

80

# PLANOS DE AULA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



JESSICA R. OLIVEIRA

Ebook

# **80 Planos de aula Educação Física escolar**

Desenvolvido pela professora Jéssica R. Oliveira.

- Graduada em Educação Física
- Professora de Educação Física escolar
- Pós graduanda em Psicomotricidade
- Pós graduanda em Educação especial e inclusiva
- Escritora

Desenvolvi este ebook, com o interesse de compartilhar conhecimentos, a fim de estimular o profissional da área e informar sobre atividades disponíveis. Lembre-se: no ambiente escolar, o objetivo é o desenvolvimento humano, sendo assim, não existe vencedor ou perdedor, melhor ou pior aluno, todos deverão ser tratados em conjunto e individualmente quando necessário.

O profissional melhor preparado, sempre se atualiza. Leia, busque, se capacite. Bons estudos!

Contato: [Jessikbrayan@hotmail.com](mailto:Jessikbrayan@hotmail.com)

# Índice

1. Acerte o alvo	7
2. Lançamento de cone	8
3. Acrosport	9
4. Alerta cor do pé	10
5. Andamos iguais	11
6. Andando na corda	12
7. Arremesso	13
8. Atletismo	13
9. Badminton	14
10. Barco de corda	15
11. Basquete avançado	15
12. Basquete iniciação	16
13. Bola ao alvo	17
14. Bola no trem	18
15. Bola no túnel	19
16. Boliche	20
17. Bronco e fígado	21
18. Cabo de força	22
19. Cabo de guerra	23
20. Camaleão	24
21. Cambalhota	24
22. Caminho do cipó	26
23. Capoeira	26
24. Carrinho de mão	27
25. Castor na casinha	28
26. Circuito Calistenia	29
27. Circuito	30
28. Circuito motricidade	31
29. Conectados	31
30. Contra maré	32

31. Corda quente	33
32. Corrida	34
33. Corrida de casas	34
34. Corrida de circuito	35
35. Corrida de saco	36
36. Dia de chuva - Atividade interna BÔNUS	37
37. Embaixadinha	38
38. Encaixe o bambolê	38
39. Equilíbrio	39
40. Escala corda	40
41. Estafetas	41
42. Estoura o balão	42
43. Folclore	43
44. Funcional	44
45. Funcional ensino médio	44
46. Furacão	45
47. Futebol avançado	46
48. Ginástica	47
49. Ginástica artística	47
50. Gincana	48
51. Gira pneu	49
52. Gol Ball	50
53. Handebol avançado	51
54. Jogo cooperativo	51
55. Jogo de disco	52
56. Lança ao alvo	53
57. Lançamento de disco	54
58. Luta	54
59. O muro	55
60. Passa corda	56
61. Peikrăn - Peteca	57

62. Ping pong big	58
63. Pique - esconde o número	58
64. Pique gelo	59
65. Psicomotricidade	60
66. Psicomotricidade bambolê	61
67. Pula elástico	62
68. Queimada avançado	63
69. Rastejando	64
70. Respiração	64
71. Rolamento	65
72. Salto da barra	66
73. Salto obstáculo	66
74. Sensorial adaptado INCLUSIVA	67
75. Sensorial adaptado 2 INCLUSIVA	68
76. Sushi de bolas	69
77. Vôlei	70
78. Vôlei sentado INCLUSIVA	70
79. Vôlei sentado	71
80. Yoga	72

## 1. Acerte o alvo

Aquecimento: A turma formará 2 fileiras no meio da quadra, ficando uma ao lado da outra, com distância de 1 passo. Após isso, 1 aluno de cada fileira receberá 1 bola de basquete e deverá ir correndo na quadra e lançar a bola, de forma que ela passe por dentro da cesta de basquete, podendo ficar livre o melhor método para que o aluno execute o lançamento, como sendo este lançamento com 2 mãos, ou apenas 1 mão, com salto, ou sem salto. Para que haja uma iniciação ao lançamento de um peso e seja trabalhado a força, agilidade e equilíbrio.

Parte principal: O professor amarrará no meio do gol, 2 pequenas cordas, com distância de 3 palmos entre as duas. A turma formará uma fileira. Cada aluno por vez, deverá ir até o meio da quadra, onde estarão 3 pedaços médios de madeira, que os alunos deverão segurar no meio do objeto e arremessar 1 por vez, dentro do espaço das cordas. Todos os demais alunos deverão aguardar na fila, mantendo distância de 5 passos no mínimo, do aluno arremessador. A cada acerto, o aluno poderá receber 1 ponto, podendo ser feito uma contagem ao final da atividade.

Volta a calma: Alerta. De início, será escolhido um aluno que ficará com 1 bola no meio de um círculo, que será formado por todos os alunos de pé. O aluno que estará no meio do círculo, deverá lançar a bola o mais alto possível e neste momento, deverá dizer o nome de um colega a sua escolha. Este aluno o qual foi dito o nome, deverá tentar pegar a bola antes que ela caia ao chão. Caso o aluno consiga pegar a bola, receberá 1 ponto. Este aluno o qual deverá pegar a bola, deverá lançá-la na próxima vez.

- Esporte: Esportes Individuais
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 2. Lançamento de cone

Aquecimento: Para iniciar, a turma formará 2 times e de início será escolhido 1 aluno em cada time para ser o receptor, este aluno ficará no meio da quadra, com os braços abertos e em cada mão estará segurando 1 bambolê. O restante da turma formará 1 fileira e cada aluno por vez, deverá lançar 2 bolas, uma em cada bambolê e a bola deverá passar por dentro do mesmo. O aluno receptor, irá para o final da fileira e o lançador se tornará o receptor da vez, até que todos os alunos sejam receptores e lançadores.

Parte principal: A turma formará 2 times e de início escolherá 1 aluno para poder segurar o cone e o restante do time formará 1 fileira. Os alunos que estarão com o cone, ficarão no meio da quadra, com distância mínima de 5 passos entre os dois e deverão segurar os cones de forma invertida, sendo sua ponta para baixo e o espaço aberto para cima, para que os alunos da fileira consigam lançar as bolas dentro do cone, para isto, serão dadas 4 bolas de plástico, para que cada aluno consiga lançá-la. A distância do aluno lançador, para o aluno que está com os cones,

será de início 4 passos, que poderão aumentar, na medida em que todos os alunos da fileira façam ao menos uma jogada. O aluno que estará com o cone, deverá ir para o final da fileira, depois que o aluno lançador esgotar suas chances, portanto todos os alunos serão lançadores e receptores.

Volta a calma: A turma de formará uma roda, ficando todos os alunos de mãos dadas e um bambolê ficará por dentro do braço de um aluno iniciante e este deverá passar o bambolê pelo próprio corpo, sem soltar a mão de seu colega, passando pelo braço, cabeça, tronco e pés e o bambolê, deverá no mínimo passar 1 vez por todos os alunos da roda.

- Esporte: Esportes individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (lançamento).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do lançamento.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos lançamentos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

### 3. Acroport

Aquecimento: A turma formará duplas e ficarão espaçados pela quadra de frente para o professor, que executará os comandos. Os alunos farão movimentos do acroport, que é um esporte olímpico e atividade de alongamento.

1°. A dupla ficará com um aluno ao lado do outro e eles colocarão 1 pé colado ao pé do outro colega da dupla, darão as mãos e afastarão apenas seus troncos, um do outro, ficando então com os braços esticados, sem soltar as mãos e sem tirar os pés que estarão juntos. O outro pé das duplas, deverá ficar fora do chão, fazendo com que os alunos se equilibrem apenas com os pés que estarão juntos e as mãos dadas.

2°. Os alunos da dupla ficarão um de frente para o outro, vão juntar as pontas dos pés com os pés do colega, darão as 2 mãos e vão inclinar o corpo para trás, sem soltar as mãos e afastar os pés.

3°. Agora, os alunos deverão continuar de mãos dadas e com as pontas dos pés juntos e desta vez, vão se agachar, fazendo o movimento de agachamento, sem cair ao chão.

4°. Os alunos da dupla ficarão de costas, um para o outro, mantendo os pés afastados do corpo, deverão fazer o movimento de agachamento, com as costas eretas, apoiadas nas costas da sua dupla.

5°. A dupla sentara no chão, um de frente para o outro, unindo os pés no ar, deverão dar as 2 mãos, mantendo então os pés e pernas erguidos dentro do espaço dos braços.

6°. A dupla deitará no chão, um de frente para o outro, deverão elevar a lombar e unir os 2 pés no ar, deixando apenas a cabeça, braços e tronco no chão. Lombar, pernas e pés, estarão erguidos no ar, equilibrando na junção dos pés.

7°. Os alunos de pé, ficarão um de costas para o outro, com os pés colados ao do colega, darão as mãos e deverão erguer seu tronco para frente, deixando então os braços esticados e os pés juntos.

Parte principal: Caso tenha seguido a atividade 1 (1. Acrostport) desta aula, vamos manter as divisões das duplas e as duplas formarão duas fileiras. Cada dupla do início da fileira, receberá 1 bola e no final da quadra, estarão 2 bambolês no chão, com distância de 5 passos um do outro. Cada dupla deverá ir andando do meio da quadra até o final, onde estão os bambolês. A dupla deverá ir andando de lado, um aluno de costas para o outro e no meio das costas, os dois equilibrarão a bola e assim deverão andar. Quando os alunos chegarem no seu bambolê, deverão se agachar, utilizando a força e equilíbrio, sem apoiar as mãos no chão, deverão deixar a bola dentro do bambolê e retornar ainda de costas, andando de lado, até o final de sua fileira. Depois que todos os alunos, fizerem estas etapas da atividade, para a 2° rodada, o professor poderá solicitar que os alunos, vão com a bola nas costas, se agachem quando chegar no bambolê e sem deixar a bola cair ao chão, levantarão e retornarão com a bola, passando a próxima dupla da fileira. O professor poderá solicitar que a atividade aumente de velocidade, conforme verifique o avanço da turma.

Volta a calma: A torre. Os alunos agora, formarão trios e os trios formarão 2 fileiras. Cada trio deverá montar a sua torre humana. A torre será montada da seguinte forma: 2 alunos do trio, ficarão um de frente para o outro, com uma distância de 1 passo entre os dois, cada um deverá colocar 1 joelho no chão e a outra perna ficará em 90° graus. Após esta formação, o 3° aluno do trio, deverá subir colocando 1 pé em cada perna dos 2 alunos e aos poucos, deverá ir alinhando sua coluna para que fique ereta e possa abrir seus 2 braços, se equilibrando apenas com os pés. Esta atividade será realizada com 2 trios por vez, o trio que fizer a formação completa primeiro, receberá 10 pontos, podendo ser mesclado os trios durante a atividade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de alongamento.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as técnicas do acrosport.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e força dos alunos durante a execução do acrosport.
- Princípios éticos, tais como: Diálogo, respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 4. Alerta cor do pé

Aquecimento: Pique alto. Caso a quadra utilizada possua um palanque, arquibancadas, bancos ou possa utilizar tambores, vamos iniciar a atividade de pique alto. Inicialmente, vamos escolher 4 alunos que serão os pegadores e o restante da turma, ficará andando o mais longe possível dos lugares altos. Quando o professor soar o apito, os alunos que não são os pegadores, vão correr para cima de algo alto na quadra e os pegadores, deverão encostar nesses alunos, a fim de fazer com que eles não possam continuar na rodada. A atividade também poderá ser realizada fazendo com que os alunos pegos, se juntem aos demais pegadores, aumentando o grau de dificuldade da atividade.



Atividade principal: Alerta cor do pé. Cada aluno vai receber um pedaço de fita ou barbante, que poderão ser de 4 cores diferentes, ex: amarelo, verde, marrom e branco. Os alunos vão colar com fita adesiva, embaixo do tênis, deixando a maior parte do barbante para fora, que seja no mínimo, do tamanho da média dos pés dos alunos da turma. Os alunos ficarão andando pela quadra e quando o professor soar o apito, ele escolherá uma cor e os outros alunos, deverão tentar pisar no pedaço da fita que tenha a cor indicada, ex: marrom! Os alunos que estão com a cor indicada, poderão fugir correndo, mas não poderão bloquear o acesso a sua fita. Caso sejam pegos, estes alunos entregarão suas fitas a pessoa que conseguir pegá-lo. No final da atividade, poderá ser feita uma contagem de fitas com os alunos. O professor poderá apitar quantas vezes preferir, no tempo de sua escolha.

Volta a calma: Brinquedo cantado, O pintinho e o gavião. Os alunos ficarão próximos, podendo ser em um círculo ou fileiras. Cantaremos a música:

‘O pintinho em cima do telhado.’

‘Escorregou, caiu no chão.’

‘Quebrou a asa, quebrou o bico.’

‘Foi pro hospital, tomar injeção.’

‘Cuidado! Muito cuidado!’

‘Seu pintinho com o **GAVIÃO!**’

Quando for dito a palavra “**Gavião**” , o professor vai anunciar rapidamente 3 nomes e estes alunos serão os gaviões da rodada e deverão pegar os demais alunos, que ficarão de fora da próxima rodada.

- Esporte: Esportes Individuais
- Geral: Vivenciar algumas práticas de corrida.
- Específico: Desenvolver agilidade e raciocínio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as técnicas de corrida e superação.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e raciocínio dos alunos durante a corrida.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 5. Andamos iguais

Aquecimento: Enrolados. A turma formará 3 fileiras, 1 fileira ficará ao lado do gol e as outras 2 fileiras ficarão uma ao lado da outra, no meio da quadra. A atividade será executada da seguinte forma. 1 aluno de cada fileira do meio da quadra, ficará em uma ponta da corda e outro aluno em outra ponta segurando juntos, vão correndo até o gol da quadra, onde estará a 3ª fileira, lá os alunos pagarão cada um, 1 bola e vão segurando com uma mão, podendo abraçá-la na barriga e neste momento, entrará um 3º aluno, que ficará exatamente no meio da corda e os 2 alunos da ponta, deverão andar de costas, levando as bolas até o meio da quadra, onde estará a 3ª

bola, que deverá ser pega pelo 3º aluno, que estará no meio da corda e por fim, os alunos retornarão para o gol, deixarão lá as 2 bolas, que antes foram pegadas pelos alunos das pontas.

Parte principal: A turma formará trios, onde os alunos deverão ficar um ao lado do outro, os braços passarão pelo pescoço do colega e os pés do aluno que estiver no meio, serão amarrados com uma fita de plástico junto a 1 pé do aluno que estiver a sua direita e 1 pé do aluno que estiver a esquerda. Os alunos deverão encontrar um equilíbrio, para poder ir rapidamente caminhando de uma ponta da quadra até o final, pegar uma bandeira que estará ao final da quadra e retornar até o ponto de partida. Os alunos precisam reconhecer a limitação dos próprios colegas, para que se possa realizar a atividade sem que nenhum aluno caia ao chão, ou seja arrastado por algum aluno do trio. Um trio por vez, executará a atividade.

Volta a calma: Os alunos formarão duplas e as duplas formarão 2 fileiras. Cada dupla deverá andar do meio até o final da quadra e retornar até o meio, no ponto de partida. A dupla estará com uma bola encostada nas testas e os braços para trás, poderão andar de lado ou um aluno de costas e um de frente, a critério do professor. A bola não poderá cair no chão, caso isso ocorra, a dupla deverá iniciar a atividade novamente.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de inclusão.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a cooperação e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as técnicas de execução da inclusão.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e raciocínio dos alunos durante a execução da inclusão em aula.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, superação, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 6. Andando na corda

Aquecimento: Caranguejo e pescador. Os alunos estarão em quadra, agachados e 3 alunos serão escolhidos para serem os 'pescadores'. Estes alunos pescadores, deverão tentar pegar os alunos 'caranguejos'. Porém todos os alunos deverão estar agachados e só poderão se mover para os lados, podendo usar as mãos no chão ou não. O aluno que for tocado, sai da rodada.

Parte principal: Será colocado em quadra, uma corda mais grossa, onde seja possível que o aluno ande por cima dela, utilizando a força e equilíbrio. De início, será formada uma fileira com a turma e 1 aluno por vez, deverá andar pela corda, do início ao fim. Caso o aluno saia da corda em algum momento, deverá retornar do início, podendo neste primeiro momento, andar com os pés de lado na corda, obtendo mais segurança e equilíbrio. Na 2ª vez em que o aluno for, caso o professor verifique o nível de avanço, poderá o aluno tentar andar com os pés retos por cima da corda.

Volta a calma: Queimada de roda. Os alunos sentados, formarão uma roda e terá uma bola que deverão chutar com a parte da sola do pé, cantando a música:

‘Essa bola é de fogo.’

‘Eu não sei, não sei se é.’ (2X)

‘Eu só sei que ela não.’

‘Pode e pegar meu pé.’

No momento que for dito a palavra ‘pé’ na música, o aluno que estiver com a bola, será o ‘queimado’, sairá da rodada e o jogo continua.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas dos esportes radicais.
- Específico: Desenvolver equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a execução da atividade proposta.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e raciocínio dos alunos durante a execução da caminhada na corda.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia e solidariedade.

## 7. Arremesso

Aquecimento: Pegue o cone. Os alunos serão divididos em 2 grupos, cada grupo ficará em uma metade da quadra e em cada gol estará 1 cone pequeno, onde o grupo oposto do qual está naquela parte, deverá ir pegar o cone sem ser pego por algum dos alunos daquele campo e retornar ao seu lado do campo de origem, com o cone nas mãos. Cada aluno que for pego, deverá aguardar a próxima rodada.

Parte principal: Arremesso. Vamos colocar 4 cones grandes na quadra, 2 deles em linha reta com uma distância de 10 passos um do outro e 2 cones 5 passos atrás da marcação dos 2 primeiros e com espaço de 6 passos entre os 2. Faremos 2 fileiras com a turma, e cada aluno deverá arremessar 2 bambolês, no intuito de acertar o cone da frente e o de trás, indo 2 alunos por vez. Após o arremesso, o aluno deverá voltar ao final da fileira e que consiga fazer os arremessos ao menos 3 vezes. Para deixar mais dinâmico, os cones poderão ser mudados de lugar a cada recomeço das fileiras e utilizar música como som de fundo.

Volta a calma: Dança do bambolê. Divida a turma em 2 fileiras, cada aluno deverá ir até a área que estará demarcada com um cone, rodando um bambolê, sem deixá-lo cair no chão ou segurá-lo com as mãos. O aluno poderá ir rodando o bambolê nos braços e voltar rodando o bambolê na cintura, cada vez que o bambolê cair, o aluno deverá parar e só poderá andar em quanto o bambolê estiver girando.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia e solidariedade.

## 8. Atletismo

Aquecimento: Será realizado um aquecimento funcional com a turma. De início, vamos todos realizar uma corrida em volta da quadra, com no mínimo de 3 voltas caso seja uma quadra média ou 2 voltas em uma quadra grande. Após isso, realizaremos 20 polichinelos e uma volta trotando, partindo de uma ponta da quadra a outra.

Parte principal: Iniciação ao atletismo. O professor com auxílio de uma fita ou barbante, poderá fazer uma ligação entre 2 cones grandes, amarrando o barbante na ponta de um cone, dando espaço de 2 passos, amarrará a outra ponta do barbante em outro cone. O ideal é que se tenha no mínimo 4 cones para se utilizar em aula. Os cones depois de amarrados, ficarão um atrás do outro, com distância de 7 passos um do outro. A turma formará uma fileira e o objetivo será de que cada aluno por vez, deverá correr para obter impulso, saltará a cima do barbante amarrado nos 2 primeiros cones, continuará sua corrida, saltará mais uma vez a cima do barbante do próximo cone e terminará sua corrida até o final da quadra.

Volta a calma: Alongamento, relaxamento. Caso tenha realizado a atividade 2 (2. Atletismo) desta aula, orientamos que para a atividade de volta a calma, seja realizado um alongamento com maior intuito de relaxamento corporal. A turma ficará espaçada pela quadra de frente para o professor e o mesmo executará os comandos a serem executados, buscando a homeostase do corpo.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do atletismo.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e força dos alunos durante a execução dos saltos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia e solidariedade.

## 9. Badminton

Aquecimento: A turma será dividida em 2 fileiras e cada aluno das 2 fileiras por vez, vão receber 1 raquete e 1 bola pequena de plástico. O aluno deverá ir até o meio da quadra e bater a bola com a raquete, no movimento de baixo para cima, para que a bola possa quicar na raquete, indo o mais alto possível. O aluno só poderá deixar a bola cair ao chão no máximo 4 vezes, após isso, será passada a vez para o próximo aluno da fileira. As duplas deverão ficar com distância de no mínimo 5 passos entre os dois.

Parte principal: O professor colocará no meio da quadra uma rede e a turma será dividida sempre em 2 times, contendo o número de alunos iguais ao número de raquetes disponíveis. Ficando cada time de um lado da quadra, os alunos receberão 1 única peteca, que deverão lançar ao time adversário, tocando a peteca apenas com a raquete. O time que perder a posse da peteca, fazendo com que ela caia no chão no máximo de 5 vezes, será este time substituído por um novo time em quadra.

Volta a calma: Descubra a peteca. A turma formará 2 times, todos juntos, de pé, formarão um grande círculo, ficando um aluno com o ombro encostado nos alunos ao lado. Inicialmente, o professor escolherá 1 aluno que ficara de fora da roda, com uma peteca que deverá deixar na mão de um colega desejado. Para isto, todos os alunos da roda na sua formação, deverão deixar as 2 mãos para trás, ficando para fora da roda. Depois que o aluno deixar a peteca na mão de alguém, sem dizer quem é, o aluno retornara para sua formação na roda e um aluno na roda por vez, poderá dizer 2 nomes de quem ele acha que ficou com a peteca, caso acerte, este aluno descoberto sairá da roda, se não for descoberto, passará a vez ao próximo da roda.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar o jogo de cultura indígena.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e raciocínio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e cultura do jogo indígena.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 10. Barco de corda

Aquecimento: Tendo a disponibilidade de utilizar 2 cordas grandes, vamos montar na quadra os desafios para atividade. Uma corda ficará amarrada com um palmo de distância da média de altura da turma e a outra corda, ficará a 8 passos de distância da primeira e será colocada a 5 palmos a cima da média de altura dos alunos. Em cada corda, estarão amarrados 2 balões, um com distância de 5 palmos do outro. A turma será dividida em 2 fileiras e 2 alunos por vez, deverão correr em direção as bolas e dar um salto, para conseguir tocar na primeira bola e passar para a próxima. Caso o aluno não consiga tocar em alguma bola, deverá iniciar novamente e após isso retornarão ao final da fila.

Parte principal: Vamos dividir a turma em 2 grupos e cada grupo ficará com todos os alunos o mais próximos possível. Será amarrada uma corda em volta do grupo. A corda ficará frouxa, de forma que os alunos precisem segura-la, para não cair ao chão. O professor colocará pendurado em cada gol 2 balões, 1 balão em cada ponta superior do gol da quadra. O objetivo será que cada grupo, partindo do meio de campo, deverá ir andando até o gol, pegar os 2 balões e retornar para o meio de campo, no local de partida. O grupo que finalizar primeiro receberá 10 pontos, podendo mesclar os grupos em cada rodada.

