

# **120 PLANOS DE AULA EDUCAÇÃO FÍSICA**

## Plano de Aula 1

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo:** Recreação

**Objetivos:**

- Conhecer seus próprios limites;
- Desenvolver habilidades motoras básicas;
- Compreender a importância do trabalho em grupo.

**Introdução:**

Reunir os alunos num círculo, explicar como vai ser a aula, demonstrando a importância das atividades físicas para saúde e o bem estar. No aquecimento será feita uma atividade recreativa onde trabalhará cooperação e habilidades físicas. Serão desenvolvidos jogos e brincadeiras.

**Desenvolvimento:**

**Pacman** (Aquecimento) Pega-pega na quadra, porém só é permitido andar por cima das linhas da quadra. O "pacman" (pegador) também deverá andar apenas pelas linhas. Quem for pego, deverá sentar no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo, mas NÃO para o pacman", ou seja, o pegador pode pular as pessoas que foram pegadas por ele e estão sentadas no chão, mas os fugitivos não podem pular esses obstáculos. Quem for o último a ser pego será o vencedor.

### **Corrida de obstáculos**

Jogam dois corredores, que deverão percorrer uma distância e chegarão fim, enfrentando obstáculos (os obstáculos serão pessoas curvadas). Quem cruzar a linha de chegada primeiro vence.

### **Travessia**

Escolhe-se quem vai ser o barrador. O barrador ficará no centro do terreno e deverá tentar impedir que os participantes (um de cada vez) ultrapassem e cheguem até o fim. O barrador poderá correr atrás do intruso, o importante é tocá-lo. Se o intruso conseguir chegar no fim do terreno sem ser pego, volta a compor o grupo de pessoas que está esperando para brincar. Se o barrador conseguir pegar o intruso (ele dirá: "barrei!"), este une-se a ele com as mãos e também vira barrador, com o mesmo objetivo. O jogo acaba quando todos viram barradores.

**Síntese Integradora:**

Os alunos irão formar um círculo onde alongaram, e ao final do alongamento conversarão sobre a aula.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 2

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Conhecimento sobre o corpo.

**Objetivos:**

- Desenvolver a coordenação motora básica.

**Desenvolvimento:**

### **Alongamento/Aquecimento**

Conversa em círculo explicando como vai ser a aula. Pedir para que um dos alunos seja o pegador, quando ele conseguir pegar um colega este o ajudará a pegar os demais, mas agora com as mãos dadas. Assim que eles forem pegando mais amigos os demais também se juntarão a eles com as mãos dadas, formando uma corrente. Até que restem somente cinco alunos para serem pegos.

### **Primeira atividade:**

- Dispor as crianças em duas colunas atrás de uma linha traçada no final do pátio, cada coluna com distância de mais ou menos três metros uma da outra. Colocar o saquinho cinco metros à frente de cada coluna. Aluno que estiver na frente da coluna colocará a mão direita por entre as pernas e segura a mão esquerda do seu colega que estiver atrás, e assim sucessivamente.

Ao sinal do professor todos irão até a garrafa PET e retornará para a linha de chegada. Quando chegar lá muda de mão e retorna novamente ao sinal do professor. Posteriormente muda o colega que estava na frente, coloca quem estava atrás para frente e quem estava à frente para trás. Segunda atividade: Ainda em colunas, agora deitados no chão, e cada um segurando o calcanhar do seu colega que está à frente. Ao comando do professor uma dupla de cada equipe irá se rastejando até a garrafa PET, contorna e retorna para sua equipe, onde sairá outra dupla. Quando terminarem as duplas o professor poderá fazer algumas variações, seja, com quatro crianças, com seis ou com oito.

### **Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Garrafa descartável de dois litros com um pouco de areia dentro

### **Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 3**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:**

**Objetivos:**

- Melhorar a atenção e a concentração.

**Desenvolvimento:**

### **Alongamento/Aquecimento:**

Rápida explicação da atividade. Pega-pega de mãos dadas.

Mãe-cola, para descolar tem que dar um abraço no amiguinho.

Um breve alongamento.

### **Estafeta de saltitos**

Fazer grupos de cinco à seis alunos. Determinar um espaço e uma distância para a brincadeira. Saltitos com o pé direito e volta com pé esquerdo; em duas duplas de mãos dadas; com uma bola entre as pernas na altura do tornozelo; saltitando agachado, saltitar pulando corda (um aluno vai e outro volta).

### **Recreação com bolas:**

Na primeira atividade os alunos formarão um grande círculo onde um dos alunos ficará no centro do círculo com a bola na mão. Ao sinal do professor o aluno irá chamar o nome de um dos colegas e retornará para o círculo. O garoto que foi chamado terá que pegar a bola antes que ela caia no chão. Chamar o maior número de nomes possíveis. Na segunda atividade o professor dividirá os alunos em quatro equipes dependendo do número de alunos. Chama uma equipe para o centro e pede que os outros fiquem no círculo grande cercado-os. O grupo que estiver no centro terá que manter a bexiga que o professor jogar para eles no ar. Primeiro o professor lançará somente uma bexiga depois duas, depois três, até que eles deixem cair humano chão. O professor tem que sempre está se movimentando e tentando tirar sua atenção.

### **Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Uma bola leve e grande e bexigas

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 4

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver as habilidades motoras básicas.

**Desenvolvimento:**

**Aquecimento:** Pique Está em Dupla Os alunos estarão de mãos dadas formando duplas. Os pegadores que estarão na mesma formação. A dupla que for pega passará a função de pegador.

Parte Principal

**Treinando Arremesso:**

Cada um faz uma bolinha com uma folha de jornal. Em seguida desenvolver as seguintes propostas:

Brincar à vontade;

Dois a dois um joga a bolinha para outro pegar uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda.

Dois a dois - um faz cesta com seus braços e o outro arremessa a bolinha tentando acertar na cesta. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.

