



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.

Conteúdos referentes ao período de Maio/2026 Turma:62

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

- Compreender a lógica interna e externa dos esportes de invasão (Futsal) e de rede/parede (Voleibol).
- Desenvolver habilidades técnico-táticas básicas e avançadas de Voleibol e Futsal.
- Estimular o pensamento estratégico e a tomada de decisões em situações de jogo.
- Promover a cooperação, o respeito às regras e o espírito esportivo.
- Fomentar a participação ativa e o protagonismo dos alunos nas práticas esportivas.

Fundamentos do Futsal - Domínio e Condução

Tema: Controle de bola e deslocamento com a bola.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o domínio de bola com diferentes partes do pé.
- Aprimorar a condução de bola em linha reta e com mudanças de direção.
- Estimular a percepção espacial e o controle corporal.

Materiais: Bolas de futsal, cones, coletes.

Atividades:

- 1.Aquecimento: Corrida leve, alongamentos dinâmicos, trote com bola (condução livre).
- 2.Domínio de Bola: Exercícios de domínio com a sola do pé, parte interna e externa, em duplas e individualmente. Foco na sensibilidade com a bola.
- 3.Condução de Bola: Circuitos com cones para condução de bola em zigue-zague, em linha reta, com aceleração e desaceleração. Desafios de condução com olhos no campo.
- 4.Pega-pega com Bola: Um aluno tenta pegar os outros, que conduzem a bola. Quem for pego, troca de papel. Estimula a condução sob pressão.
- 5.Volta à calma: Alongamentos específicos para pernas e tronco, roda de conversa sobre as dificuldades e facilidades do domínio de bola.

Avaliação: Observação do controle de bola, da condução e da participação nas atividades.

Passe e Finalização no Futsal

Tema: Precisão de passe e chute ao gol.

Objetivos Específicos:

- Aprimorar a técnica de passe com a parte interna do pé.
- Desenvolver a precisão e a força no chute ao gol.
- Compreender a importância do passe para a construção da jogada.

Materiais: Bolas de futsal, cones, gols (ou alvos improvisados).

Atividades:

- 1.Aquecimento: Passes em duplas e trios, com movimentação. Alongamentos dinâmicos.
- 2.Exercícios de Passe: Passes curtos e longos, em movimento, com alvos no chão (cones, bambolês). Foco na força e direção.
- 3.Chute ao Gol: Exercícios de finalização com diferentes distâncias e ângulos. Competições de precisão (acertar um alvo no gol).
- 4.Mini-jogo de Passe e Chute: Dividir a turma em pequenos grupos. Objetivo: trocar passes e finalizar ao gol. Não vale conduzir a bola por muito tempo.
- 5.Volta à calma: Relaxamento, discussão sobre a importância do passe e do chute no futsal.

Avaliação: Observação da precisão dos passes, da força e direção dos chutes e da compreensão da dinâmica de jogo.

Tática de Invasão e Jogo Coletivo (Futsal)

Tema: Posicionamento, movimentação e cooperação em situações de jogo.

Objetivos Específicos:

- Compreender os princípios básicos do ataque e da defesa no futsal.
- Desenvolver a movimentação sem bola e o posicionamento tático.
- Estimular a comunicação e a tomada de decisões em equipe.

Materiais: Bolas de futsal, coletes, cones.

Atividades:

- 1.Aquecimento: Jogos de posse de bola (bobinho), com foco na movimentação e no passe. Alongamentos.
- 2.Exercícios de Posicionamento: Simulações de ataque e defesa com número reduzido de jogadores, focando na ocupação de espaços e na cobertura.
- 3.Mini-jogos Temáticos: Jogos com regras adaptadas para enfatizar aspectos táticos, como "jogo de 3 passes para finalizar" ou "jogo com marcação individual".
- 4.Jogo Reduzido: Jogo de futsal com regras adaptadas (ex: sem goleiro, gol só de primeira) para estimular a participação de todos e a aplicação dos conceitos aprendidos.
- 5.Volta à calma: Roda de conversa sobre as estratégias utilizadas, alongamentos.