Volta a calma: Puxa caranguejo. A turma será separada em 2 fileiras e ficará uma de frente para outra, os alunos estarão todos agachados como caranguejos. Será dado uma corda para os alunos e no chão haverá uma linha que será a marcação. Os alunos utilizarão a força, para conseguir fazer com que o outro grupo ultrapasse a linha demarcada. O grupo que conseguir fazer com que os alunos passem a linha, receberá 1 ponto.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas de socialização.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e socialização.
- Avaliação: Será avaliado a socialização dos alunos, bem como seu modo de resolução de problemas.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e cooperação dos alunos durante a execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 11. Basquete avançado

Aquecimento: Serão desenhados no chão da quadra 3 fileiras de círculos. Na esquerda, uma fileira de 6 balões, os balões serão de tamanho médio com a distância de 2 passos entre cada um e no lado direito da quadra, serão feitas 2 fileiras de balões. De um lado serão 6 balões e com a distância de 1 passo, no outro lado será feita outra fileira com mais 6 balões. Nesta atividade, a turma formará uma única fileira onde o objetivo será de que, cada aluno por vez deverá pegar a bola de basquete, e:

1°. Deverá ir andando ao lado da fileira de balões da esquerda (onde só tem 1 única fileira) e deverá em cada balão, bater a bola de basquete com o intuito de treinar os passes do basquete. Importante que o aluno vá do início ao fim da fileira, sem parar os movimentos, a bola vai bater no chão dentro dos balões desenhados, vai voltar para o aluno e ele no movimento de toque vai bater a bola nos próximos balões. Movimentos contínuos, sem interrupção. Caso em algum momento o aluno perca a posse da bola, deverá iniciar esta fileira de balões novamente e quando chegar ao final da fileira de balões deverá voltar, realizando as mesmas jogadas, para o início da fileira.

2°. Na parte direita, onde estarão as 2 fileiras próximas, o aluno deverá ficar no meio das 2 fileiras e deverá dar 1 toque de bola em um balão de cada lado, alternando os lados da jogada. Fazendo assim o treino de toques e passes amplos. As jogadas continuaram dinâmicas, sem interrupção. Chegando ao final da fileira, deverá retornar jogando até o início da fileira de balões e após isso irá se redirecionar ao final da fileira de alunos. Tornando a atividade dinâmica, o professor poderá disponibilizar 2 bolas para esta aula. Assim, no momento em que o 1° aluno já estiver concluído a 1° fileira e for se redirecionado para a 2° fileira, o próximo aluno que aguarda na fila, já poderá iniciar suas jogadas na fileira disponível e assim por diante, até que todos os alunos consigam realizar a atividade, podendo ser repetida.

Parte principal: Vamos iniciar um pequeno jogo de basquete. Onde a turma será dividida em 2 times que deveram, em quadra, realizar os toques e passes já desenvolvidos anteriormente e poderá realizar também, tentativas de cestas no campo adversário. Para realizar as cestas, o jogador deverá inicialmente estar com os joelhos e braços flexionados, o corpo deverá estar posicionado para a cesta e no movimento de salto, o aluno vai estender seus braços e lançará a bola em direção a cesta. Lembrando que, durante toda a partida, nenhum jogador poderá dar mais de 3 passos sem dar toques com a bola ou lança-la ao time.

Volta a calma: Batata quente. Vamos fazer uma roda com toda a turma. Todos de pé e com a bola, nós vamos realizar o jogo da batata quente. Os alunos vão cantar a música.

‘Batata quente. ‘

‘Quente, quente, quente.’ (2x)

‘Aquele que encosta, queimaaa!’

Durante toda a música, os alunos deveram ir jogando a bola para cada colega de sua escolha. A bola vai sendo passada sem parar. Na hora em que for falado na música a palavra “queimaaa!”, aquele aluno que estiver com a bola em mãos ou a bola que já tenha sido lançada encostar no aluno, este ficará fora da rodada.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do jogo de basquete.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de basquete.
- Área Motora: O professor irá avaliar também, a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 12. Basquete iniciação

Aquecimento: Iniciação ao basquete (arremesso). Ao iniciar a aula dividida a turma em 2 fileiras, uma de frente para a outra, tendo o mesmo número de alunos em cada lado. A proposta desta atividade será fazer com que os alunos sejam introduzidos ao basquete através do arremesso. Na possibilidade de utilizar ao menos 2 bolas nesta atividade, iniciaremos com 1 bola para o aluno da ponta esquerda e 1 bola para o aluno da ponta direita. Cada aluno deverá realizar o passe do basquete, onde seus joelhos deverão estar flexionados, suas costas eretas e pôr fim a execução do salto, com os braços flexionados à frente, lançando a bola para o próximo aluno, que deverá se atentar para pegar a bola com as 2 mãos, sem deixa-la cair ou encostar em seu abdômen. As bolas deveram ser lançadas indo de um lado da fileira até o final da outra fileira.

Atividade principal: Nesta atividade, vamos utilizar dos passes já executados no aquecimento, iniciando uma partida de basquete, assim introduzindo os alunos iniciantes ao jogo. Separando a turma em 2 grupos, cada grupo jogará por vez com intuito de fazer com que seus alunos consigam executar passes, arremessos e possíveis cestas. Informando aos alunos que a cada 3 toques, a bola deverá ser lançada ao próximo aluno no jogo. Observando os alunos em jogo, identificando os alunos com maior dificuldade, vamos pausar o jogo cada vez que seja necessário acentuar uma técnica diferente junto a cada aluno que não conseguir executar os passes. Os alunos que já conseguirem realizar os passes com uma boa aceitação, deverão ser encorajados a realizar as cestas, utilizando os saltos executados anteriormente. Isso deverá ser executado com toda a turma.

Volta a calma: Toques. Na volta a calma, formaremos um círculo em pé, um aluno bem próximo ao outro, cada aluno dará 3 toques na bola e lançará para o colega em frente, fazendo com que seja fixado o entendimento ao toque e aos passes aprendidos em aula, trabalhando a percepção e agilidade do aluno.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de iniciação ao jogo de basquete.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de basquete.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

### 13. Bola ao alvo

Aquecimento: A turma formará duplas e as duplas formarão 4 fileiras, ficando uma fileira de frente para a outra. Então 1 aluno de cada dupla receberá 1 bola de plástico e deverão ir andando de lado, todos da fileira do início ao final da quadra. Cada aluno, jogando sua bola para sua dupla que estará de frente e a dupla lançará a bola de volta. Toda vez em que as fileiras chegarem ao final da quadra, deverão retornar ao início, utilizando a mesma forma de jogadas. A bola não poderá cair ao chão. As duplas poderão ser mescladas a qualquer momento durante a atividade, ficando a critério do professor, assim como a velocidade da caminhada também poderá ser aumentada, conforme o desenvolvimento da turma.  
Trabalhando a lateralidade, equilíbrio e agilidade.

Parte principal: O professor vai amarrar no meio da quadra uma corda grande e dentro desta corda estarão 4 bambolês amarrados com barbantes ou fita, de forma em que eles fiquem virados de frente para a turma, que estará formando uma fileira no final da quadra, com um aluno ao lado do outro. A atividade, deverá ser executada da seguinte forma: 1 aluno por vez, irá até a área demarcada no chão com giz, que terá distância mínima de 4 passos entre a corda e o aluno e no chão estarão 4 bolas, podendo ser de peso ou de plástico. O aluno deverá lançar cada bola em um bambolê, de forma que a bola passe por dentro do bambolê, sem errar. Cada bola que o aluno conseguir lançar dentro do bambolê, ele receberá 1 ponto, podendo ser feita uma contagem ao final da atividade. A atividade será dinâmica, o aluno deverá lançar rapidamente uma bola após a outra, sem parar seus movimentos. Após jogar todas as bolas, o aluno recolherá as bolas e colocará no ponto demarcado, para o próximo aluno.

Volta a calma: A turma formará um círculo com todos os alunos inicialmente em pé, dando espaço de um braço de distância entre cada aluno ao lado. No meio da roda, o professor colocará um pneu e todos os alunos receberão 3 bolas de plástico. O objetivo será que: cada aluno por vez, deverá jogar 1 bola dentro do pneu, a bola deverá permanecer lá dentro, caso o aluno não acerte a bola dentro do pneu ou a bola bata dentro do pneu, mas caia do lado de fora, esta jogada não receberá nenhuma pontuação. Após o aluno jogar 1 bola, será a vez do aluno ao lado, até que todos os alunos lancem as 3 bolas que tiverem nas mãos. Após estas 3 rodadas, os



alunos agora deverão lançar as bolas sentados no mesmo local onde já estavam. Aumentando a dificuldade da atividade, trabalhando o raciocínio e agilidade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia e solidariedade.

## 14. Bola no trem

Aquecimento: Brinquedo cantado, A janelinha. A turma ficará espaçada pela quadra de frente para o professor e iremos cantar e realizar os comandos:

‘A janelinha fecha, quando está chovendo.’

‘A janelinha abre, se o sol está aparecendo.’

‘Fechou, abriu, fechou, abriu, fechou.’

‘Pra lá, pra cá, pra lá, pra cá, pra lá.’

Os comandos na música serão:

1º “... fecha, quando está chovendo.” quando for dito a palavra ‘fecha’, os alunos deverão se agachar, com as 2 mãos no rosto.

2º “... abre, se o sol está aparecendo.” quando for dito a palavra ‘abre’, o aluno levantará, abrindo os 2 braços.

3º “Fechou, abriu ...”, na palavra ‘fechou’, o aluno se agacha com a mão no rosto e quando for dito a palavra ‘abriu’, levantará com os braços abertos.

4º “Pra lá, pra cá ...” quando for dito as palavras ‘Pra lá’, o aluno deverá dar um salto para a direita e quando for dito as palavras ‘pra cá’, dará um salto para o lado esquerdo. A música poderá ser cantada mais rapidamente, após, no mínimo, 2 execuções na velocidade normal, para que os alunos consigam assimilar todos os comandos informados.

Parte principal: Formaremos 2 fileiras com a turma. Os alunos ficarão sentados um atrás do outro, com as pernas abertas, para poder se encaixar na formação em linha reta. O professor entregará 1 bola para os primeiros alunos de cada fileira e os alunos deverão ir passando a bola para trás, com os braços erguidos e costas eretas, passará a bola sem olhar para trás, o aluno de trás pegará a bola e a passará da mesma forma, até que chegue ao último aluno e retorne até o primeiro da formação. A bola não poderá cair no chão e os alunos não poderão se virar, se curvar ou curvar a cabeça para ver a bola e sim deverá aguardar com os braços erguidos, até que a bola seja entregue. A velocidade da passagem de bola, poderá aumentar conforme a turma consiga acompanhar a atividade.

Volta a calma: Pique parede. Na turma escolheremos 3 alunos que serão os pegadores e o restante da turma ficará andando pela quadra. Toda vez em que o professor soar o apito 1 vez, os alunos pegadores, deverão tentar pegar os outros alunos antes que eles consigam encostar o corpo em uma parede ou na grade da quadra e quando o apito soar 2 vezes, os alunos deverão andar pela quadra e neste momento não poderão ser pegos.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de alongamento.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e postura corporal dos alunos na atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também, a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos passes.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 15. Bola no túnel

Aquecimento: Gol invertido. Os alunos formarão uma fileira e inicialmente 1 aluno será escolhido para ser o goleiro e o restante da turma ficará no meio da quadra e cada aluno por vez, deverá lançar com as mãos a bola no gol, porém o aluno deverá passar a bola por de baixo de suas pernas, sendo assim ele estará de costas para o goleiro. Usará a força, trabalhando a agilidade e equilíbrio. Toda vez em que a bola for lançada, será trocado o goleiro pelo aluno lançador da vez.

Parte principal: Os alunos formarão 2 fileiras ficando um aluno atrás do outro, com distância de 1 passo e todos deverão estar com as pernas abertas. O aluno da ponta, receberá 1 bola que deverá ser passada para todos os alunos da fileira, porém o aluno deverá entregar a bola, passando por de baixo de suas pernas e o próximo aluno, pegará e passará a bola da mesma forma. No momento em que a bola chegar ao último aluno da fileira, ela deverá retornar para o 1º aluno. A fileira que terminar primeiro a atividade receberá 1 ponto, podendo ser mescladas as fileiras posteriormente.

Volta a calma: Caso tenha executado a atividade 2 (2. Bola no túnel) desta aula, poderá manter as 2 fileiras já formadas, porém agora os alunos ficarão sentados um de frente para o outro e para cada dupla de alunos, será colocada em frente os dois 1 bola de plástico, de cores sortidas. A turma mantendo as mãos na cabeça, irão dizer bem alto as seguintes frases:

‘Verde, amarelo, azul e preto.’

‘Qual é a cor? Não sei!’

‘Só sei que já peguei!’

E após ser dito a frase “Só sei que já peguei!”, o professor rapidamente deverá falar uma cor que tenha entre as bolas distribuídas e o aluno que estiver em frente a bola da cor indicada, deverá pega-la antes que o aluno em frente pegue.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de uma atividade funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.

- Avaliação: Será avaliado a parte postural do aluno e a execução dos alunos na atividade, assim como a socialização.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 16. Boliche

Aquecimento: Rei e prisioneiro. Neste aquecimento, serão escolhidos na turma 3 alunos que serão os reis e o resto da turma deverá formar duplas. Os alunos 'reis' ficarão no meio da quadra, enquanto todas as outras duplas deverão andar de braços dados sem poder se soltar, deverão ir até o outro lado da quadra, tocar na parede (grade) e retornar para o lado o qual iniciou. Para passar para o outro lado da quadra, os reis vão tentar pegar os alunos ou a dupla, caso eles peguem a dupla, a dupla sai da rodada, caso seja pego 1 único aluno da dupla, o aluno que foi pego sairá da rodada e o aluno que ficou só, deverá fazer dupla com outro aluno que esteja na mesma situação.

Parte principal: Boliche. Usando 6 cones pequenos disponíveis, vamos montar 2 torres de cones. Ficará 1 cone ao lado do outro e 1 em cima destes 2, equilibrado. As torres de cones deveram ter uma distância de 4 passos entre as duas. A turma será dividida em 2 fileiras e cada aluno terá a chance de jogar a bola 2 vezes cada. O intuito é que o aluno consiga derrubar os 3 cones, trabalhando a força, raciocínio, equilíbrio e agilidade. Quando finalizar as 2 jogadas deverá ir para o final da fila, jogando no mínimo 3 vezes ao total.

Volta a calma: Brinquedo cantado, Chuva no lago. A turma formará uma roda em pé e 1 aluno será escolhido para ser o 'lago' e os outros alunos na rodada representam a 'chuva'. Os alunos na roda vão andar girando e cantando a música da 'Chuva no lago'.

'A chuva no lago, veio pra molhar.'

'A chuva no lago, não pode alagar.'

'A chuva no lago, veio pra ficar.'

'De que lado ela vai molhar?'

Quando chegar no trecho da música onde diz, "De que lado ela vai molhar?" o aluno que está dentro da roda vai gritar, 'direito' ou 'esquerdo', conforme sua escolha e os alunos deverão bater o pé indicado, ex:

Caso o aluno esteja girando sentido horário, o seu pé direito será o pé que estará virado para dentro da quadra, portanto se o aluno gritar "direito", o aluno que está girando, deverá rapidamente bater o pé que está dentro da roda, caso seja dito "esquerdo", irá bater o pé que está fora da roda. Deverá estar atento para não realizar o movimento errado, trabalhando a percepção, agilidade e raciocínio.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso no solo).

- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso no solo.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, lateralidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 17. Bronco e fisgado

Aquecimento: Sapo escondido. Serão escolhidos 3 alunos na turma que serão os pegadores e o restante da turma, ficarão espalhados pela quadra. Os alunos vão ficar agachados como sapos, enquanto estiverem agachados não poderão ser pegos. Todas as vezes que o professor soar o apito, os alunos agachados deverão ficar de pé e correr pela quadra fugindo dos pegadores e somente quando o professor soar novamente o apito, os alunos que não forem pegos, poderão se agachar novamente. Todos que forem pegos deverão se juntar aos demais pegadores.

Parte principal: Bronco e fisgado. Será escolhido 1 aluno para ser o pegador inicial, nomeado de 'bronco' e todos os outros alunos poderão ficar espalhados pela quadra. O aluno escolhido deverá pegar os demais alunos. Todos os alunos pegos, deverão dar a mão aos demais alunos que já foram 'fisgados' e todos vão correr juntos de mãos dadas sem soltar, até que todos os alunos sejam pegos.

Volta a calma: A-do-lê-tá de roda. Os alunos vão formar uma roda e estender as mãos, colocando cada aluno uma mão em cima da mão do colega. Eles deverão cantar a música 'A-do-lê-tá' e vão tocando a mão do colega ao lado, cada aluno por vez.

'A-do-lê-tá, escute o que vou falar.'

'A-do-lê-tá', sua vez já vai passar.'

'Tome cuidado, para você não errar.'

'Agora você deverá escapar.'

Quando na música for dita a palavra 'escapar', o aluno que for tocado a mão neste momento, sairá da rodada. Assim, a cada rodada a canção poderá ser cantada de uma forma mais rápida e os alunos deverão agilizar os toques no ritmo da música. Trabalhando a agilidade e a coordenação.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar a socialização em um exercício de agilidade.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e socialização.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de superação dos alunos, bem como a socialização dos mesmos.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e raciocínio para resolução de problemas.

- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 18. Cabo de força

Aquecimento: Peixe no anzol. Na turma, serão escolhidos 7 alunos, que serão os peixes e os demais alunos formarão um círculo de mãos dadas. Os alunos peixes, ficarão dentro do círculo, quando o círculo começar a girar, os alunos peixes deverão tentar escapar, passando por meio dos braços dos alunos do círculo. Sabendo o aluno peixe que não poderá passar por baixo dos braços ou pernas dos alunos. Vão utilizar a agilidade e raciocínio para escapar da roda.

Parte principal: Cabo de força. O professor no meio da quadra, desenhara com um giz 2 linhas paralelas, com distância de 5 passos entre elas. A turma formará 4 fileiras, ficando 2 para cada lado da quadra. De início, 1 aluno de cada fileira do lado direito da quadra, vai segurar a ponta da corda que será disponibilizada e deverão ficar dentro do campo das linhas que serão desenhadas e 1 aluno de cada fileira do lado esquerdo, vão segurar a corda no ponto do meio, mantem um curto espaço entre os dois. Assim, ficando então 4 alunos na corda, sendo 2 de cada lado oposto. Quando o professor soar o apito, cada aluno deverá fazer o máximo de força possível, para fazer com que os alunos do lado oposto, saiam de dentro das linhas desenhadas e assim, encerra o jogo. O jogo terminará quando os 2 alunos do mesmo lado estiverem ao mesmo tempo fora do campo demarcado. A dupla que permaneceu no campo, receberá 1 ponto, podendo ser mescladas as fileiras, posteriormente.

Volta a calma: Brinquedo perdido. Os alunos formarão um círculo com todos sentados e de início 1 aluno será escolhido, para ficar de pé no meio da roda e este aluno poderá escolher até 5 pessoas, que serão seus auxiliares. Este aluno que ficará no meio da roda, será vendado e após isso o professor escolherá um aluno para que seja o aluno com o brinquedo perdido, podendo ser um objeto qualquer. O aluno que está no meio da roda, será auxiliado pelos 5 alunos escolhidos por ele, para que ele consiga chegar até o aluno com o brinquedo. Todo o restante da turma, também poderão indicar direções oposta da realidade, fazendo com que o aluno precise utilizar bastante atenção, para reconhecer a voz das pessoas escolhidas e saber qual a real direção que precisa seguir. Todos os alunos, só poderão utilizar as palavras: direita e esquerda. Quando por fim, o aluno conseguir chegar ao brinquedo será escolhido um novo aluno, para ficar no meio da roda e a atividade se repete.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas sobre execução de força.
- Específico: Desenvolver força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado, a utilização de força por parte dos alunos, bem como sua capacidade de superação.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e cooperação, durante a execução da atividade com os alunos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 19. Cabo de guerra

Aquecimento: Arremesso de peso. Dividindo a turma em duas fileiras, vamos fazer a atividade de arremesso de peso, que poderá ser utilizado uma bola de handebol ou alguma outra disponível. Serão realizadas 4 marcações na quadra, sendo 1 linha do arremesso e 3 linhas de chegada. A 1ª linha de chegada pode valer 10 pontos, a 2ª linha poderá valer 20 pontos e a 3ª linha = 50 pontos, visto que a distância entre as linhas deverá ser no mínimo de 3 passos médios e de 15 passos médios, da linha de partida até as de chegada. Os alunos deverão fazer seus cálculos de cabeça no final da atividade, estimulando o raciocínio e trabalhando a força. O ideal é que cada aluno consiga ir no mínimo 3 vezes arremessar a bola, cada vez que fizer um arremesso, deverá buscar a bola, entregar ao próximo aluno e retornar ao final da fileira.

Parte principal: Cabo de guerra. Dividindo a turma em 2 fileiras podendo manter as fileiras já formadas na atividade anterior de aquecimento 1 (1. Arremesso de peso) desta aula, vamos iniciar a atividade de cabo de guerra. Cada fileira ficará segurando com as 2 mãos um lado da corda e no chão será desenhado com giz 1 linha, que determinará a ultrapassagem. A atividade consiste em que, a cada apito do professor as 2 fileiras deverão puxar a corda usando o máximo de força, para que o outro time seja puxado de forma a ultrapassar a linha demarcada ao chão. As fileiras precisam estar uma de frente para a outra. O aconselhável é que cada fileira seja organizada, de forma em que os alunos de estatura maior fiquem ao final da fileira e os alunos menores, poderão ficar na parte da frente da fileira. Caso a atividade seja realizada em uma turma grande, a turma poderá ser dividida em 4 fileiras, organizando as fileiras pela lógica da força a ser trabalhada dos alunos. Fazendo com que seja executada a atividade da forma mais equilibrada possível.

Volta a calma: Entrando na casa. Faremos um círculo no meio da quadra, utilizando uma corda que deverá ficar com uma parte aberta, ou seja as 2 pontas da corda deverão estar afastadas uma da outra com no mínimo 3 passos de distância. Será formada uma roda em volta da corda com os alunos em pé, que andarão normalmente em volta da corda cantando uma música. Cada vez que o professor soar seu apito, os alunos neste momento ficarão parados exatamente no local que estiverem. Os alunos que estiverem parados no local onde não têm a corda, deverão ficar sentados dentro da roda da corda e a roda de fora volta a girar, até que todos os alunos entrem na corda ou todo o tempo de aula seja utilizado.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do cabo de guerra.
- Específico: Desenvolver força equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a utilização da força máxima dos alunos, assim como a utilização do equilíbrio na atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e superação dos alunos, durante a atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 20. Camaleão

Aquecimento: Na turma escolheremos inicialmente 2 alunos, que serão os camaleões. Estes alunos ficarão no meio da quadra de costas para o restante da turma, que estará espaçada pela quadra. A turma perguntará em coro aos camaleões.

