

P l a n o d e A u l a

Professor: João Castro	Local: Salão	Data: 17/09/2026 – 24/09/2026 Duração: 60 min.	Aula nº 3 e 4
Sala EPE 2		Material: Bancos, cones, colchões, pneus e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Desenvolver as capacidades coordenativas e motoras gerais.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	Policias Dois alunos são os polícias, os restantes são fugitivos. Quando os polícias apanham os fugitivos, levam-nos para uma das paredes pré-selecionadas (prisão). Ganha o polícia que conseguir capturar mais fugitivos para a sua prisão. • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	Desenvolver a coordenação geral. Desenvolver o equilíbrio. Desenvolver a agilidade. Desenvolver a impulsão (m.i)	Circuito Os alunos iniciam o circuito saltando a pé-coxinho os sinalizadores, alternadamente atravessam um banco de um lado para o outro, mantendo um pé sempre sobre um banco, sobem e passam de um banco para o outro através de um passo gigante saltado, passam sobre os bancos a rastejar, saltam sobre os colchões cinzentos, rodam o arco sobre o corpo, terminando com saltos de sapo de pneu em pneu.	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.