



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

**Conteúdos referentes ao período de Maio/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 Gerais**

- Desenvolver habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar).
- Estimular a cooperação, o respeito às regras e o trabalho em equipe.
- Promover a socialização e a interação entre os alunos.
- Despertar o interesse pela prática de atividades físicas e esportivas.
- Contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos, considerando aspectos físicos, cognitivos e sociais.

**Introdução ao Atletismo - O Correr Lúdico**

Tema: Corridas e Pega-pegas

Objetivos Específicos:

- Experimentar diferentes formas de corrida.
- Desenvolver a velocidade e a agilidade.
- Promover a interação e o respeito entre os colegas.

Materiais: Cones, bambolês, apito.

Atividades:

- 1.Aquecimento (10 min): Corrida livre pelo espaço, imitando animais (coelho, leão, pássaro).
- 2.Pega-pegas tradicional (15 min): Variações como pega-pegas corrente, pega-pegas congelante.
- 3.Corrida de obstáculos (15 min): Montar um pequeno circuito com cones e bambolês para os alunos correrem e saltarem.
- 4.Corrida do bastão (10 min): Dividir a turma em pequenos grupos e realizar uma corrida de revezamento simples com um bastão imaginário ou real.
- 5.Volta à calma (5 min): Caminhada lenta, alongamentos leves.

Avaliação: Observação da participação, do engajamento e do respeito às regras.

**Saltos no Atletismo - Brincando de Pular**

Tema: Saltos (distância e altura) de forma lúdica

Objetivos Específicos:

- Experimentar diferentes tipos de saltos.
- Desenvolver a impulsão e o equilíbrio.
- Estimular a superação de desafios.

Materiais: Cordas, arcos, fita adesiva, colchonetes.

Atividades:

1. Aquecimento (10 min): Pular corda individualmente e em grupo, pular em um pé só.
  2. Salto em distância (15 min): Marcar no chão com fita adesiva distâncias para os alunos saltarem. Incentivar a superação da própria marca.
  3. Salto em altura (15 min): Utilizar uma corda ou elástico baixo para os alunos saltarem por cima, aumentando gradualmente a altura.
  4. Pula-pula no bambolê (10 min): Colocar bambolês no chão e pedir para os alunos pularem dentro e fora, ou de um bambolê para o outro.
  5. Volta à calma (5 min): Brincadeira da estátua, alongamentos leves.
- Avaliação: Observação da execução dos saltos, da segurança e da persistência.

### **Arremessos e Lançamentos - O Arremesso Mágico**

Tema: Coordenação e força em arremessos e lançamentos

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a coordenação motora fina e grossa.
- Aprimorar a força e a precisão nos arremessos.
- Estimular a criatividade na utilização de diferentes objetos.

Materiais: Bolas de diferentes tamanhos e pesos (tênis, borracha, meia), baldes, caixas, alvos no chão.

Atividades:

1. Aquecimento (10 min): Jogar e pegar a bola individualmente e em duplas, arremessar a bola para cima e pegar.
  2. Arremesso ao alvo (15 min): Colocar baldes ou caixas a diferentes distâncias e pedir para os alunos arremessarem as bolas, tentando acertar o alvo.
  3. Lançamento de peso (adaptado) (15 min): Utilizar bolas de meia ou bolas leves para simular o lançamento de peso, focando na técnica de arremesso.
  4. Boliche com garrafas pet (10 min): Montar um boliche com garrafas pet e pedir para os alunos arremessarem a bola para derrubá-las.
  5. Volta à calma (5 min): Massagem em duplas, relaxamento.
- Avaliação: Observação da precisão, da força e da coordenação nos arremessos.

### **Revezamento e Cooperação - Correndo em Equipe**

Tema: Passar o bastão e trabalho em grupo

Objetivos Específicos:

- Compreender a importância da cooperação e do trabalho em equipe.
- Desenvolver a comunicação e a sincronia em atividades de revezamento.
- Fortalecer os laços de amizade e respeito.

Materiais: Bastões (ou objetos que os substituam, como garrafas pet, pedaços de cano), cones.

Atividades:

1. Aquecimento (10 min): Corrida em fila indiana, seguindo o colega da frente, com variações de ritmo e direção.
2. Revezamento simples (15 min): Dividir a turma em equipes e realizar corridas de revezamento com bastão, enfatizando a passagem correta.
3. Revezamento com obstáculos (15 min): Adicionar pequenos obstáculos ao percurso do revezamento, como cones para desviar ou bambolês para pular.
4. Estafeta cooperativa (10 min): Criar uma estafeta onde todos os membros da equipe precisam completar uma tarefa antes que o próximo comece, incentivando a ajuda mútua.
5. Volta à calma (5 min): Roda de conversa sobre a importância da cooperação, alongamentos em grupo.

Avaliação: Observação da participação em equipe, da comunicação e do incentivo aos colegas.

### **Circuito do Atletismo - Combinando Habilidades**

Tema: Pequenas estações com as modalidades aprendidas

Objetivos Específicos:

- Integrar as habilidades de corrida, salto e arremesso.
- Desenvolver a resistência e a coordenação em um circuito.
- Estimular a autonomia e a organização.

Materiais: Cones, bambolês, cordas, bolas, alvos, cronômetro (opcional).

Atividades:

1. Aquecimento (10 min): Polichinelos, corrida estacionária, alongamentos dinâmicos.

2. Circuito do Atletismo (30 min): Montar 3 a 4 estações com atividades de atletismo:

- Estação 1: Corrida de velocidade (curta distância).
- Estação 2: Salto em distância (em um tapete ou área marcada).
- Estação 3: Arremesso ao alvo (com bolas de meia).
- Estação 4: Salto em altura (com corda baixa).

Os alunos passam por todas as estações, realizando as atividades.

3. Desafio do circuito (10 min): Repetir o circuito, incentivando os alunos a melhorarem seu tempo ou desempenho.

4. Volta à calma (5 min): Respiração profunda, relaxamento guiado.

Avaliação: Observação da execução das atividades em cada estação, da organização e da persistência.

### **Festival de Jogos e Brincadeiras Atléticas**

Tema: Finalização com jogos competitivos saudáveis e integração

Objetivos Específicos:

- Revisar e aplicar as habilidades aprendidas de forma lúdica.
- Promover a competição saudável e o espírito esportivo.
- Celebrar o aprendizado e a participação de todos.

Materiais: Diversos materiais utilizados nas aulas anteriores (cones, bolas, cordas, bambolês).

Atividades:

1. Aquecimento (10 min): Brincadeira da

estátua musical, alongamentos leves.

2. Gincana Atlética (30 min): Dividir a turma em equipes e propor uma gincana com atividades que envolvam corrida, salto e arremesso, como:

- Corrida do saco.

- Salto em distância com impulso.

- Arremesso de argolas em pinos.

- Revezamento com percurso de obstáculos.

3. Entrega de "medalhas" (10 min): Confeccionar medalhas simples (de papel, por exemplo) e entregar a todos os participantes, valorizando o esforço e a participação.

4. Volta à calma (5 min): Roda de conversa sobre o que mais gostaram nas aulas, alongamentos finais.

Avaliação: Observação do espírito esportivo, da colaboração e da alegria em participar.