Plano de Aula

Professor: João Castro	**Local:** Salão	**Data:** 26/10/2026 06/11/2026 **Duração:**45 min.	**Aula nº** 9 e 10
Salas EPE 3 e 4		**Material:** Arcos, bolas, bancos, colchões, cones, pés e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Desenvolver o equilíbrio			

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 o equilíbrio - Exercitar a agilidade.	**Circuito-** os alunos iniciam o percurso vestindo um arco e segurando dois objetos, sobem e atravessam o banco sueco, passam com passo gigante para o outro banco sueco e atravessam-no deslocando-se de lado, descem, andam sobre as marcas de "pés", fazem rolinho sobre os colchões, saltam a pés juntos os sinalizadores, passam os pneus deslocando se à macaco, terminando com lançamento da bola ao cone.	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.