

Plano de Aula

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 09/06/2026 a 19/06/2026 Duração: 45 min.	Aula nº 81, 82, 83 e 84
Sala EPE 1		Material Arcos, colchões, corda, cones, coletes, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral Exercitar a agilidade, equilíbrio e orientação espacial			
Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	Jogo dos rabinhos Todos os alunos iniciam o jogo com um colete que deve ficar preso na cinta do aluno. 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. <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	Desenvolver a agilidade. Desenvolver a coordenação olho manual. Desenvolver a coordenação olho pedal. Desenvolver a coordenação motora geral. Desenvolver a cooperação.	circuito – Alunos iniciam o percurso defendendo um remate à baliza, seguidamente agarrando a bola e colocando-a no chão, iniciam o percurso passando a bola por baixo do banco, controlam a bola conduzindo-a pelo espaço, passando a bola entre os cones, terminando com remate da bola à baliza. Seguidamente seguram na bola a mão, e de arco em arco em arco vão atirando a bola à parede e agarrando-a sem que esta caia, Quem conseguir agarrar, no arco seguinte acrescenta uma palma enquanto a bola está na fase aérea, no último arco atira a bola ao ar toca no chão e agarra sem que a bola caia. Terminam o percurso com remate da bola para o colega que vai iniciar o percurso.	Alunos em fila.
Final	Retornar à calma.	“O material” O professor seleciona os alunos e indica o nome do material a ir buscar, estes devem ir buscar e colocar no sítio que o professor indicar.	Alunos sentados.