

## Plano de Aula

<b>Professor:</b> João Castro	<b>Local:</b> Salão	<b>Data:</b> 12/05/2026 a 22/05/2026 <b>Duração:</b> 45 min.	<b>Aula nº</b> 37 e 38
<b>Salas</b> EPE4		<b>Material</b> Arcos, bancos, bolas, colchões, coletes, cones, pneus e triângulo	
<b>Objetivo Geral :</b> Desenvolver a coordenação óculo manual e agilidade			

Parte	Objetivo Específico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
<b>Inicial</b>	Ativação geral Desenvolver o esquema corporal. Predispôr o organismo para os exercícios seguintes.	<b>Policias</b> Dois alunos são os polícias, os restantes são fugitivos. Quando os polícias apanham os fugitivos, levam-nos para uma das paredes pré-selecionadas (prisão). Ganha o polícia que conseguir capturar mais fugitivos para a sua prisão.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a velocidade de reação.</li> <li>• Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.</li> </ul>	Alunos em fila
<b>Fundamental</b>	Desenvolver a agilidade.  Desenvolver a coordenação oculo manual.  Desenvolver a coordenação motora geral.	<b>circuito</b> – Alunos iniciam o percurso agarrando uma bola, vestem o arco, passam por baixo dos bancos sem perderem a bola. Sobem e atravessam os pneus, saltam os sinalizadores, sobem e descem a rampa executando um rolinho no final. Junto à parede devem atirar a bola acima da linha e tentar agarrar, terminando com remate da bola aos cones.	Alunos em fila.
<b>Final</b>	Retorno à calma.	<b>Jogo das cores</b> <b>“Os Ajudantes”</b> O professor diz a cor de um objeto, e os alunos vão buscar alternadamente.	Alunos sentado em roda.