



Conteúdos referentes ao período de Março/2026.

Componente Curricular de Educação Física

Professor(a): Tiago Soares

Orientações referentes à atividade proposta:

- *O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).
- *Visualização e análise de imagens e vídeos.
- *Organização e aquisição de materiais que possam ser utilizados durante a aula.

Este planejamento foi elaborado com foco total em atividades práticas, integrando o desenvolvimento motor, a coordenação e a diversão. O plano possui links com vídeos ou guias que demonstram a execução das atividades.

Estrutura do Mês Turma: 11

Coordenação Motora e Noção Espacial

Objetivo: Desenvolver a percepção do corpo no espaço e a coordenação motora ampla.

- Atividade 1: Circuito Motor de Agilidade
- Uso de cones, cordas e bambolês para saltar, rastejar e correr.
- Link do Vídeo: [Exemplo de Circuito Motor](#)
- Atividade 2: "Fazer Pezinhos" e Equilíbrio
- Atividade lúdica para coordenação e equilíbrio dinâmico.

Brincadeiras Lúdicas com Bola e Bambolê

Objetivo: Trabalhar a manipulação de objetos e a cooperação entre os alunos.

- Atividade 1: Brincadeiras com Bola e Bambolês
- Atividades simples que exigem precisão e controle motor.
- Link do Vídeo: [Brincadeiras com Bola e Bambolês](#)

Expressão Corporal e Circuito dos Animais

Objetivo: Explorar diferentes formas de locomoção e a criatividade motora.

- Atividade 1: Circuito dos Animais
- Imitar movimentos de animais (sapo, caranguejo, urso) para fortalecer diferentes grupos musculares.
- Link do Vídeo: [Circuito Lúdico dos Animais](#)
- Atividade 2: Dança e Ritmo
- Movimentos rítmicos para desenvolver a coordenação óculo-auditiva.

Ginástica Geral e Desafios Cooperativos

Objetivo: Introduzir elementos básicos da ginástica e fortalecer o trabalho em equipe.

- Atividade 1: Introdução à Ginástica Geral
- Rolamentos, saltos e equilíbrios básicos com segurança.

- Atividade 2: Gincana de Cooperação
- Pequenos desafios onde os alunos precisam se ajudar para completar a tarefa.
- Referência: [Circuito de Autonomia e Segurança](#)

Habilidades BNCC Relacionadas

- (EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular.
- (EF12EF05) Experimentar e fruir a prática de esportes de marca e de precisão.
- (EF12EF07) Experimentar e identificar diferentes elementos básicos da ginástica.
- (EF12EF09) Participar da ginástica geral, respeitando as diferenças individuais.