

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 27/04/2026 a 07/05/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 69, 70, 71 e 72
Salas EPE2 e EPE3		Material Arcos, bancos, bolas, cones.	
Objetivo Geral: Exercitar os conteúdos abordados.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes. 	<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 estatura 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	<ul style="list-style-type: none"> Exercitar rolamento a frente. Exercitar equilíbrio 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..</p>	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.