

P l a n o d e A u l a

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 11/11/2025 21/11/2025 Duração: 45 min.	Aula nº 11 e 12
Sala EPE 4		Material: Arcos, bolas,, bancos, colchões, cones, pés e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Introdução ao rolamento à frente engrupado.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	Ativação geral Desenvolver o esquema corporal. Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	O espelho Alunos em fila, atrás do professor, repetem o que este executar. • Desenvolver a noção de esquema corporal • Desenvolver a cooperação • Desenvolver a agilidade. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.	Alunos em fila
Fundamental	- Introduzir o rolamento à frente. - Desenvolver a percepção espacial - Exercitar a agilidade e força.	Circuito -os alunos iniciam o percurso fazendo rolo sobre o amendoim, seguidamente com ajuda do professor executam o rolamento em plano declinado, saltam os sinalizadores, passam por baixo do banco. Lançam a bola ao ar e tentam apanhar sem que esta caia mais do que uma vez no chão, executam o rolinho sobre o colchão, terminando com lançamento da bola ao chão.	Alunos em fila.
Final	Retorno à calma.	Jogo das cores “Os Ajudantes” O professor diz o nome de um objeto, e os alunos vão buscar alternadamente.	Alunos sentado em roda.