‘Camaleão em que cor está?’

Os alunos camaleões deverão dizer uma única cor e neste momento o restante deverá correr e encostar em algum local que tenha a cor informada, em quanto os camaleões tentam pega-los. Caso seja pego, será o novo camaleão.

Parte principal: O professor colocará nas 4 pontas da quadra um quadrado de bambolês, que no caso ficará 2 bambolês ao lado de outros 2, formando um quadrado no chão. Em cada ponta da quadra, os bambolês deverão ser todos de uma única cor, diferente das outras pontas. A turma ficará inicialmente no meio da quadra e eles serão os camaleões, que precisam se camuflar ficando dentro de um bambolê da cor informada. O professor soará seu apito e deverá dizer qual é a cor do momento, que será então o local com bambolês ali informado, para que os alunos corram e consigam entrar em algum bambolê daquela cor. Os alunos que conseguirem entrar, podendo ficar até mais de um aluno por bambolê, estes receberão 1 ponto, que poderá ser feita uma contagem ao final.

Volta a calma: Os alunos serão divididos em 6 grupos e cada grupo receberá 1 bambolê de uma cor específica, onde todos os alunos daquele grupo deverão ficar com uma mão segurando o bambolê. Os alunos ficarão no final da quadra um ao lado do outro, o mais espaçado possível e o professor estará com um grande dado na mão, podendo ser de plástico ou de pelúcia, deverá jogar o dado para o alto e o número que for indicado pelo dado, será o grupo que poderá dar 1 passo à frente. O grupo que chegar primeiro ao final da quadra, será o time que receberá 10 pontos.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar as práticas de corrida.
- Específico: Desenvolver agilidade e raciocínio.
- Avaliação: Será avaliado o tempo de resposta dos alunos, assim como sua forma de execução da atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a capacidade de raciocínio e agilidade dos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 21. Cambalhota

Aquecimento: A árvore. Inicialmente vamos escolher 10 alunos para serem os pegadores e o restante dos alunos serão as árvores. Os alunos árvores, deverão correr pela quadra fugindo dos pegadores. Toda vez que os alunos pegadores encostarem nos alunos árvores, estes alunos deverão agachar seu tronco, ficando com os glúteos elevados, pernas retas e com as mãos tocando no chão. Os alunos pegos permanecerão nesta posição, até que algum outro aluno árvore possa salva-lo encostando no seu corpo. Durante a atividade os alunos pegadores,

poderão ser trocados até que todos os alunos sejam pegadores ou todo tempo da atividade seja utilizado.

Parte principal: O professor no meio da quadra, fará um circuito onde colocará um cone grande no meio da quadra, um tapete seguindo a reta do cone com no mínimo 5 passos de distância e um cone ao final da quadra, na mesma reta do tapete. Os alunos formarão uma única fileira e 1 aluno por vez vai realizar o circuito. O aluno deverá correr até o 1º cone e pular por cima dele com as 2 pernas abertas, após isso correrá até o tapete onde estará o professor, o aluno irá se posicionar, ajoelhado no tapete com os 2 braços apoiados ao lado de sua cabeça, que deverá estar tocando o tapete, o professor segurará o aluno na parte de trás de seu pescoço, o aluno deverá dar um impulso com os pés para que seu corpo vá para frente e execute uma cambalhota. Após isso, o aluno deverá levantar e correr até o último cone da quadra e pular por cima do mesmo. Atividade que exige a máxima atenção do professor, para que cada aluno execute a atividade com segurança e da maneira correta. Trabalhando o equilíbrio, força, lateralidade e a psicomotricidade do aluno.

Volta a calma: Balança, não cai! Os alunos formarão uma roda todos sentados e deverão executar os comandos que serão ditos através da música.

‘O vento balança, balança mas não cai!’

‘Quero ver agora, botar o braço lá atrás.’

Neste momento, os alunos deverão encostar uma mão nas costas o mais baixo possível, alongando ao máximo.

‘O vento balança, balança mas não cai!’

‘Levanta agora, sua perna lá pra trás.’

Os alunos deverão utilizar a outra mão que não está nas costas e segurar o pé, da perna que foi erguida.

‘O vento balança, balança mas não cai!’

‘Quero ver agora, você balançar pra trás.’

Neste momento, os alunos deverão balançar o corpo, erguendo-o para frente e para trás, até que o professor soe seu apito. Os alunos ainda estarão com a mão nas costas e segurando o pé. Caso o aluno saia da posição em algum momento, ou caia no momento de se balançar, deverá sair da rodada e o círculo deverá se fechar, ocupando os espaços que ficarão vagos.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas da ginástica.
- Específico: Desenvolver a motricidade do aluno.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da cambalhota na ginástica.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade na execução dos movimentos e a motricidade do aluno no desenvolver da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.



## 22. Caminho do cipó

Aquecimento: Os alunos formarão uma fileira no meio da quadra e um aluno por vez, deverá ir correndo até o meio do gol da quadra e deverá se pendurar se segurando na trave do gol. Sendo uma atividade dinâmica, onde deverá ir um após o outro, no fluxo contínuo.

Parte principal: O professor deverá amarrar no meio da quadra uma grande corda, com um nó reforçado, para que seja possível aguentar o peso dos alunos suspensos. A turma formará 1 fileira e deverão ir 1 aluno por vez, suspenso na corda, segurando com as 2 mãos andando do início ao fim da corda, sem colocar os pés no chão. A corda deverá ficar em uma altura máxima de 2 palmos da altura média da turma, até o chão. O aluno utilizará o máximo de força e equilíbrio.

Volta a calma: Caso tenha realizado a atividade 2 (2. Caminho do cipó) desta aula, vamos manter a grande corda amarrada no meio da quadra. O professor poderá colocar uma música para tocar em quanto toda a turma ficará espaçada andando nos dois lados da quadra. O professor amarrará 2 fitas, delimitando um espaço específico na corda, um espaço em que caiba no mínimo 80% dos alunos da turma, que deverão segurar na corda com apenas uma mão. Quando a música parar, os alunos deverão rapidamente correr até a corda e colocar 1 mão dentro do espaço delimitado na corda. Os alunos que não conseguirem colocar a mão, estarão fora da rodada. A cada rodada, o professor deverá diminuir o espaço demarcado na corda.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas dos esportes radicais.
- Específico: Desenvolver força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade física do aluno até o final da execução da atividade, bem como sua superação diante de tal atividade proposta.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e equilíbrio do aluno.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina, autonomia e superação.

## 23. Capoeira

Aquecimento: Circuito de cones. Neste aquecimento o circuito será montado da seguinte forma. Colocaremos 3 cones de tamanho grande pela quadra, seguindo uma linha reta, ficando um atrás do outro com distância de 4 passos um do outro e em cima de cada cone, estará equilibrada 1 bola. A turma formará uma única fileira e cada aluno por vez, deverá ir trotando até os cones e conseguir passar uma das pernas por cima da bola que está no cone, usando a outra perna como apoio e mantendo o equilíbrio e força, para não derrubar a bola e não a encostar. Deverá repetir este movimento nos 3 cones e retornar para o final da fileira.

Parte principal: Jogo Capoeira. Neste jogo, será ensinado aos alunos os passos da capoeira. No primeiro momento, a turma ficará espalhada pela quadra e o professor à frente da turma vai informar os comandos, ensinando o gingado da capoeira, onde o aluno com uma perna, fará os movimentos de ir para frente e para trás e os braços, farão os movimentos junto a perna, indo de um lado para o outro do corpo. Com esta ginga, o aluno poderá iniciar o jogo da capoeira e ir se movendo durante toda a execução. Após este primeiro momento, a turma ficará em uma parte da quadra e vamos chamar de 3 em 3 duplas de alunos para jogar na outra parte da quadra. Entre as duplas, os alunos poderão gingar um para o outro e fazer movimentos de

‘passada de perna’ como executou anteriormente na atividade 1 (1. Circuito de cones) desta aula. Quando um aluno for fazer a passada de perna, o outro aluno da dupla deverá se abaixar, se esquivando. Durante a execução do jogo, será importante que os alunos que não estejam jogando no momento, mas estejam assistindo, batam palmas dando ritmo a ginga. Desenvolvendo nesta atividade as habilidades do aluno e trabalhando a psicomotricidade em aula.

Volta a calma: O túnel. Dividindo a turma em dois grupos, 1 grupo formará 2 fileiras um de frente para o outro, darão as mãos e ficarão com os braços erguidos, formando assim uma ‘ponte’. O restante da turma deverá passar por baixo do túnel, com gingado em quanto a turma cantará a música.

‘O jogo é capoeira, a letra sei cantar.’

‘O jogo capoeira, a ginga vai me dar.’

‘Passando nessa ponte, não posso te pegar.’

‘Agora mostra a ginga.’

Durante o momento da música, os alunos que inicialmente estão fora da ponte irão passar por de baixo dela, até o final. Chegando ao final, o aluno ficará formando o restante da ponte, com seus braços erguidos, cantando e aguardando a chegada de outro aluno, para assim formarem uma dupla. O aluno que estiver passando por debaixo da ponte no momento em que a turma cantar o trecho da música, que diz: ‘Agora mostre a ginga’, os alunos da ponte sem soltar sua dupla, deverá tentar pegar o aluno que está passando, o mesmo poderá tentar fugir pelas frestas do ponte. Quando todos os alunos que de início, não estavam formando a ponte conseguirem passar, os alunos do início da formação da ponte, que continuarão a passar por de baixo dela.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do jogo de capoeira.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de capoeira.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, raciocínio e habilidade na execução dos movimentos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 24. Carrinho de mão

Aquecimento: Gol de mão. Os alunos formarão uma fileira no meio da quadra, podendo ficar organizados um ao lado do outro. De início, será escolhido 1 aluno para ser o goleiro e o 1º aluno da fileira, terá 2 tentativas para realizar o gol usando as mãos, na posição em que estiver. Quando terminar suas jogadas, este aluno será o novo goleiro e o goleiro anterior, deverá ir para o final da fileira.

Parte principal: A turma formará duplas e as duplas formarão 2 fileiras. A atividade será ministrada da seguinte forma: 1 aluno da dupla ficará com as palmas das mãos no chão e o corpo

reto, com apenas as pontas dos pés tocando também o chão. O outro aluno da dupla, deverá segurar os 2 pés do aluno abaixado, erguendo os 2 pés do aluno, de forma em que o aluno que estiver segurando os pés, deverá ficar em pé, com o seu tronco ereto. Os 2 alunos deverão caminhar em sincronia, para que possam ir do meio da quadra até o final da mesma, sem cair e na volta, serão invertidas as posições entre a dupla. Serão 2 duplas por vez executando a atividade, cada dupla que conseguir ir e voltar primeiro, receberá 1 ponto.

Volta a calma: Caso tenha realizado a atividade 2 (2. Carrinho de mão) desta aula, poderá manter as 2 fileiras já organizadas anteriormente. Nesta atividade, 1 aluno de cada fileira, deverá ir rapidamente caminhando abaixado, com as 2 palmas da mão no chão e as pontas dos 2 pés somente, da metade da quadra até o final. No final da quadra, estará uma bola que o aluno deverá trazer até o seu ponto de partida, podendo utilizar a forma que preferir para solucionar este problema lançado, desde que não saia de sua formação inicial, ou seja, não poderá pegar a bola com as mãos, mas poderá ir dando toques, empurrando com as mãos, cabeça, rosto, pés e etc. Quando o aluno retornar ao seu ponto de partida, poderá se levantar, entregar a bola para o próximo aluno da fileira, que dará continuidade a atividade levando a bola utilizando a mesma formação. Cada aluno que conseguir completar a atividade primeiro, receberá 1 ponto.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas da ginástica.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da ginástica.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força, equilíbrio e raciocínio.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 25. Castor na casinha

Aquecimento: Pega o avião. Os alunos estarão todos espalhados pela quadra e todos deverão estar com os braços abertos e assim deverão correr. O professor soará seu apito todas as vezes em que optar por escolher um aluno para ser o “pegador”, ex: os alunos estarão correndo, o professor apita e diz um nome “João”, então este aluno deverá imediatamente pegar o máximo de alunos que for possível. Depois, no tempo escolhido o professor soará seu apito novamente e escolherá um outro aluno.

Parte principal: Serão distribuídos pela quadra 10 bambolês, ficando 5 de um lado da quadra em fileira com distância de 1 passo entre eles e do outro lado da quadra, mais 5 com a mesma formação. A turma será dividida em 2 fileiras, indo 2 alunos por vez realizar a atividade.

1º rodada: O aluno deverá ir pulando entre todos os bambolês, usando os 2 pés ao mesmo tempo, sem pisar fora dos bambolês ou cair ao chão, usando o equilíbrio e força.

2º rodada: O aluno deverá alternar entre a sua fileira de bambolês. No 1º bambolê o aluno dará um salto, sairá do bambolê e pegará o segundo, passando este pelo seu corpo, iniciando pelos braços, cabeça até passar pelos pés, deverá deixá-lo no local onde estava anteriormente, ir para o 3º bambolê dando um salto dentro deste, no 4º bambolê seguirá os mesmos comandos do 3º e no 5º finalizara saltando.

3º rodada: O aluno deverá passar por todos os bambolês de sua fileira, passando o pelo seu corpo. Iniciando pelos braços, passando a cabeça, até descer saindo pelos pés. A fileira que finalizar todos os alunos primeiro recebe 10 pontos.

Volta a calma: Brinquedo cantado, Acorda ou dorme. Vamos cantar uma canção:

‘A aula acabou, o que é que vou fazer?’

‘Eu vou para casa, descansar e comer.’

‘Já fiz minha lição, o dente escovei.’

‘Acordado ou dormindo, agora não sei. SE ESTOU!’ (grite)

Quando for dito a palavra ‘Estou’, o aluno rapidamente escolherá se vai se abaixar ou continuará em pé no seu lugar e o professor poderá optar, anteriormente avisando a turma que o modo em que houver mais pessoas, receberá 1 ponto cada ou poderá ser o inverso, o modo em que estiver menos alunos, será o escolhido. Ex: Quando for dito a palavra ‘Estou’ e 5 alunos ficarão em pé e 15 abaixados, os alunos abaixados estarão em maior número, ou seja, estes que receberão os pontos desta rodada, podendo ser feita uma contagem ao final da atividade. Para que a atividade seja fiel a sua proposta, os alunos deverão ser ágeis ao escolher sua posição, assim não podendo aguardar outros alunos se decidirem para imitar a maioria ou minoria.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: trabalhar a motricidade.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio, força e motricidade do aluno.
- Avaliação: Será avaliado a motricidade demonstrada pelo aluno, assim como sua agilidade na execução dos movimentos.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e superação dos alunos durante a execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 26. Circuito Calistenia

Aquecimento: Calistenia. Os alunos em quadra, estarão de frente para o professor e realizarão exercícios de Calistenia, alongando o corpo, realizando exercícios de força e agilidade. A Calistenia pode ser realizada na intensidade correspondente à faixa etária da turma.

Parte principal: Será montado um circuito na quadra, utilizando marcações no chão por onde os alunos deveram passar. No final do circuito, o aluno terá que pegar a bola que estiver e retornar andando de costas com a bola na mão, que será repassada ao próximo aluno da fila, que por sua vez, deverá deixar a bola no local de início, realizando também o circuito.

Volta a calma: Rolamento. Seguindo as 2 fileiras da turma, caso tenha realizado a atividade 2 (2. Circuito sensorial) desta aula, os alunos agora deverão ir rolando até o final da quadra, pegar a bola e retornar sem soltar a bola e entregá-la ao próximo aluno. Assim, cada aluno deverá realizar esta atividade ao menos 2 vezes.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.

- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e destreza dos alunos durante a execução de todo o circuito.
- Princípios éticos, tais como: disciplina e autonomia.

## 27. Circuito

Aquecimento: Alongamento baixo. Organizar a turma em um círculo, com distância de meio braço e realizar a atividade de alongamento, no nível de baixa intensidade, com o intuito maior de relaxamento.

Atividade principal: Circuito do equilíbrio. Vamos dividir a turma em 3 fileiras e montar um circuito com cones, no qual os alunos precisem passar entre os cones sem derrubá-los, indo no mínimo 3 vezes cada aluno. Os cones deverão estar em uma fileira, na ideia de que não estejam alinhados reto, mas sim com uma saliência em suas marcações.

1°. O aluno deverá passar entre os cones andando devagar, de frente para os cones com as mãos para trás e pescoço e costas eretos. Neste primeiro momento, o aluno vai se adaptar ao circuito e treinará seu caminho. Quando chegar ao final do circuito, deverá voltar para o final de sua fileira.

2°. Desta vez o aluno deverá ir ao circuito andando de lado, com seus passos em uma velocidade minimamente acima do seu normal, fazendo assim o aluno trabalhar sua lateralidade e equilíbrio de forma iniciante. Nenhum cone poderá ser derrubado durante Qualquer parte da execução do circuito, caso o aluno em algum momento derrube algum dos cones, este aluno deverá voltar ao início do circuito e começa-lo novamente, partindo do módulo o qual ele já tinha iniciado (1°, 2°, 3°).

3°. O aluno desta vez, já adaptado ao caminho do circuito, deverá realizá-lo andando de costas, mantendo a velocidade que utilizou no 2° módulo, fazendo com que o aluno explore inteiramente sua capacidade de execução da atividade proposta, trabalhando também sua lateralidade, capacidade de percepção trabalhando em 100% seu equilíbrio.

Para completar esta aula é indicado que durante a realização do circuito, o professor utilize um fundo musical, para diminuir a tensão da execução das atividades, fazendo com que a aula fique mais dinâmica e prazerosa.

Volta a calma: Atividade vivo morto. Mantendo a turma na divisão de 3 fileiras, com os alunos um ao lado do outro e com distanciamento de um braço, vamos iniciar a atividade de vivo morto, onde o professor deverá ficar à frente da turma, dando os comandos, em que 'vivo' será o comando para o aluno ficar em pé e 'morto', o aluno deverá se abaixar, tentando ao máximo não encostar suas mãos no chão, nos joelhos ou até mesmo no colega ao lado. Assim, a aula vai ser finalizada, reforçando o trabalho de lateralidade e equilíbrio, trabalhado nas atividades.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e equilíbrio.

- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e destreza dos alunos durante a execução de todo o circuito.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 28. Circuito motricidade

Aquecimento: Toca do leão. O professor com auxílio de um giz, desenhará no meio da quadra um grande círculo, onde seja possível fazer com que fique toda a turma dentro do mesmo e ainda lhe sobre um pouco de espaço. Inicialmente vamos escolher na turma 4 alunos para serem os leões e o restante da turma, ficará em volta do círculo do lado de fora, andando dentro e fora do círculo, pulando, batendo palmas e cantando. Os alunos em quanto estiverem andando fora do círculo, não poderão ser pegos pelos leões, mas quando estiverem dentro do círculo e forem pegos, ou se pisarem na linha, estes alunos se juntarão aos alunos que estão dentro do círculo e serão os demais leões. Quando todos os alunos forem pegos ou todo o tempo da aula for utilizado, a atividade se encerra.

Parte principal: Os alunos formarão 2 fileiras no meio da quadra e o professor montará o circuito em um dos lados. Será colocado 1 cone grande em cada ponta da quadra e neles estarão amarrados uma grande corda. Após isso, será colocado uma grande bola, que pode ser utilizada para pilates e similares, com distância de no mínimo 6 passos da onde ficará a corda e mais 6 passos de onde estará o gol da quadra. Assim, 1 aluno das duas fileiras por vez, deverá passar de baixo da altura da corda, sem encosta-la, correr até onde está a grande bola e conseguir equilibrar os 2 pés apoiados na bola, com o tronco reto e as 2 mãos apoiados ao chão, com os braços esticados. Após isso, o aluno deverá correr até o gol e retornar para o final da sua fileira.

Volta a calma: Big Ball. Os alunos formarão um círculo, todos de pé, com distância dos braços abertos para o colega ao lado. Vamos iniciar o jogo, equilibrando a grande bola de pilates ou similar. Os alunos deverão dar toques na bola, com força suficiente para que ela vá até o local de um outro aluno a sua escolha e este aluno, não poderá deixar a bola cair ao chão, caso isso aconteça o aluno estará fora da rodada e o círculo se mantém no mesmo tamanho, sem se fechar, para aumentar a dificuldade da execução.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade, equilíbrio e a motricidade do aluno.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio, destreza e a motricidade dos alunos, durante a execução de todo o circuito.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 29. Conectados

Aquecimento: A turma será dividida em 3 times, cada time escolherá uma cor para representá-lo e será a mesma cor da bola de plástico que cada time receberá. Os times ficarão em pé, formando cada um 1 círculo e ficarão espaçados 1 em cada lado da quadra e o 3º no meio. A atividade será realizada da seguinte forma. No meio de cada círculo terá 3 bolas de plástico, da cor escolhida pelo time e os outros times adversários, deverão tentar pegar essas bolas e levá-las para o meio do seu próprio time, porém estes também deverão estar atentos, para que não sejam pegos. O time que primeiro perder a posse de suas 3 bolas que foram pegadas, poderão ser recuperadas, desde que o time adversário, ainda não tiver conseguido pegar as 3 bolas.

Parte principal: Na turma formaremos duplas e no meio da quadra o professor montará um circuito. Serão colocados 3 cones grandes em forma de triângulo, com distância mínima de 4 passos um do outro e 2 cones deitados, um de frente para o outro com um pedaço de madeira equilibrando em cima, formando uma ponte nos cones. A dupla estará com um aluno de costas para o outro de braços dados, deverão ir andando de lado, passando por todos os cones em pé sem derrubá-los e deverão por fim, passar por cima da ponte, erguendo os pés para não a derrubar. Quando a primeira dupla da fileira passar pelo primeiro cone, a próxima dupla da fileira também poderá iniciar o circuito, fazendo a atividade dinâmica entre a turma.

Volta a calma: Os alunos sentados formarão um círculo e de início, 1 aluno receberá 1 bola e deverá passar esta bola para o aluno ao lado, utilizando apenas os pés e o aluno ao lado também deverá receber a bola com os pés, até que a bola passe por todos da roda. A bola não poderá cair ao chão em nenhum momento. Os alunos poderão se apoiar com as mãos no chão, alinhados aos ombros.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio, destreza e força dos alunos durante a execução de todo o circuito.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 30. Contra maré

Aquecimento: Minha casa. Os alunos formarão 2 fileiras no canto direito da quadra, ficando um aluno ao lado do outro e uma fileira atrás da outra. No canto esquerdo da quadra, o professor colocará o número de bambolês correspondente ao número de alunos da primeira fileira, ficando com 1 bambolê a menos. Ao soar o apito do professor, os alunos deverão correr o mais rápido possível e entrar dentro do espaço de um bambolê. O aluno que sobrar, aguardará fora da próxima rodada.