Um bambolê preso a trave os alunos a cerca de cinco metros tentam acertar dentro do bambolê com a mão direita e com a mão esquerda.

**Pique - Bandeira**

Separam-se os alunos em dois grupos e delimita-se o espaço em que acontecerá o jogo (podendo ser a quadra de handebol, por exemplo). Solicita-se que os grupos se posicionem em cada metade do espaço ou quadra, alonga-se e coloca-se uma bandeira em cada extremidade. Os alunos terão de cruzar a metade ocupada pelo outro grupo, capturar a bandeira que lhes pertence e retornar à sua metade. Assim que os alunos cruzam a metade da quadra, os integrantes do grupo pertencentes àquele espaço poderão colá-los. Os alunos colados poderão ser descolados pelos colegas livres do seu grupo. Marca o ponto o grupo que recupera sua bandeira e posiciona-se na sua metade com todos os integrantes.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Bolinhas de papel, bandeiras (pode ser qualquer pano) área de espaço amplo.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 5

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Iniciação ao Basquete.

**Objetivos:**

- Vivenciar o basquete.
- Desenvolver os fundamentos básicos do basquete.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento - Pique bola ao ar:**

O jogador de posse da bola deve correr e jogá-la para cima dizendo o nome de uma criança participante que deverá apanhar a bola antes dela cair no chão e arremessá-la contra outro participante. O jogador que foi “acertado” reinicia o pique. Caso ninguém seja “acertado” o participante que arremessou é quem reinicia a brincadeira.

### **Experimentando o Basquete**

Inicia-se experimentando os movimentos corporais relativos ao esporte: Dispersos pela quadra, ao sinal da professora deslocar-se para frente, para trás, saltar... Obs.: proponha desafios estimulantes! Torne divertido! Use a criatividade.

Experimentar o manejo de bola: dividir a turma em grupos de acordo com a quantidade de bolas disponíveis. Ao sinal do professor cada aluno pega 1 bola e por 5 minutos realiza os movimentos: passar de uma mão para outra, lançar ao alto deixar dar um quique e abafar com as 2 mãos, etc.

Posicionar os alunos em colunas em uma das extremidades da quadra e propor que eles se desloquem quicando a bola: ida com a mão direita e a volta com a mão esquerda.

### **Prática de Arremesso:**

Forma-se colunas nas quatro extremidades da quadra, de frente para o meio. Numeram-se os alunos de cada coluna, conforme a sua totalidade. Posicionam-se as quatro bolas de basquete ao centro da quadra, uma para cada equipe. Ao comando do professor, o número chamado levanta-se, dirige-se até o meio, pega a bola referente à sua equipe, volta em direção à cesta de basquete próxima de onde estava sentado e a arremessa até realizar o ponto. Conforme as cestas forem convertidas, os alunos retornam até o meio da quadra com a bola, deixando-a onde estava, e retornam ao seu lugar inicial. Os pontos são marcados por ordem de chegada.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Bolas de Basquete ou Bolas de Borracha

**Referências:**

Bezerra, Marcos BASQUETEBOL 1000 EXERCICIOS

## **Plano de Aula 6**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades com Cordas e Arcos

**Objetivos:**

- Compreender seu próprio corpo em equilíbrio estático e dinâmico.

**DESENVOLVIMENTO:**

**Aquecimento - Pega – pega “nunca três”:**

Em duplas espalhadas pela quadra. Tendo um pegador e um fugitivo. O que está fugindo para ser salvo deve pegar na mão de um colega, o outro que fazia dupla com este se torna o novo pegador e o que estava pegando vira fugitivo.

Montar vários tipos de amarelinha com os arcos, fazendo com que as crianças pulam por todos os arcos. Passar entre o arco: fazer com que a criança pule alguns arcos, passe no meio de outros em forma de circuito.

Forma-se um círculo, todos de mãos dadas, estes vão passando entre o arco. Não pode soltar as mãos, com o tempo acrescentam-se mais arcos, sendo que estes não podem encostar um no outro.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Arcos

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 7**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades Lúdicas e Recreativas.

**Objetivos:**

- Vivenciar as valências físicas, lateralidade e a percepção espaço-temporal.
- Cooperar demonstrando iniciativa e companheirismo nas atividades.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento-Vivo ou Morto:**

Os alunos estarão reunidos com o professor no centro da quadra, e ao sinal de comando do mesmo agacharão (morto) ou levantarão (vivo).

### **Pique Elefante:**

O aluno pegador estará simulando uma tromba de elefante e tentará pegar um dos outros colegas lhe passando a função de pegador.

### **Identificação de Cores:**

Os alunos estarão reunidos num lado da quadra, enquanto que bambolês com cores diferenciadas estarão do outro lado da quadra. O professor falará uma cor e os alunos correrão e, direção ao bambolê correspondente.

### **Pique Tá Com Bola de Meia:**

O aluno pegador estará de posse de uma bola de meia e tentará pegar um outro aluno encostando a bola de meia e conseqüentemente lhe passando a função de pegador. Caso necessário há possibilidade de aumentar o número de pegadores.

### **Chicotinho Queimado:**

Os alunos estarão sentados em círculo no meio da quadra. Um aluno estará fora do círculo de posse de uma bola com a finalidade de deixar a bola atrás de um dos colegas do círculo. Este aluno escolhido pegará a bola e tentará pegar o outro aluno antes que ele sente em seu lugar.

### **Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Bola de Meia, Bambolê, Bola.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 8**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades Lúdicas e Recreativas

**Objetivos:**

- Vivenciar algumas valências físicas e movimentos naturais,
- Executar atividades com o máximo de eficiência em menor tempo possível.

**DESENVOLVIMENTO:**

### **Juntar-se em grupos (Aquecimento)**

Os alunos estarão espalhados pelo pátio e ao sinal do professor irão se juntando em duplas, depois em trios, quartetos etc.

