Confeção

- Colocar um punhado de painço na sacolinha, amarrar e cortar a sobra/ restante da sacolinha.



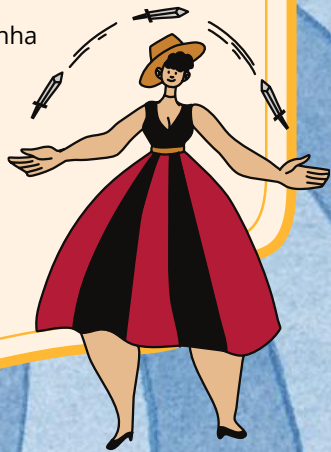
- Cortar o bico do balão e envolvê-lo na sacolinha (cada punhado de painço, envolvido com a sacolinha, deverá ter no mínimo 2 balões envolvidos).



https://youtu.be/1nfkMaquCXM?si=ZIPUy1x_0LOBpVlo
https://youtu.be/BVgDO2_1-5M?si=h7jWalrgOsms6FF4

Momento 3 – Prático

- Solicite que os estudantes se espalhem no espaço e que cada um esteja com 1 bolinha - objeto de manipulação.
- Incentive-os a conhecer o seu objeto, ver se é pesado ou leve, grande ou pequeno, se consegue segurá-lo com uma mão, com qual velocidade ele cai no chão, se é possível equilibrar no corpo, entre outros.
- Explique a forma de Empunhadura: com a sacolinha





Sugestão de sequência:

Lembrando-se sempre de realizar os movimentos com as duas mãos:

1 Bolinha (ou sacolinha)

- Lançar a bolinha e capturá-la com a mesma mão (solicite que tente fazer o primeiro movimento baixinho, o segundo mais elevado/mediano e depois mais alto (acima da cabeça);
- Fazer o mesmo experimento, só que agora capturando a bolinha com a outra mão;
- Lançar a bolinha, bater uma palma e capturá-la com a mesma mão (pode bater a palma nas costas e embaixo das pernas);
- Fazer o experimento anterior, só que agora capturando a bolinha com a outra mão;

* acrescente mais palmas, duas, três, quarto, e assim sucessivamente. Depois, é possível fazer uma competição entre os estudantes, desafiando-os a bater maiores quantidades de palmas, antes de capturar a bolinha novamente.

- Lançar a bolinha, fazer um giro com o corpo e capturá-la com a mesma mão (lembrar de fazer o movimento com as duas mãos);



- Fazer o experimento anterior, só que agora capturando a bolinha com a outra mão;
- Lançar a bolinha por debaixo da perna e recuperá-la com a mesma mão (instigue os estudantes a realizar o movimento com as pernas em diferentes posições, pergunte para eles como pode ser feito, ou explique algumas formas, como: uma das pernas levantada e flexionada, depois com a perna estendida, sem levantar a perna, saltando e tirando os dois pés do chão);
- Fazer o experimento anterior, só que agora capturando a bolinha com a outra mão;
 - * Desafie os estudantes a realizarem os lançamentos e capturas de outras formas, solicitando que os colegas também tentem da forma apresentada por ele.

Atividade em duplas:

Todas as sequências anteriores podem ser realizadas com os estudantes em dupla, sendo que um estudante vai lançar a bolinha e o outro vai receber, lembrando sempre de utilizar as duas mãos (dominante e não dominante) e sempre um jogar a bolinha para o outro, assim, os dois poderão lançar e capturar as bolinhas.

*Em um próximo momento pode realizar os movimentos com quatro estudantes, sendo que esse grupo trabalhará com 2 bolinhas.

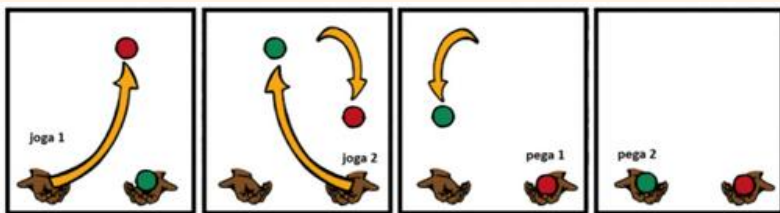
2 bolinhas

As atividades a seguir serão realizadas com um objeto em cada mão.

