



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

**Conteúdos referentes ao período de Maio/2026 Turma:32**

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**

- Aprimorar as habilidades motoras fundamentais (correr, saltar, arremessar) com maior precisão e técnica.
- Desenvolver a compreensão e aplicação de regras em jogos e esportes.
- Estimular o pensamento estratégico e a tomada de decisões em equipe.
- Promover a cooperação, o respeito mútuo e o espírito esportivo.
- Despertar o interesse e a valorização do atletismo como esporte.

**A Arte de Correr - Velocidade e Reação**

Tema: Corridas de velocidade, saídas e tempos de reação.

Objetivos Específicos:

- Compreender a importância da largada e da aceleração.
- Desenvolver a velocidade e o tempo de reação.
- Praticar diferentes tipos de largada (em pé, de joelhos, deitado).

Materiais: Cones, apito, fita adesiva ou giz para marcar o chão.

Atividades:

- 1.Aquecimento: Corrida leve, alongamentos dinâmicos, piques curtos com aceleração e desaceleração.
- 2.Largada Reativa: Alunos em posição de largada (em pé), reagindo a um comando sonoro (apito, palma) para correr uma curta distância (5-10m).
- 3.Corrída de Estafeta com Largada (15 min): Dividir a turma em equipes. Cada membro da equipe realiza uma largada e corre uma curta distância, tocando a mão do próximo colega. Foco na transição rápida.
- 4.Jogo do Semáforo: Alunos correm livremente. Ao comando de "vermelho", param; "amarelo", andar devagar; "verde", correr rápido.
- 5.Volta à calma: Caminhada lenta, alongamentos leves, foco na respiração.

Avaliação: Observação da reação aos comandos, da velocidade e da participação.

**Saltando Obstáculos - Técnica e Ritmo**

Tema: Introdução lúdica às barreiras e saltos coordenados.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a coordenação motora para transpor obstáculos.
- Aprimorar o ritmo e a impulsão nos saltos.
- Compreender a segurança na prática de saltos com barreiras adaptadas.

Materiais: Cones, cordas, bambolês, espaguete de piscina (para simular barreiras baixas).

Atividades:

1. Aquecimento: Polichinelos, corrida com elevação de joelhos e calcanhares, saltitos em diferentes direções.

2. Circuito de Transposição: Montar um circuito com diferentes tipos de obstáculos baixos (cordas no chão, bambolês para pular dentro, espaguete de piscina como barreiras). Os alunos devem transpor os obstáculos de diferentes formas (passando por cima, por baixo, saltando).

3. Salto de Barreira Adaptada: Utilizar espaguete de piscina apoiados em cones baixos para criar barreiras. Ensinar a técnica básica de transposição, focando na impulsão e na aterrissagem suave.

4. Corrida com Ritmo e Salto (10 min): Combinar a corrida com a transposição de barreiras adaptadas, incentivando um ritmo constante e coordenado.

5. Volta à calma: Brincadeira da "cobra" (corda no chão que se move, e os alunos pulam), alongamentos.

Avaliação: Observação da coordenação, do ritmo e da segurança na transposição dos obstáculos.

## **O Voo no Salto - Distância e Triplo**

Tema: Evolução dos saltos, introduzindo a noção de fases do salto.

Objetivos Específicos:

- Aprimorar a técnica de salto em distância.
- Introduzir o conceito de salto triplo de forma simplificada.
- Desenvolver a impulsão e a aterrissagem controlada.

Materiais: Fita métrica, fita adesiva ou giz, caixa de areia (se disponível) ou colchonetes.

Atividades:

1. Aquecimento: Saltos variados (com os dois pés, com um pé só, para frente, para trás), corrida com saltos.

2. Salto em Distância com Marcação: Marcar uma linha de partida e incentivar os alunos a saltarem o mais longe possível, registrando suas marcas. Focar na impulsão e na aterrissagem.

3. Salto Triplo Simplificado: Explicar as três fases do salto triplo (salto, passo, salto). Praticar as fases separadamente e depois combiná-las de forma lúdica, com marcações no chão para cada fase.