Avaliação: Observação do posicionamento, da movimentação sem bola, da comunicação e da participação tática.

Iniciação ao Voleibol - Toque e Manchete

Tema: Fundamentos básicos de recepção e levantamento.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a técnica do toque e da manchete no voleibol.
- Aprimorar a coordenação óculo-manual e a percepção de bola.
- Compreender a importância desses fundamentos para a continuidade do jogo.

Materiais: Bolas de voleibol (ou bolas leves), rede (ou corda esticada).

Atividades:

1. Aquecimento: Movimentos de braços e pernas, simulação de toque e manchete sem bola. Alongamentos.
 2. Toque: Exercícios de toque individual (para cima, contra a parede) e em duplas. Foco na posição das mãos e na impulsão das pernas.
 3. Manchete: Exercícios de manchete individual (para cima, contra a parede) e em duplas. Foco na posição dos braços e na flexão das pernas.
 4. Toque e Manchete Combinados: Em duplas, um aluno faz o toque e o outro a manchete, alternando. Ou, um joga a bola para o outro fazer a manchete e devolver com toque.
 5. Volta à calma: Relaxamento dos braços e ombros, discussão sobre a importância do toque e da manchete.
- Avaliação: Observação da execução técnica do toque e da manchete, da coordenação e da persistência.

Saque e Dinâmica de Rede (Voleibol)

Tema: Introdução ao saque e à noção de rodízio/posicionamento.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a técnica do saque por baixo e por cima (simplificado).
- Compreender a dinâmica de jogo na rede e o posicionamento básico.
- Estimular a comunicação e a cooperação em equipe.

Materiais: Bolas de voleibol, rede (ou corda esticada), cones para marcar posições.

Atividades:

1. Aquecimento: Movimentos de braços, rotação de tronco, simulação de saque. Alongamentos.
 2. Saque por Baixo: Exercícios de saque por baixo, visando acertar a quadra adversária. Foco na força e direção.
 3. Saque por Cima (Simplificado): Introdução ao saque por cima, com foco no movimento do braço e no contato com a bola. Prática em duplas ou em fila.
 4. Mini-jogo de Saque e Recepção: Dividir a turma em equipes. Uma equipe saca e a outra tenta receber com manchete e passar a bola para o outro lado. Foco na recepção e na continuidade.
 5. Volta à calma: Roda de conversa sobre as dificuldades do saque e a importância da recepção, alongamentos.
- Avaliação: Observação da técnica de saque, da recepção e da compreensão do posicionamento.

Festival de Esportes Coletivos

Tema: Integração com mini-torneio de Futsal e Voleibol, aplicando regras.

Objetivos Específicos:

- Aplicar as habilidades e conhecimentos de Futsal e Voleibol em um contexto de jogo.
- Promover a competição saudável, o respeito às regras e o espírito esportivo.
- Celebrar o aprendizado e a participação de todos.

Materiais: Bolas de futsal, bolas de voleibol, coletes, rede de voleibol, gols de futsal (ou alvos improvisados), apito, medalhas de papel.

Atividades:

1. Aquecimento: Jogos de aquecimento que envolvam elementos dos dois esportes, como "Passe e Condução" (com bola de futsal) e "Toque em Grupo" (com bola de voleibol).

2. Mini-Torneio; Dividir a turma em equipes. Realizar um mini-torneio, alternando jogos de Futsal e Voleibol. As regras devem ser adaptadas para a faixa etária e o espaço disponível, priorizando a participação e o aprendizado.

3. Cerimônia de Premiação: Entregar "medalhas" (de papel ou confeccionadas pelos próprios alunos) a todos os participantes, reconhecendo o esforço, a participação e o espírito esportivo. Pode-se premiar a equipe mais cooperativa, a que demonstrou maior evolução, etc.

4. Volta à calma: Roda de conversa sobre as experiências no torneio, o que aprenderam e o que mais gostaram nos esportes. Alongamentos finais.

Avaliação: Observação da aplicação das técnicas e táticas, do respeito às regras, do espírito esportivo e da participação geral.