- Lançar as bolinhas e capturá-las com as mesmas mãos (solicite que tente fazer o primeiro movimento baixinho, segundo mais elevado/mediano e depois mais alto, acima da cabeça);

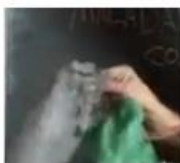


- Lançar as bolinhas, bater uma palma e capturá-las com as mesmas mãos;
- Lançar as bolinhas, fazer um giro com o corpo e capturá-las com as mesmas mãos;
- Lançar uma bolinha de uma mão para outra, primeiro lançando as bolinhas ao mesmo tempo, depois uma em seguida da outra: mão direita lança, em seguida, mão esquerda lança, mão esquerda recebe, mão direita recebe. Para facilitar, fale para os estudantes que o movimento ficará assim: joga, joga, pega, pega. Lembrando que a bolinha tem que fazer um arco na frente do seu corpo, esse movimento também é chamado de cascata.



Sánchez, Álvaro Palominos; Collao, Daniela Díaz; Doñas, Alex Carreño; Navarro, Víctor Soto – Pedagogía del Malabarismo. Herramienta educativa de potencia el desarrollo integral. Chile: Proyecto financiado pelo Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes – FONDART, 2018.

Nas próximas atividades, duas bolinhas devem iniciar na mesma mão.
Empunhadura em diferentes objetos de manipulação.



-Lançar as bolinhas e recepcioná-las na mesma mão, primeiro a bolinha da frente e depois a de trás. Após a saída da primeira bolinha da mão, não se deve ficar mais em nenhum momento com as duas bolinhas na mão, o movimento é de trocar uma bolinha com a outra (esse movimento é conhecido como fonte, “vai e volta para a mesma fonte”).

- O movimento anterior deve ser realizado com as duas mãos, uma de cada vez, e depois as duas ao mesmo tempo.

- Lançar as bolinhas de uma mão para outra, primeiro a bolinha da frente e depois a de trás. Recepcioná-la na outra mão e fazer o movimento novamente.

- Agora, ao invés de recepcionar as duas bolinhas na outra mão, o estudante deverá lançar uma, antes de recepcionar a segunda. Vai iniciar com duas bolinhas em uma mão, depois não pode mais em nenhum momento ficar com duas, sempre tem que lançar uma antes de a outra chegar (o início é com duas bolinhas e depois vai ficar parecido com a atividade anterior, joga, joga, pega, pega).

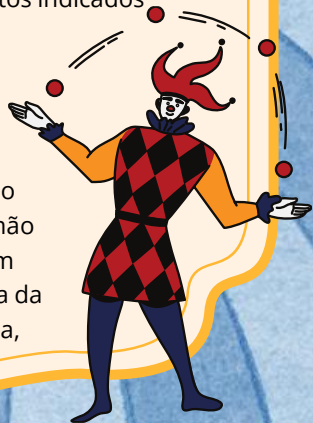
Organize os estudantes em duplas.

Eles vão ficar um ao lado do outro e se abraçar pelas costas com os braços que ficaram lado a lado. Com as mãos da extremidade que ficaram livres, devem realizar os mesmos movimentos indicados anteriormente.

3 bolinhas

Educativo:

-Duas bolinhas na mão direita e uma na mão esquerda, a mão com duas bolinhas inicia colocando uma das bolinhas na axila esquerda, a bolinha da mão esquerda vai para a axila direita, agora não tem mais lugar para colocar, então, solta a bolinha da axila esquerda e pega com a mão esquerda,



coloca a bolinha da mão direita na axila esquerda e solta da axila direita e já pega com a mão direita e, assim, sucessivamente, a bolinha é sempre solta e recuperada do mesmo lado e é colocada na axila contrária (põe cruzado e solta paralelo).

- O movimento se inicia com duas bolinhas em uma mão e uma na outra, a primeira a ser lançada é a que está na frente, da mão com duas bolinhas, depois a da mão contrária, que tem que lançar a outra bolinha, antes de a primeira chegar nela, e assim consecutivamente. O movimento deve ser em cascata, uma bolinha sempre estará no ar e as outras duas sendo recuperadas e lançadas.

basico com 3 bolas



a primeira abandona na a
mao que tem duas bolas



quando a primeira esta no
ponto mais alto lance a
segunda (mao que tem uma só)



agarre a primeira bola e
depois...



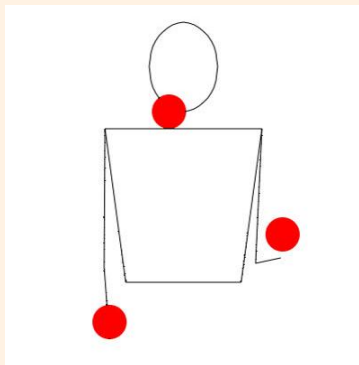
lance a terceira bola, e depois a
primeira e assim sucessivament



Organize os estudantes em duplas.