Parte principal: A turma formará na quadra 4 linhas com todos os alunos em pé, um ao lado do outro, virados para o meio da quadra. Será dado inicialmente, 1 bola para um aluno da fileira da ponta e o objetivo do jogo é fazer com que os alunos possam jogar a bola até o seu time, que

será o time após o time em frente. Caso no momento em que jogue a bola para o seu time, mas a bola seja pega por algum aluno do time adversário, este será então o time do momento, que deverá lançar a bola, para o seu próprio time, que estará após o time que está a sua frente. Ao final, o time que tiver o menor número de perca da posse de bola, receberá 10 pontos.

Volta a calma: Alongamento. Os alunos ficarão espaçados pela quadra de frente para o professor. O professor passará a turma movimentos de alongamento, que deveram ser realizados por todos. Trabalhando então o relaxamento físico, concentração e respiração.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade, força e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 31. Corda quente

Aquecimento: Pique pega. A turma ficará espalhada pela quadra e de início serão escolhidos 2 alunos para serem os pegadores da rodada. O objetivo será que os pegadores encostem em outros alunos e os tornem os pegadores da vez.

Parte principal: Corda quente. Nesta atividade vamos dividir a turma em 2 times, caso seja uma turma com um grande número de alunos, podemos dividir em 3 times. O professor utilizará uma corda grande, que poderá amarrar em uma pilastra ou na trave do gol e ficará na outra ponta da corda segurando e mexendo de um lado para o outro rapidamente, porem atento de que a corda deverá ser arrastada pelo chão, sem levantar. Cada time por vez vai pular a corda, dando pulos de um lado para o outro diversas vezes. Os alunos estarão na formação de fileira durante os pulos. Caso algum aluno caia ao chão, este sairá da rodada. O tempo de execução da atividade ficará a critério do professor. O nível de dificuldade poderá aumentar em cada rodada, fazendo o professor a corda se mover mais rápido.

Volta a calma: Brinquedo cantado, Em que parte esta?! Os alunos poderão estar espaçados na quadra, todos em pé de frente para o professor. Os alunos vão cantar e executarão os comandos da música.

‘Mosca levada, gosta de passear.’

‘Mas no meu corpo, você não vai tocar.’

‘Sai fora mosca, vaza pra lá.’

‘Eu vou proteger ...’ (a minha BOCA! Grite rápido)



Toda vez em que for dita a frase “Vou proteger ...”, o professor poderá falar rapidamente ate 4 partes do corpo seguidas, no qual o aluno deverá tocar. Caso o professor observe que alguns alunos tocam locais divergentes dos solicitados, estes alunos sairão da rodada.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas corporais de intensidade.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de atividade em grupo pelos alunos, assim como a cooperação de todos na execução da atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, raciocínio, força e equilíbrio dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 32. Corrida

Aquecimento: Os alunos serão divididos em 2 fileiras, um aluno ao lado do outro. Cada fileira ficará em uma ponta da quadra e com 1 bola. O aluno que estiver na ponta da fileira número 1, deverá iniciar com a bola, assim como o aluno da fileira numero 2, também devera iniciar ao mesmo tempo com sua bola, ele precisa ir correndo para o colega que estará de frente para ele na outra ponta da quadra e entregar a bola e assim todos os outros colegas irão correr quando estiverem com a bola em mãos, para poder entregar ao próximo. Trabalhando a corrida na sua forma mais rápida possível para cada aluno, o lado que conseguir chegar ao final da fileira com a bola primeiro, receberá 1 ponto.

Parte principal: A turma será dividida em 2 grupos e serão colocadas 3 bolas pequenas de plástico na quadra. Uma bola na ponta da quadra, outra bola na outra ponta da quadra e a terceira bola ficará no meio de campo, no lado oposto onde estarão a reta das bolas anteriores. O aluno deverá iniciar pegando a primeira bola da ponta do inicio da quadra e ir correndo pegar a bola do meio e por fim a bola da ultima ponta, formando assim um corrida em desenho de um 'Z'. No local onde estará a ultima bola, estará também o próximo aluno que receberá as 3 bolas e devera correr pela quadra colocando as bolas nos locais onde estavam anteriormente e chegando ao final da quadra, os próximos alunos deverão repetir as corridas.

Volta a calma: Bola quente. Serão divididas 2 fileiras, uma de frente para a outra ficando próximas. Os alunos cantarão a música Batata quente e no horário que for falado a ultima palavra 'quente' na música, os alunos deverão se afastar para não serem tocados com a bola, que será jogada para cima, por um aluno da fileira de escolha. Sendo todas as rodadas da atividade, jogadas com alunos diferentes. Caso algum aluno seja tocado pela bola, este sairá da próxima rodada.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar práticas de corrida.
- Específico: Desenvolver a agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de agilidade dos alunos, bem como sua velocidade atingida.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, raciocínio e velocidade.

- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

### 33. Corrida de casas

Aquecimento: A turma será dividida em 2 grupos, cada grupo formará uma roda com todos os alunos deitados com o abdômen e pernas no chão e os braços esticados ao lado do corpo. No meio da roda, o professor desenhará uma linha reta com um giz no chão e os alunos de cada lado da roda formarão um time. De início, no meio da roda o professor colocará 1 bola de plástico e todos os alunos deverão ficar assoprando a bola, para fazer com que a bola vá para o lado do time contrário, em quanto isso o professor poderá colocar uma música para tocar e ao tempo em que o professor escolher, poderá pausar a música e no momento em que pausar, todos os alunos deverão parar de assoprar e no lado em que a bola parar, o time oposto receberá 1 ponto. Trabalhando a força e respiração.

Parte principal: O professor anteriormente, terá desenhado na quadra 4 casas. As casas serão formadas por 8 quadrados cada. A turma será dividida em 4 grupos e cada grupo, escolherá inicialmente 1 aluno para andar na casa. Cada grupo receberá uma garrafa com água, que estará cheia até a metade, podendo ser uma garrafa pet 2litros ou uma garrafa pequena de água ou suco, porém deverá ser o mesmo tipo de garrafa para todos os grupos. A atividade deverá ocorrer da seguinte forma: Cada aluno escolhido por seu grupo, ficará em frente ao 1º quadrado de sua casa e cada aluno do restante do grupo, deverá lançar a garrafa com água para cima, fazendo o movimento giratório, para que a garrafa possa cair ao chão em pé. Cada aluno da turma, lançará a garrafa 2 vezes, caso a garrafa caia ao chão em pé, o aluno escolhido poderá andar 1 quadrado da casa, caso a garrafa não caia em pé, o aluno escolhido continuará no mesmo lugar. O aluno que chegar primeiro ao último quadrado de sua casa, receberá 10 pontos e poderá ser escolhido um novo aluno para andar na casa, até que todos os alunos participem na casa, ou todo o tempo da aula seja utilizado.

Volta a calma: Dança do cone. Será colocado no meio da quadra 5 cones grandes, que estarão em círculos, espaçados com no mínimo 2 passos de distância entre eles. A turma ficará girando ao redor dos cones, por fora, em quanto o professor deixar a música tocar. No momento em que o professor pausar a música, os alunos deverão rapidamente encostar em algum cone, cada cone poderá ter um número máximo de alunos, isso baseado no número total da turma, ex: caso na turma tenhamos 30 alunos em cada cone, inicialmente poderá ficar apenas os 5 primeiros alunos que encostar. Na próxima rodada, só poderão ficar até 4 alunos por cone e assim será diminuído o número de alunos, até que fiquem os 5 últimos alunos, um em cada cone. Caso o professor não disponha deste grande número de cones, poderá adaptar a atividade, desenhando 5 grandes círculos com giz no chão. Seguirá as mesmas regras de execução da atividade.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar a socialização em grupo.
- Específico: Desenvolver a agilidade do arremesso.
- Avaliação: Será avaliado o trabalho de cooperação nos grupos.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.

- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 34. Corrida de circuito

Aquecimento: Pique parede (ou grade). Vamos selecionar de início, 5 alunos para serem os “pegadores” no jogo e o restante da turma deverá atender os comandos indicados para não serem pegos pelos pegadores da rodada. O professor irá soar o apito em um tempo de espaço relativamente baixo de separação. Todas as vezes que o apito soar, os alunos deverão desencostar da parede ou grade que estava e devera ir rapidamente para algum outro local que seja o local indicado. Todas as vezes que ocorrer esta troca de lugares e os alunos estiverem desencostados, os alunos pegadores, deveram pegar o máximo de alunos possíveis. Estes alunos também se tornaram os próximos pegadores, se juntando aos iniciais ate que não sobre mais nenhum aluno sem ser pego ou todo o tempo de aula seja utilizado.

Parte principal: Corrida de circuito. Será distribuído pelo meio da quadra 3 cones grandes, que deverão estar em uma distância de 7 passos um do outro. E os alunos do inicio da fileira, receberam cada um o número de 3 bambolês e devera ir correndo em direção de cada cone e ali jogar 1 bambolê, ate jogar todos os bambolês, deverá então ir correndo ao início da fileira e pegar os 3 bambolês e por fim ir entrega-los ao próximo aluno da fileira.

Volta a calma: O salto do sapo. Com toda a turma espalhada pela quadra, vamos pedir que os alunos fiquem agachados com o glúteo encostado no calcanhar e toda vez que o professor soar o apito, todos os alunos deverão dar um pulo na direção em que o professor disser. EX: Direita, frente, esquerda, etc. Os alunos não poderão levar suas mãos ao chão, caso isso aconteça ou ate mesmo o aluno caia ao chão com o desequilíbrio, estes alunos aguardaram fora da rodada e um novo comando será dado. O aluno poderá utilizar os braços abertos para se equilibrar. Trabalhando o equilíbrio, força e percepção de corpo e espaço.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 35. Corrida de saco

Aquecimento: Alerta cor de balões. O professor desenhará o número de balões no chão, que seja ao menos a representação de 1/3 da turma.

Ex: Uns balões de cor verde, branco e amarelo.

Os balões devem ser grandes, para caber o máximo de 3 a 4 alunos. Deixaremos 10 alunos de fora das bolas e o restante misturados dentro de cada balão. O professor irá dar os comandos, informando a cor desejada. Ex: 'Alerta cor.' (professor)

'Que cor?' (turma)

'Verde!' (professor)

Os alunos deveram andar em uma velocidade rápida, tentando entrar no balão da cor informada. Os alunos que não conseguirem ficar dentro de nenhum balão ou ficarem com os pés "queimando a linha", deveram sair e os balões serão diminuídos, podendo fazer um novo balão dentro do mesmo, afim de diminuir o número possível de alunos dentro de cada.

Parte principal: Corrida de saco. Separando a turma em duas fileiras, será entregue aos 2 alunos da frente, 2 sacos de batata feitos de palha e os alunos deveram ir ate o final da quadra, pulando dentro do saco e deveram retornar pulando ate seu ponto de partida, passando o saco para o próximo aluno da fileira. A fileira em que acabar primeiro, receberá 10 pontos na rodada. O ideal será que cada aluno vá ao menos 2 vezes e assim a atividade pode ser realizada mais de uma vez.

Volta a calma: Brinquedo cantado, O mestre falou. Os alunos estarão em uma fileira, um ao lado do outro e o professor ficará de frente para a turma e irá passar os comandos:

Ex: 'O mestre falou para prestar atenção!'

'O mestre falou para levantar o pé...' (DIREITO! Grite rápido)

E o aluno deverá da forma mais ágil possível, levantar a parte do corpo indicada. Isso poderá ser realizado com diversas partes do corpo, como queira cantar.

Ex: 'O mestre falou para prestar atenção!'

'O mestre falou para levantar o braço...' (ESQUERDO! Grite rápido!)

'O mestre falou para prestar atenção!'

'O mestre falou para você...' (ABAIXAR! Grite rápido!) ou (DAR UM PULO!)

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar as práticas corporais dos alunos.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas dos saltos utilizados.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e capacidade de superação dos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 36. Dia de chuva - Atividade interna **BÔNUS**

Aquecimento: Alongamento. Esta atividade realizada dentro de uma sala de aula ou sala de atividades, deverá ser executadas com calma. Cada aluno ficará ao lado de sua mesa e fará os movimentos guiados pelo professor. Um alongamento de membros inferiores e superiores.

Parte principal: Torre de copos. Tendo a disponibilidade de se utilizar 6 copos de plástico firme, vamos formar na turma 2 grupos, cada grupo escolherá 1 aluno por vez para executar a torre de copos, até que todos os alunos da turma participem. A torre se formará com 2 copos em baixo e 1 copo em cima, equilibrando nos 2 copos de baixo. Após esta formação o aluno deverá botar todos os 3 copos, um dentro do outro, tudo isso da forma mais ágil possível. A atividade será executada com uma dupla por vez, um aluno de cada grupo. Cada aluno que conseguir montar e desmontar a torre primeiro, receberá 1 ponto, podendo ser feita a contagem no final da atividade.

Volta a calma: Cestas. O professor ficará a frente da sala com um bambolê nas mãos. A turma formará uma fileira e cada aluno por vez, vai até a frente da mesa que estará no meio da sala e deverá jogar 1 bola de plástico na mesa, com o objetivo de que a bola bata na mesa e seja lançada dentro do bambolê que o professor estará segurando. Caso o aluno não consiga acertar a bola dentro do bambolê na primeira vez, poderá lança-la até no máximo 3 vezes seguidas e após isso deverá ir ao final da fila. O professor poderá alternar a altura do bambolê diversas vezes, aumentando o grau de dificuldade da atividade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar as práticas motoras.
- Específico: Desenvolver a habilidade motora.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da atividade motora.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução da formação das torres.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina, autonomia.

## 37. Embaixadas

Aquecimento: Os alunos formaram 2 fileiras e dois alunos por vez vão iniciar, cada um com 1 bola, deverão ir chutando, na tentativa de uma embaixadinha. Pegando a bola, podendo utilizar as mãos, deixando a bola bater no chão e voltar tocando com o dorso “peito do pé”, até o gol, visto que deverá iniciar no gol do lado oposto da quadra.

Parte principal: A turma será dividida em dois grupos, caso seja uma turma muito grande, poderá ser dividida em 3 grupos. Cada grupo terá 1 bola, formarão um círculo por grupo e deverão chutar a bola ao colega de frente na roda, na tentativa de que a bola caia o número mínimo de vezes ao chão. O grupo que tiver no fim da atividade o menor número de perca de bola, receberá 1 ponto, podendo ser mesclados os grupos posteriormente.

Volta a calma: Golzinho. Os alunos formarão 2 grupos, cada um ficará em um lado da quadra e terá seu goleiro. O objetivo na atividade é realizar gols, passando a bola por todos dos grupo. Cada vez que 1 gol for realizado, o goleiro será trocado por outro aluno do mesmo time.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do futebol.
- Específico: Desenvolver agilidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da embaixadinha.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e equilíbrio dos alunos, durante a execução dos toques.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 38. Encaixe o bambolê

Aquecimento: A turma formará 2 fileiras, uma de frente para a outra. De início o espaçamento das fileiras será de 2 passos e irá aumentando conforme o grau de dificuldade estiver sendo atingido. Cada aluno das duas fileiras receberá 1 bambolê, que deverá lança-lo ao aluno em frente. O aluno deverá lançar com o movimento de baixo para cima, lançando o bambolê em pé e o aluno que será o receptor, deverá pegar o bambolê ainda no ar, utilizando uma única mão. O professor deverá observar durante a atividade, que muitos alunos tem o costume de fechar os olhos no momento em que vai pegar algum objeto que venha do ar para a sua direção, este é um movimento involuntário, sendo a defesa de seu corpo, que precisa ser trabalhada em aula. O aluno precisa ver o objeto e segura-lo com confiança. Todos os alunos deverão ser os jogadores e receptores nesta atividade.

Parte principal: Encaixe o bambolê. A turma será dividida em 2 times, cada time poderá escolher uma cor para o representar. De início cada time escolherá 1 aluno que será o aluno "encaixe" e o restante do time formará uma fileira. Os alunos encaixe, ficaram na mesma reta de pé no campo, porem com distância de 5 passos um do outro. O primeiro aluno da fileira, receberá 3 bambolês e o objetivo será lançar os bambolês ao amigo encaixe, de forma em que os bambolês se encaixem na seguinte ordem do corpo:

1°. Braço direito

2°. Braço esquerdo

3°. Cabeça ou corpo (Neste momento o aluno encaixe deverá estar agachado ou sentado no chão.)

Caso o aluno jogador consiga acertar as 3 ordens, de forma que o bambolê se encaixe no aluno sem cair ao chão, este receberá 5 pontos, porem caso acerte apenas 1 ou 2 posições da ordem receberá 1 ponto por cada. Após os 3 lançamentos, o aluno jogador da vez passará a ser o encaixe da rodada. A atividade se repete ate que todos os alunos da turma participem.

Volta a calma: Polichinelo adaptado. Para verificar o nível de agilidade da turma, vamos realizar a atividade de polichinelo com adaptação ao bambolê. Os alunos ficarão espaçados pela quadra e cada aluno irá lançar o seu bambolê o mais alto possível, utilizando o máximo de força e

realizar um polichinelo em quanto o bambolê não atinge o chão. Quanto mais ágil for o aluno, maior será o número de polichinelos que poderá executar, antes da descida de seu bambolê. Se não houver a disponibilidade de um grande número de bambolês, podemos adaptar com bolas de plástico, borracha ou de ar. Trabalhando a lateralidade, força, agilidade e raciocínio.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 39. Equilíbrio

Aquecimento: A turma formará duplas e as duplas formarão duas fileiras. A atividade será realizada em 2 modalidades.

1º A dupla ficará com 1 aluno de costas para o outro e estarão segurando um único bambolê e no final da quadra estará 1 bola, onde os alunos deverão pegar e deixar o bambolê neste local. No primeiro momento, ficará 1 aluno de frente para o fim da quadra e o outro de costas para ele. Já no segundo momento, o aluno que estava correndo de costas, ficará de frente para a linha de partida e o outro aluno será o que correrá de costas. Esta bola será passada para a próxima dupla da fileira e os próximos alunos darão a continuidade a atividade, desta vez colocarão a bola no local do bambolê, seguindo as mesmas regras executadas pela dupla anterior.

Parte principal: O professor com auxílio de um giz, desenhara no chão da quadra duas linhas retas, partindo do meio da quadra até o final. As duas linhas, deverão ter uma distância mínima de 5 passos entre elas. A turma formará duas fileiras e 1 aluno de cada fileira por vez, vai receber 1 disco de plástico ou 1 cone pequeno, que deverá equilibrar na cabeça, andando em cima da linha desenhada, sem que o disco ou cone caia ao chão. Cada aluno poderá andar com os braços abertos, caso necessitem de uma maior fonte de equilíbrio ou poderão andar com os braços abaixados, se preferir. O aluno, não poderá andar, em quanto estiver segurando seu disco ou caso ele caia ao chão. Cada aluno que retornar primeiro ao seu ponto de partida, receberá 1 ponto, podendo ser feita uma contagem no final.

Volta a calma: Imite o mestre. Os alunos ficarão espaçados pela quadra, de frente para o professor. O professor, passará os comandos para a turma, que deverão executar na ordem solicitada.

1º. Os alunos ficarão com os pés espaçados e os braços abertos, a partir deste momento o aluno não poderá mais sair do local que escolheu.

2º. O aluno ficará com um pé suspenso para trás encostando no glúteo, mantendo o outro pé no chão e os braços abertos.

3°. O aluno continuará mantendo um pé suspenso e deixará agora um braço encostado ao corpo.

4°. O aluno colocará os dois braços encostados ao corpo e apenas um pé ao chão.

5°. O aluno deverá inclinar o corpo para frente, mantendo um pé no chão.

6°. O aluno deverá se agachar o máximo possível, apenas com um pé no chão e os dois braços junto ao corpo.

A todo momento o professor estará observando a turma e caso em algum momento, um aluno saia da posição solicitada ou caia ao chão com o desequilíbrio, este aluno estará fora da rodada. A atividade poderá ser repetida até que o maior número possível de alunos consigam chegar até o fim da atividade ou que todo o tempo de aula possa ser utilizado.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar práticas de equilíbrio e superação.
- Específico: Desenvolver o equilíbrio do aluno.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de superação do aluno, durante toda execução da atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e equilíbrio dos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 40. Escala corda

Aquecimento: O professor amarrará no meio da quadra uma grande corda, que ficará a 2 palmos de distância da média de altura da turma. Os alunos formarão uma fileira próximo da corda e 1 aluno por vez, deverá dar um pulo e se segurar na corda por 3 segundos, soltará a corda, dará um novo pulo e ficará suspenso novamente, repetindo estes movimentos 3x por vez, pela corda.

Parte principal: Nesta atividade o professor deverá amarrar a corda, de forma em que ela fique na vertical, com altura mínima para que os alunos consigam tocar a corda e farão impulsos para conseguir subir escalando ao máximo possível. Os alunos deverão ficar suspensos na corda, indo de 1 por 1 em fileira.

Volta a calma: Você ouviu?! Os alunos formarão uma roda com todos de pé. Para iniciar, o professor escolherá 1 aluno para ser o falador da rodada. O aluno falador, deverá dizer o nome de uma parte do corpo e apontará para um outro lugar no corpo. Os alunos da roda, deverão encostar no próprio corpo, no local onde o aluno falador disse e não no local que foi apontado por ele. As falas deverão ser dinâmicas, para que os alunos utilizem o máximo de agilidade possível. Os alunos que forem apontando locais diferentes do falado, sairá da rodada. Após dizer 4 locais diferentes, a vez de falar será passada ao aluno ao lado do falador do momento.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas dos esportes radicais.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de superação dos alunos, assim como sua execução na escalada da corda.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, utilização máxima de força e equilíbrio do aluno.



- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 41. Estafetas

Aquecimento: Os alunos formarão 2 fileiras, ficando uma ao lado da outra com distância de 3 passos e nas fileiras os alunos ficarão distanciados com no mínimo 3 passos cada. Os alunos, receberão um bastão ou pedaço de madeira, em que possam segurar dentro de um cone pequeno. Cada aluno do início da fileira, receberá 1 cone, que deverá ser passado por cada aluno da fileira, utilizando apenas os bastões para pegar o cone. Caso o cone caia ao chão em algum momento, deverá retornar ao início da fileira. O grupo que primeiro chegar com o cone no final, receberá 1 ponto.

Parte principal: O professor colocará em um lado da quadra, um circuito em que ficarão 3 bambolês um a frente do outro com distância de 1 passo e ao lado dos bambolês, estarão 2 pequenos cones. No final da quadra estará um grande cone, em que os alunos deverão pular. Os alunos formarão uma fileira, indo um aluno por vez executar o circuito. O aluno deverá se agachar ao lado de cada bambolê e colocar todos os cones que estão do lado de fora do bambolê, para dentro do mesmo e ao final correrá até o último cone e deverá pular por cima deste. Após isso, o aluno retornará ao final da fileira e será a vez do próximo aluno da fileira, que deverá deixar os cones fora dos bambolês e pular o último cone.

