



## EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 31 - **13/10/2025 a 17/10/2025**.

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

**Terceira atividade:** atividades de iniciação a modalidade de futsal, desenvolvimento dos fundamentos de passe, recepção, controle de bola e chute.

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

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