### **Nunca três**

Os alunos farão duplas e ficarão espalhados pelo pátio, será escolhido um para ser o pegador, esse correrá atrás das duplas e ao pegar um da dupla, o outro que não foi soltará desse colega e irá atrás de outra dupla.

### **Dança das cadeiras cooperativas**

Disponha as cadeiras como você faz no jogo tradicional das cadeiras. O segredo do jogo é não eliminar nenhum participante, só cadeiras, ou seja, a cada rodada, você retira uma cadeira e ainda assim todos deverão sentar-se, como puderem: no colo, no braço da cadeira, deitado sobre os colegas etc ... Neste jogo não há vencedores.

### **Sombra**

É uma espécie de passeio sincronizado. Forma-se uma fila de pessoas, uma atrás da outra, e o mestre fica na ponta. Tudo que o mestre fizer, os participantes deverão fazer também. Aonde ele entrar, os outros deverão entrar também. Se o mestre fizer exercícios corporais, posições e movimentos engraçados.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Cadeiras

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 9

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos Populares

**Objetivos:**

- Superar os desafios impostos pelos jogos;
- Experiências Jogos Populares;
- Reconhecer os Jogos Populares como patrimônio cultural brasileiro.

**Desenvolvimento:**

### **Jogo da amarelinha**

Os alunos sentados esperando a vez para jogarem. Um aluno por vez realizara saltos da amarelinha evitando tocar nas linhas que a marcam, (caso pise esse, deverá passar a vez para o próximo aluno e assim sucessivamente). Vence o jogo, o aluno que alcançar o ultimo nível da amarelinha.

### **Mamãe posso ir?**

Os alunos estarão enfileirados, e um aluno por vez perguntara a outro aluno que fará o papel da mamãe (Mamãe, posso ir?) esperando a permissão que será dada em passos de animais. Passos grande para formiga, e passos curtos para formiga e passos para traz de caranguejo, vence o jogo o aluno que alcançar primeiro a Mamãe.

### **Queimada:**

A turma dividida em 2 equipes, cada equipe deverá ocupar o espaço do seu campo de jogo, onde cada aluno devera evitar ser acertado pela bola ou agarrá-la. Caso venha a ser acertado esse aluno deverá ocupar o espaço do jogo conhecido como cemitério. Vence o jogo a equipe que queimar todos os componentes da outra.

**Varição:** A introdução de várias bolas no jogo para deixá-lo mais dinâmico ou escolher um aluno para ser um escudo que poderá entrar na frente da bola salvando os seus companheiros de equipe.

### **Correio secreto:**

- Formarão duas colunas de alunos sentados. O último aluno de cada coluna devera escrever uma mensagem na costa do próximo aluno que deverá fazer o mesmo e assim subsequente até que a mensagem chegue ao primeiro aluno que deverá dizer qual é a mensagem ou palavra, vence a coluna que passar a mensagem correta.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

- Bolas e giz para marcar o campo de jogo, uma pedrinha para jogar.

**Referências:**

Luciana Pereira, Graduada em Licenciatura em Educação Física – UniCEUMA.

FERREIRA, Vanja. Educação Física – Recreação, Jogos e Desportos; Rio de Janeiro

## **Plano de Aula 10**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos ao ar livre/ dinâmicas em grupo

**Objetivos:**

- Desenvolver a socialização desinibição;
- Experiência em variados movimentos naturais.

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira pega-rabinho com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Dinâmica do "Mestre"**

Em círculo os participantes devem escolher uma pessoa para ser o adivinhador. Este deve sair do local. Em seguida os outros devem escolher um mestre para encabeçar os movimentos/ mímicas. Tudo que o mestre fizer ou disser, todos devem imitar. O adivinhador tem 5 chances para saber quem é o mestre. Se errar volta e se acertar o mestre vai em seu lugar.

### **Gruda aranha**

Um pegador (aranha) no centro de um círculo formado pelos outros fugitivos (mosquinhas). Ao sinal do monitor que gritará "GRUDA ARANHA", as moscas devem fugir até o local pré-determinado e a aranha deve tentar pega-las. As moscas que forem pegas iram se transformar em aranhas também (pegadores). É considerada a "mosquinha" campeã, a última a ser pega.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Não Preciso.

**Referencias:**

ARAUJO,E. Pasta de atividades da disciplina de Recreação. FAFIT/FACIC 2010.

## Plano de aula 11

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

As aulas serão de recreação, envolvendo jogos e brincadeiras, sendo o primeiro o “fugi fugi”, segundo “nunca três”, e por terceiro o “pique bandeira”.

**Desenvolvimento:**

1º Pega fugi: em um espaço similar de uma quadra os jogadores se posicionam atrás da linha de fundo, e o pegador se posiciona atrás da outra linha de fundo. Quando o pegador falar “lá vou eu”, os jogadores falam “fugi fugi”, e correm tentando ultrapassar a linha de fundo oposta sem serem tocados. Caso sejam tocados, ficam parados no mesmo lugar onde foram pegos e passam a ser pegadores fixos, ajudando o outro jogador.

2º Nunca três: os jogadores em duplas se distribuirão aleatoriamente pela quadra. São escolhidos um pegador e um fugitivo. Quando o fugitivo se cansa, procura o “pique” em alguma dupla, e senta-se atrás do colega, onde o outro componente da dupla, se levanta rapidamente e passa a ser o pegador.

3º Pique bandeira: utiliza-se de uma quadra . O objetivo do jogo é atravessar o campo adversário e pegar a bola que se encontra lá, e tentar voltar para seu campo sem ser tocado pelo adversário. Caso seja tocado, este ficará parado e somente será salvo se for tocado por outro jogador da mesma equipe.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 12

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Coelho sai da toca: os alunos espalhados pelas quadra estarão em duplas formando uma “toca” e um aluno estará dentro dessa toca sendo o “coelho”. Ao comando do professor, (coelho sai da toca) todos os coelho deverão trocar de tocas, quem ficar sem toca paga um castigo leve como pular num pé só ou imitar algum animal.