Eles vão ficar um ao lado do outro e se abraçar pelas costas com os braços que ficaram lado a lado. Com as

mãos da extremidade que ficaram livres, devem realizar os mesmos movimentos indicados anteriormente.



Momento 4

Solicite que os estudantes se organizem em um único círculo, todos em posse de uma bolinha (a atividade pode ser realizada com outros objetos de malabares, dependendo do nível dos estudantes).

Ao comando do professor, cada estudante joga uma sacolinha para cima e dá um passo para um dos lados (ao comando do professor, direita ou esquerda) e nesse novo espaço deve pegar/recuperar o lenço/sacolinha que o colega que estava do lado jogou.

Materiais e vídeos de apoio:

– Malabarismo com sacolinha plástica:

<https://www.youtube.com/watch?v=hkG59ERBgGI>

– Confeção de Aros:

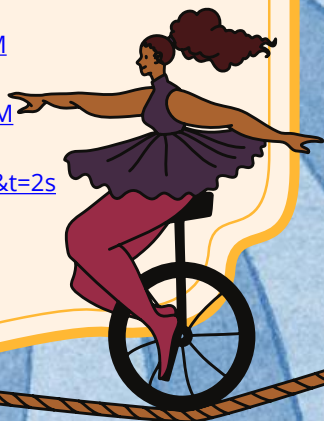
<https://www.youtube.com/watch?v=q6mNtrS-qTM>

– Confeção de bolinhas:

<https://www.youtube.com/watch?v=1nfkMaquCXM>

– Confeção de Clave

<https://www.youtube.com/watch?v=UyiTYxcjD7Q&t=2s>



Flexibilização Curricular

Espera-se que os estudantes possam manipular com pelo menos dois objetos. O professor ou um colega pode auxiliar com os movimentos caso seja necessário.

Recursos

Diferentes tipos de bolas

Balão, sacolinha, painço e tesoura

Avaliação Sistematização

Observe a curiosidade e a criatividade dos estudantes no momento de exploração dos materiais, faça intervenções caso seja necessário, apontando alguns materiais e movimentos para os mais tímidos realizarem, observando a participação de todos.

Pode-se solicitar que o estudante demonstre ou escreva um dos movimentos que mais gostou, ou conseguiu realizar.

Segurança

(Cuidados importantes na aula):

Conversar com os estudantes sobre o espaço de uso dos materiais, a importância da distância entre um e outro durante a exploração para que ninguém se machuque e não atrapalhe o colega.

A interação deve ser realizada pelo estudante e seu objeto, diminuindo os riscos da atividade.





REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maiara. **Circo, arte e desenvolvimento**: Um estudo de caso da aplicabilidade das “artes circenses” para alunos do ensino fundamental II da Escola Estadual José Gama de Miranda. 2011. Monografia (especialização) - Centro Universitário das Faculdades metropolitanas Unidas, São Paulo, 2011

Bortoleto, M. A. C. **Introdução à Pedagogia das Atividades Circenses**. 2008.

Duprat, R. M. **Atividades Circenses**: Possibilidades e Perspectivas para a Educação Física Escolar. Campinas: Unicamp, 2007.

Jachic, C.; Lima, F. M. Chão de Escola. 2006.

Mansur, M.; Rocha, M.; Rogel, J.; Rodrigues, R.; Guedes, F.; Madureira, F. Influência do malabarismo na aprendizagem, resposta ao estímulo visual e memória de idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2007.

Sánchez, Álvaro Palominos *et al.* **Pedagogía del Malabarismo**: Herramienta educativa que potencia el desarrollo integral. 2018.

Santos, Daniel da Nóbrega. Jogo e Malabarismo: uma experiencia com o circo dentro da escola. Universidade Federal da Paraíba, 2016. Silva, J. R.; Brito, I. F. Malabarismo e o Desenvolvimento da Habilidade Motora.

Anais da IV Jornada de Educação Física do Estado de Goiás, 2019.

SANTOS, Richard. **Aspectos fundamentais do Malabarismo**. São Paulo: Editora do Autor, 2012.

KISHIMOTO, T. M. **O Brincar e Suas Teorias**. São Paulo: Cengage Learning, 1994.

LANZ, Rudolf. **A pedagogia Waldorf: caminho para um ensino mais humano**. 8. ed. São Paulo: Antroposófica, 1998.

