Plano de Aula

Professor: João Castro	**Local:**Salão	**Data:** 27/11/2026 – 04/12/2026 **Duração:**60 min.	**Aula nº** 13 e 14
Sala SPE 1		**Material:** Arcos, bolas, bancos, cones, colchões, pneus e sinalizadores	
Objetivo Geral: Desenvolver a força e agilidade			

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 agilidade Desenvolver a perícia. Desenvolver a força.	**Circuito-** os alunos iniciam o percurso subindo â coelho para cima do triangulo, seguido de um salto máximo com elevação dos joelhos para cima dos colchões, saltam "à macaca" sobre os arcos, passam ,no "pântano", por baixo dos colchões e bancos, atravessam os pneus saltando de pneu em pneu, terminando com lançamento da bola e cabeceamento da mesma para a parede.	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 sitio que o professor indicar.	Alunos sentados.