Plano de Aula

Professor: João Castro	**Local:** Salão	**Data:** 23/11/2026 – 04/12/2026 **Duração:**60 min.	**Aula nº** 13 e 14
Salas EPE 3 e 4		**Material:** Arcos, bolas, bancos, colchões e sinalizadores.	
Objetivo Geral: Desenvolver força e agilidade..			

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 agilidade Desenvolver a perícia. Desenvolver a força.	**Circuito-** os alunos iniciam o percurso subindo para cima do triangulo, seguido de um salto máximo para cima dos colchões, saltam "à macaca" sobre os arcos, passam ,no "pântano", por baixo dos colchões e bancos, atravessam os pneus em pé, terminando com lançamento da bola ao ar.	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.