



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.

Conteúdos referentes ao período de Abril/2026 Turma:11

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.

Objetivos Específicos:

- Promover o relaxamento físico e mental.
- Estimular a reflexão sobre as experiências vividas e a percepção corporal.
- Desenvolver a escuta ativa e a expressão oral.

Desenvolvimento da Aula

Aquecimento - "Siga o Mestre" com Materiais

Atividade: Os alunos imitam os movimentos do professor ou de um colega líder, utilizando um material simples (ex: uma bola). O professor demonstra diferentes formas de manipular a bola (quicar, rolar, segurar com uma mão, passar por baixo da perna, etc.) e os alunos o imitam.

Objetivos Específicos:

- Ativar o corpo e preparar para a atividade principal.
- Desenvolver a atenção e a capacidade de imitação.
- Familiarizar-se com a manipulação básica de um material.

Parte Principal - Circuito de Movimentos Combinatórios

Descrição: Organize o espaço com diferentes estações, cada uma focada em um tipo de movimento combinatório com um material específico. Os alunos devem passar por todas as estações, individualmente ou em pequenos grupos, incentivando a exploração e a criatividade.

1.Estação da Bola: Condução e Chute ao Alvo

- Material: Bolas, cones, baldes/cestos.
- Atividade: Conduzir a bola com os pés em zigue-zague entre os cones e, ao final, chutar a bola para acertar um alvo (balde ou cesto).
- Objetivo: Desenvolver a coordenação óculo-podal, controle de bola e precisão no chute.

2.Estação do Arco: Lançamento e Recepção

- Material: Bambolês ou arcos.

- Atividade: Em duplas, lançar o arco para o colega e recebê-lo. Pode-se variar a forma de lançamento (com uma ou duas mãos) e de recepção (com as mãos, com o corpo).
- Objetivo: Aprimorar a coordenação óculo-manual, a percepção de distância e a cooperação.

3.Estação da Corda: Saltos e Ondulações

- Material: Cordas individuais e/ou coletivas.
- Atividade:
 - Individual: Saltar corda de diferentes formas (com os dois pés, um pé só, para frente, para trás).
 - Coletiva: Dois alunos seguram a corda e a balançam para que os outros pulem, ou fazem ondulações no chão para que os colegas passem por cima.
- Objetivo: Desenvolver a coordenação motora global, o ritmo, a agilidade e a capacidade de salto.

4.Estação do Bastão: Equilíbrio e Manipulação

- Material: Bastões (cabos de vassoura ou PVC).
- Atividade:
 - Equilibrar o bastão na palma da mão enquanto caminha sobre uma linha reta ou curva.
 - Passar o bastão por baixo das pernas, por cima da cabeça, girar o bastão.
- Objetivo: Estimular o equilíbrio, a coordenação fina e a consciência corporal.

5.Estação de Precisão: Arremesso ao Alvo

- Material: Saquinhos de areia ou bolinhas de papel, baldes/cestos/caixas.
- Atividade: Arremessar os saquinhos ou bolinhas em alvos dispostos a diferentes distâncias e alturas. Pode-se criar um sistema de pontuação para cada alvo.
- Objetivo: Desenvolver a coordenação óculo-manual, a mira e a precisão.

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](#)

Relaxamento com Materiais

Atividade: "Massagem" com Bola e Roda de Conversa

Descrição:

- 1.Reúna os alunos em uma roda. Cada um recebe uma bola pequena e rola a bola suavemente nas costas do colega da frente, depois troca.
- 2.Converse sobre as atividades: o que mais gostaram, qual material foi mais desafiador de manipular, como se sentiram ao combinar os movimentos com os objetos.
- 3.Realize alongamentos leves, focando nas partes do corpo mais utilizadas durante a aula.

