



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 28- **22/09/2025 a 26/09/2025.**

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

Aquecimento: pega cola com bola.

Segunda atividade: iniciação a modalidade de handebol.

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.

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 dos principais membros do corpo.

Recursos: Quadra, cones, coletes e bolas.