



## EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 30 - **06/10/2025 a 10/10/2025.**

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 de ginástica”, atividades de interação que promovam o desenvolvimento motor, equilíbrio e coordenação de forma lúdica.

**Terceira atividade:** estafetas manipulativas com cones, os estudantes devem reproduzir nos saltos a sequências 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.