

## Plano de Aula

<b>Professor:</b> João Castro	<b>Local:</b> Salão	<b>Data:</b> 08/06/2026 a 18/06/2026 <b>Duração:</b> 45 min.	<b>Aula nº</b> 81, 82, 83 e 84
<b>Salas EPE2 e EPE3</b>		<b>Material</b> Arcos, colchões, corda, cones, coletes, pneus e sinalizadores	
<b>Objetivo Geral</b> Exercitar a agilidade, equilíbrio e orientação espacial			
Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
<b>Inicial</b>	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	<b>Jogo dos rabinhos</b> Todos os alunos iniciam o jogo com um colete que deve ficar preso na cinta do aluno. Os alunos devem tirar os coletes dos amigo e evitar que tirem o seu. Quando tiram um rabinho devem encostar se a parede e colocar a cinta e voltar ao jogo. Ganha quem tiver mais rabinhos no final. <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>	Desenvolver a agilidade.  Desenvolver a coordenação oculo manual.  Desenvolver a coordenação oculo pedal.  Desenvolver a coordenação motora geral.  Desenvolver a cooperação.	<b>circuito</b> –Alunos iniciam o percurso defendendo um remate a 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 esta na fase aérea, no ultimo 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.
<b>Final</b>	Retornar à calma.	<b>“O material”</b> O professor seleciona os alunos e indica o nome do material a ir buscar, estes devem ir buscar e colocar no sitio que o professor indicar.	Alunos sentados.