Plano de Aula

Professor: João Castro	**Local:**Salão	**Data:** 02/11/2026 – 12/11/2026 **Duração:**45 min.	**Aula nº** 9 e 10
ATL		**Material:** Arcos, bolas, bancos, cones, colchões, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral: Desenvolver coordenação e motricidade.			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	**Cola-descola** Dois alunos são os caçadores, os restantes são fugitivos. Quando os primeiros tocam nos fugitivos, estes param, com as pernas afastadas, imitando uma estátua. Para descolar os fugitivos devem passar entre as pernas das "estátuas". Acaba o jogo quando todos os fugitivos estiverem em estátuas. • Desenvolver a velocidade de reação. • Desenvolver deslocamentos e mudanças de direções.	Alunos espalhados pelo espaço.
Fundamental	Desenvolver a coordenação oculo manual. Exercitar a coordenação geral Exercitar o equilíbrio .	**Circuito –**Os alunos iniciam o percurso segurando uma bola e sem a agarrar, conduzem-na pelo banco sueco, subindo e descendo os bancos, controlando a bola por dentro dos arcos. Passam em zig-zag os cones e sem largar a bola, executam saltos a pés juntos, lançam a bola à parede e recebem a duas mãos, executam rolo no colchão terminando com lançamento da bola para dentro dos pneus.	Alunos em fila. Professor junto da estação com os bancos suecos.
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 sitio que o professor indicar.	Alunos sentados.