Volta a calma: Os alunos formarão 2 fileiras e as fileiras ficarão uma ao lado da outra, com distância de no mínimo 3 passos. Os alunos ficarão todos enfileirados na maior distância possível um do outro. Cada aluno do início da fileira receberá 1 bola, a qual deverá passar para o próximo aluno da fileira, de forma que a bola não caia ao chão. Primeiro os alunos deverão jogar a bola por baixo das pernas e o próximo aluno da fileira também deverá pegar a bola, agachado por baixo das pernas e quando a bola chegar até o último aluno da fileira, este deverá retornar a bola até o início da fileira, agora passando a bola por cima sem deixar com que caia ao chão. A fileira que terminar primeiro receberá 1 ponto, podendo ser mescladas as fileiras posteriormente.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e destreza dos alunos durante a execução de todo o circuito.
- Princípios éticos, tais como: disciplina e autonomia.

## 42. Estoura o balão

Aquecimento: Dentro do gol no lado esquerdo da quadra, o professor colocará um número de balões de ar a cima de 10 unidades. A turma formará uma fileira e um aluno por vez deverá correr do gol onde estará no início da atividade que será o lado direito, até o gol do lado esquerdo, onde estarão os balões. Lá deverá pegar o número máximo de balões que conseguir

segurar e deverá despeja-los no gol de início. Caso não consiga pegar todos os balões de uma única vez, deverá realizar quantas vezes for necessário, até que pegue todos os balões e os coloque no gol contrário. Assim os próximos alunos seguiram a mesma atividade, levando os balões de um gol para o outro. Trabalhado a agilidade e equilíbrio.

Parte principal: Os alunos serão divididos em 4 fileiras, duas fileiras ficarão no gol direito e as outras duas ficarão no gol esquerdo. Cada aluno das fileiras da direita terão 1 balão em mãos, que deverão estourar encostando no seu colega que virá de encontro da fileira em frente até o meio da quadra. O professor, poderá indicar a cada dupla as posições a serem executadas, ex: deverão estourar os balões de costas, um aluno de costas para o outro colocará a bola entre os dois e farão força até que se estoure o balão. Assim também poderá ser feito com os alunos sentados, de costas, abraçados, de lado utilizando as canelas e etc. Poderá ir 2 fileiras por vez, a fileira que estourar todos os balões primeiro receberá 10 pontos. Podendo a atividade ser repetida mesclando as fileiras.

Volta a calma: Recreação livre. Utilize um tempo em sua aula para que os alunos possam utilizar como uma recreação, fazendo atividades físicas livres de sua escolha, individuais ou em grupo, fazendo assim com que o aluno aumente sua interação com toda a turma e trabalhará a socialização.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar a socialização.
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e capacidade de resolução de problemas.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de resolução de problemas por parte dos alunos, assim como a agilidade nas execuções da atividade.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a força, equilíbrio e superação.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 43. Folclore

Aquecimento: Gavião e passarinhos. Serão desenhadas diversas bolas no chão em círculos do tamanho necessário para caber os 2 pés de cada aluno, o número de bolas deverá ser igual ao número de alunos que participaram como 'passarinhos' neste jogo. Serão escolhidos entre a turma 3 alunos para ser os 'gaviões'. Todo o restante da turma, ficará cada aluno dentro de suas 'casas'. Vamos todos cantar uma música e imitar também sons de passarinhos e assobios. O professor a qualquer momento soará seu apito, indicando que neste momento todos os alunos que estiverem como passarinhos em suas casas, deverão correr e sair de sua bola para uma outra casa que estiver vazia e durante essas trocas os 3 alunos que serão os gaviões deverão correr para conseguir tocar no máximo de colegas possíveis. Estes que forem pegos, deverão sair da rodada e mais 1 aluno será escolhido para ser o gavião, ficando assim com 4 gaviões na próxima rodada. A cada rodada o ideal é que seja escolhido mais 1 aluno para gavião, visto que também será de melhor aproveitamento, quando em algum determinado tempo de jogo seja feita a troca entre gaviões e passarinhos, fazendo com que os alunos que foram gaviões no início, consigam também participar como passarinhos. Caso a atividade seja realizada com uma turma pequena, poderá ser utilizado como 'casas', os bambolês que estiverem disponíveis, não sendo

então necessário o desenho dos círculos no chão. Trabalhando na atividade a agilidade corporal, raciocínio, resolução de problemas e a lateralidade.

Parte principal: Corrida do saci. Formaremos uma única fileira com a turma, um ao lado do outro. Será desenhado no chão da quadra uma linha de partida e uma de chegada, com a distância mínima de 15 passos médios entre as duas. Para iniciar vamos chamar 3 alunos por vez para dar um passo a frente, estando então na linha de partida. Os alunos precisam ir saltando com uma perna só, até a linha e chegada no local demarcado, sem colocar o segundo pé no chão. Caso durante qualquer parte da corrida algum aluno coloque o segundo pé no chão, este aluno deverá iniciar a corrida novamente da linha de partida, até conseguir finalizar. Quando o aluno conseguir ir até a linha de chegada, este deverá retornar para a linha de partida, saltando com a perna oposta da qual foi utilizada anteriormente. Caso tenha a presença de algum aluno com maior dificuldade de equilíbrio, este poderá ser orientando a saltar com os braços abertos ou segurando com uma das mãos o seu pé, que estará suspenso. Porém o propósito da aula será de que o aluno consiga saltar com a maior agilidade possível, trabalhando o aperfeiçoamento do seu equilíbrio e consciência corporal. Ideal que cada aluno consiga realizar a atividade de ida e volta ao menos 2 vezes ou até que todo o tempo da aula seja utilizado. Trabalhando a imagem do saci, uma importante figura do nosso folclore brasileiro.

Volta a calma: Sol e Lua. Para o início do jogo vamos posicionar 3 alunos, um ao lado do outro de mãos dadas e esticadas o máximo possível, estes alunos serão nomeados como Sol. O

restante da turma formará 2 fileiras, que deverão ir passando agachados por baixo dos Sóis. Os alunos cantaram uma música e o professor irá soar o apito em momentos de sua escolha, cada vez que o apito soar, os alunos que estiverem como sol, deverão tentar segurar os alunos que naquele momento estiverem passando por baixo dos braços, que serão os alunos nomeados como lua, porém os alunos não poderão soltar seus braços para pegar o aluno lua. Caso o aluno lua consiga fugir, ele poderá voltar a fileira de origem, mas caso seja pego deverá se juntar a fileira do sol, dando o braço aos alunos que estiverem nas pontas, assim abrindo mais caminhos de passagens, podendo o professor a cada rodada colocar mais fileiras para passar por vez, até que todos os alunos sejam pegos ou todo o tempo da aula seja utilizado.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de inclusão e aprendizagem do folclore brasileiro.
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e inclusão.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de execução da atividade, bem como o entendimento sobre a necessidade de inclusão em aula.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e equilíbrio dos alunos, durante a execução.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 44. Funcional

Aquecimento: Pega bola. A turma formará 2 fileiras e em duplas os alunos precisaram andar em sincronia com seu colega indo do meio da quadra até o final, jogando a bola um para o outro

sem parar e deverão retornar da mesma forma. Até que todos os alunos façam a atividade no mínimo 2 vezes.

Parte principal: O professor colocará pela quadra 4 bambolês e em cada bambolê estará uma bola. Os bambolês serão organizados pela quadra em forma da letra 'Z' e com distância de no mínimo 3 passos de cada. Um aluno por vez, deverá correr, pegar a bola que estará no 1º bambolê, colocará no 2º bambolê, pegar a bola do mesmo, deixar no 3º bambolê e por fim, pegar a bola do 4º bambolê e entregá-la ao próximo aluno da fila que deverá dar sequência a atividade, até que todos os alunos participem.

Volta a calma: Os alunos formarão 2 fileiras, uma de frente para a outra e os alunos ficarão dando pequenos saltos, enquanto será passada 2 bolas pelas fileiras, jogando cada aluno para o aluno em frente, assim passando por todos da fileira. Uma bola começará pela direita e a outra bola começará pela esquerda. A bola não pode cair ao chão.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e destreza dos alunos durante a execução de todo o circuito..
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 45. Funcional ensino médio

Aquecimento: O professor irá amarrar 2 cordas de peso, na grade da quadra e que a corda tenha no mínimo 2 metros disponíveis. A turma formará 2 fileiras, cada uma de frente para sua corda. Então 1 aluno de cada fileira por vez, irá até a corda e deverá balançar elevando o braço o máximo possível, executando com força e equilíbrio. Após o apito do professor soar, serão trocados os alunos.

Parte principal: Caso tenha realizado a atividade 1 (1. Bate corda) desta aula, vamos manter as 2 fileiras e as cordas onde já estão. Será feita uma fileira na parte lateral de uma das cordas, para que o objetivo seja que cada aluno por vez na fileira, deverá entrar na primeira corda a sua frente, que já estará batendo e deverá pular 3X e ir para fora da corda. Em seguida, deverá o aluno entrar na segunda corda, que também já estará batendo, ao lado da primeira corda e pular 3X e sairá da corda. Caso em algum momento, um aluno pise na corda ou caia com o desequilíbrio, este deverá iniciar a atividade novamente.

Volta a calma: Os alunos ficarão espaçados pela quadra e na posição de flexão, com as pernas retas sustentadas ao ar, com as pontas dos pés, os braços retos, sustentados nas palmas das mãos. O professor poderá colocar uma música para tocar e soar o apito, seguindo as batidas da música e cada vez em que o professor soar o apito, os alunos deverão bater palmas, sem sair

da posição em que estarão, com seus membros inferiores. Caso o aluno não consiga mais acompanhar o ritmo, sairá da rodada. Os últimos 5 alunos recebem 10 pontos cada.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar atividades de explosão.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a agilidade dos alunos, durante toda a execução da atividade, bem como suas práticas corporais.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e força, utilizado pelos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 46. Furacão

Aquecimento: Pique trave. Inicialmente, escolheremos 3 alunos na turma que serão os pegadores e o restante será dividido em 2 grupos, ficando cada grupo em um gol da quadra. Todos os alunos do grupo, deverão estar com 1 mão na trave do gol. Os alunos pegadores ficarão inicialmente no meio da quadra e ao soar o apito do professor, os alunos que estão no gol do lado direito da quadra, deverão se deslocar para o gol do lado esquerdo e os alunos do lado esquerdo, deverão ir pro lado direito. No momento que os alunos estiverem fora do gol, os alunos pegadores poderão tentar pega-los. Os alunos que forem pegos, se juntarão aos demais pegadores.

Parte principal: No meio da quadra, será colocado um grande cone e dentro deste cone, será colocado um cabo de madeira, que fique com um grande espaço de altura para fora. O professor, amarrará uma grande corda nesta madeira que estará no cone, ficando uma ponta da corda, amarrada e a outra ponta, será segurada por 1 aluno escolhido em turma. Os alunos serão divididos em 2 grupos. Ficando um grupo no campo por vez, todos em volta do cone onde esta a corda, ficando todos os alunos o mais espaçados possível dentro deste campo, ficando até a altura em que é coberto pela corda. O professor, poderá colocar uma música durante a execução deste atividade. O aluno que esta segurando a ponta da corda, ficará andando rapidamente em volta do cone, fazendo com que os alunos tenham que pular ou se abaixar, para que a corda não derrube ninguém. Quando o professor parar a musica, o aluno que segura a corda devera correr com a corda na mão, fazendo com que os alunos tenham que agachar ou pular rapidamente a corda. Caso em algum momento, algum aluno caia ao chão ou fique parado na corda, este aluno sairá da rodada. O próximo time entrará em quadra, durante o horário separado para este.

Volta a calma: Os alunos de pé formarão um círculo. Será passada uma bola na mão de todos os alunos, enquanto o professor coloca uma música para tocar. Toda vez em que o professor para a música, o aluno que esta com a bola nas mãos, sairá do circulo e os alunos que continuam na roda, deverão espaçar seus pés, ficando com as pernas abertas, no intuito de preencher o espaço que ficou vazio com a saída do aluno 'queimado'. Quanto mais alunos saírem, mais espaçados os alunos da roda deverão ficar.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas da psicomotricidade

- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a execução da atividade em coletivo.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e cooperação dos alunos
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 47. Futebol avançado

Aquecimento: Visto o professor que a turma já tem o conhecimento prévio da atividade proposta, iniciará o aquecimento ao futebol, com as atividade de passes e chutes. O professor vai dividir a turma em 2 times. Tendo a disponibilidade de 2 bolas, cada time ficará com uma bola e cada aluno dentro de seu grupo, deverá passar a bola para o outro colega, na jogada de 'passe', no qual o aluno chuta a bola com sua perna direita, tocando-a com o meio do pé e empurrando-a para a pessoa escolhida. Com o intuito de que todos consigam realizar os chutes e passes, sem perder a bola de direção.

Parte principal: Podemos iniciar um jogo de futebol. Cada time em um lado da quadra, dando toques e passes correndo pela quadra, com o objetivo de realizar gols no campo adversário. Observando que, caso a bola saia de dentro da quadra, o jogo será interrompido e fara o chute inicial o jogador do time oposto que perdeu a posse da bola.

Volta a calma: Buscando a homeostase do corpo vamos iniciar a volta a calma, realizando polichinelo com toda a turma, sendo orientado pelo professor que estará a frente da turma passando os comandos. Inicialmente devemos ficar com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas, depois, com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os seguintes passos: com um pulo, abre-se as pernas, levanta-se os braços acima da cabeça ao máximo tocando uma mão na outra e fechando as pernas e tocando as mãos novamente nas coxas, voltando a posição inicial.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas do futebol.
- Específico: Desenvolver agilidade, motricidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do futebol.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e o desenvolvimento motor dos alunos.
- Princípios éticos, tais como: respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 48. Ginástica

Aquecimento: Circuito de corda. Serão amarradas 3 cordas na quadra, na altura baixa a qual seja necessário o aluno passar por baixo engatinhando, abaixado ou de joelhos. Caso não disponha deste número de cordas, poderá complementar com bambolês, para o aluno passar por dentro

deles. Passando ao menos 3 vezes cada aluno, dividindo toda a turma em 3 fileiras, vamos trabalhar a psicomotricidade.

Atividade principal: Será feito um caminho reto com 4 cones baixos, no qual cada aluno deverá passar:

1º vez por cima dos cones, com as 2 pernas mais abertas possíveis no movimento de ginástica.

2º vez o aluno deverá ficar de frente para o cone e levar as 2 mãos ao chão, com o cone em direção de seu abdômen e com a coluna ereta, deverá manter as 2 mãos abertas no chão e saltar com os 2 pés ao mesmo tempo, deixando o mais próximo possível de seus pulsos.

3º vez o aluno se deitará de costas no chão e utilizando as mãos abertas no chão próximas as orelhas e utilizando os pés, deverá dar um impulso e levantar seu tronco do chão, na altura máxima que conseguir ou ao menos, em uma altura maior do que a do cone ao lado, que usará de parâmetro, fazendo assim o movimento de ginástica. Todos os 3 movimentos deverão ser realizados em todos os cones que estiverem na quadra.

Volta a calma: O mestre. Será feito um círculo com toda a turma e o professor vai se afastar da roda com 2 alunos escolhidos e o restante da turma que ficar na roda, o professor deverá escolher 1 aluno para ser o 'mestre'. O aluno escolhido, vai realizar uma sequência de movimentos com as mãos e todos os outros alunos que estão na roda deverão imitar esses movimentos o mais rápido possível para que os alunos que estão fora da roda, consigam adivinhar quem é o aluno 'mestre'. Os movimentos precisam ser trocados em uma velocidade média para que seja possível localizar quem esta iniciando.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas da ginástica.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da ginástica.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos movimentos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## **49. Ginástica artística**

Aquecimento: Na turma, formaremos trios e os trios formarão uma fileira no meio da quadra. Na parte oposta da quadra, o professor montará um circuito onde serão colocados 2 cones pequenos no início, com distância de 3 passos um do outro e no final da quadra estarão mais 2 cones pequenos, um ao lado do outro, mantendo a mesma distância dos interiores. Os alunos de cada trio por vez, deverão realizar o circuito. Cada aluno do trio deverá se redirecionar ate o primeiro cone, apoiar as 2 mãos ao chão e pular por cima do cone, tirando as 2 pés do chão juntos, passará da mesma forma no segundo cone e quando o 1º aluno do trio iniciar o circuito, os demais alunos também poderão iniciar fazendo a atividade dinâmica. Quando os 3 alunos já tiverem passado pelos cones, eles irão se redirecionar ate a parede na quadra e cada aluno deverá se apoiar com as 2 mãos no chão, ficando bem próximo a parede e os alunos vão apoiar seus 2 pés para cima. Após esta formação, os alunos vão se redirecionar ate o final do circuito,

onde estarão os últimos 2 cones em que os alunos deverão pular, como fizeram no início do circuito.

Parte principal: Será colocado no meio da quadra 2 tapetes e a turma formará uma fileira em frente a eles. Cada aluno por vez, deverá andar rapidamente até o primeiro tapete e com o apoio das 2 mãos no tapete, o aluno deverá executar uma estrelinha, elevando seus 2 pés do chão o máximo que conseguir, executando o movimento seguro de aterrissagem. Após passar no 1º tapete, o aluno deverá executar novamente a mesma atividade no 2º tapete. Esta atividade será realizada com apenas 1 aluno em campo por vez, totalmente auxiliado pelo professor e só será passado a vez ao próximo aluno da fileira, quando o anterior já tiver deixado o último tapete. Assim minimizando o risco de acidentes em aula e executando a atividade com 100% de aproveitamento e execução correta.

Volta a calma: Os alunos formarão 2 fileiras. Inicialmente todos ficarão sentados, uma fileira de frente para a outra com distância de 2 passos. Os alunos vão se deitar no chão e deverão elevar os 2 pés para cima, esticando as pernas mantendo-as retas e o tronco, a cabeça e os braços no chão. Após isso, os alunos deverão levar seus pés em direção de sua cabeça, podendo dobrar as pernas se necessário, ficando então com um pé em cada lado da cabeça, com o tronco inclinado e as pernas retas ou a 90º graus. Trabalhando a respiração durante toda a execução da atividade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas da ginástica.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da ginástica.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos movimentos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 50. Gincana

Aquecimento: Os alunos formarão 2 fileiras e 2 alunos por vez, receberão 1 raquete e 1 bola de plástico e este aluno, deverá andar da ponta da quadra até o final, equilibrando a bola em cima da raquete, deixando a bola cair ao chão o mínimo de vezes possível e retornará ao ponto de partida da mesma forma, passando a vez ao próximo aluno da fileira.

Parte principal: Pegue a bola. Os alunos formarão trios e os trios formarão 2 fileiras. A atividade será executada da seguinte forma. Os 3 alunos do trio, formarão 1 fileira, ficando um atrás do outro, com distância de 1 passo. O primeiro aluno receberá 1 cone pequeno e o terceiro aluno também. O primeiro aluno que estará com o cone, deverá equilibrar uma bola em cima do cone e com as mãos erguidas para trás, passará a bola para o segundo aluno, que não estará com o cone e por sua vez, passará a bola da mesma forma para o terceiro aluno da fileira, que deverá pegar a bola equilibrando no cone que recebeu. Assim os alunos deverão ir alternando sua formação, do início da quadra até chegarem ao final, sem deixar a bola cair ao chão. O primeiro trio que finalizar a atividade receberá 10 pontos.

Volta a calma: A turma de pé formará uma roda, ficando todos de mãos dadas sem soltar. Os alunos receberão uma bexiga cheia e deverão ir passando a bexiga com os pés, para todos os



alunos da roda. A bola não poderá cair ao chão, caso isso ocorra, ou a bola estoure com algum aluno, este deverá deixar a roda. Os 3 últimos alunos que ficarem na roda recebem 10 pontos cada.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar a socialização.
- Específico: Desenvolver agilidade, equilíbrio e socialização.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas dos passes.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos movimentos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 51. Gira pneu

Aquecimento: A turma será dividida em 3 times. Cada time formará 1 fileira e receberá 1 pneu. Assim, 1 aluno de cada grupo por vez deverá ir do início ao fim da quadra, empurrando o pneu. Primeiro o aluno deverá estar com os pés e pernas espaçados, o pneu deverá ficar em direção do meio de suas pernas e utilizando as 2 palmas das mãos, o aluno irá empurrando o pneu, sem deixá-lo cair ao chão, até que chegue ao final da quadra e deverá retornar ao seu ponto de partida, desta vez andando de costas, com os pés e pernas espaçados e utilizando as palmas das mãos para girar o pneu, sem virar a cabeça para olhar para trás. O time que finalizar primeiro com todos os alunos da fileira participando da atividade, receberá 1 ponto. Podendo posteriormente o professor mesclar os times e aumentar a velocidade da caminhada dos alunos.

Parte principal: Caso tenha realizado a atividade 1 (1. Gira pneu) desta aula, poderá então manter os 3 grupos já organizados anteriormente e agora para executar esta atividade, o professor vai precisar desenhar pela quadra 9 linhas retas médias, 3 linhas para cada grupo, as linhas deverão ter espaço de no mínimo 4 passos de distância entre elas e mínimo de 3 passos de distância, entre os grupos. A atividade será executada da seguinte forma. Com 1 aluno do grupo por vez, que deverá ir girando o pneu até ele encostar na 1ª linha, quando encostar na linha, este aluno deverá pega o pneu, podendo utilizar 1 ou 2 mãos, andar com o pneu suspenso do início ao fim da linha, após isso voltará a girar o pneu no chão, até que chegue na próxima linha e execute novamente a prática de suspender o pneu, fazendo assim do início ao fim da atividade. Lembrando que, quando o aluno chegar ao final da quadra deverá retornar de costas, girando o pneu e suspendendo, todas as vezes que passar pelas linhas.

Volta a calma: O professor com auxílio de um giz, desenhara no chão da quadra um círculo grande e irá dividi-lo em 4 partes desenhando uma cruz dentro dele. Em cada espaço do círculo, será escrito o nome de uma cor e estes espaços deverão ser no máximo do tamanho em que possa ficar um número de alunos de 10% a 15% do número total da turma. O professor poderá pedir para que os alunos fiquem girando por fora do círculo e quando o professor disser uma cor, os alunos deverão rapidamente correr para que possa entrar no espaço marcado. O professor a cada rodada, deverá ir diminuindo o espaço dos campos, até que sobre no máximo 2 alunos. O professor desenhara apenas as novas linhas de marcação, portanto utilizará o mesmo círculo, até o fim da atividade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do levantamento de peso.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do levantamento de peso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e força dos alunos durante a execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 52. Gol Ball

Aquecimento: Os alunos formarão 2 fileiras, ficando cada fileira em um lado da quadra. Na fileira do lado direito da quadra, o primeiro aluno receberá 1 bambolê e o primeiro aluno da fileira da esquerda receberá 1 bola. O aluno com a bola, deverá chuta-la para cima em direção ao teto da quadra e o aluno com o bambolê, deverá observar a bola e esticar o braço para que a bola possa passar por dentro do bambolê. Caso isso aconteça, esta dupla receberá 1 ponto, mas caso o aluno não consiga, deverá entregar os aparelhos aos próximos alunos ao lado, que deverá repetir as ações com a bola e bambolê. Quando todos os alunos da fileira já tiverem executado 1 vez a atividade, deverá ser invertido os abjetos entre as fileiras, fazendo então com que todos os alunos chutem a bola e segurem o bambolê. Trabalhando a agilidade, força, raciocínio e equilíbrio.