Varição: Toca sai do coelho.

2ª Pisa pisa: o professor traça uma linha de chegada no chão. Os alunos em duas equipes, encontram-se distantes dessa linha de chegada, ou seja, na linha de largada e devem estar munidos com dois pedaços de jornal. A um sinal dado, o aluno partirá caminhando sempre sobre os pedaços de jornais, que deverão levar adiante com as mãos depois de cada passo. Vencerá a equipe que primeiro conseguir completar a tarefa.

3ª Estourar balão: os participantes serão divididos em grupos e, no espaço de jogo, terão como objetivo estourar os balões dos jogadores de grupos “adversários”. Os balões deverão estar presos no tornozelo dos participantes. Será vencedora a equipe do último jogador que ficar com seu balão cheio.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## **Conteúdo da aula:** Recreação

### **Objetivos**

- Desenvolver a atenção, agilidade e criatividade;
- Desenvolver espírito colaborativo;
- Criar estratégia para vencer.

### **Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

### **Desenvolvimento:**

1ª Pegar a bola e não ser pego: Forma-se duas equipes com o mesmo número de participantes e numeradas cada uma com os mesmos números de modo tenha um correspondente na equipe adversária, posicionando a uma distância de aproximadamente 6,00m uma de frente a outra. O professor divide o espaço entre as equipes (3,00m) e coloca uma bola e explica que quando chamar (ex. número 5), os alunos de cada equipe identificados com tal número deverão correr até o centro, pegar a bola e voltar para sua equipe sem ser tocado pelo adversário. Se conseguir marca um ponto para sua equipe, mas se for tocado, o ponto será marcado pela equipe adversária. A brincadeira segue até que uma das equipes complete 10 pontos.

2ª Desafio coletivo: Forma-se duas equipes e escolhem duas crianças para “baterem” a corda. A corda sendo batida continuamente, as equipes formam fila indiana e define qual delas começa o jogo. Ao sinal do professor os integrantes das equipes passam um a um a cada batida da corda, contando. Quem já passou, dá a volta e entra na fila outra vez. Se errar, é a vez da outra equipe. Vence a equipe que somar mais pontos.

3ª Elefante colorido: dentro de um espaço determinado, um aluno será o elefante e ficará de costas para os colegas. Ao comando de voz da cor desejada por ele só poderá passar em segurança aquele que tiver aquela cor, mas não tiver o elefante pode tentar o pegar na travessia. Quando alguém é pego vira o elefante.

### **Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

### **Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 14

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega em cima das linhas: como um pega-pega normal, mas a diferença é que só pode andar sobre as linhas demarcadas na quadra.

Variação: pode-se aplicar também dentro também da mesma metodologia, andar sobre as linhas, o pega-pega ponte, pedra e túnel.

2ª Bola acima da cabeça: Formam-se duas colunas com o mesmo nº de participantes, distribui uma bola ao primeiro jogador de cada coluna, explica que deverão passar a bola ao colega seguinte com ambas as mãos por cima de sua própria cabeça e segue o procedimento até o último jogador da coluna que por sua vez corre para frente e repete o exercício de modo que quem deu início retorne novamente na posição onde começou o jogo. A equipe ou coluna que realizar a tarefa por primeiro, sem deixar a bola cair no solo será declarada vencedora.

3ª Desafio coletivo: Formam-se duas equipes e escolhem duas crianças para “baterem” a corda. A corda sendo batida continuamente, as equipes formarão filas indianas, e definirá qual delas começa o jogo. Ao sinal do professor os integrantes das equipes passam um a um a cada batida da corda, contando. Quem já passou, dá a volta e entra na fila outra vez. Se errar, é a vez da outra equipe. Vence a equipe que somar mais pontos.

4ª Queimada do rei: como uma queimada tradicional, a única diferença é que para vencer basta queimar o rei da equipe adversária.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

## Plano de aula 15

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega pega corrente: como um pega pega normal, a diferença é que ao ser pego, se juntará de mãos dadas com o colega e o ajudará a pegar os outros colegas, e assim sucessivamente.

2ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

3ª Bola acima da cabeça: Formam-se duas colunas com o mesmo nº de participantes, distribui uma bola ao primeiro jogador de cada coluna, explica que deverão passar a bola ao colega seguinte com ambas as mãos por cima de sua própria cabeça e segue o procedimento até o último jogador da coluna que por sua vez corre para frente e repete o exercício de modo que quem deu início retorne novamente na posição onde começou o jogo. A equipe ou coluna que realizar a tarefa por primeiro sem deixar a bola cair no solo será declarada vencedora

4ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 16

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Mãe-cola: como um pega-pega tradicional, a diferença é que ao ser pego, o aluno irá ficar parado (colado), e para ser descolado basta um colega passar por entre suas pernas.

2ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

3ª Vassourol: O grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. Sobre cada linha de fundo é colocada uma cadeira, que servirá como gol ou meta, e sobre cada cadeira é colocada uma vassoura comum. Uma bola é colocada no centro do campo de jogo. Ao sinal do educador, que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondentes a esse número pegam as vassouras e, utilizando-as como tacos de hóquei, tentam empurrar a bola para dentro da meta adversária. A rodada termina após todos os jogadores terem sido chamados e os pontos são contados. Recomenda-se que a numeração seja feita considerando uma correspondência com o grau de habilidade de cada criança.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 17

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade, atenção e velocidade;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Procurando um ninho: os alunos estarão dispostos aleatoriamente pela quadra, e também bambolês com um número inferior ao de alunos. Eles andarão pela quadra de forma desordenada, e ao sinal (apito) do professor entrarão dentro de um bambolê, de modo que fique apenas um aluno em cada. Vence aquele aluno que for o último a sair.

