



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 29 - **29/09/2025 a 03/10/2025.**

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.

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 psicomotor com saltos e rolamentos

<https://youtube.com/shorts/9ctOEfci3TI?si=sC1Fy6Ot7H28ehZW>

Terceira atividade: estafetas manipulativas com cones, os estudantes devem reproduzir nos saltos a sequência dos cones e dos bambolês. Ex; dois cones juntos o salto é com os pés juntos, cones afastados o salto será com os pés afastados.

Quarta atividade: atividades manipulativas com bolas, bambolês e cordas.

Alongamentos dos principais membros do corpo.

Recursos: coletes, bolas, bastões, chinesinhos, colchonetes e cones.