



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 26—08/09/2025 a 12/09/2025.

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.

Aquecimento: Pega-pegas com bola: Um aluno com a bola tenta tocar nos outros, que devem fugir. Quem for tocado, pega a bola e vira o pegador.

Segunda atividade: iniciação a modalidade de handebol. Passe na parede: Alunos em duplas ou trios, passando a bola na parede e recebendo-a de volta, focando na empunhadura correta.

Passe em movimento: Alunos em duplas, um correndo e o outro passando a bola, trocando de posição.

Circuito de passes: Montar um circuito com cones, onde os alunos devem passar a bola entre si, contornando os cones.

Terceira atividade: Arremesso ao alvo: Utilizar alvos na parede ou no gol para os alunos praticarem o arremesso, variando a distância.

Arremesso em suspensão: Praticar o arremesso em suspensão sem a bola, focando na técnica do salto e movimento do braço.

Arremesso com goleiro: Dividir a turma em grupos e praticar arremessos ao gol com um aluno atuando como goleiro.

Quarta atividade: Handebol 3x3 ou 4x4: Jogos com número reduzido de jogadores para maior participação e contato com a bola.

Handebol com regras modificadas: Adaptar as regras para facilitar o jogo e o aprendizado (ex: permitir mais passos, arremesso de mais perto).

Alongamentos.

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