4. Jogo do "Pula-Pula Recorde": Dividir a turma em equipes. Cada membro da equipe tenta superar a marca anterior de salto em distância ou triplo de seu colega.

5. Volta à calma (5 min): Contar histórias de atletas famosos, alongamentos específicos para pernas.

Avaliação: Observação da técnica de salto, da distância alcançada e da compreensão das fases do salto.

## **Lançamentos de Precisão e Distância**

Tema: Foco em dardos (adaptados) e discos (frisbees).

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a coordenação óculo-manual e a força nos lançamentos.
- Aprimorar a precisão e a distância dos arremessos.

•Introduzir diferentes técnicas de lançamento de forma segura.

Materiais: Espaguete de piscina (para dardos adaptados), frisbees, bambolês (alvos), baldes, cones.

Atividades:

1.Aquecimento: Rotação de braços, movimentos de arremesso sem objeto, alongamentos de tronco e braços.

2.Lançamento de Dardo Adaptado: Utilizar espaguete de piscina como dardos. Ensinar a empunhadura e o movimento de lançamento, visando a distância e a precisão em alvos no chão.

3.Lançamento de Disco (Frisbee): Ensinar a técnica de lançamento do frisbee, focando no movimento do pulso e na rotação do corpo. Realizar lançamentos para distância e para acertar alvos (bambolês no chão).

4.Jogo do "Acerta o Alvo": Dividir a turma em equipes. Cada equipe tenta acertar alvos a diferentes distâncias com os dardos adaptados ou frisbees, somando pontos.

5.Volta à calma: Relaxamento dos ombros e braços, massagem em duplas.

Avaliação: Observação da técnica de lançamento, da precisão e da distância alcançada.

### **Estratégia de Revezamento - Sincronia**

Tema: Passagem de bastão em velocidade e zonas de transição.

Objetivos Específicos:

- Compreender a importância da sincronia e da estratégia no revezamento.
- Aprimorar a técnica de passagem de bastão.
- Desenvolver a comunicação e o trabalho em equipe sob pressão.

Materiais: Bastões (ou objetos que os substituam), cones para marcar as zonas de transição.

Atividades:

1.Aquecimento: Corrida em fila, trocando de lugar, alongamentos dinâmicos.

2.Passagem de Bastão: Dividir a turma em duplas ou trios. Praticar a passagem de bastão em movimento, focando na técnica (visual e não visual) e na comunicação.

3.Revezamento com Zonas de Transição: Marcar zonas de transição com cones. Realizar corridas de revezamento, enfatizando a importância de passar o bastão dentro da zona e a aceleração do recebedor.

4.Revezamento "Desafio": Criar um revezamento com um percurso mais complexo, que exija mais estratégia e comunicação entre os membros da equipe.

5.Volta à calma: Roda de conversa sobre a importância da estratégia e da confiança na equipe, alongamentos em grupo.

Avaliação: Observação da técnica de passagem de bastão, da sincronia e da comunicação da equipe.

### **Mini Olimpíada de Atletismo**

Tema: Competição organizada por equipes, aplicando regras e técnicas aprendidas.

Objetivos Específicos:

- Aplicar as habilidades e técnicas de atletismo aprendidas em um contexto de competição.
- Promover a competição saudável, o respeito às regras e o espírito esportivo.
- Celebrar o aprendizado e a participação de todos.

Materiais: Materiais diversos utilizados nas aulas anteriores (cones, bastões, frisbees, espaguete de piscina, fita métrica, apito, medalhas de papel).

Atividades:

1. Aquecimento: Jogos de aquecimento dinâmicos, como "Pega-pega Olímpico" (onde quem pega se torna o pegador e o pego faz um movimento de atletismo).

2. Mini Olimpíada: Organizar estações de atletismo com as modalidades trabalhadas:

- Corrida de Velocidade: 30m ou 50m.
- Salto em Distância: Com marcação de distância.
- Lançamento de Dardo Adaptado: Para distância ou precisão.
- Revezamento: Com equipes de 3 ou 4 alunos.
- Salto de Barreira Adaptada: Com 2 ou 3 barreiras baixas.

Cada equipe participa de todas as estações, e os resultados são registrados.