EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 28 - **22/09/2025 a 26/09/2025**.
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. Desenvolver a capacidade de correr com agilidade e controle. Aprimorar a habilidade de saltar obstáculos e distâncias curtas. Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico.

Primeira atividade: aquecimento pega-pega congelante. Os alunos correm livremente pelo espaço. Um aluno é o “pegador” e tenta tocar os outros. Quem for tocado fica “congelado” (parado com as pernas abertas) e só pode ser descongelado se outro colega passar por baixo de suas pernas. O pegador muda a cada rodada.

Segunda atividade: “Circuito de Cones” Descrição: Organizar um circuito com cones dispostos em zigue-zague. Os alunos devem correr entre os cones, desviando sem derrubá-los. Pode-se variar a velocidade e a forma de deslocamento (correr para frente, para trás, de lado).

Terceira atividade: “redemoinho”, atividades em trios com utilização de colchonetes, os estudantes devem percorrer o espaço demarcado realizando movimentos de círculos com colchonete onde dois colegas seguram o colchonete e o terceiro salta a cada giro feito.

Quarta atividade: Alongamentos dos principais membros do corpo.

Recursos: coletes, bambolês, chinesinhos, colchonetes e cones.