2ª Acerte o alvo: divididos em dois grupos, formarão colunas, cada uma de frente a um cone a uma determinada distância, com o objetivo de arremessar um bambolê e este se encaixe no cone. Vencerá a equipe que conseguir encaixar mais bambolês.

3ª Queimada: jogo tradicional. Divididos em duas equipes em um espaço determinado, com uma bola tentarão “queimar”, acertar a bola nos adversários. Quem for queimado vai para a linha de fundo da quadra oposta. Vence a equipe que conseguir queimar todos seus adversários.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 18

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Boliche: será dividido em duas equipes, formando 2 colunas, em seguida será distribuído na frente de cada coluna 5 pinos ( ou garrafas pet ). O objetivo da brincadeira é que cada aluno jogue uma bola e tente derrubar os pinos ( garrafas). A equipe que derrubar mais pinos será a vencedora.

2ª Lenço atrás: os alunos dispostos em círculo e abaixados ou sentados no chão. O professor escolhe um jogador que receberá um lenço (ou outro objeto que possa substituí-lo), então o aluno caminha pelo lado de fora do círculo e aleatoriamente sem que percebam deixa o lenço atrás de um colega, onde este pegará o lenço e correrá atrás do colega tentando pegá-lo. Caso isso aconteça o colega pego vira pegador. Para se salvar o fugitivo deve se sentar no lugar que o colega (pegador) estava.

3ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreaç

## Plano de aula 19

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação, basquete e handebol.

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

2ª Cestinha: simplificação do jogo de basquete. Os alunos divididos em duas equipes tentarão acertar uma bola numa cestinha qualquer, que estará sendo segurada por um companheiro de equipe. Cada vez que a equipe conseguir acertar a bola na cesta, fará um ponto. Lembrando que a equipe deverá trocar pelo menos 3 passes entre si. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

3ª Handsabonete: modificação do jogo de handebol, onde as traves são substituídas por baldes e a bola por sabonete. Dois baldes serão colocados um em cada extremidade do espaço, com água até sua metade. Os alunos estarão divididos em dois grupos. O professor entregará a eles um sabonete já molhado, que servirá como bola. O sabonete será conduzido e arremessado com as mãos. O jogador com a posse do sabonete não poderá se deslocar, enquanto os outros se deslocarão livremente. O intuito dos jogadores será colocar o sabonete dentro do balde, podendo para isso fazer passes com seus companheiros. Cada vez que conseguirem pôr o sabonete dentro do balde, farão um ponto para sua equipe. O jogo recomeçará, com o mesmo sabonete, sempre molhado. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 20

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação, handebol

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pisa pisa: o professor traça uma linha de chegada no chão. Os alunos em duas equipes, encontram-se distantes dessa linha de chegada, ou seja, na linha de largada e devem estar munidos com dois pedaços de jornal. A um sinal dado, o aluno partirá caminhando sempre sobre os pedaços de jornais, que deverão levar adiante com as mãos depois de cada passo. Vencerá a equipe que primeiro conseguir completar a tarefa.

2ª Handsabonete: modificação do jogo de handebol, onde as traves são substituídas por baldes e a bola por sabonete. Dois baldes serão colocados um em cada extremidade do espaço, com água até sua metade. Os alunos estarão divididos em dois grupos. O professor entregará a eles um sabonete já molhado, que servirá como bola. O sabonete será conduzido e arremessado com as mãos. O jogador com a posse do sabonete não poderá se deslocar, enquanto os outros se deslocarão livremente. O intuito dos jogadores será colocar o sabonete dentro do balde, podendo para isso fazer passes com seus companheiros. Cada vez que conseguirem pôr o sabonete dentro do balde, farão um ponto para sua equipe. O jogo recomeçará, com o mesmo sabonete, sempre molhado. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed. São Paulo: Ícone, 2011.

## Plano de aula 21

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Ginástica / rolamento grupado para frente e para trás

**Objetivos:**

- Melhorar o desenvolvimento da lateralidade ampliando noção espaço temporal;
- Melhorar e ampliar noção de limites corporais.

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

**Circuito de ginástica**

Os alunos estarão dispostos em fila única, o circuito será composto de cones, para fazer zig-zag, uma linha reta, e uma curvada para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar rolamento para frente e o rolamento para trás, com auxílio do professor.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Colchonete, giz e cones.

**Referencias:**

Atividade desenvolvida durante aula de ginástica, ministrada pela professora Ana Claudia na faculdade FAFIT- 2013.

## Plano de aula 22

**Disciplina:** Educação Física

**Tema:** Ginástica / Balancinha, Vela e Vela Derretida

**Objetivos:**

- Melhorar a lateralidade ampliando noção espaço temporal;
- Melhorar a estruturação do esquema corporal;
- Melhorar a flexibilidade e equilíbrio corporal.
- Melhorar e ampliar noção de limites corporais.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo os objetivos a serem alcançados. Iniciando com a brincadeira "pega-pega" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Circuito de ginástica**

Os alunos estarão dispostos em fila única, o circuito começa com 5 cones para fazer zig-zag, uma linha reta e a outra curva para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar o movimento da "balancinha", outro colchonete para realizar a posição da "vela" e um outro para a posição da "vela derretida", contando com o auxílio do professor.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Colchonete, giz e cones.

**Referencias:** Atividade desenvolvida durante aula de ginástica, ministrada pela professora Ana Claudia na faculdade FAFIT- 2013.

## **Plano de aula 23**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos com bola

**Objetivos:**

- Melhorar as estratégias de jogo;
- Desenvolver as potencialidades e limitações de cada participante.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "coelhinho sai da toca" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Jogo pelo cano**

São dois times cada time dispostos em uma metade da quadra. Caixas de papelão sem tampa e sem fundo são espelhadas na linha que divide a quadra (entre uma equipe e outra). Ganha ponto a equipe que fizer a bola entrar por um lado da caixa e sair pelo outro. O jogador que estiver com a bola não pode andar. Enquanto a equipe estiver com a bola, deve realizar no mínimo um passe antes de arremessá-la na caixa. Depois que houver um lançamento à caixa, a posse da bola fica com o outro time.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Caixas de papelão e bola.

