



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.

Conteúdos referentes ao período de Abril/2026 Turma:11

Componente Curricular de Educação Física/Ginástica Geral

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.

Introdução à Ginástica e Desafios de Equilíbrio

Tema: Conhecendo o Corpo e o Equilíbrio.

Objetivos Específicos:

- Explorar diferentes formas de equilíbrio estático e dinâmico.
- Desenvolver a concentração e a consciência corporal.

Atividades:

1.Aquecimento: "Imitando os Animais Ginastas". Os alunos se movimentam imitando animais que realizam equilíbrios (ex: garça, flamingo) e outros movimentos (ex: gato espreguiçando).

2.Parte Principal:

- Caminhada na Linha/Banco: Andar sobre linhas no chão (1º ano), sobre bancos suecos com apoio (2º ano) e sem apoio (3º ano). Variações: andar de costas, na ponta dos pés, com um objeto na cabeça. (Veja exemplos de equilíbrios: [Fundamentos da Ginástica](#))
- Estátuas de Equilíbrio: Ao som de música, os alunos dançam e, quando a música para, fazem uma estátua em equilíbrio (em um pé só, em ponta de pé, etc.).
- Desafio do Bambolê: Ficar em um pé só dentro do bambolê, tentar equilibrar o bambolê em diferentes partes do corpo. (Inspiração lúdica: [Game do Movimento](#))

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre o que é equilíbrio e a importância de se concentrar. Alongamento leve.

Materiais: Bancos suecos, cordas, linhas, bambolês, música.

O Mundo dos Saltos e a Impulsão

Tema: Explorando Diferentes Tipos de Saltos.

Objetivos Específicos:

- Experimentar diferentes tipos de saltos (com um pé, dois pés, com giro).
- Desenvolver a impulsão e a coordenação motora global.

Atividades:

1.Aquecimento: "Pula-Corda Imaginária". Os alunos pulam corda sem a corda, variando os tipos de saltos (com dois pés, um pé só, alternado).

2.Parte Principal:

- Circuito de Saltos: Montar um circuito com estações:

- Estação 1: Pular dentro e fora de bambolês dispostos em sequência.
 - Estação 2: Saltar sobre cones baixos (1º ano) ou cordas esticadas no chão (2º e 3º ano).
 - Estação 3: Saltos com giro (90 graus para 2º ano, 180 graus para 3º ano). (Exemplos de saltos: [Os 4 Saltos Básicos da Ginástica](#))
 - Estação 4: Salto em distância (marcar onde cada um chega).
 - Salto no Colchonete: Saltos variados (com os dois pés, com um pé) caindo em um colchonete para amortecer. (Veja demonstrações de saltos: [Fundamentos da Ginástica](#))
- 3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre os tipos de saltos e a importância de cair com segurança. Alongamento das pernas.
- Materiais: Bambolês, cones, cordas, colchonetes.

Giros, Rotações e a Iniciação aos Rolamentos

Tema: Movimentos de Rotação e Consciência Corporal.

Objetivos Específicos:

- Experimentar giros no próprio eixo e rotações corporais.
- Iniciar os rolamentos (cambalhota) de forma segura.

Atividades:

1.Aquecimento: "Gira-Gira". Os alunos giram no próprio eixo em diferentes velocidades, com os braços abertos e depois cruzados. Variar o sentido do giro.

2.Parte Principal:

- Rolamento de Tronco: Deitar no chão e rolar como um tronco, para um lado e para o outro.
 - Rolamento para Frente (Cambalhota): Explicação e demonstração da cambalhota. Prática individual em colchonetes, com auxílio do professor, focando na posição da cabeça e no impulso das pernas. (1º ano com mais auxílio, 3º ano com mais autonomia). (Veja como iniciar rolamentos: [Elementos Básicos e Acrobacias Iniciais](#))
 - Giros no Solo: Sentado ou deitado, realizar giros completos no solo, explorando diferentes partes do corpo como apoio. (Exemplos de giros: [Fundamentos da Ginástica](#))
- 3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a sensação de girar e rolar, e a importância de seguir as instruções para fazer a cambalhota com segurança. Alongamento da coluna.
- Materiais: Colchonetes ou tatames.

Ginástica Rítmica Lúdica: Dança com Materiais

Tema: Expressão Corporal e Manipulação de Materiais Rítmicos.

Objetivos Específicos:

- Manipular materiais como fitas, bolas e arcos de forma criativa e coordenada.
- Desenvolver o ritmo, a coordenação óculo-manual e a expressão corporal.

