



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 35 - **10/11/2025 a 14/11/2025**.

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: “desafios das bexigas”, atividade manipulativa que tem como objetivo transportar as bexigas até o arco. Em duplas os estudantes devem manter as bexigas no alto rebatendo-as com as mãos até chegar ao arco. Variações com obstáculos e número de bexigas.

Quarta atividade: Circuito psicomotor

<https://www.youtube.com/watch?v=n8dC1VVYVBc>

Alongamentos dos principais membros do corpo.

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