



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

**Conteúdos referentes ao período de Maio/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.

**Desenvolvimento da Aula**

**Aquecimento**

- Atividade: "Siga o Mestre dos Animais". O professor imita movimentos de animais (macaco, girafa, cobra, sapo) e os alunos o seguem, explorando diferentes formas de se movimentar e alongar o corpo de forma lúdica.
- Alongamento Lúdico: Realizar alongamentos simples imitando animais ou elementos da natureza (ex: "árvore balançando", "gato espreguiçando").
- Vídeo Sugerido: [Alongamento Lúdico: Exercícios para Crianças](#)

**Ginástica Geral: Explorando Movimentos**

- Atividade 1: "Circuito dos Desafios". Criar um pequeno circuito com estações que explorem os elementos da ginástica geral:
- Estação 1 (Equilíbrio): Andar sobre uma linha no chão (fita adesiva ou giz) como um equilibrista, ou tentar equilibrar-se em um pé só.
- Vídeo Sugerido: [EDUCAÇÃO FÍSICA - GINÁSTICA GERAL - EQUILÍBRIO COM OBJETOS](#)
- Estação 2 (Saltos): Pular como um canguru, sapo ou coelho, explorando diferentes tipos de saltos.
- Vídeo Sugerido: [Movimentos de Ginástica Geral - Anos Iniciais \(Os 4 SALTOS BÁSICOS da Ginástica!\)](#)
- Estação 3 (Giros e Rotações): Girar o corpo em diferentes direções, como um pião, ou rolar no colchonete.
- Estação 4 (Aterrissagens): Pular de uma pequena altura (degrau baixo, banco) e aterrissar de forma suave, flexionando os joelhos.
- Atividade 2: "Dança da Ginástica". Colocar uma música animada e pedir para os alunos criarem movimentos inspirados na ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros) de forma livre e criativa.

**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](#))

## **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](#))

## **Relaxamento e Volta à Calma**

•Atividade: "Estátua Relaxante". Com uma música suave, os alunos caminham pelo espaço e, quando a música para, eles se transformam em estátuas em posições de alongamento ou relaxamento. O professor pode sugerir posições.

•Alongamento Final: Realizar alongamentos mais lentos e suaves, focando na respiração e no relaxamento muscular. Alongar braços, pernas, tronco e pescoço.

•Vídeo Sugerido: [5 EXCELENTEs exercícios de alongamento para crianças!](#)