

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 01/10/2018 – 12/10/2018 Duração: 45 min.	Aula nº 9, 10, 11 e 12
Salas 4, 4.1 e 5	Nº de Alunos:	Material: Bancos, cones, colchões, pneus e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Desenvolver a agilidade e impulsão motora.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	<p>- Ativação geral.</p> <p>- Predispor o organismo para os exercícios seguintes.</p>	<p>Cola</p> <p>Dois alunos são os polícias, os restantes são fugitivos. Quando os polícias tocam nos fugitivos, estes ficam parados com pernas afastadas.</p> <p>Sala 5: um dos alunos é o salvador que deve passar entre as pernas dos amigos “descolando-os”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. • Desenvolver a cooperação e entreajuda 	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	<p>Exercitar a coordenação geral.</p> <p>Desenvolver a agilidade.</p> <p>Desenvolver a impulsão (m.i)</p>	<p>Circuito</p> <p>Os alunos iniciam o circuito saltando para dentro de um arco, sobem à coelho para cima dos bancos coloridos, fazem um passo gigante saltado para o outro banco e saltando fazendo meia pirueta para o colchão. Nos próximos bancos repetem a subida de coelho e salto com meia pirueta. Atravessam o banco sueco fazem uma rotação a meio do banco, passam os pneus com saltos de sapo, terminando com saltos em pé-coxinho e remate da bola aos cones.</p>	Alunos em fila.
Final	<p>Retornar à calma.</p>	<p>“O material”</p> <p>O professor seleciona os alunos e indica o nome do material a ir buscar, estes devem ir buscar e colocar no sitio que o professor indicar.</p>	Alunos sentados.