



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

**Conteúdos referentes ao período de Maio/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.

**Objetivos Gerais**

- Aprimorar habilidades técnico-táticas em diferentes modalidades esportivas.
- Desenvolver a capacidade de análise e tomada de decisão em situações de jogo.
- Compreender as regras e a lógica interna de diversos esportes.
- Estimular a cooperação, o respeito mútuo e o espírito esportivo.
- Analisar criticamente as manifestações do esporte na sociedade e suas transformações.
- Fomentar a participação autônoma e o protagonismo dos alunos nas práticas esportivas.

**Basquetebol - Dinâmica de Invasão e Arremesso**

Tema: Drible, passe, arremesso e movimentação ofensiva.

Objetivos Específicos:

- Aprimorar as técnicas de drible e passe no basquetebol.
- Desenvolver a precisão e a técnica do arremesso.
- Compreender a movimentação ofensiva e a ocupação de espaços.

Materiais: Bolas de basquetebol, cones, coletes, tabelas de basquete.

Atividades:

1.Aquecimento: Dribles variados (com as duas mãos, em velocidade, com mudança de direção), passes em duplas e trios em movimento. Alongamentos dinâmicos.

2.Estações de Fundamentos: Montar estações para prática de:

- Drible: Condução de bola entre cones, drible de proteção.
- Passe: Passe de peito, picado e por cima, com alvos ou em duplas.
- Arremesso: Bandeja, arremesso parado e em suspensão (com foco na técnica).

3.Mini-jogos de Ataque: Jogos 3x3 ou 4x4 com foco na movimentação ofensiva, passes e finalizações. Regras adaptadas para incentivar a participação de todos.

4.Volta à calma: Arremessos livres, alongamentos específicos para braços e pernas, roda de conversa sobre as estratégias de ataque.

Avaliação: Observação da execução dos fundamentos, da movimentação e da participação tática.

**Handebol - Coordenação e Tática de Grupo**

Tema: Passes, fintas, arremessos e defesa.

Objetivos Específicos:

- Aprimorar as técnicas de passe e recepção no handebol.
- Desenvolver a finta e o arremesso em suspensão.
- Compreender os princípios básicos de defesa e ataque.

Materiais: Bolas de handebol, cones, coletes, gols de handebol (ou improvisados).

Atividades:

- 1.Aquecimento: Corridas com bola, passes em movimento, alongamentos dinâmicos.
- 2.Exercícios de Passe e Recepção: Passes em duplas e trios, com deslocamento. Foco na precisão e na recepção da bola.
- 3.Fintas e Arremessos: Prática de fintas (mudança de direção, corpo) e arremessos em suspensão, com e sem marcação. Competições de arremesso ao gol.
- 4.Mini-jogos Táticos: Jogos 4x4 ou 5x5 com foco em situações de ataque e defesa, incentivando a comunicação e a organização tática.
- 5.Volta à calma: Alongamentos, discussão sobre a importância da coordenação e da tática no handebol.

Avaliação: Observação da execução dos fundamentos, da compreensão tática e da participação em equipe.

## **Voleibol Avançado - Sistema de Jogo e Rodízio**

Tema: Sistema 6-0, rodízio, ataque e defesa.

Objetivos Específicos:

- Compreender o sistema de jogo 6-0 e as posições de rodízio.
- Aprimorar as técnicas de toque, manchete, saque e ataque.
- Desenvolver a comunicação e a estratégia de defesa e ataque.

Materiais: Bolas de voleibol, rede de voleibol, cones para marcar posições.

Atividades:

- 1.Aquecimento: Exercícios de toque e manchete em movimento, simulação de rodízio. Alongamentos.
  - 2.Revisão de Fundamentos: Prática de toque, manchete e saque, com foco na precisão e na força.
  - 3.Sistema 6-0 e Rodízio: Explicação e prática do sistema 6-0, com os alunos se posicionando e realizando o rodízio. Simulações de ataque e defesa com o sistema.
  - 4.Mini-jogos de Voleibol: Jogos 4x4 ou 6x6 com regras adaptadas, incentivando a aplicação do sistema de jogo e a comunicação.
  - 5.Volta à calma: Roda de conversa sobre a importância do sistema de jogo, alongamentos.
- Avaliação: Observação da compreensão do sistema de jogo, da aplicação das técnicas e da comunicação em equipe.

## **Badminton - Precisão e Agilidade**

Tema: Regras, empunhadura, golpes básicos (clear, drop, smash) e movimentação.

Objetivos Específicos:

- Conhecer as regras básicas do badminton.
- Desenvolver a empunhadura correta e os golpes básicos.
- Aprimorar a agilidade, a coordenação e a precisão.

Materiais: Raquetes de badminton, petecas, rede de badminton (ou corda esticada).

Atividades:

1. Aquecimento: Movimentos de braços e pernas, simulação de golpes sem peteca. Alongamentos.
2. Empunhadura e Golpes Básicos: Explicação e prática da empunhadura correta. Exercícios de clear (golpe alto e longo), drop (curto e preciso) e smash (forte e para baixo), individualmente e em duplas.
3. Movimentação e Jática: Exercícios de movimentação na quadra, com foco na agilidade e na antecipação. Mini-jogos 1x1 ou 2x2, aplicando os golpes e a movimentação.
4. Volta à calma: Alongamentos, discussão sobre a importância da precisão e da agilidade no badminton.

Avaliação: Observação da execução dos golpes, da movimentação e da compreensão das regras.

## **Esportes de Campo e Taco - Beisebol/Softbol Adaptado**

Tema: Rebatida, corrida entre bases, arremesso e tática defensiva.

Objetivos Específicos:

- Conhecer as regras básicas do beisebol/softbol adaptado.
- Desenvolver a técnica de rebatida e corrida entre bases.
- Compreender a tática defensiva e o posicionamento em campo.

Materiais: Tacos de beisebol/softbol (adaptados, de plástico ou espuma), bolas de softbol (ou bolas de tênis), bases (cones ou marcadores).

Atividades:

1. Aquecimento: Corridas, alongamentos, simulação de rebatida e arremesso.
2. Rebatida e Corrida: Prática de rebatida com o taco, focando na técnica e na força. Exercícios de corrida entre bases, com e sem rebatida.
3. Arremesso e Defesa: Prática de arremesso da bola (com foco na precisão) e exercícios de defesa, com os alunos se posicionando em campo e realizando pegadas.
4. Jogo Adaptado: Jogo de beisebol/softbol com regras adaptadas para a faixa etária e o espaço disponível, incentivando a participação de todos e a aplicação das habilidades.
5. Volta à calma: Roda de conversa sobre as estratégias de ataque e defesa, alongamentos.

Avaliação: Observação da execução das habilidades, da compreensão das regras e da participação tática.