Parte principal: A turma formará 4 times e com 2 times por vez na quadra executarão a atividade. Cada time ficará em uma parte da quadra e os alunos ficarão espaçados em seu campo. Cada aluno vai receber 1 cone pequeno, que deverá segura-lo para lançar a bola ao cone do outro time e para pegar a bola, quando for o receptor. Os alunos não poderão tocar a bola com as mãos, somente com o cone. O time que tiver o menor número em perca de bola, receberá 1 ponto e continuará em campo, para jogar com um novo time.

Volta a calma: Toca o sino. Na quadra serão espalhados diversos cones pequenos, que seja no número da metade da turma. Os alunos ficarão andando pela quadra e o professor poderá colocar uma música para tocar. Quando o professor parar a música no seu tempo desejado, os alunos deverão encostar o lado do seu pé em um cone, ficando no máximo 2 alunos por cone. A cada nova rodada, deverá ser retirado no mínimo 2 cones, para que sobrem alunos e estes aguardaram fora da rodada.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do vôlei (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 53. Handebol avançado

Aquecimento: Passes handebol. Serão formadas 2 fileiras, uma de frente para a outra, entregando 2 bolas, uma para cada fileira. O aluno deverá lançar 1 bola para o colega da frente, na altura de seu corpo e o aluno atingido deverá pegar a bola sem deixá-la cair no chão e jogará para o próximo aluno. Devemos iniciar com 1 bola em cada ponta das fileiras, sendo assim teremos 2 bolas sendo jogadas, uma vindo da direita e outra da esquerda, fazendo assim um aquecimento com resolução de problemas.

Atividade principal: Iniciar o jogo de handebol. Caso tenha realizado a atividade 1 (1. Passes handebol) desta aula, vamos manter as 2 fileiras já organizadas anteriormente. O jogo será realizado com os 2 times em quadra com o objetivo de cada grupo fazer o gol com as mãos no gol do time adversário. A cada 3 passos, deverá ser realizado o toque para o aluno do mesmo time e o time adversário, poderá tentar pegar a bola antes de alguém do mesmo time qual foi lançado.

Volta calma: Trote. Os alunos deverão realizar uma leve corrida em volta da quadra, no espaço disponível para que o aluno vá trotando em forma de baixa tensão, ate realizar 2 ou mais voltas, utilizando todo o tempo disponível. O trote se caracteriza por uma corrida leve, com salientes saltos a cada toque dos pés ao chão.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas do handebol.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos e passes.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 54. Jogo cooperativo

Aquecimento: Os alunos formarão duplas e as duplas formarão 3 fileiras no meio da quadra. Cada dupla, receberá 1 bola que deverá levar do meio da quadra ate o final e retornará ao seu ponto de partida. Os alunos deverão levar a bola com os 2 pés juntos e de braços dados. Nos pés que sustentarão a bola, deverão se mover juntos, para que a bola não caia ao chão. No fim a bola deverá ser passada a próxima dupla da fileira e a fileira que finalizar primeiro receberá 1 ponto.

Parte principal: Os alunos formarão 4 times, sendo 2 times por vez em campo. Cada time em campo receberá 1 bambolê por aluno. Os alunos de cada time ficarão um atrás do outro, de pé, dentro de seu bambolê e um bambolê ficará vazio atrás do último aluno de cada fileira. Para iniciar a atividade, o último aluno de cada time em campo, deverá se abaixar dentro do seu bambolê e pegar o último bambolê que estará vazio, deverá entrega-lo para o aluno em frente e todos deverão ir passando o bambolê ate que chegue ao primeiro aluno da fileira. Quando o primeiro aluno da fileira receber o bambolê, deverá colocá-lo a frente do bambolê em que ele

esta e entrará então dentro deste novo bambolê e todos os demais alunos da fileira, deverão entrar nos bambolês em frente, até que sobre novamente 1 bambolê vazio no final da fileira e a atividade continua. O time que chegar primeiro no fim da quadra, receberá 10 pontos. Os times poderão ser mesclados posteriormente.

Volta a calma: A turma será dividida em 3 grupos. Para esta atividade o professor deverá anteriormente, amarrar em uma caneta um número de linhas compatível com o número de alunos de cada grupo, sendo então 1 caneta por grupo. Os alunos de pé formarão um círculo e no meio do círculo, será colocada 1 garrafa pet e os alunos em conjunto, deverão mover suas linhas, de forma que consigam encaixar a caneta dentro da garrafa, sem que a garrafa caia no chão. Trabalhando o conjunto, socialização, raciocínio e agilidade.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar a psicomotricidade.
- Específico: Trabalhar a motricidade dos alunos, desenvolvendo raciocínio e agilidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 55. Jogo de disco

Aquecimento: Os alunos formarão 2 fileiras ficando uma ao lado da outra e será colocado em campo 4 cones, podendo ser grandes ou pequenos. Assim 1 aluno das duas fileiras por vez, deverá ficar de um lado do cone, que estarão alinhados um atrás do outro, com uma distância de 4 passos um do outro e o aluno deverá dar um toque na bola com os pés, para que ela passe pelo espaço do cone e toque no pé de sua dupla, esta por vez deverá dar um toque na bola para devolver a seu amigo dentro do espaço do próximo cone, fazendo então um caminho contínuo, até que cheguem ao outro cone e retornem ao início, passando a bola para as próximas duplas.

Parte principal: Os alunos formarão 4 times, sendo 2 times em campo por vez. Ficando cada time em um lado da quadra, o professor irá colocar um grande disco no meio da quadra deitado do lado contrário, ficando o vácuo do disco para cima, fazendo com que o disco possa correr na quadra quando empurrado. Os alunos deverão ir deslocando o disco em quadra, utilizando o lado do pé, para que consiga fazer com que ele entre no gol do time adversário. Quando um dos times fizer no mínimo 2 pontos, os times em campo serão trocados, permanecendo o time que fez a maior pontuação e entrando o terceiro time.

Volta calma: Os alunos formarão 3 times e no espaço total da quadra será feito pelo professor 3 linhas com giz no chão, sendo então a quadra separada em 3 partes com espaços iguais. Cada time ficará dentro de uma área, ficando então 1 em cada ponta e 1 no meio. O time da direita, receberá 1 grande disco que deverá lançar ao time da ponta da esquerda, sem que o disco seja pego pelo time que esta no meio da quadra. Caso o disco seja pego por algum aluno do time do meio, este time ficará na ponta onde esta o time que fez o arremesso e o time do arremesso

ficará no meio da quadra, isto ocorrendo sempre em todos os times. Caso o disco não seja pego por nenhum aluno do time do meio, todos os outros times manterão as mesmas posições

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas de hockey.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas dos toques.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos toques.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 56. Lança ao alvo

Aquecimento: Lança alvo com os pés. Os alunos formarão uma fileira no meio da quadra e o professor ficará no fim da quadra com 2 pneus. Cada aluno por vez, deverá lançar no máximo 2 bolas no pneu que o professor colocará para ir girando sozinho em frente o gol da quadra. O professor rodará 1 pneu e o aluno deverá atingir o pneu em quanto ele gira, chutando a bola em sua direção, caso consiga derruba-lo, receberá 1 ponto. Caso o aluno consiga fazer com que a bola passe dentro do pneu, receberá 5 pontos, após as 2 tentativas será a vez do próximo aluno da fileira.

Parte principal: Tendo o professor a disponibilidade de utilizar um grande elástico na quadra, faremos a atividade de lança ao alvo com as mãos. O professor colocará uma mesa de frente para o elástico com no mínimo 7 passos de distância. Em cima da mesa, estarão 3 garrafas pet de 2L separadas pela mesa, cheias de água. O aluno deverá lançar 1 bola utilizando o elástico, colocando a bola no meio dele e dando um impulso para trás. A turma formará uma fileira e 1 aluno por vez poderá lançar a bola no máximo 3 vezes. Caso o aluno consiga derrubar todas as garrafas receberá 1 ponto. Após as 3 tentativas, o próximo aluno da fileira receberá a vez.

Volta a calma: A turma formará 3 fileiras. Cada aluno do início da fileira, receberá 2 bambolês e no fim da quadra estarão 3 garrafas pet de 2L, cheias de água, com distância de no mínimo 4 passos entre elas. Os alunos deverão lançar 1 bambolê por vez, na tentativa de que o bambolê fique na garrafa. Após as 2 tentativas o aluno pegará os 2 bambolês e passará a vez ao próximo aluno de seu time.

- Esporte: Esportes individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 57. Lançamento de disco

Aquecimento: Será posta uma corda no meio da quadra em uma altura maior que a média da altura do alunos da turma e em cada lado da quadra, se formará uma fileira com números iguais de alunos. Um lado iniciará jogando a bola por cima da corda e o aluno da fileira oposta deverá saltar para pegar a bola, sem deixar cair no chão, passando a bola ao próximo aluno da turma, que deverá dar sequência ao jogo.

Parte principal: A turma manterá as 2 fileiras, caso tenha realizado a atividade 1 (1.Toques), desta aula e desta vez, o professor irá disponibilizar um disco no qual deverá ser lançado para o aluno em frente e o mesmo não poderá deixar cair, dando sequência ao próximo aluno do lado oposto. Após este primeiro momento, quando as fileiras finalizarem, os alunos poderão iniciar um jogo de disco. As duas fileiras, formarão 2 times que ficarão jogando o disco entre os times em campo, tentando não perder a posse do disco pelo time adversário.

Volta a calma: Gol de disco. Os alunos formarão uma única fileira em uma distância significativa do gol e deverá lançar o disco de uma forma em que consiga acertar dentro do gol, ou ate mesmo bata dentro do campo do gol e volte, não contará como gol.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de hockey.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas dos toques.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos toques.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 58. Luta

Aquecimento: O professor poderá amarrar no meio da quadra uma corda, que fique na sua altura e nesta corda estarão amarrados 4 barbantes, com um peso embaixo, podendo ser uma grande bola de jornal. Os alunos formarão 4 fileiras e cada aluno por barbante, deverá elevar sua perna ao máximo possível para que com o chute ele consiga tocar a bola com o pé. Para isto, as bolas deverão estar no mínimo 1 palmo a cima da altura da média da turma. O professor poderá alterar a altura das bolas a qualquer momento em que perceber o avanço da turma.

Parte principal: Os alunos formarão duplas e as duplas ficarão espaçadas pela quadra. Nas duplas, os alunos ficarão um de frente para o outro com distância de um braço. Nesta atividade os alunos vão trabalhar os membros inferiores, com a execução de um chutes no ar e os membros superiores, simulando uma atividade de luta onde os alunos precisam se esquivar para o lado oposto de onde o aluno em frente indicar quando erguer o braço para frente, com os punhos fechados. Nesta atividade, os alunos não deverão se encostar, apenas executarão os movimentos para a ciência da execução da atividade.

Volta a calma: A turma ficará espaçada pela quadra e executarão os comandos que serão ditos no brinquedo cantado.

‘A gente pula e grita e brinca de acertar.’ (2X)

‘A luta é difícil, mas temos que ganhar.’

‘Quero ver você acertar!’

‘Direita, esquerda, pra baixo da perna! Pula, da uma volta, só não quebra!’

‘Esquerda, vira, embaixo da perna! Direita, chuta e para!’

Durante o refrão da música, onde se diz os comandos, esta parte deverá ser falada rapidamente. Os alunos executarão os comandos, caso algum aluno faça um gesto diferente do solicitado, estará fora da rodada.

- Esporte: Esportes Individuais
- Geral: Vivenciar práticas corporais.
- Específico: Desenvolver agilidade, raciocínio e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas dos movimentos.
- Área Motora: O professor irá avaliar também, a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos movimentos informados.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 59. O muro

Aquecimento: Bobinho. Na turma escolheremos inicialmente 8 alunos, para serem os “bobinhos” na atividade e o restante da turma receberá 1 bola e deverá ir lançando a bola aos outros alunos, de forma que os bobinhos não consigam pegar a bola. Os alunos não poderão dar mais de 3 passos com a bola sem lança-la a outro aluno, caso algum aluno bobinho, consiga pegar a bola, o aluno de quem ele retirou a bola, se tornará o novo bobinho e o aluno que era o bobinho anterior, se unirá ao outro time. Em qualquer momento, o professor poderá para a atividade e trocar todos os alunos bobinhos da vez, ate que todos os alunos sejam o bobinho.

Parte principal: Na turma formaremos 3 times, sendo 2 times como atacantes e 1 time como o “muro”. O time do muro, deverá ter menos alunos que os outros dois times, exemplo: em uma turma de 30 aluno, 11 alunos ficarão no 1º time de atacantes, outros 11 alunos ficarão no 2º time de atacantes e 8 alunos, ficarão no time do muro. Para iniciar a atividade, os times serão divididos na quadra da seguinte forma: 1º time de atacantes ficará na área do gol da direita e o 2º time de atacantes ficará no campo do gol, no lado esquerdo da quadra e por fim, o time do muro, ficará no meio da quadra com o intuito de proteger os 3 cones que ali estarão. Os alunos atacantes, deverão tentar acertar a bola no cone para que o mesmo caia no chão, caso o cone caia, o time do muro perderá 2 alunos, caso o cone não seja atingido ou não caia ao chão, o time do muro poderá tentar pegar a bola e o time atacante perderá 2 alunos. A atividade será finalizada quando os 2 times de atacantes perderem todos os seus integrantes ou os 3 cones

sejam derrubados. Os cones deverão estar espaçados, com distância mínima de 3 passos um do outro.

Volta a calma: A turma de pé formará 1 fileira, ficando 1 aluno ao lado do outro e na quadra, estarão 4 cones grandes. Em cada cone, estará 1 aluno com 1 bola de plástico, as cores deverão ser mescladas entre os alunos. Os 4 alunos dos cones, deverão trocar de bolas entre si e colocá-las dentro de seu próprio cone, isso enquanto toda a turma estará de costas para os cones de forma que não possam ver onde estará cada bola. O professor deverá a todo tempo, observar os alunos para que não possam olhar antes do tempo das bolas serem escondidas. Quando o professor soar seu apito, os alunos poderão se virar de frente para os cones e em conjunto, deverão dizer em que ordem de cores estão as bolas nos cones. Depois de todas as cores escolhidas pelos alunos para os cones 1,2,3 e 4, os alunos dos cones deverão revelar as bolas escondidas.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado, a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também, a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 60. Passa corda

Aquecimento: O canguru. Os alunos formarão 2 fileiras e deverão ir do início ao fim da quadra, dando um salto por vez. O salto deverá ser realizado com os glúteos agachados dando impulso para o salto e erguendo os braços ao máximo, enquanto estiver no ar.

Parte principal: Será amarrado no meio da quadra uma corda com um nó que seja maleável. Os alunos formarão 2 fileiras, uma em cada lado da quadra. De início um aluno receberá 2 bolas e deverá ir o mais rápido possível passando por debaixo da corda, levando as bolas sem deixar cair ao chão e deverá entrega-la ao próximo aluno, que estará na fileira em frente e deverá dar continuidade a atividade. Toda vez em que as fileiras terminarem, a corda deverá ser abaixada na altura de 2 palmos, aumentando o nível de dificuldade na execução da atividade.

Volta a calma: Puxa minhoca. Os alunos formarão um círculo de mãos dadas e girando vamos dizer os comandos na música.

‘A minhoca é levada.’

‘Não sai da toca não.’

‘A minhoca nessa hora.’

‘Vai fugir do gavião...’ (EM PÉ! Grite rápido)

Após ser dito a palavra “gavião”, o professor deverá falar rapidamente um comando. Como ex:



Em pé! E os alunos deverão se levantar, todos sem soltar as mãos. Ou poderá dizer o comando 'sentados' e os alunos deverão sentar ao chão ou poderá se agachar, caso seja dito a palavra agache e assim todos vão executar os movimentos ao mesmo tempo e de mãos dadas.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar praticas corporais.
- Específico: Desenvolver agilidade e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a agilidade dos alunos na execução da atividade, assim como sua capacidade de resolução de problemas.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e equilíbrio.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 61. Peikrãn - Peteca

Aquecimento: Utilizando 3 petecas, vamos dividir a turma em 3 rodas, cada roda ficará com 1 peteca e neste primeiro momento, os alunos deverão jogar a peteca uns para os outros, fazendo com que a peteca caia o mínimo possível no chão. Assim fazendo com que os alunos tenham percepção de jogo e familiaridade com o objeto.

Parte principal: Será realizado um jogo de Peikrãn. A turma ficará dividida em 2 times, um em cada lado da quadra e no meio haverá uma corda ou rede com altura média, no intuito de fazer com que os alunos joguem a peteca por cima da rede ate o time adversário e o mesmo não poderá deixar a peteca cair no chão, batendo de volta na peteca, lançando para o time adversário. O time que deixar a peteca cair o número mínimo de vezes ao chão, receberá 1 ponto.

Volta a calma: Segure a peteca. Serão escolhido inicialmente 2 alunos, que ficarão um de frente para o outro com distância mínima de 4 passos. O restante da turma formará uma fila, que deverá passar um aluno por vez, entre os dois alunos que estarão posicionados, jogando a peteca um para o outro. Os alunos da fileira deverão passar sem encostar na peteca, que estará sendo jogada na altura em que a dupla desejar, sendo lançada alto, para que os alunos possam passar em pé ou lançado baixo, fazendo com que os alunos tenham que passar agachados, enquanto a turma canta a música.

'Pe-teca, teca, teca.'

'Pe-teca, teca, teca.'

'Pe-teca, teca, teca.'

'Pegoooou!'

Quando for dita a palavra "pegou", o aluno que estiver passando pela peteca na hora, deverá tentar pega-la.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do jogo de peteca..
- Específico: Desenvolver agilidade e força.

- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 62. Ping pong big

Aquecimento: A turma será dividida em 2 times. Cada time em um lado da quadra, deverá tentar realizar um gol no gol do time adversário, utilizando as mãos, com uma bola grande de plástico. O time que mais realizar gols, receberá 1 ponto. Podendo ser feita uma contagem posteriormente e os times poderão ser mesclados se necessário.

Parte principal: A turma formará duplas e as duplas formarão uma fileira no canto da quadra. Com a dupla em campo, deverá ficar 1 aluno em cada lado da quadra. Cada aluno receberá no mínimo um escudo, o qual poderá utilizar nas mãos e será com este escudo que os alunos deverão tocar a bola. Os alunos, deverão lançar uma grande bola de plástico para a sua dupla, a bola só poderá tocar no chão no máximo 1 vez, antes de ser tocada pelo próximo aluno, que dará continuidade a atividade. Na dupla o aluno que tiver 4 percas de bola primeiro, não receberá nenhuma pontuação, já a sua dupla, receberá 1 ponto, podendo ser mescladas as duplas posteriormente.

Volta a calma: A turma formará um grande círculo no meio da quadra, com todos os alunos de pé. Será dado inicialmente a 1 aluno na roda, uma grande bola de plástico, que deverá ser jogada passando por todos os alunos da roda. Os alunos poderão dar toques da forma como preferir, sendo estes: toques, manchetes, saques e passes. O aluno que não conseguir lançar a bola ou que deixe a bola cair ao chão, este aluno ficará fora da rodada.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do jogo de ping pong (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 63. Pique - esconde o número

Aquecimento: Brinquedo cantado, Boneca de lata. A turma ficará espalhada pela quadra e todos irão cantar a música:

‘Boneca de lata, você tem coração?’

‘Boneca de lata, amiga de montão.’

‘Escute o que eu digo, pra não errar não.’

‘Levante agora a sua mão!’

Quando for dito a palavra mão, o aluno deverá erguer uma das mãos e não poderá abaixar mais. A música continua com outras partes do corpo.

‘Boneca de lata, você tem coração?’

‘Boneca de lata, amiga de montão.’

‘Escute o que eu digo, pra não errar não.’

‘Levante agora esta perna do chão.’

‘Boneca de lata, você tem coração?’

‘Boneca de lata, amiga de montão.’

‘Escute o que eu digo, pra não errar não.’

‘Abaixe agora a cabeça pro chão, estátua!’

E neste momento que for dito ‘estátua’, nenhum aluno poderá se mover, caso isto aconteça o aluno sairá da rodada.

Parte principal: O professor colará com fita adesiva, um papel a4 com um numero diferente nas costas de cada aluno da turma. Os alunos não poderão ver seus números e todas as vezes que o professor soar o apito, ele informará um número que deverá ser pego no momento.

Caso o aluno com o número informado seja pego, sairá da rodada, mas caso o professor apite novamente sem ele ser pego, continuará no jogo.

Volta a calma: Encontre o número. Caso tenha realizado a atividade 2 (2. Esconde o número) desta aula, tendo em mãos os números utilizado anteriormente. Cada aluno trocará 1 vez seu numero com um colega de sua escolha e 3 alunos serão escolhidos para serem os “caçadores” da vez. Os alunos ficarão espalhados pela quadra, agachados, com seu número guardado, de forma que não possamos ver e estes alunos pegadores, terão cada um 3 chances de adivinhar com qual aluno esta o número indicado pelo professor. Caso o aluno não consiga ate sua 3° tentativa, deverá o número indicado pelo professor se tornar o pegador e o aluno que era o pegador anterior, deverá escolher um dos 3 números que ficaram disponíveis, dos pegadores da vez e sem mostrar para a turma, deverá tomar seu lugar na quadra. O jogo continua com o professor informando novos números. Mas caso o pegador, acerte o aluno que esteja com o número indicado, este aluno se mantem pegador, e o aluno com o número revelado, sairá da rodada.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar a socialização, trabalhando também a agilidade.
- Específico: Desenvolver agilidade e socialização.
- Avaliação: Será avaliado o desenvolvimento da agilidade dos alunos, na capacidade de fuga, assim como a rapidez na corrida.

- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, equilíbrio e desenvolvimento motor.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 64. Pique gelo

Aquecimento: Utilizando uma corda grande no meio da quadra, deixaremos 1 aluno em cada ponta da corda. Com os alunos sentados e com a corda no chão, os alunos deverão mover a corda de um lado para o outro, formando no chão a ideia de uma 'cobra' se movendo. E será feito 2 fileiras de frente para a corda e cada aluno deverá dar 3 pulos na corda, sem pisa-la. Indo 2 alunos por vez, mantendo a distância de ao menos um braço e meio entre os 2 alunos.

Parte principal: Pique gelo jogo. Com toda a turma em campo, serão escolhido 3 alunos para serem os pegadores, eles deverão tocar em seus colegas e estes permanecerão parados, estáticos como se estivessem 'congelados' e só poderão sair da posição caso algum aluno que não estiver 'congelado', consiga o descongelar. Após os primeiros minutos, todos que não estiverem congelados, deverão congelar os próximos colegas que ainda estiverem correndo, até que todos sejam pegos ou todo o tempo da aula for utilizado.

