



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 34 - **03/11/2025 a 07/11/2025**.

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 movimentos aeróbicos.

Segunda atividade: O Giro no Eixo (Movimento de Rotação): As crianças ficam em pé, com os braços abertos. O professor pede para que elas girem no próprio eixo (giro de 360°), primeiro lentamente e depois um pouco mais rápido, focando em manter o equilíbrio após o giro.

Variação: Fazer o giro com um pé no chão e o outro levantado (pião).

Terceira atividade: Circuito de Obstáculos dos Animais

Nesta atividade, as crianças passam por um circuito de obstáculos simples, imitando o movimento de diferentes animais. Isso trabalha diversas habilidades motoras de uma só vez.

Como funciona: Rolar como um Tatu-bola: Coloque colchonetes no chão para as crianças rolarem de um lado para o outro.

Saltar como um Sapo: Use arcos ou bambolês no chão para que elas saltem com os pés juntos.

Andar como um Caranguejo: Peça para que se desloquem de costas, com a barriga para cima, apoiando-se nos pés e nas mãos.

Equilibrar-se como um Flamingo: Desenhe ou cole uma fita no chão para que andem em linha reta, tentando se equilibrar em um pé só por alguns segundos.

Foco principal: Coordenação, agilidade e equilíbrio

Alongamentos dos principais membros do corpo.

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

