



## EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 23—18/08/2025 a 22/08/2025.

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

TURMA: **82**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

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

ORIENTAÇÕES:

**Conteúdo:** esportes, jogos e brincadeiras

**Objetivo:** Trabalhar as habilidades básicas e os fundamentos da modalidade esportiva.

**Primeira atividade:** “aquecimento”. Objetivo Pedagógico: Desenvolver a coordenação motora fina, a percepção espacial e a familiarização com o toque (levantamento) no voleibol.

Esta atividade simples e eficaz ajuda os iniciantes a praticarem o toque de voleibol individualmente. Os alunos se posicionam de frente para uma parede e praticam o movimento do toque, tentando manter a bola no ar o maior tempo possível, controlando a força e a direção.

**Segunda atividade:** Objetivo Pedagógico: Desenvolver a técnica da manchete, a comunicação e a cooperação entre os alunos.

Nesta atividade, os alunos trabalham em duplas para praticar a manchete, um dos fundamentos essenciais do voleibol. Eles se posicionam um de frente para o outro e trocam passes utilizando apenas a manchete, focando na postura correta e no contato com a bola.

**Terceira atividade:** Um minijogo de voleibol adaptado, com regras simplificadas e foco na participação de todos. Pode ser jogado com um número reduzido de jogadores por equipe (ex: 2x2 ou 3x3) e com a rede mais baixa, ou até mesmo sem rede, utilizando uma corda ou faixa para demarcar o campo.

Alongamentos.

**Recursos:** quadra de esportes, bolas, cones e coletes.