Volta calma: Pula corda. Amarrando a ponta de uma corda em uma parte da quadra, o professor ficará na outra ponta batendo a corda e cada aluno por vez, deverá entrar na corda que já estará em movimento e deverá pular a corda no mínimo 3 vezes e sairá sem toca-la ou cair ao chão. Os alunos deverão estar em uma fileira e quando o aluno acabar de pular, deverá ir para o final da fila novamente.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas de corrida.
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado o coletivo a socialização e habilidade de fuga.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e lateralidade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 65. Psicomotricidade

Aquecimento: Para iniciar, vamos amarrar uma corda no meio da quadra e dentro da corda, vamos deixar pendurados 3 bambolês com espaço de 4/5 passos entre eles. A altura da corda deverá ser uma altura baixa, conforme a média da turma. Os alunos formarão uma fileira e um aluno por vez vai passar por dentro do 1º bambolê, irá se rastejando até o 2º bambolê, passará por dentro do mesmo, vai se rastejar novamente agora até o 3º bambolê e deverá por fim, também passar por dentro deste. Nesta atividade iremos trabalhar todo o corpo, visto que cada aluno execute no mínimo 2 vezes todo o circuito.

Parte principal: Pega cor. O professor com auxílio de um giz desenhara 4 fileiras de bolas no chão da quadra, sendo 2 fileiras, uma ao lado da outra com distância de um passo. Mais distante desta

fileira, no lado oposto da quadra, fará mais 2 fileiras. As fileiras deverão alternar de cor, ex: vermelho, verde, vermelho, verde. A turma será separada em 2 fileiras de alunos, uma fileira de alunos em frente a cada fileira de círculos. Cada aluno por vez, vai andar agachado utilizando em cada círculo a parte da palma da mão ou os pés. Os alunos, não poderão ir se rastejando, nem cair ao chão. Os braços deverão estar esticados, assim como suas pernas. O aluno deverá se mover desta forma, até chegar ao final da fileira de círculos.

Volta a calma: Passe a bola. Os alunos formarão 3 fileiras, uma ao lado da outra com distância de 2 passos entre as fileiras e distância de 1 passo entre cada aluno em cada fileira. Todas as fileiras estarão viradas para o lado direito e cada aluno da 1ª fileira receberá uma pequena bola de plástico. Os alunos deverão pegar, cada um a sua bola com os pés, sem utilizar as mãos, vão girar de frente para a fileira ao lado e colocarão a bola no chão, para que os próximos alunos da fileira ao lado possam pegar e passar a bola da mesma forma, até que chegue a última fileira e após isso retorne ao início. Caso em algum momento o aluno deixe a bola cair no chão, deverá executar os movimentos novamente.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Trabalhar a motricidade do aluno.
- Específico: Desenvolver a agilidade, força e motricidade.
- Avaliação: Será avaliado o uso da força, junto com a capacidade de superação.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e o desenvolvimento motor de cada aluno na atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## **66. Psicomotricidade bambolê**

Aquecimento: Os alunos formarão 2 fileiras e 2 alunos por vez deverão ir andando com 1 bambolê em um dos pés, rodando, indo do meio da quadra até o final. O aluno só poderá dar cada passo, cada vez que conseguir rodar o bambolê, na intenção de ir girando continuamente. O aluno que terminar primeiro recebe 1 ponto.

Parte principal: A turma formará 4 fileiras e o primeiro aluno de cada fileira receberá um bambolê e deverá ir andando rapidamente, do meio da quadra até o final, passando por dentro do bambolê, do início ao fim da corrida. O aluno passará o bambolê pelos pés, passando pelo corpo e saindo pela cabeça e braços. A cada passada de bambolê, o aluno poderá dar 1 passo. Receberá 1 ponto, o aluno que chegar primeiro em cada rodada.

Volta a calma: Os alunos formarão uma fileira, um ao lado do outro e de mãos dadas deverão ir passando por dentro do bambolê. Enquanto estiverem passando o bambolê, deverão dizer as seguintes frases:

‘O bambolê é quente!’

‘Quente, quente, quente.’

‘Precisa ser rápido, pra não queimar a gente!’

‘Conta 1, conta 2, conta 3.’

‘Queimoooo!’

Quando for dito a palavra “Queimoooo!” o aluno que estiver passando pelo bambolê no momento, será o “queimado” e sairá da rodada.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: trabalhar a motricidade do aluno.
- Específico: Desenvolver a agilidade, força e motricidade.
- Avaliação: Será avaliado a agilidade do aluno, junto com a capacidade de superação.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e o desenvolvimento motor de cada aluno na atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 67. Pula elástico

Aquecimento: Coelho na toca. Será colocada uma corda no meio do chão da quadra e em cada lado da corda serão desenhados 5 balões. Os balões deverão ser espaçados de cada lado, portanto não poderão ficar exatamente desenhados um na mesma altura do outro balão. Fazendo com que cada aluno por vez, consiga ir pulando, de um lado para o outro dentro dos balões, até chegar ao final da corda. Caso o aluno se desequilibre ou saia dos balões, poderá retornar do início novamente.

Parte principal: Pula elástico. Vamos escolher na turma inicialmente 2 alunos, que ficarão um de frente para o outro e colocarão na altura de suas canelas, um único elástico grande para a dupla. A dupla deverá se distanciar na largura máxima em que o elástico fique esticado e mantendo os pés abertos. O restante da turma formará uma fileira e cada aluno por vez, irá se direcionar até o elástico e fará os comandos:

1°. O aluno estará com os dois pés do lado de fora do elástico, um para cada lado e o tronco na direção da parte do espaço de dentro do elástico.

2°. O aluno dará um salto, com os 2 pés ao mesmo tempo, para dentro do elástico.

3°. O aluno dará um salto e ficará na posição inicial com os 2 pés para fora do elástico, um para cada lado.

4° O aluno vai pisar com os 2 pés ao mesmo tempo em cima do elástico esticado, nas bordas onde estarão com o espaço livre.

Lembrando que esta atividade deve ser realizada continuamente, sem interrupção de movimentos, fazendo com que o aluno trabalhe o raciocínio, agilidade, equilíbrio, lateralidade e consciência corporal. Caso o aluno caia ao chão em algum momento, poderá realizar a atividade do início. O professor observando uma maior dificuldade de execução dos movimentos por parte de algum aluno, este poderá ser orientado a realizar cada comando por vez, porém caso observe uma boa evolução da turma em geral, poderá solicitar que os movimentos possam ser realizados de uma forma mais rápida da qual já estiver sendo executada.

Volta a calma: Amarelinha. Para esta atividade o professor deverá anteriormente, realizar no chão da quadra com auxílio de um giz o desenho do jogo 'Amarelinha', porem esta amarelinha deverá ser desenhada com um maior espaço nos quadrados, para que seja possível a entrada de 2 alunos por vez em cada quadrado. Serão desenhados 9 quadrados no chão e no fim da amarelinha, deverá ser desenhado a metade de um círculo a cima dos quadrados finais, onde será o 'céu'. Os alunos formarão uma fileira em duplas, cada dupla por vez vai pular a amarelinha. Cada aluno poderá utilizar apenas 1 pé e equilibrando-se e auxiliando sua dupla, para que haja uma homeostase entre os dois. Os alunos estarão de mãos dadas e não poderão soltar ate chegar na parte do céu desenhado na amarelinha.

- Esporte: Esportes Individuais
- Geral: Vivenciar práticas de salto.
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do salto.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e equilíbrio de cada aluno.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## **68. Queimada avançado**

Aquecimento: Pique pega. Vamos dividir a turma em 2 grupos, cada aluno vai receber um pedaço de fita, as fitas para o grupo 1 será de uma cor e para o grupo 2 será uma cor diferente. Os alunos precisam amarrar a fita nos punhos e juntando os 2 times em quadra, o objetivo será: cada aluno deverá tentar pegar a fita no punho de seu colega da cor oposta, visto que as fitas precisam ser grandes e de um material bem fraco de rasgar (ex: papel crepom ou plástico em fita). Por fim o time que tiver mais alunos com suas fitas intactas, ou seja, sem rasgo, esticadas ou ate mesmo caídas ao chão, será o grupo com mais pontos ao final.

Parte principal: Queimada jogo. Visto o professor que tal turma já tenha um conhecimento prévio do jogo proposto, iniciará o jogo de queimada. Caso siga esta aula realizando como aquecimento a atividade anterior proposta 1 (1. Pique pega), poderá utilizar os pontos garantidos na atividade anterior para iniciar com posse de bola o grupo que adquiriu mais pontos. O jogo de queimada é realizado com 2 times, um time em cada área da quadra. Cada aluno deverá jogar a bola em direção ao corpo do colega do time oposto, afim de que a bola toque o colega e caia no chão, caso isso aconteça o aluno que foi atingido deverá ir para trás da linha do gol na quadra e deverá aguardar alguma oportunidade em que a bola caia dentro de sua área e que consiga pega-la para atingir o time oposto. Caso o aluno 'queimado' consiga atingir algum jogador do time oposto, ele poderá retornar para a parte da quadra onde esta seu time de origem. Quando todos de um time forem atingidos, o jogo terminou.

Volta a calma: Jogo de roda, Galinha choca. Formando um círculo com toda a turma sentados ao chão, poderemos iniciar o jogo de roda, onde todos permanecem sentados e 1 aluno andarà em volta da roda, pela parte externa e deverá deixar uma fita utilizada anteriormente na atividade 1 (1. Pique pega) desta aula, atrás de um colega de sua escolha e o aluno que ficou com essa fita atrás de seu corpo, deverá se levantar da forma mais ágil possível, para conseguir pegar a fita e correr atrás de seu colega que deverá correr em círculos em volta da roda e deverá ao menos toca-lo, caso consiga, este aluno escolhido com a fita poderá retornar ao seu lugar e

o aluno iniciante deverá escolher outro colega, caso o aluno não consiga tocar o seu colega após uma volta inteira em volta da roda, o aluno iniciante poderá se sentar no local onde estava seu colega escolhido e este então que deverá escolher o próximo colega.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do queimado.
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de queimado..
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 69. Rastejando

Aquecimento: Serão amarradas na quadra 2 cordas, na altura média da turma. A turma formará 2 fileiras e 2 alunos por vez deverão ir correndo pela quadra, passar por de baixo da 1ª corda, correr para a segunda corda, pular por cima desta e no final da quadra, deverá pegar 1 bola e retornar ao seu ponto de partida, desta vez deverá passar por baixo da 2ª corda e pular a 1ª corda, até que chegue ao seu ponto de partida, levando a bola e passando para o próximo aluno da fileira. A fileira que terminar primeiro a atividade receberá 1 ponto, podendo ser mesclado as fileiras posteriormente.

Parte principal: O professor com auxílio de um rolo de barbante, colocará espaçado pela quadra 6 cones grandes ou médios, ficando 3 cones de cada lado com distância de 7 passos entre as 2 fileiras e 3 passos entre os cones. O professor deverá amarrar o barbante nas pontas dos cones o mais diversificado possível, para que seja “fechado” a parte de cima e os alunos tenham que passar por baixo do barbante, se rastejando. A turma formará uma fileira e 2 alunos por vez, deverão passar no caminho dos cones sem se levantar, até o final onde estarão 2 bolas, cada aluno pegará 1 bola e retornará ao seu ponto de partida, levando sua bola e rastejando novamente. Após isso, as bolas deverão ser passadas aos próximos alunos da fileira que darão continuidade a atividade.

Volta a calma: Caso tenha seguido a atividade 2 (2. Rastejando) desta aula, vamos utilizar o mesmo circuito já formado nos cones e agora os alunos deverão passar por cima, entre os espaços do barbante. Assim 1 aluno por vez irá levar 2 bolas passando pelos barbantes amarrados no cones, sem derruba-los, deixará as bolas no final da quadra e retomará da mesma forma. Trabalhando o equilíbrio, força, agilidade e raciocínio.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar um circuito funcional.
- Específico: Desenvolver agilidade e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da execução de todo o circuito.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e a destreza dos alunos durante a execução de todo o circuito.



- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 70. Respiração

Aquecimento: Todos os alunos da turma formarão uma fileira, ficando um ao lado do outro e eles formarão uma ponte da qual cada aluno deverá passar rastejando por baixo. Os alunos “ponte”, estarão com as 2 palmas das mãos no chão e os 2 pés alinhados aos ombros e sua lombar deverá ficar o mais alto possível, para que seja possível dar espaço para que os alunos passem por eles. O início se dará pelo primeiro aluno da fileira, que passará por de baixo da ponte, até o final e ficará na formação ao final da ponte, até que todos os alunos consigam passar.

Parte principal: O professor organizará na quadra 2 caminhos com cordas ou barbantes grossos. Cada caminho será organizado em linha reta, com espaço de 1 passo. A turma organizará 2 fileiras e cada aluno das fileiras por vez, irá abaixado assoprando uma bola de plástico, com o objetivo de que a bola chegue até o final do caminho o mais rápido possível. O aluno não poderá tocar a bola com as mãos, ela deverá se mover apenas com o sopro do aluno. Cada aluno que chegar ao final primeiro, receberá 1 ponto.

Volta a calma: Bexigas. Caso tenha seguido a atividade 2 (2. Caminho da bola) desta aula, vamos manter os 2 times e 1 aluno de cada time por vez, irá até o lado de um bambolê que estará em sua parte da quadra e deverá encher e amarrar 2 bexigas e deixá-las dentro deste bambolê. A atividade continua, até que todos os alunos consigam realizar. O time que terminar a atividade primeiro, receberá 10 pontos.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar o trabalho e técnica de respiração.
- Específico: Trabalhar o sistema respiratório.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as técnicas de assopro.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e desenvoltura na execução do assopro.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 71. Rolamento

Aquecimento: Caminho de bichinhos. A turma será dividida em duas fileiras e o professor vai dizer a cada aluno na fila o nome de um bicho e o aluno da fileira ao lado, seguirá com o mesmo bicho do aluno ao lado. Vamos colocar na quadra 2 cordas, uma amarrada baixa, com o tamanho de meio palmo e outra na altura de 3 palmos do chão. Cada aluno deverá passar na corda, utilizando a forma de que cada bicho se move naturalmente, podendo ser orientado pelo professor se necessário. Ex: sapo. O aluno vai pulando como um sapo e na corda mais baixa deverá saltar, na corda mais alta deverá passar por baixo. Outro ex: minhoca. Na corda mais baixa, passará rolando ou engatinhando por cima da corda e na mais alta, passará por baixo.

Parte principal: Para executar máximo de seu desenvolvimento de corpo espaço/ corpo e movimento, será realizado a atividade de rolamento. Caso siga a atividade 1 (1. Corrida de

bichinhos) desta aula, poderão ser mantidas as duas fileiras. Assim 2 alunos por vez vão precisar chegar até o local demarcado, rolando, sem sair do seu caminho indo do meio até o final da quadra, caso saia de sua rota, deverá retornar e iniciar novamente.

Volta a calma: Roda amiga. Os alunos formarão uma roda e todos estarão de mãos dadas. A turma vai girar no círculo sem soltar as mãos, cantando:

‘Gira, gira, gira.’

‘Gira, gira, gira.’

‘Gira, gira, gira.’

‘Giroooou!’

Toda vez em que for dito a palavra ‘Giroooou’, os alunos vão flexionar um pouco os joelhos e vão continuar a girar na posição que estão. Caso em algum momento, um aluno caia ao chão com desequilíbrio, este aluno sairá da roda. A atividade continua até que fiquem no máximo de 3 alunos, ou todos os alunos que ficarem, consigam atingir a postura máxima agachados.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do rolamento.
- Específico: Desenvolver agilidade, lateralidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do rolamento.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e consciência de corpo e espaço, pelos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 72. Salto da barra

Aquecimento: Salto de corda. O professor irá amarrar no meio da quadra 1 corda que fique na altura abaixo do tronco da maioria dos alunos. A turma formará uma fileira e 1 aluno por vez, deverá correr até a corda que estará imóvel e pular com os 2 pés ao mesmo tempo, a cima da altura da corda, sem encostar e sem cair ao chão, deverá correr 2 vezes e então será passada a vez para o próximo aluno da fileira.

Parte principal: O professor colocará enfileirado na quadra, 2 fileiras de barras. A fileira começará no espaço de 3 passos da marcação do lado direito da quadra e após isso, mantendo distância de 5 passos entre eles até o final da quadra. Os alunos formarão uma fileira e de início o primeiro aluno da fileira vai correr, pular a 1ª barra sem derrubá-la, correrá até a 2ª barra e pulará, fazendo assim até chegar na última barra. Quando o primeiro aluno já tiver pulado a 3ª barra, o próximo aluno da fileira poderá começar também a sua atividade, tornando a aula dinâmica. Caso o aluno derrube alguma barra ou caia ao chão, deverá iniciar a atividade novamente.

Volta a calma: Passe misto. Caso tenha realizado a atividade 2 (2. Salto de corda) desta aula, manteremos todo o circuito de barras que já está montado na quadra e desta vez, os alunos deverão passar pelas barras de forma mista. Na 1ª barra o aluno deverá pular e na 2ª barra

deverá passar por baixo, fazendo assim até o final da quadra. Trabalhando raciocínio, força, agilidade e motricidade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (salto de barra).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do salto de barra.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e força, utilizada pelos alunos na execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 73. Salto obstáculo

Aquecimento: Será colocado no meio da quadra, 2 fileiras de bambolês ou poderá ser desenhado com um giz no chão o número de mínimo de 8 balões de cada lado, mantendo uma distância entre as fileiras de que seja no mínimo suficiente para que o aluno tenha que pular com as pernas espaçadas. Cada aluno por vez vai saltar com as pernas espaçadas, colocando cada pé dentro de 1 bambolê ou balão do início ao fim sem parar, equilibrando o máximo possível para que não erre as marcações, nem caia ao chão.

Parte principal: Os alunos formarão duplas e as duplas formarão 2 fileiras, ficando uma fileira ao lado da outra, com distância de 3 passos iniciando a fileira no meio da quadra. As duplas irão iniciar a atividade, os alunos deverão saltar por cima de sua dupla, indo do meio quadra até o final, pulando. O pulo deverá ser realizado da seguinte forma: o aluno ficará agachado com o tronco reto, as mãos tocando seus pés e o outro aluno da dupla deverá apoiar suas 2 mãos na lombar do aluno agachado e fará um impulso com os pés no chão, para saltar por cima de sua dupla. A cada rodada, as duplas vão recebendo 1 ponto para as que chegarem primeiro ao final da atividade. As duplas poderão ser mescladas posteriormente.

Volta a calma: Caso tenha realizado a atividade 1 (1. Fileiras) desta aula. Vamos manter os círculos no chão e a turma formará uma fileira. Assim, 1 aluno por vez deverá ir pulando com os 2 pés ao mesmo tempo, indo de 1 círculo para o outro rapidamente, do início ao fim do círculo.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (salto de barra).
- Específico: Desenvolver agilidade, força e equilíbrio.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do salto de barra.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade, força e equilíbrio, utilizada pelos alunos na execução da atividade.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 74. Sensorial adaptado **INCLUSIVA**

Aquecimento: Na turma formaremos duplas e as duplas serão divididas em 2 grupos. Um grupo por vez em campo iniciará a atividade de busca ao tesouro. O professor vai colocar na ponta da quadra 1 bola e as duplas estarão na ponta oposta da quadra. Um aluno da dupla será vendado e vai deixar seu braço dado ao outro aluno, estes alunos que não estiverem vendados, deverão guiar sua dupla informando os comandos, de forma que os mesmos deverão ser executados pelo aluno vendado e o mesmo não poderá ser empurrado.

Parte principal: Sensorial adaptado. Vamos dividir a turma em 3 grupos, cada grupo escolherá uma cor, ex: amarelo, verde, marrom. Cada time vai escolher um aluno que será seu representante. Estes 3 alunos escolhidos, vão ser vendados e na quadra o professor vai colocar ao chão 3 bolas de plástico pequenas, para cada aluno escolhido pegar. Cada bola será da cor de seu time. O aluno será guiado pelo seu grupo, para chegar até onde as bolas estarão. Os grupos deverão dizer: esquerda, direita, vira e abaixa, apenas. O grupo que finalizar primeiro receberá 1 ponto, podendo a atividade ser realizada novamente, trocando os alunos escolhidos anteriormente.

Volta a calma: O professor antes de estar com os alunos em quadra, colará um número pequeno em um papel que será escondido pela quadra, ex: em alguma parte da grade, no chão, em colunas, bancos e etc. Os alunos agora deverão encontrar o local onde estará o número, sem receber nenhuma pista. Caso a atividade seja realizada em uma turma com um grande número de alunos, poderão ser escondidos mais de 1 número. Cada aluno que encontrar recebe 10 pontos, podendo ser feita a soma ao final da atividade.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar práticas de inclusão e socialização.
- Específico: Desenvolver uma percepção aguçada diante das circunstâncias aplicadas na atividade, assim como criar consciência de inclusão em aula.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas da caminhada vendada.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e capacidade de percepção dos alunos vendados.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 75. Sensorial adaptado 2 **INCLUSIVA**

Aquecimento: O professor com auxílio de um giz fará no chão da quadra, desenhos de setas em uma linha reta, com distância de um passo cada seta. As setas deverão ser todas mescladas de direções, ex:

1°. Seta – Direita

2°. Seta – Frente

3°. Seta – Esquerda

4°. Seta – Atrás

O professor deverá seguir esta marcação até o final. O número de setas ficará a escolha do professor, baseando-se na dificuldade da turma. Um aluno por vez deverá completar todo o circuito, pulando com os 2 pés ao mesmo tempo, com o tronco e pés virados para o lado onde a seta está indicando. Trabalhando o equilíbrio, força, lateralidade e agilidade.

Parte principal: A turma será dividida em 2 fileiras e cada aluno por vez deverá levar uma bola, segurando com as 2 mãos, com os braços esticados, tronco e cabeça ereto e de costas o aluno deverá caminhar, partindo do meio da quadra até encostar em um dos lados da trave do gol, que será previamente escolhida e após isso deverá retornar até o meio da quadra, da mesma forma, se atentando para que caminhe em linha reta, do início ao fim da atividade.

Volta a calma: Brinquedo cantado, Eu entrei na roda. Os alunos de pé, formarão uma roda e vão cantar:

‘Ai, eu entrei na roda.’

‘Ai, eu não sei como dançar.’

‘Ai, eu entrei na “rodadança.”’

‘Ai, eu não sei dançar.’

De início serão escolhidos 2 alunos para que fiquem dentro da roda, dançando a música cantada e quando for dito a frase “eu não sei dançar.”, a dupla que está dentro da roda escolherá cada um, um aluno para entrar na roda e dançarem a próxima estrofe.

‘Sete e sete são quatorze, com mais sete vinte e um.’

‘Essa roda é animada, animada pra chuchu.’