**Referências:**

ANDRÉ, Mauro Henrique. Doutorando em Educação Física pela Universidade de Auburn, nos Estados Unidos.

## **Plano de aula 24**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo:** Promoção de Saúde

**Objetivo:**

- Melhorar a vivência de testes utilizados para detectar níveis de flexibilidade e potência muscular
- Conhecer as diferenças de cada corpo, através de desenhos feitos na quadra.

**Desenvolvimento**

### **O que conheço do meu corpo?**

Os alunos deverão desenhar seus corpos na quadra, com um giz com o auxílio de um colega. Logo após deverão identificar as diferenças de cada corpo, altura e demais aspectos deferidos pelo professor.

### **Exercitando meu aparelho locomotor.**

Os alunos ficarão em um círculo no meio da quadra, será designado um aluno que deverá sair da quadra por alguns minutos. O professor delimitará um “líder” que deverá fazer movimentos em que os demais deverão imitar, e o aluno que havia saído deverá descobrir que é o líder.

### **Flexíveis e resistentes**

Será proposto aos alunos um teste de flexibilidade e um de resistência muscular localizada.

**Recursos:**

Giz, colchonetes, fita trena para fixar ao chão, fita adesiva para fixar a trena.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Referências:**

Secretaria da Educação de São Paulo; “Caderno do Professor: Educação Física, ensino fundamental – 7ª série, vol.3”; São Paulo: SEE, 2009.

Secretaria da Educação de São Paulo; “Caderno do Professor: Educação Física, ensino fundamental – 5ª série, vol.3”; São Paulo: SEE, 2009.

## Plano de aula 25

**Disciplina:** Educação Física

**Professor:** Leonardo Carneiro Miranda

**Conteúdos:** Habilidades motoras

**Objetivos:**

- Desenvolver as habilidades motoras básicas.
- Compreender as diversas formas de locomoção.

**Introdução:**

Inicializar a aula com uma introdução sobre saúde e qualidade de vida, através da pratica de atividades físicas.

**Desenvolvimento:**

**Aquecimento - pega-pega:**

Atividade em circuito onde contem 4 bases em cada grupo, dois grupos em quantidades iguais , dois alunos devem ficar de ajudante para o professor devolvendo a bola no seu respectivo lugar, o primeiro aluno da fila deverá percorrer as bases com uma bolinha de tênis na mão, da primeira para segunda o aluno deverá ir correndo até a segunda base, na segunda para a terceira o aluno devera rebater a bola de basquete no chão até a quarta base na quarta o aluno deverá jogar a bolinha de tênis no cesto que estará na primeira base, e deverá voltar para fila tocar a mão do próximo da fila e ir para o final da fila.

**Atividade das bexigas:** Os alunos deveram ficar espalhados no espaço adequado. Cada um com uma bexiga amarrada no pé. Ao comando do professor as crianças deverão tentar estourar a bexiga do colega protegendo a sua. Ganha quem terminar a atividades com a bexiga cheia.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

8 cones (ou garrafa pet), 2 bolinhas de tênis na mão (ou qualquer objeto disponível), 2 bolas de basquete, 2 baldes (ou qualquer objeto disponível que tenha um formado de cesta), Bexigas – Objeto Disponível.

**Referências:**

Aulas de recreação nas faculdades integradas de Itararé

## **Plano de aula 26**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo:** Recreação trabalhando as habilidades motoras básicas.

**Objetivos:**

- Compreender a si mesmo dentro de um espaço e os objetos dentro dele;
- Conhecer diversas formas de se locomover;
- Trabalhar o equilíbrio em diversas situações;

**Introdução:**

Reunir os alunos num círculo, explicar como vai ser a aula, demonstrando a importância das atividades físicas para saúde e o bem estar. No aquecimento será feita uma atividade recreativa onde trabalhará a noção de espaço. Será trabalhado estafetas simples de ir e voltar, levar e trazer uma bola, correr pela linha.

**Desenvolvimento:**

### **Juntar-se em grupos (Aquecimento)**

Os alunos estarão espalhados pelo pátio e ao sinal do professor irão se juntando em duplas, depois em trios, quartetos etc.

### **Estafeta de ir e voltar**

Os alunos estarão dispostos em duas colunas formando duas equipes, onde os alunos terão que correr e dar a volta em um cone que estará colocado a uma certa distância em frente a coluna, vai ter que ir e voltar e tocar na mão do colega que será o próximo.

### **Estafeta de levar e trazer**

Os alunos estarão dispostos em duas colunas formando duas equipes onde o primeiro de cada fila estará carregando uma bola, esse terá que levar a bola e deixar num certo ponto, e terá que voltar e tocar na mão do próximo, e esse terá que ir buscar a bola e passar para o próximo da fila, e novamente ter que levar a bola, e assim sucessivamente até que todos tenham feito.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre a aula desenvolvida, realizar perguntas sobre as atividades

**Recursos:**

Não há necessidade de materiais

**Referências:**

Aulas de recreação nas faculdades integradas de Itararé.

## Plano de aula 27

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Promoção da Saúde

**Objetivos:**

Desenvolver as práticas corporais realizadas dentro e fora da escola como prevenção e para a aquisição de um bom condicionamento físico

Compreender a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida.

**Introdução:**

As aulas de educação física na escola podem contribuir para que os alunos compreendam melhor quais são os fatores de risco para a saúde, provenientes do sedentarismo.

**Desenvolvimento:**

Início com uma conversa e perguntas para identificar o conhecimento prévio dos alunos:

Você sabe o que é sedentarismo?

Quais as consequências do sedentarismo para a saúde física e mental?

