

P l a n o d e A u l a

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 14/09/2026 – 25/09/2026 Duração: 60 min.	Aula nº 3 e 4
Salas EPE 3 e 4		Material: arcos, bancos, bola, colchões, pneus e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Desenvolver o equilíbrio e a coordenação motora geral			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	Ativação geral Desenvolver o esquema corporal. Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	O espelho Alunos em fila, atrás do professor, repetem o que este executar. • Desenvolver a noção de esquema corporal • Desenvolver a cooperação • Desenvolver a agilidade. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.	Alunos em fila
Fundamental	- Desenvolver a coordenação motora geral. - Desenvolver o equilíbrio. -Desenvolver a agilidade	Circuito -os alunos iniciam o percurso segurando uma bola e vestindo um arco, seguidamente saltam os sinalizadores, ultrapassam os bancos em equilíbrio, passam de um banco para o outro com um passo gigante, rastejam sobre os bancos, fazem o rolinho sobre o colchão terminando com travessia sobre os pneus e chuto na bola.	Alunos em fila.
Final	Retorno à calma.	Jogo das cores “Os Ajudantes” O professor diz o nome de um objeto, e os alunos vão buscar alternadamente.	Alunos sentado em roda.