

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 11/05/2026 a 21/05/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 73, 74, 75 e 76
Salas EPE2 e EPE3		Material Arcos, colchões, corda, cones, coletes, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral: Desenvolver a coordenação motora			

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 rabinhos</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"> • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções. • Desenvolver a perícia 	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	<p>Desenvolver a agilidade.</p> <p>Desenvolver a coordenação ocular manual.</p> <p>Desenvolver a coordenação motora geral.</p> <p>Exercitar a coordenação ocular pedal.</p>	<p>circuito – 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.
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.