Plano de Aula

Professor: João Castro	**Local:**Salão	**Data:** 16/11/2026 – 26/11/2026 **Duração:**45 min.	**Aula nº** 11 e 12
ATL		**Material:** Arcos, bolas, bancos, cones, colchões, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral: Desenvolver o rolamento à frente			

Parte	Objetivo Especifico	Exercícios e conteúdos	Organização dos Alunos/ Professor
Inicial	- Ativação geral. - Predispor o organismo para os exercícios seguintes.	**Carimbas** Dois alunos são os caçadores, os restantes são fugitivos. Quando os primeiros tocam com a bola nos fugitivos, estes param,. Se for o caçador amarelo , param com as pernas afastadas, se for o azul ficam sentados. 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	Exercitar o rolamento à frente. Desenvolver orientação espacial Exercitar a coordenação geral .	**Circuito-** os alunos iniciam o percurso fazendo super homem sobre o amendoim, seguidamente, com ajuda do professor executam o rolamento à frente em plano declinado, saltam os cones, passam por baixo dos bancos. Lançam a bola ao ar e apanham sem que esta caia, executam o rolinho segurando o "amendoim", saltam por cima dos colchões e terminam com lançamento da bola ao ar tentando acertar na bola com a cabeça.	Alunos em fila. Professor/educadora 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.