

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 28/04/2026 a 08/05/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 69, 70, 71 e 72
Salas EPE 1		Material Arcos, bancos, bolas, cones.	
Objetivo Geral: Exercitar os conteúdos abordados.			

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>Jogo dos carimbas</p> <p>Dois alunos são os guardas, um o salvador e os restantes são fugitivos. Os primeiros devem tocar nos fugitivos, com as bolas de esponja, devendo esses ficarem em estatuas. O salvador passa por baixo das pernas dos colegas, podendo estes voltar a fugir. Termina o jogo quando todos tiverem sido tocados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. • Desenvolver a cooperação 	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	<p>Exercitar rolamento a frente.</p> <p>Exercitar equilíbrio</p> <p>Desenvolver a agilidade.</p>	Os alunos iniciam o percurso executando o rolamento à frente no colchão, saltam os arcos que se seguem, executam a roda no colchão pequeno, sobem à coelha para cima do banco colorido, atravessando para outro com passo saltado, descem do banco para os pneus e atravessam nos sem calcar os cones e o chão, executando um salto de joelhos ao peito no último pneu. Terminam com cabeceamento da bola à parede..	Professor junto do colchão. Alunos em fila.
Final	Retornar à calma.	<p>“O material”</p> <p>O professor selecciona os alunos e indica o nome do material a ir buscar, estes devem ir buscar e colocar no sítio que o professor indicar.</p>	Alunos sentados.