E os comandos se repetem, até que todos da roda dançam dentro dela.

- Esporte: Esportes Individuais.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do atletismo (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do arremesso.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos.
- Princípios éticos, tais como: Disciplina e autonomia.

## 76. Sushi de bolas

Aquecimento: A turma formará duplas e as duplas formarão 2 fileiras. Cada dupla do início das fileiras receberão 2 madeiras com 2 elásticos, para que possam colocar 1 pé em cada. A dupla deverá andar junto sem cair, até o meio da quadra onde estarão 2 bolas, que deverão ser pegadas por cada aluno da dupla e deverão retomar com as bolas até seu ponto de partida.

Parte principal: Caso tenha realizado a atividade 1 (1. Corrida de pato) desta aula, vamos manter as duplas e as 2 fileiras. Cada dupla do início da fileira, receberá 2 pedaços de madeira, que seja no mínimo do tamanho de 3 palmos cada. No meio da quadra estarão 2 fileiras de bambolês, com espaçamento de no mínimo 3 passos entre os bambolês e com distância mínima de 4 passos entre as 2 fileiras. Cada dupla deverá ir até o 1º bambolê de sua fileira, pegar a bola que ali estará utilizando apenas os 2 pedaços de madeira, cada aluno segurando uma madeira em uma mão, deverá pressionar a bola com as madeiras e deverá leva-la até o 2º bambolê, onde estará a 2ª bola, que deverá a dupla pegar junto agora com a 1ª bola e deverá levar as 2 bolas para o 3º bambolê que estará vazio. Caso em algum momento a bola caia ao chão, deverá ser pega no mesmo local da quadra, utilizando apenas as madeiras sem utilizar a mão diretamente, caso o professor identifique uma maior dificuldade em alguma dupla, poderá pedir para que a dupla leve 1 bola por vez, no primeiro momento da atividade.

Volta a calma: Os alunos de pé formarão um círculo, onde cada aluno deverá ficar com os pés espaçados e com o tronco inclinado para frente. O professor lançará a bola no meio do círculo e cada aluno deverá lançar a bola com as mãos, fazendo com que ela role pelo chão e passe por dentro da perna de algum aluno da roda. Os alunos não poderão levantar o tronco em nenhum momento da atividade, também não poderão fechar as pernas. Cada aluno que fizer um gol no colega, receberá 1 ponto.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar práticas de habilidade motora.
- Específico: Desenvolver agilidade, raciocínio e força.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as técnicas para o desenvolvimento das atividades.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos movimentos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 77. Vôlei

Aquecimento: Vamos dividir a turma em 2 grupos. Tendo a disponibilidade de utilizar 2 bolas, cada grupo ficará com 1 bola e deverá lança-la, treinando o saque de vôlei, que consiste em o aluno segurar a bola de vôlei com sua mão aberta por baixo da bola e com a outra mão fechada dará um toque firme e forte na parte de baixo da bola, onde estava a primeira mão que tirará da forma mais ágil possível. Este saque deverá ser lançado com a força suficiente para que consiga chegar até o jogador em frente, que deverá executar o mesmo saque para um outro colega.

Parte principal: Iniciar a partida de vôlei. Com a rede de vôlei marcando o meio da quadra, ou também podemos utilizar 1 corda para marcar o meio de campo, com a altura compatível para o jogo de vôlei, cada time deverá ficar de um lado da quadra. O jogo começa com um saque e continua com os toques entre os times. O time que jogar a bola e ela encostar na rede, ficará com menos 1 ponto, caso jogue a bola para o time adversário e o mesmo não consiga tocar na bola, ou a toque e caia no chão, esse time o qual fez a jogada recebe 1 ponto.

Volta a calma: Toque alto. Feito um circuito com toda turma, a atividade de toque alto será realizada com 1 aluno que iniciará, jogando a bola na forma de passe de vôlei para o colega de sua escolha e este aluno deverá pegar a bola com as mãos, na forma de passe e a bola não pode sair de suas mãos, caso toque em sua cabeça ou caia no chão, este aluno deverá sair da roda e o jogo recomeça, até que todos saiam da roda, ou todo tempo de aula seja utilizado.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do vôlei.
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de vôlei.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos e saques.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 78. Vôlei sentado **INCLUSIVA**

Aquecimento: A turma formará 2 fileiras, ficando uma de frente para a outra. Os alunos estarão em uma distância de 1 braço do colega ao lado e de 2 passos entre a fileira de frente. Os alunos receberão 2 bolas, iniciando uma pelo lado direito da fileira 1 e a outra pelo lado esquerdo da fileira 2. Nesta atividade os alunos deverão jogar a bola para o aluno em frente, todos estarão sentados e não poderão se levantar durante a execução da atividade. As bolas circularão entre as fileiras e se encontrarem em algum momento, os alunos deverão ser ágeis e rápidos, para que as bolas não caiam ao chão.

Parte principal: Os alunos formarão 4 times e 2 times por vez, jogarão o vôlei sentado em quadra. O professor colocará 1 rede ou corda, na altura máxima em que seja possível que os alunos passem a bola por cima da rede ou corda. Cada time em um lado da rede, ficará com todos os alunos sentados no chão, com distância de 2 passos um do outro, em posições de fileira, o mais mescladas possível. Os alunos não poderão se levantar em nenhum momento do jogo. A bola não poderá bater na rede ou corda, caso isso ocorra, o time que fez o toque, ficará com menos 1 ponto. Caso durante o jogo, um time faça o lançamento de bola e o time adversário não consiga pegar a bola, este time lançador receberá 1 ponto. Quando um dos times atingir o mínimo de 4 pontos ou metade do tempo de aula for utilizado, será feita a troca dos times e os outros dois times que estarão aguardando o na arquibancada entrarão em campo.

Volta a calma: Ovos no ninho. A turma formará 1 fileira no meio da quadra e 1 aluno por vez executará a atividade. No final da quadra estarão 3 bambolês, ou poderá ser desenhado com giz 3 círculos de igual tamanho no chão. Os alunos receberão 3 bolas de plástico, que deverão rolar pelo chão, com a força necessária para que fiquem exatamente dentro dos círculos, ou bambolês do local. Caso o aluno faça com que as 3 bolas fiquem exatamente dentro dos 3 círculos, receberá 5 pontos, acertando 2 ou 1, receberá 1 ponto por cada. Aula totalmente inclusiva, trabalhando o social, raciocínio, agilidade e cooperação.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do vôlei sentado.

- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do jogo de vôlei sentado.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos e saques.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 79. Vôlei

Aquecimento: Os alunos formarão duplas e as duplas formarão uma fileira. Cada dupla receberá 1 lençol e ficando cada aluno da dupla em uma ponta do lençol, eles deverão colocar uma bexiga de plástico, no meio do lençol e deverão ir levando o lençol até o fim da quadra, dando toques do lençol com a bola, sem que ela caia ao chão. Na volta, deverá ser feito exatamente a mesma coisa. O professor, poderá cronometrar o tempo utilizado por cada dupla, sendo feita uma avaliação ao final da atividade.

Parte principal: A turma será dividida em 2 times. Cada time, receberá um longo e estreito pedaço de pano, onde deverão os alunos, distribuí-lo pelo mesmo, para fazer com que o pano fique esticado e inclinado. O jogo do Vôlei será realizado da seguinte forma: Cada time, ficará em um lado da quadra, com seu lençol esticado, sendo segurado por todos os alunos daquele time, eles deverão pegar a bola que será lançada pelo time adversário, utilizando apenas o lençol. Para que os alunos consigam fazer o lançamento das bolas para o time adversário, eles deverão utilizar o lençol de todas as formas possíveis para resolução deste problema, como: colocar a bola no centro com o lençol mais frouxo e na força de abertura total do lençol, fará com que a bola tome impulso, para pular para fora do lençol lançador.

Volta a calma: Os alunos formarão uma grande roda, ficando todos de braços dados segurando no ombro do colega. Os alunos receberão 2 bexigas de plástico, que deverão dar chutes, para que não venha cair no chão, ou estourar. Trabalhando o equilíbrio, força, agilidade e socialização.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas do vôlei (arremesso).
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e lateralidade.
- Avaliação: Será avaliado a capacidade de resolução de problemas, por parte dos alunos.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e destreza dos alunos durante a execução dos arremessos da bola, assim como a cooperação de todos os envolvidos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## 80. Yoga

Aquecimento: alongamento yoga. O alongamento contará com as posições de yoga, todos os alunos formarão um círculo e o professor passará os comandos.



“ÁRVORE” com os braços erguidos, levantaremos 1 pé e o encontraremos na lateral do joelho da perna oposta, formando assim a ideia do número 4 com as pernas.

“GUERREIRO” colocando o pé direito para parte de trás do corpo, no máximo possível e mantendo a perna esquerda flexionada a 180° graus, mantendo o tronco, pescoço e cabeça em uma postura ereta, levando novamente os braços para cima, encostando as mãos e trabalhando a respiração profunda, contando de 1 ate 10 em cada repetição trabalhando a respiração.

“GUERREIRO 2” com esta posição, ficaremos com 1 perna flexionada a frente do corpo a 190° graus e a segunda perna será levada atrás do corpo, ficando o mais esticada possível, os braços ficarão abertos, esticados, assim como as mãos formando a imagem de um ‘ T ’, com a parte superior do corpo.

“ALÍVIO DO VENTO” os alunos ficarão deitados de costas ao chão e deverão elevar seus joelhos ate a altura de seu peitoral e abraça-los, sem encurvar a coluna. Nesta posição também deverá ser trabalhado a respiração profunda, na contagem dos 10 segundos.

“CRIANÇA” nesta postura, os alunos irão a princípio se ajoelhar, após isso vão abaixar seus glúteos ate encostar em seus pés, a cabeça deverá ser inclinada para frente se abaixando lentamente com os braços esticados, ate que consiga encosta-la em seus joelhos, ou ate o máximo possível.

“SENTAR-SE” os alunos ficarão sentados, com a cabeça erguida e as costas eretas. O aluno colocará cada uma de suas mãos encostadas em cada joelho, com as palmas abertas viradas para cima, as pernas ficarão cruzadas, porem os pés não deverão estar um em cima do outro e sim ao lado. Após trabalhar a respiração e postura nesta posição, mantendo as pernas juntas, vamos lentamente erguer os dedos das mãos, virando a palma das mãos para fora. Deverá a coluna ser alongada ao máximo neste momento e após isso, com os dedos ainda entrelaçados, vamos levar os dois braços descendo as costas, ate o máximo possível, abrindo bem o peitoral neste momento e realizando a respiração profunda, para um melhor aproveitamento de concentração. Poderá ser utilizado música de fundo para esta atividade.

Parte principal: O passe de baixo. Trabalhando a motricidade, concentração, coordenação, lateralidade e força, vamos iniciar o jogo do passe de baixo. Colocando a turma dividida em 2 fileiras, vamos colocar 2 alunos para iniciarem. Cada aluno receberá 1 bola e deverão estar com uma distância de 8 passos entre os dois. O objetivo será de que os alunos consigam fazer um gol no mesmo local, podendo utilizar somente a metade da quadra, visto o grau de dificuldade da atividade. Os alunos vão estar com as 2 mãos abertas no chão, com os glúteos para cima e a bola estará entre os 2 pés. Para fazer o gol, o aluno deverá dar pequenos saltos com os 2 pés ao mesmo tempo, levando a bola no meio dos pés. Caso o aluno perca a posse da bola alguma vez, deverá pega-la, voltar a posição em que estava e continuará saltando ate o gol com a bola. A fileira que finalizar primeiro, receberá 10 pontos.

Volta a calma: Brinquedo cantado. As partes do corpo. A turma poderá ficar espalhada pela quadra e iremos cantar a canção que indicará qual parte do corpo deverá ser tocada pelo próprio aluno.

Ex: ‘Cabeça, ombro, joelho e pé, pé.’

‘Cabeça, ombro, joelho e pé, pé.’

‘Olhos, ouvidos, boca e nariz.’

‘Cabeça, ombro, joelho e pé.’

Cada vez que for cantado um refrão, o próximo refrão iniciará retirando as palavras pela ordem, sendo retirada uma palavra por rodada.

Ex: ‘Ombro, joelho e pé, pé.’

‘Ombro, joelho e pé, pé.’

‘Olhos, ouvidos, boca e nariz.’

‘Ombro, joelho e pé.’

Para aumentar o grau de intensidade da atividade, a cada refrão deveremos cantar em uma velocidade mais rápida. Trabalhando assim a agilidade, concentração e a motricidade dos alunos.

- Esporte: Esportes coletivos.
- Geral: Vivenciar algumas práticas de alongamento.
- Específico: Desenvolver agilidade, força, equilíbrio e lateralidade e concentração.
- Avaliação: Será avaliado a absorção e atenção dos alunos, durante a transição de informação sobre as regras e técnicas do yoga.
- Área Motora: O professor irá avaliar também a agilidade e equilíbrio dos alunos.
- Princípios éticos, tais como: Respeito, disciplina, autonomia, solidariedade, amizade e cooperação.

## **Bibliografia – Referências:**

### **Aula 1**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=218>

### **Aula 2**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=218>

### **Aula 3**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica>

### **Aula 4**

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=9182#:~:text=Pique%20Pega,a%20bri ncadeira%20continua%2C%20at%C3%A9%20cansar.>

### **Aula 5**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/amp/>

### **Aula 6**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

### **Aula 7**

<http://www.dicionarioolimpico.com.br/atletismo/cenario/arremesso-de-peso>

### **Aula 8**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/atletismo>

### **Aula 9**

<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/badminton/>

### **Aula 10**

<https://www.educacaofisica.com.br/>

### **Aula 11**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/basquete>

### **Aula 12**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/basquete>

### **Aula 13**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/basquete>

**Aula 14**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/basquete>

**Aula 15**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/basquete>

**Aula 16**

<https://fpbol.org.br/home/>

**Aula 17**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

**Aula 18**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/galeria/detalhe.php?foto=721&evento=5>

**Aula 19**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/galeria/detalhe.php?foto=721&evento=5>

**Aula 20**

[http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=372&Itemid=189](http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=372&Itemid=189)

**Aula 21**

<https://www.google.com/amp/s/www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/amp/>

**Aula 22**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

**Aula 23**

<https://www.google.com/amp/s/www.infoescola.com/artes-marciais/capoeira/amp/>

**Aula 24**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

**Aula 25**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

**Aula 26**

<https://blogeducacaofisica.com.br/guia-definitivo-calistenia/>

**Aula 27**

<https://blogeducacaofisica.com.br/circuito-funcional-o-que-e-e-como-usar-na-sua-aula/>

**Aula 28**

<https://blogeducacaofisica.com.br/circuito-funcional-o-que-e-e-como-usar-na-sua-aula/>

**Aula 29**

<https://www.efdeportes.com/efd127/a-evolucao-dos-jogos-populares.htm>

**Aula 30**

<https://www.efdeportes.com/efd127/a-evolucao-dos-jogos-populares.htm>

**Aula 31**

<https://www.google.com/amp/s/escolaeducacao.com.br/amp/brincadeiras-com-corda/>

**Aula 32**

<https://www.google.com/amp/s/m.brasilecola.uol.com.br/amp/educacao-fisica/corrida.htm>

**Aula 33**

<https://www.google.com/amp/s/m.brasilecola.uol.com.br/amp/educacao-fisica/corrida.htm>

**Aula 34**

<https://www.google.com/amp/s/m.brasilecola.uol.com.br/amp/educacao-fisica/corrida.htm>

**Aula 35**

<https://www.google.com/amp/s/m.brasilecola.uol.com.br/amp/educacao-fisica/corrida.htm>

**Aula 36**

<https://institutoneurosaber.com.br/brincadeiras-de-estimulacao-sensorial/>

**Aula 37**

<https://www.cbf.com.br/>

**Aula 38**

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_utfpr\\_ritadecassiasartore.pdf&ved=2ahUKEwjureX-7tDrAhViGbkGHh7XD3c4ChAWMAAd6BAgDEAE&usg=AOvVaw2RRgDkpBIfaRPrnylWwqRR](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_utfpr_ritadecassiasartore.pdf&ved=2ahUKEwjureX-7tDrAhViGbkGHh7XD3c4ChAWMAAd6BAgDEAE&usg=AOvVaw2RRgDkpBIfaRPrnylWwqRR)

**Aula 39**

<https://institutoneurosaber.com.br/atividades-funcionais-estimulam-a-coordenacao-e-equilibrio/>

**Aula 40**

<https://www.google.com/amp/s/escolaeducacao.com.br/amp/brincadeiras-com-corda/>

**Aula 41**

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.infopedia.pt/%24estafetas&ved=2ahUKEwjureX-7tDrAhViGbkGHh7XD3c4ChAWMAAd6BAgDEAE&usg=AOvVaw2RRgDkpBIfaRPrnylWwqRR>

[d=2ahUKEwiKgaCI8NDRAhUQlbkGHchUDtAQFjAXegQIDRAB&usg=AOvVaw0K3Dy3iKoNKVZUoRep9K1U  
& cshid=1599269778293](https://www.google.com/amp/s/escolaeducacao.com.br/amp/brincadeiras-com-bexigas/?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_vis=1&qsp=1&q=treinamento+funcional+infantil&qst=ib#d=gs_qabs&u=%23p%3DKnS7oa_SmEYJ)

#### **Aula 42**

<https://www.google.com/amp/s/escolaeducacao.com.br/amp/brincadeiras-com-bexigas/>

#### **Aula 43**

[https://novaescola.org.br/conteudo/19628/5-planos-de-atividade-para-trabalhar-folclore-na-educacao-  
i nfantil](https://novaescola.org.br/conteudo/19628/5-planos-de-atividade-para-trabalhar-folclore-na-educacao-infantil)

#### **Aula 44**

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5&as\\_vis=1&qsp=1&q=treinamento+funcion  
al+infantil&qst=ib#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DKnS7oa\\_SmEYJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_vis=1&qsp=1&q=treinamento+funcional+infantil&qst=ib#d=gs_qabs&u=%23p%3DKnS7oa_SmEYJ)

#### **Aula 45**

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5&as\\_vis=1&qsp=1&q=treinamento+funcion  
al+infantil&qst=ib#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DKnS7oa\\_SmEYJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_vis=1&qsp=1&q=treinamento+funcional+infantil&qst=ib#d=gs_qabs&u=%23p%3DKnS7oa_SmEYJ)

#### **Aula 46**

<https://www.educacaofisica.com.br/>

#### **Aula 47**

<https://www.cbf.com.br/>

#### **Aula 48**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica>

#### **Aula 49**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica>

#### **Aula 50**

[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/ensino-  
fundamen tal-anos-iniciais/129-gincana-educativa-ideb-2017](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/ensino-fundamental-anos-iniciais/129-gincana-educativa-ideb-2017)

#### **Aula 51**

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/levantamento-de-peso>

#### **Aula 52**

<https://www.cpb.org.br/modalidades/56/goalball>

#### **Aula 53**

<https://www.ihf.info/>

#### **Aula 54**

[https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/  
amp/](https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/amp/)

**Aula 55**

<https://www.google.com/amp/www.olimpiadatododia.com.br/lima-2019/atletismo/arremesso-de-disc-o-masculino/amp/>

**Aula 56**

<http://www.dicionarioolimpico.com.br/atletismo/cenario/arremesso-de-peso>

**Aula 57**

<http://www.dicionarioolimpico.com.br/atletismo/cenario/arremesso-de-peso>

**Aula 58**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=233>

**Aula 59**

<https://www.efdeportes.com/efd127/a-evolucao-dos-jogos-populares.htm>

**Aula 60**

<https://www.google.com/amp/s/escolaeducacao.com.br/amp/brincadeiras-com-corda/>

**Aula 61**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/brincadeiras-indigenas/amp/>

**Aula 62**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/tenis-de-mesa/amp/>

**Aula 63**

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=9182#:~:text=Pique%20Pega,a%20brincadeira%20continua%2C%20at%C3%A9%20cansar.>

**Aula 64**

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=9182#:~:text=Pique%20Pega,a%20brincadeira%20continua%2C%20at%C3%A9%20cansar.>

**Aula 65**

<https://institutoneurosaber.com.br/atividades-psicomotoras-para-educacao-infantil/>

**Aula 66**

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_utfpr\\_ritadecassiasartore.pdf&ved=2ahUKEwjureX-7tDrAhViGbkGHa7XD3c4ChAWMAd6BAgDEAE&usg=AOvVaw2RRgDkpBlfaRPrnylWwqRR](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_utfpr_ritadecassiasartore.pdf&ved=2ahUKEwjureX-7tDrAhViGbkGHa7XD3c4ChAWMAd6BAgDEAE&usg=AOvVaw2RRgDkpBlfaRPrnylWwqRR)

**Aula 67**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-populares/>

#### **Aula 68**

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://fme.timbo.sc.gov.br/competicoes/REGULAMENTO%2520DE%2520QUEIMADA.doc&ved=2ahUKEwiPp4LF-dDrAhXQGbkGHTwSB\\_AQFjADegQIARAB&usg=AOvVaw3jgVFKgeh0qRihLX\\_AgNi](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://fme.timbo.sc.gov.br/competicoes/REGULAMENTO%2520DE%2520QUEIMADA.doc&ved=2ahUKEwiPp4LF-dDrAhXQGbkGHTwSB_AQFjADegQIARAB&usg=AOvVaw3jgVFKgeh0qRihLX_AgNi)

#### **Aula 69**

<https://blogeducacaofisica.com.br/circuito-funcional-o-que-e-e-como-usar-na-sua-aula/>

#### **Aula 70**

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n5/1517-8692-rbme-22-05-00403.pdf&ved=2ahUKEwir6ZKH-tDrAhV6LLkGHX8AAzgQFjABegQIBRAB&usg=AOvVaw3dzPweCWtiar6F6jJ5KIK->

#### **Aula 71**

<https://www.cbginastica.com.br/>

#### **Aula 72**

<https://www.cbginastica.com.br/>

#### **Aula 73**

<https://www.cbginastica.com.br/>

#### **Aula 74**

<https://institutoneurosaber.com.br/brincadeiras-de-estimulacao-sensorial/>

#### **Aula 75**

<https://institutoneurosaber.com.br/brincadeiras-de-estimulacao-sensorial/>

#### **Aula 76**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/amp/>

#### **Aula 77**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/amp/>

#### **Aula 78**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/amp/>

#### **Aula 79**

<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/jogos-cooperativos-o-que-sao-e-exemplos/amp/>

#### **Aula 80**

<http://www.yogaeduc.com.br/>



ESTE EBOOK  
DESENVOLVIDO DE FORMA  
AUTO EXPLICATIVA, TRAZ  
ELABORAÇÕES DE PLANOS  
DE AULA ESCOLAR, A FIM  
DE ESTIMULAR O  
DESENVOLVIMENTO DO  
PROFISSIONAL,  
ESTUDANTE E AREAS  
AFINS.

RELACIONADAS A ÁREA DA  
SAÚDE E EDUCAÇÃO.

Professora Jessica R. Oliveira