



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.

Conteúdos referentes ao período de Abril/2026 Turma:42

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.

Caçador Tradicional e Coordenação Motora

Tema: Introdução ao Jogo de Caçador e Desenvolvimento da Coordenação Geral.

Objetivos Específicos:

- Compreender e aplicar as regras básicas do jogo de Caçador tradicional.
- Desenvolver a agilidade, a percepção espacial e a coordenação óculo-manual.

Atividades:

1.Aquecimento: Pega-Pega Corrente. Um pegador inicia, e quem é pego dá a mão, formando uma corrente para pegar os demais.

2.Parte Principal:

- Caçador Tradicional: Explicação das regras (campo, cemitério, queimar, salvar) e prática do jogo. Enfatizar a segurança e o arremesso suave .
- Variação: Caçador com Alvo: Em vez de queimar diretamente, os jogadores devem arremessar a bola para acertar um alvo (cone, bambolê) no campo adversário. Quem derruba o alvo, "queima" um jogador do outro time.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre as regras, a importância de mirar e a diversão do jogo. Alongamento leve.

Materiais: Bolas de borracha/espuma, cones/fitas para demarcar o campo.

Iniciação ao Futsal e Caçador com os Pés

Tema: Fundamentos do Futsal (Condução e Passe) e Adaptação do Caçador.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a condução de bola com os pés e o passe (chute) no futsal.
- Adaptar o jogo de Caçador utilizando os pés para "queimar" os adversários.

Atividades:

1.Aquecimento: "Siga o Mestre" com bola nos pés. O professor demonstra diferentes formas de conduzir a bola e os alunos imitam.

2.Parte Principal:

- Condução de Bola: Percurso em zigue-zague entre cones, conduzindo a bola com a parte interna e externa do pé.
- Passe e Recepção: Em duplas, realizar passes curtos e médios, controlando a bola com a sola do pé e recebendo com a parte interna.

•Caçador com os Pés (Queimada Russa Adaptada): Jogo de Caçador onde os jogadores só podem "queimar" os adversários chutando a bola. Quem é queimado senta e só volta se quem o queimou for queimado.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre o controle da bola com os pés e a importância de mirar. Alongamento das pernas.

Materiais: Bolas de futsal/borracha, cones.

Iniciação ao Basquete e Queimada Rei/Rainha

Tema: Fundamentos do Basquete (Drible e Arremesso) e Estratégia no Caçador.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o drible (quicar a bola) e o arremesso ao cesto no basquete.
- Aplicar estratégias de proteção e ataque no jogo de Queimada Rei/Rainha.

Atividades:

1.Aquecimento: Pega-Pega com Drible. Um pegador tenta tocar os colegas que driblam a bola. Se o drible for perdido ou o jogador for tocado, ele vira pegador.

2.Parte Principal:

•Drible: Exercícios de drible parado (com uma e duas mãos), drible em movimento e mudança de direção.

•Arremesso: Arremessos em cestos ou baldes de diferentes alturas e distâncias, focando na mira e na força controlada.

•Queimada Rei/Rainha: Cada time escolhe um "rei" ou "rainha" secreto. O objetivo é queimar o rei/rainha adversário. Se o rei/rainha for queimado, o jogo termina.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância do drible e da estratégia para proteger o rei/rainha. Alongamento dos braços e ombros.

Materiais: Bolas de basquete/borracha, cestos/baldes, coletes/fitas.

Iniciação ao Handebol e Queimada Maluca

Tema: Fundamentos do Handebol (Empunhadura, Passe e Arremesso) e Dinamismo no Caçador.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a empunhadura, o passe e o arremesso em suspensão no handebol.
- Aumentar a agilidade e a percepção em um jogo de Caçador com múltiplas bolas.

Atividades:

1.Aquecimento: "Passe e Corre". Em duplas, um aluno passa a bola para o outro e corre para receber novamente, mantendo a bola em movimento.

2.Parte Principal:

•Empunhadura e Passe: Exercícios de empunhadura correta da bola de handebol e passes de ombro em duplas, variando a distância.

•Arremesso em Suspensão: Treino de arremesso em suspensão (com um pequeno salto) em direção a um alvo (parede, balde, gol improvisado).

•Queimada Maluca (Multibolas): Jogo de Caçador com duas ou mais bolas em jogo simultaneamente. Aumenta o desafio e a necessidade de atenção e esquiva.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da empunhadura e do arremesso no handebol, e como lidar com múltiplas bolas no Caçador. Alongamento dos membros

superiores.

Materiais: Bolas de handebol/borracha, cones/alvos.

Jogos Pré-Desportivos e Queimada "Médico"

Tema: Integração de Fundamentos e Cooperação em Jogos Pré-Desportivos.

Objetivos Específicos:

- Aplicar os fundamentos aprendidos em mini-jogos pré-desportivos.
- Estimular a cooperação e a proteção dos colegas no jogo de Queimada "Médico".

Atividades:

1.Aquecimento: "Pega-Pega Congela com Condução". Um pegador tenta tocar os colegas que conduzem uma bola. Quem é tocado congela e só descongela se um colega passar a bola por baixo de suas pernas.

2.Parte Principal:

- Mini-Jogo de 3 Passes (Futsal/Handebol): Dividir a turma em times. O objetivo é trocar 3 passes consecutivos sem que o time adversário intercepte. Pode-se adicionar a regra de que, após 3 passes, o time tenta fazer um gol em um alvo improvisado.
- Mini-Jogo de Basquete (sem drible): Foco em passes e arremessos. Os jogadores só podem se mover sem a bola. Com a bola, só podem passar ou arremessar.
- Queimada "Médico": Introduzir um ou dois "médicos" por time. Quem é queimado senta no lugar e o médico pode "curá-lo" tocando nele. Se o médico for queimado, ele vai para o cemitério.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da cooperação nos jogos e a função do médico na queimada. Alongamento geral.

Materiais: Bolas de futsal/handebol/basquete, coletes/fitas, cones/alvos.

Festival de Jogos e Caçador Gigante

Tema: Consolidação das Habilidades e Celebração dos Jogos.

Objetivos Específicos:

- Consolidar as habilidades motoras e táticas aprendidas ao longo dos dias.
- Participar de um festival de jogos, valorizando a diversão e a interação social.

Atividades:

1.Aquecimento: "Dança da Cadeira" com música. Promove a descontração e a agilidade.

2.Parte Principal:

- Caçador Gigante (Integração): Um grande jogo de Caçador com regras adaptadas para a turma toda, talvez com mais de uma bola e áreas de "cemitério" maiores. O foco é a participação e a diversão, sem tanta ênfase na competição.
- Estações de Desafios Esportivos: Montar estações onde os alunos podem praticar livremente os fundamentos que mais gostaram (ex: estação de drible de basquete, estação de chute a gol de futsal, estação de arremesso de handebol).

3.Volta à Calma: Roda de conversa final sobre o que aprenderam, o que mais gostaram e a importância da Educação Física para a saúde e o bem-estar. Entrega de "diplomas" de participação ou pequenos reconhecimentos.

Materiais: Bolas diversas, cones, bambolês, coletes/fitas.

