



## EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

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

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.

**Primeira atividade:** aquecimento pega-pega cola.

**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

**Quarta atividade:** atividades de iniciação a modalidade de futsal, desenvolvimento dos fundamentos de passe, recepção, controle de bola e chute. Jogos de caçador em dois campos com variações de equipes.

Alongamentos dos principais membros do corpo.

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