



**ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.**

**Conteúdos referentes ao período de Abril/2026 Turma:52**

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 Tático: Rei/Rainha e Fintas**

Tema: Estratégia de Proteção e Movimentação sem Bola.

Objetivos Específicos:

- Aplicar estratégias de proteção e ataque no jogo de Queimada Rei/Rainha.
- Desenvolver a movimentação sem bola (fintas e desmarcação) como elemento tático.

Atividades:

1.Aquecimento Pega-Pega com Fintas. Um pegador tenta tocar os colegas. Os jogadores podem usar fintas (mudanças rápidas de direção) para escapar. Quem é pego vira pegador.

2.Parte Principal:

•Queimada Rei/Rainha com Escolta: Cada time escolhe um "rei" ou "rainha" secreto que deve ser protegido por um ou dois "guardas". O objetivo é queimar o rei/rainha adversário. Se o rei/rainha for queimado, o jogo termina. Enfatizar a comunicação e a formação de barreiras humanas para proteger o líder .

•Exercício de Finta e Desmarcação: Em duplas ou trios, um jogador tenta se desmarcar do marcador usando fintas, enquanto o outro tenta marcá-lo. Pode-se usar cones como "adversários" estáticos para praticar a finta.

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre as estratégias de proteção e ataque no jogo e a importância da finta para enganar o adversário. Alongamento leve.

Materiais: Bolas de borracha/espuma, coletes/fintas, cones.

**Basquete: Drible com Proteção e Bandeja**

Tema: Drible com Finta, Proteção de Bola e Finalização (Bandeja).

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o drible com proteção de bola e a finta no basquete.
- Aprender e praticar o movimento da bandeja como forma de finalização.

Atividades:

1.Aquecimento: Pega-Pega com Drible e Proteção. Um pegador tenta roubar a bola dos colegas que driblam. Os jogadores devem usar o corpo para proteger a bola. Quem perde a bola vira pegador.

2.Parte Principal:

•Drible com Proteção e Finta: Exercícios de drible com mudança de ritmo e direção, usando o corpo para proteger a bola do "marcador" (colega ou cone). Praticar fintas de corpo e de bola .

•Bandeja: Explicação e prática do movimento da bandeja (passos, elevação e arremesso suave na tabela). Iniciar com a bandeja sem drible, depois com um drible e, por fim, em movimento .

•Queimada Maluca (com 3 bolas e fintas): Jogo de Caçador com três bolas em jogo. Os jogadores podem usar fintas para esquivar dos arremessos. Aumenta a complexidade e a necessidade de atenção e agilidade .

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância do drible com proteção e da bandeja no basquete. Alongamento dos braços e ombros.

Materiais: Bolas de basquete, cones, cestos/tabelas de basquete.

### **Handebol: Defesa, Ataque e Queimada com Barreira**

Tema: Marcação Individual, Arremesso em Suspensão e Proteção Tática.

Objetivos Específicos:

•Desenvolver a marcação individual e o arremesso em suspensão no handebol.

•Aplicar estratégias de proteção tática no jogo de Queimada com Barreira.

Atividades:

1.Aquecimento: "Passe e Desmarcação". Em duplas ou trios, um jogador passa a bola e tenta se desmarcar do colega para receber novamente. Foco na movimentação constante.

2.Parte Principal:

•Marcação Individual: Exercícios de marcação individual, onde um jogador tenta impedir o avanço do outro sem contato excessivo, focando no posicionamento e na antecipação .

•Arremesso em Suspensão com Defensor: Prática do arremesso em suspensão, agora com um defensor passivo tentando bloquear o arremesso. Foco na elevação e na força controlada .

•Queimada com Barreira (Proteção de Cones): Cada time tem alguns cones (barreiras) que podem ser usados para se proteger dos arremessos. Se um cone for derrubado, o jogador que o usava é "queimado". Isso exige estratégia para proteger as barreiras e atacar as do adversário .

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da marcação e do arremesso no handebol, e como usar as barreiras de forma inteligente no Caçador. Alongamento dos membros superiores.

Materiais: Bolas de handebol, cones, gols improvisados.

### **Sistemas de Jogo e Queimada "Intergaláctica"**

Tema: Posicionamento Tático, Transição e Variações de Vida no Caçador.

Objetivos Específicos:

•Compreender e aplicar conceitos básicos de posicionamento e transição em mini-jogos.

•Experimentar variações de Caçador com múltiplas "vidas" e regras mais complexas.

Atividades:

1.Aquecimento: "Pega-Pega com Zonas". O campo é dividido em zonas. O pegador só pode pegar em sua zona, e os jogadores só podem se salvar em outras zonas. Estimula a

percepção espacial e a movimentação.

2. Parte Principal:

- Queimada "Intergaláctica" (Múltiplas Vidas): Cada jogador começa com 3 "vidas" (representadas por fitas ou coletes). Ao ser queimado, perde uma vida. O jogo continua até que um time não tenha mais vidas. Quem pega a bola no ar ganha uma vida de volta. Estimula a resiliência e a estratégia de gerenciamento de vidas .

3. Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância do posicionamento nos esportes coletivos e como a estratégia de vidas muda o jogo de Caçador. Alongamento geral.

Materiais: Bolas diversas, coletes/fitas, cones.

### **Competição Amigável e Festival de Jogos**

Tema: Consolidação das Habilidades, Fair Play e Arbitragem.

Objetivos Específicos:

- Consolidar as habilidades motoras e táticas aprendidas ao longo dos dias em um contexto de jogo.
- Participar de um festival de jogos, valorizando a diversão, a interação social e o fair play.
- Experimentar o papel de árbitro, compreendendo a importância das regras e da imparcialidade.

Atividades:

1. Aquecimento: "Aquecimento em Estações Rotativas". Montar 3-4 estações com exercícios rápidos de fundamentos (ex: drible de basquete, arremesso de handebol) e os alunos rotacionam.

2. Parte Principal:

- Torneio de Dodgeball (Caçador com Regras Oficiais Adaptadas): Organizar um pequeno torneio de Caçador (Dodgeball) com regras mais estruturadas, incentivando a competição saudável e o respeito. Pode-se ter alunos atuando como árbitros, com supervisão do professor .

- Festival de Mini-Jogos: Montar estações de mini-jogos das modalidades trabalhadas (basquete e handebol) onde os alunos podem jogar livremente, aplicando o que aprenderam. Enfatizar a diversão e a participação de todos.

3. Volta à Calma: Roda de conversa final sobre o que aprenderam, o que mais gostaram, a importância do fair play e do respeito nas competições. Entrega de "medalhas" simbólicas ou certificados de participação.

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