



## EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

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

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA** TURMA: **21 e 22**

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: “cabeçobol”**, o jogo é realizado apenas com a cabeça, as equipes devem manter a bola longe do seu território. Se a bola entrar no território da equipe a mesma perde um ponto. O objetivo é manter a bola em jogo, trabalhando a cooperação, atenção e trabalho em equipe.

**Terceira atividade:** Jogos de caçador em dois campos com variações de equipes.

**Quarta atividade:** Alongamentos dos principais membros do corpo.

**Recursos:** coletes, bolas, cordas, bambolês, colchonetes e cones.