



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

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

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

TURMA: **82**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

OBSERVAÇÕES: **O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).**

ORIENTAÇÕES:

Conteúdo: Esportes, jogos e brincadeiras

Objetivo: Trabalhar as habilidades básicas e os fundamentos da modalidade esportiva.

Aquecimento: movimentos aeróbicos

Segunda atividade: O Balão que não Cai (Controle e Coordenação)

Esta é a atividade mais básica, ideal para o primeiro contato com a raquete e a peteca. O objetivo é simples: manter a peteca no ar o maior tempo possível, sem se preocupar com regras ou adversários.

Como funciona:

Individualmente: Cada aluno recebe uma raquete e uma peteca. O desafio é bater na peteca para cima, tentando mantê-la no ar sem que ela caia no chão.

Variações para aumentar a dificuldade:

Contagem: Contar quantos toques consecutivos consegue dar.

Alternando os lados: Bater uma vez com o *forehand* (lado da palma da mão) e outra com o *backhand* (lado do dorso da mão).

Com deslocamento: Tentar manter a peteca no ar enquanto se movimenta por um espaço delimitado.

Terceira atividade: minijogos de badminton com variações de jogadores.

Alongamentos dos principais membros do corpo.

Recursos: quadra de esportes, bolas, cones, bambolês e coletes.