Quais as atividades que envolvem esforço físico praticado pelos alunos dentro e fora da escola?

Qual a frequência e a intensidade?

Quais são as mais "queridas" do grupo?

Quais gostariam de praticar e conhecer melhor?

Quais gostariam de praticar como atividade regular?

Utilizar o cartaz para mostrar as atividades físicas e de lazer.

Desenvolver uma atividade proposta pelos alunos.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Referências:**

<http://revistaescola.abril.com.br/fundamental-2/sedentarismo-atividade-fisica-698635.shtml?page=all>

## Plano de aula 28

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** O que acontece no corpo quando fazemos exercício?

**Objetivos:**

- Conhecer os procedimentos básicos para medir a frequência cardíaca.
- Compreender a importância das atividades físicas para desenvoltura cardíaca.

**Introdução:**

Introduzir noções de Fisiologia é importante e ajuda o aluno a entender o que acontece com o corpo quando praticamos exercícios. Este conhecimento é fundamental ensinar as reações do organismo, mais precisamente do sistema cardiorrespiratório, durante atividades físicas.

**Desenvolvimento:**

Fazer uma roda e apresentar o conteúdo da aula. Para descobrir o que a turma já sabe sobre o assunto será feito perguntas como:

- Quem sabe o que é frequência cardíaca?
- Qual é a relação entre frequência cardíaca e exercício físico?
- Como medimos a frequência cardíaca?
- O que acontece com o nosso coração quando praticamos exercício?

Todos os alunos devem medir sua frequência em repouso, antes de iniciar o exercício, e anotar no cartão. É importante que os alunos não estejam em movimento.

**Jogo de Queimada:**

Após o jogo aferir e registrar a frequência cardíaca e anotar no cartão.

Finalizar com uma roda de conversa. Com o cartão de frequência nas mãos, fazer perguntas aos alunos como:

Vocês perceberam alguma diferença entre a frequência cardíaca inicial e a final? Qual?

Como classificariam as corridas quanto aos critérios intensidade e duração?

Qual a corrida mais cansativa?

Qual aquela que vocês gostaram mais?

O que aconteceu com o nosso coração durante as corridas? Ele "bateu" mais rápido?

Por quê?

**Referências:**

<http://revistaescola.abril.com.br/fundamental-2/sedentarismo-atividade-fisica-698635.shtml?page=all>

## Plano de aula 29

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos Cooperativos

**Objetivos:**

- Desenvolver a cooperação, integração, interação e inclusão entre os alunos;
- Vivenciar atividades cooperativas e ao mesmo tempo competitivas, e o resultado da equipe dependa da participação de cada um dos membros.

**Desenvolvimento:**

**Ambulância:**

Um lugar será escolhido para representar o hospital, inicialmente três alunos se posicionam no local determinado e, então ao sinal do professor saem para "pegar" os demais alunos que estarão correndo pela quadra. Quem for pego fica imóvel e com os braços formando uma cruz, esperando até que mais quatro alunos (que não foram pegos) o toquem e formem uma ambulância, sendo que o aluno que foi pego fica no centro (sendo o "ferido") e os outros quatro formam as rodas da ambulância. A ambulância então deve mover-se até o "hospital", de modo que os alunos não percam contato e, então estarão todos à salvo retornando assim a brincadeira.

**SBET:**

Os alunos estarão divididos em duas equipes, a princípio uma das equipes será a atacante e a outra a defensiva e depois inverte. A equipe atacante atrás da linha tentará com uma bola de borracha derrubar as "torres" (cone com um bastão em cima) sendo que cada aluno tem direito a um arremesso. Caso algum aluno consiga derrubar uma torre, todos saem correndo e, então o jogador atacante que ficar com a bola grita "sbet" e todos os outros param de correr, assim o aluno em posse da bola tenta acertar um dos alunos.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Referências:**

CALLADO; Carlos Velásquez. **Educação para a paz:** Promovendo valores humanos na escola através da educação física e dos jogos cooperativos. Santos, Editora Cooperação, 2004.

## Plano de aula 30

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Futsal

**Objetivos:**

- Conhecer e vivenciar atividades lúdicas de iniciação ao futsal.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento - Mãe corrente:**

Com os alunos dispostos pelo pátio (ou campo) o professor deverá selecionar um pegador enquanto os demais deverão fugir quando o pegador conseguir pegar um aluno o mesmo deverá dar as mãos ao aluno (pegador) e os dois deverão continuar pegando os demais os que forem sendo pegos irão dando as mãos e assim sucessivamente até pegarem o último.

Alongamento: alongamento dando ênfase aos membros inferiores

### **Carangueijo-bol**

O professor divide os alunos em duas equipes. Os alunos são colocados em seus respectivos campos e dentro da área de gol e só poderão se movimentar em 4 apoios. A bola é colocada no centro da quadra e ao sinal do professor, ambas as equipes saem na posição de quatro apoios em direção a bola que está no centro da quadra.

O objetivo é marcar gol no time adversário. Não podendo colocar a mão na bola (somente o goleiro pode).

As regras são as mesmas do futsal. Essa atividade exige muitos dos músculos inferiores e posteriores, portanto é necessário um alongamento mais amplo.

### **Pebolim-Humano**

Alunos organizados em equipes para jogo; seis cordões dispostos lateralmente pela quadra, na altura da cintura, acrescidos de dois cordões fixos lateralmente nas traves do gol; cada cordão, dois, três ou mais canos (tubos) que possam ser segurados pelas mãos dos alunos. No cordão de cada gol haverá um cano; o do jogo é marcar gols sem soltar o cano; os alunos só poderão se deslocar lateralmente pelo cordão, segurando o cano sem soltar as mãos; o início do jogo se dará com a bola lançada pelo professor e o reinício pelos goleiros; as regras deverão ser discutidas e adaptadas com base nas do jogo de futsal.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Barbantes ou cordas, pedaços de canos, bolas de borracha quadra ou área de espaço amplo.

