

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 28/04/2026 a 08/05/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 35 e 36
Salas EPE 4		Material Arcos, bancos, colchões, cones, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral : Exercitar os conteúdos abordados			

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. <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a noção de esquema corporal • Desenvolver a cooperação • Desenvolver a agilidade. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. 	Alunos em fila
Fundamental	Exercitar o rolamento á frente Exercitar o equilíbrio Exercitar a agilidade	circuito – Alunos iniciam o percurso executando o rolamento à frente com ajuda, passam por cima do banco, saltam de arco em arco, atravessam o banco sueco, executando uma rotação a meio. Sobem o banco colorido e com passo gigante atravessam para outro banco passando de seguida por cima dos pneus, saltando sobre os cones no último e terminando com salto por cima do colchão e sobre os cones.	Professor junto ao primeiro colchão. Alunos em fila.
Final	Retorno à calma.	Jogo das cores “Os Ajudantes” O professor diz a cor de um objeto, e os alunos vão buscar alternadamente.	Alunos sentado em roda.