Atividades:

1.Aquecimento: "Dança Livre com Música". Os alunos dançam livremente ao som de uma música animada, explorando diferentes movimentos corporais.

2.Parte Principal:

- Fitas Mágicas: Cada aluno recebe uma fita. Explorar movimentos como ondas, espirais, círculos, serpentinas no ar. (1º ano: movimentos mais livres; 3º ano: tentar criar pequenas sequências). (Veja atividades com fitas: [Atividades Escolares de Ginástica Rítmica](#))

•Bolas Saltitantes: Utilizar bolas pequenas. Quicar a bola no chão, lançar para cima e pegar, rolar a bola pelo corpo. (2º e 3º ano: lançar e girar antes de pegar, quicar a bola enquanto caminha). (Iniciação com bolas: [Iniciação à Ginástica Rítmica \(1º Ano\)](#))

•Arcos Giratórios: Girar o bambolê na cintura, nos braços, nas pernas. Passar o bambolê pelo corpo sem usar as mãos. (3º ano: tentar girar dois bambolês ao mesmo tempo). (Desafios Lúdicos: [Desafios Ginásticos e Jogos Lúdicos](#))

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a beleza dos movimentos com os materiais e a criatividade de cada um. Alongamento suave ao som de música.

Materiais: Fitas de ginástica rítmica, bolas pequenas, bambolês, música.

Acrobacias em Duplas e Cooperação

Tema: Confiança, Força e Flexibilidade em Equipe.

Objetivos Específicos:

•Experimentar pequenas acrobacias em duplas, desenvolvendo a confiança e a cooperação.

•Aprimorar a força e a flexibilidade necessárias para os movimentos ginásticos.

Atividades:

1.Aquecimento: "Alongamento em Duplas". Os alunos formam duplas e realizam alongamentos assistidos, ajudando o colega a esticar os músculos com cuidado e respeito.

2.Parte Principal:

•Ponte em Dupla: Um aluno deita de costas e o outro tenta fazer uma ponte sobre ele, com cuidado e apoio do professor. (Para 3º ano, com mais autonomia). (Veja exemplos de acrobacias iniciantes: [Elementos Básicos e Acrobacias Iniciantes](#))

•Aviãozinho: Um aluno deita de costas e levanta as pernas, o outro deita de barriga para baixo sobre os pés do primeiro, que o "voa" (com segurança e supervisão). (Inspiração para movimentos em dupla: [Ginástica Infantil: Game do Movimento](#))

•Apoios e Equilíbrios em Dupla: Explorar diferentes formas de se apoiar no colega para manter o equilíbrio (ex: um de costas para o outro, um segurando a mão do outro e levantando uma perna). (Para 2º e 3º ano).

•Estrelinha Assistida: Para o 3º ano, iniciar a "estrelinha" com apoio do professor e de um colega, focando na sequência de movimentos e na segurança.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da confiança no colega para realizar as acrobacias e como a cooperação torna a ginástica mais divertida. Alongamento final.

Materiais: Colchonetes ou tatames.

Festival de Ginástica: Criando e Apresentando Sequências

Tema: Consolidação das Habilidades e Expressão Criativa.

Objetivos Específicos:

•Consolidar os elementos da ginástica aprendidos ao longo das aulas.

•Criar e apresentar pequenas sequências de movimentos ginásticos, demonstrando criatividade e organização.

•Valorizar a participação de todos e o respeito às diferentes formas de expressão.

Atividades:

1.Aquecimento: "Revisão dos Elementos". O professor chama um elemento da ginástica (equilíbrio, salto, giro, rolamento) e os alunos o executam. Pode-se usar música para deixar mais dinâmico.

2.Parte Principal:

•Criação de Sequências: Dividir os alunos em pequenos grupos. Cada grupo deve criar uma pequena sequência de 3-5 movimentos ginásticos, utilizando os elementos aprendidos (equilíbrio, salto, giro, rolamento, manipulação de material). Incentivar a criatividade e a cooperação. (Veja um exemplo de aula completa para inspiração: [GINÁSTICA - Ensino Fundamental - Aula 1](#))

•Apresentação do Festival: Cada grupo apresenta sua sequência para os colegas. Enfatizar que o objetivo não é a perfeição, mas a participação, a criatividade e o esforço. O professor pode filmar as apresentações (com autorização) para que os alunos se vejam depois.

3.Volta à Calma: Roda de conversa final sobre o que aprenderam, o que mais gostaram, os desafios superados e a importância da ginástica para a saúde e a expressão corporal. Entrega de "diplomas" de participação ou pequenos reconhecimentos.

Materiais: Todos os materiais utilizados nas aulas anteriores, música.