



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.

Conteúdos referentes ao período de Abril/2026 Turma:72

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.

Handebol: Fundamentos Técnicos e Caçador com Finta

Tema: Empunhadura, Passe, Arremesso com Apoio e Agilidade Tática.

Objetivos Específicos:

- Revisar e aprimorar a empunhadura, os tipos de passe e o arremesso com apoio no Handebol.
- Desenvolver a agilidade e a capacidade de finta em um contexto de jogo de Caçador.

Atividades:

1.Aquecimento: "Passe e Deslocamento". Em trios, um jogador passa a bola para o colega, que se desloca para receber e passa para o terceiro, mantendo a bola em movimento e a comunicação ativa.

2.Parte Principal:

- Fundamentos de Handebol: Revisão da empunhadura correta, prática de passes (picado, por cima do ombro) e arremesso com apoio, focando na precisão e força. Exercícios de recepção em movimento .
- Caçador com Finta e Bloqueio: Jogo de Caçador onde os jogadores podem usar fintas de corpo para desviar da bola. Além disso, podem usar os braços para "bloquear" a bola (sem segurá-la), mas se a bola tocar o corpo após o bloqueio, o jogador é queimado. Estimula a agilidade, a finta e a defesa corporal .

3.Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da técnica no Handebol e como a finta pode ser usada para enganar o adversário. Alongamento dos membros superiores.

Materiais: Bolas de Handebol, coletes/fitas.

Handebol: Sistemas Defensivos e Caçador Rei/Rainha

Tema: Defesa por Zona, Marcação Individual e Estratégia de Proteção.

Objetivos Específicos:

- Compreender e aplicar o sistema defensivo 6:0 no Handebol.
- Desenvolver estratégias de proteção e ataque no jogo de Queimada Rei/Rainha.

Atividades:

1.Aquecimento: "Pega-Pega Defensivo". Um pegador tenta tocar os colegas. Os jogadores podem se proteger formando duplas ou trios, onde um defende o outro. Estimula a cooperação defensiva.

2. Parte Principal:

• Sistema Defensivo 6:0: Explicação e prática do posicionamento defensivo 6:0 (todos os 6 jogadores na linha de 6 metros). Exercícios de deslocamento lateral, cobertura e antecipação de passes. Simulações de ataque adversário para que a defesa se organize .

• Arremesso em Suspensão: Prática do arremesso em suspensão, com foco na impulsão e na finalização por cima da defesa.

• Queimada Rei/Rainha com Escolta: Cada time escolhe um "rei" ou "rainha" secreto que deve ser protegido por 2-3 "guardas". O objetivo é queimar o rei/rainha adversário. Se o rei/rainha for queimado, o jogo termina. Enfatizar a comunicação, a formação de barreiras humanas e a estratégia de proteção do líder .

3. Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância da defesa por zona no Handebol e como a proteção do rei/rainha exige estratégia. Alongamento geral.

Materiais: Bolas de Handebol, coletes/fitas, cones para demarcar a área de 6 metros.

Basquete: Drible Avançado e Caçador Russa

Tema: Drible com Mudança de Direção/Ritmo, Bandeja e Tomada de Decisão Individual.

Objetivos Específicos:

• Aprimorar o drible com mudanças de direção e ritmo, e a bandeja no Basquete.

• Desenvolver a tomada de decisão individual e a agilidade no jogo de Caçador Russa.

Atividades:

1. Aquecimento: "Drible Livre com Obstáculos". Os alunos driblam livremente pela quadra, desviando de cones e de outros colegas, praticando mudanças de direção e ritmo.

2. Parte Principal:

• Drible Avançado: Exercícios de drible com fintas de corpo, drible por trás das costas, drible entre as pernas. Foco na proteção da bola e na agilidade.

• Bandeja com Drible: Prática da bandeja partindo de um drible, com foco na sequência de passos e na finalização suave. Variações: bandeja pela direita e pela esquerda.

• Caçador Russa (Individual/Tática): Jogo de Caçador onde não há times fixos. Quem é queimado senta no lugar e só volta se quem o queimou for queimado. Estimula a atenção individual, a responsabilidade e a capacidade de "vingança" tática. Pode-se introduzir a regra de que quem pega a bola no ar "salva" um colega queimado .

3. Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância do drible para o ataque no Basquete e como a estratégia individual é crucial no Caçador Russa. Alongamento das pernas e braços.

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

Basquete: Arremesso (Jump) e Caçador Maluca com Zonas

Tema: Arremesso em Suspensão (Jump), Sistemas Ofensivos e Percepção Espacial.

Objetivos Específicos:

• Aprender e aprimorar o arremesso em suspensão (jump) no Basquete.

• Compreender e aplicar o conceito de zonas de ataque e defesa em um jogo de Caçador com múltiplas bolas.

Atividades:

1. Aquecimento: "Passa e Corta". Em trios, dois jogadores trocam passes enquanto um

terceiro tenta "cortar" (passar entre eles) para receber a bola. Estimula a movimentação ofensiva.

2. Parte Principal:

- Arremesso em Suspensão (Jump): Explicação e prática do movimento do jump (salto vertical e arremesso no ponto mais alto). Exercícios de arremesso de diferentes posições da quadra.

- Sistema Ofensivo (Passa e Corta): Exercícios de movimentação ofensiva sem bola, onde os jogadores trocam passes e se deslocam para criar linhas de passe e oportunidades de arremesso.

- Caçador Maluca com Zonas: Jogo de Caçador com duas ou mais bolas em jogo. O campo é dividido em zonas (ex: zona de ataque, zona de defesa). Os jogadores só podem arremessar de sua zona de ataque e só podem ser queimados na zona de defesa. Isso força a equipe a avançar taticamente para atacar e recuar para defender.

3. Volta à Calma: Roda de conversa sobre a importância do jump para o ataque no Basquete e como as zonas influenciam a estratégia no Caçador. Alongamento geral.

Materiais: Bolas de Basquete, cones, cestos/tabelas de basquete, giz/fita para demarcar zonas.

Festival Esportivo: Torneios e Arbitragem

Tema: Consolidação das Habilidades, Fair Play e Experiência de Arbitragem.

Objetivos Específicos:

- Consolidar as habilidades técnicas e táticas aprendidas em um contexto de competição amigável.

- Participar de mini-torneios, valorizando o fair play e o respeito às regras.

- Experimentar o papel de árbitro, compreendendo a importância da imparcialidade e da aplicação das regras.

Atividades:

1. Aquecimento: "Circuito de Fundamentos". Montar estações com exercícios rápidos dos fundamentos de Handebol e Basquete (drible, passe, arremesso) para que os alunos revisem e se preparem para os jogos.

2. Parte Principal:

- Mini-Torneio de Handebol e Basquete: Organizar pequenos torneios com equipes reduzidas, aplicando as regras e táticas aprendidas. Incentivar a participação de todos e a rotação de funções. Alunos podem atuar como árbitros, com supervisão do professor.

- Torneio de Caçador Tático: Realizar um torneio final de Caçador, utilizando as variações mais complexas que a turma mais gostou, com foco na estratégia e na diversão.

3. Volta à Calma: Roda de conversa final sobre o que aprenderam, os desafios superados, a importância do fair play e da arbitragem nos esportes. Entrega de "medalhas" simbólicas ou certificados de participação.

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

7. Avaliação

- Observação Contínua: Avaliar a participação, o engajamento e a evolução dos alunos nas diferentes atividades e jogos ao longo dos 6 dias, com foco na aplicação de fundamentos

técnicos e táticos.

- Habilidades Motoras: Verificar o aprimoramento das habilidades de manipulação (arremessar com precisão, driblar com finta, passar em movimento) e locomoção (correr, saltar, esquivar, defender).
- Aspectos Sociais e Cognitivos: Observar a capacidade de trabalhar em equipe, comunicar-se, seguir regras, respeitar colegas e adversários, aplicar estratégias ofensivas e defensivas, e demonstrar fair play. Avaliar a compreensão do papel do árbitro e a capacidade de auto-organização.
- Autoavaliação/Discussão: Promover momentos de reflexão onde os alunos possam expressar suas percepções sobre o aprendizado, os desafios superados e a importância da Educação Física para o desenvolvimento integral.