

## Plano de Aula

<b>Professor:</b> João Castro	<b>Local:</b> Salão	<b>Data:</b> 11/05/2026 a 25/06/2026 <b>Duração:</b> 45 min.	<b>Aula nº</b> 73, 74, 75 e 76
<b>Salas EPE 1</b>		<b>Material</b> Arcos, colchões, corda, cones, coletes, pneus e sinalizadores	
<b>Objetivo Geral:</b> Desenvolver a coordenação motora			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
<b>Inicial</b>	<p>- Ativação geral.</p> <p>- Predispor o organismo para os exercícios seguintes.</p>	<p><b>Jogo dos rabinhos</b></p> <p>Todos os alunos iniciam o jogo com um colete que deve ficar preso na cinta do aluno.</p> <p>Os alunos devem tirar os coletes dos amigos e evitar que tirem o seu. Quando tiram um rabinho devem encostar-se à parede e colocar a cinta e voltar ao jogo. Ganha quem tiver mais rabinhos no final.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a velocidade de reação.</li> <li>• Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.</li> <li>• Desenvolver a perícia</li> </ul>	Alunos espalhados pelo espaço.
<b>Fundamental</b>	<p>Desenvolver a agilidade.</p> <p>Desenvolver a coordenação oculo manual.</p> <p>Desenvolver a coordenação motora geral.</p> <p>Exercitar a coordenação oculo pedal.</p>	<p><b>circuito</b> – Alunos iniciam o percurso recebendo uma bola, driblam no arco, passam por cima do banco colorido, saltam de pneu em pneu, atravessam o banco sueco deslocando para a esq./drt, lançam a bola fazendo-a passar entre as pernas do banco, saltam os cones, passam por baixo dos bancos em seguida nos arcos, lançam a bola à parede no primeiro arco e recebem sem deixar cair, nos restantes repetem tentando bater palmas e tocar no chão antes de agarrarem a bola, terminando com remate da bola ao cone.</p>	Alunos em fila.
<b>Final</b>	Retornar à calma.	<p><b>“O material”</b></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.