



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 21- **05/08/2025 a 08/08/2025.**

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

TURMA: **42**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

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

ORIENTAÇÕES:

Conteúdo: Esportes, Jogos e brincadeiras.

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

Aquecimento: movimentos aeróbicos e caça moedas.

Segunda atividade: “Revezamento Sankofa” atividade de matriz africana.

O que é: Sankofa é um símbolo Adinkra que significa “voltar e buscar”, representando a importância de aprender com o passado. Como fazer: É uma corrida de revezamento com uma regra especial. O aluno corre até um ponto, pega um objeto (o “conhecimento do passado”) e, em vez de correr para frente, deve voltar de costas ou de lado até a metade do caminho, onde entrega o objeto para o próximo da fila, que então corre para a frente.

Terceira atividade: “Mova o cone” atividade em grupos, que envolve força e equilíbrio, os estudantes devem correr até os cones, se posicionar em 4 apoios e colocar o cone sobre suas costas com a mão direita e retirar o cone com a mão esquerda. Após realizar a atividade o estudante retorna correndo para sua equipe. Variações com o acréscimo de cones.

Quarta atividade: jogos de futsal com variações de equipes.

Alongamentos.

Recursos: Quadra, cones, colchonetes, cordas e bolas.