



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 19 - **07/07/2025 a 11/07/2025.**

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA** TURMA: **11**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

OBSERVAÇÕES: **O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).**

ORIENTAÇÕES:

CONTEÚDO: brincadeiras e jogos.

OBJETIVOS: Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares.

Primeira atividade: movimentos aeróbicos e pega-pega.

Segunda atividade: “desafio de abdominal”, atividade de agilidade, força, diversão e disputa, os estudantes formam duplas e se posicionam deitados com os pés encostados. Entre os dois estudantes têm um cone, a cada comando do professor os estudantes deverão pegar o cone rapidamente.

Terceira atividade: “corrida da lagarta”, atividade de consciência corporal, coordenação e equilíbrio, divididos em 4 equipes os estudantes devem se deslocar no espaço da quadra de esporte segurando uma bola nas mãos e outra bola entre seus tornozelos, sempre mantendo contato de uma das bolas no solo. O objetivo é realizar o trajeto sem deixar a bola sair de seu controle.

Quarta atividade: atividades manipulativas com bolas, bambolês e cordas.

Alongamentos dos principais membros do corpo.

Recursos: coletes, bolas, bastões, chinesinhos, colchonetes e cones.