**Referências:**

Andreia de Oliveira Rocha, Atividades Para Educação Física Escolar

## Plano de aula 31

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Atletismo

**Objetivos:**

- Conhecer as diversas modalidades do atletismo.

**Introdução:**

Apresentar as diversas modalidades do atletismo como: corrida de velocidade, saltos, lançamentos e arremesso.

**Desenvolvimento:**

Abordar características das provas de atletismo, em relação as corridas, saltos, lançamentos e arremesso. Sendo:

Corrida: \_Velocidade intensa: 100m, 200m, 400m; com barreira: 100m, 110m e 400m; revezamentos: 4x100m e 4x400m.

- Velocidade prolongada: 800m rasos.
- Meio fundo: 1.500m e 3.000m rasos e 3.000 com obstáculos.
- Fundo: 5.000m e 1.000m rasos, corrida de rua, marcha atlética e croos country.

Saltos: salto triplo, salto em altura, salto com vara, salto em distância.

Lançamentos: dardo, martelo e disco.

Arremesso: peso.

**Síntese integradora:**

Será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado, aspectos positivos e negativos.

**Bibliografia:**

Conteúdos apresentados nas aulas de atletismo.

## Plano de aula 32

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Atletismo

**Objetivos:**

- Vivenciar atividades motoras como: correr, lançar e arremessar;
- Executar exercícios educativos preparatórios para as provas de atletismo.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:** (em forma de estafetas)

- 1- O aluno irá correr até as linhas demarcadas na quadra, tocando uma de cada vez e voltar ao início, assim sucessivamente.
- 2- O aluno deverá arremessar uma bola dentro de um espaço pré-determinado (bambolê). Objetivo iniciação ao arremesso dentro da metodologia do atletismo.
- 3- O aluno deverá transpor os obstáculos (mini gols), utilizando a perna de ataque e perna de recuperação, direita/esquerda.
- 4- O aluno deverá arremessar um dardo (confeccionado de jornal), num certo ponto determinado.
- 5- O aluno irá correr no método skiping, até a base 6.
- 6- O aluno irá arremessar o martelo (confeccionado) até o ponto determinado.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de atletismo.

## Plano de aula 33

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete.

**Objetivos:**

- Executar exercícios educativos preparatórios para o basquete como o passe e o drible.
- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega em cima das linhas: como um pega-pega normal, mas a diferença é que só pode andar sobre as linhas demarcadas na quadra.

Variação: pode-se aplicar também dentro também da mesma metodologia, andar sobre as linhas, o pega-pega ponte, pedra e túnel.

2ª Controle de bola: deslocamento de uma linha de funfo a outra jogando a bola para cima, batendo uma palma e assim sucessivamente.

Variação: uma palma na frente e outra para trás; tocar uma mão no chão.

3ª Passes: duas colunas onde trocarão passes. Passe de peito, picado, e acima da linha do ombro.

4ª Jogo: o grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. No centro da quadra estarão dispostas duas bolas de basquetebol e um bambolê, e em frente cada fileira de aluno estarão dispostos uma fileira de cones. Ao sinal do professor que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondente a esse número, levantarão e pegarão uma bola onde irão fazer zig-zag entre os cones (ir e voltar), ganha quem chegar primeiro e a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol.

## Plano de aula 34

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete

**Objetivos:**

- Executar exercícios educativos preparatórios para o basquete como o drible e o arremesso.
- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Competição: formação de duas equipes, e disposição dos alunos em fileiras em uma das linhas de fundo da quadra.

- a) De mãos dadas e sem as soltar, os alunos irão passar o bambolê por entre o corpo até chegar no último da fila.
- b) O primeiro da fila sairá e pulará uma corda que estará entre dois cones por 5 vezes.
- c) Zig zag por entre os cones, quicando uma bola de basquete.
- d) Arremesso na cesta.

A execução será um de cada vez. Ao terminar o ciclo, quando o aluno chegar ao final da fila pode-se iniciar a atividade outra vez. A equipe vencedora será aquela que completar todas as etapas, de modo com que todos os alunos passem por cada uma delas.

2ª Jogo: o grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. No centro da quadra estarão dispostas duas bolas de basquetebol e um bambolê, e em frente cada fileira de aluno estarão dispostos uma fileira de cones. Ao sinal do professor que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondente a esse número, levantarão e pegarão uma bola onde irão fazer zig-zag entre os cones (ir e voltar), ganha quem chegar primeiro e a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol e recreação.

## Plano de aula 35

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete.

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.
- Executar exercício educativo preparatório para o basquete como o arremesso.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega ponte, túnel e pedra: como um pega-pega tradicional, mas ao ser tocado pelo pegador o aluno irá ficar parado na posição que o pegador escolher (pedra, túnel ou ponte). E para ser descolado, outro colega deverá pular ou passar por cima do colega de acordo com a posição que o mesmo estiver.

2ª Estourar balão: os participantes serão divididos em grupos e, no espaço de jogo, terão como objetivo estourar os balões dos jogadores de grupos “adversários”. Os balões deverão estar presos no tornozelo dos participantes. Será vencedora a equipe do último jogador que ficar com seu balão cheio.

3ª Arremessos nos cantos: os jogadores serão divididos em dois grupos, e cada um deverá ter dois “capitães”, que irão ocupar os quadrados no campo adversário. Os demais jogadores ficam dispostos pelo próprio campo. O objetivo é arremessar a bola para os capitães das equipes, que deverão segurar a bola, marcando o ponto a cada vez que isso ocorrer.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação..

## Plano de aula 36

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete

**Objetivos:**

- Desenvolver a resistência e força das pernas;
- Desenvolver a habilidade de desviar-se dos companheiros e de assumir uma posição definida;
- Desenvolver a coordenação sensória motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Soldado: Disposição á vontade pelo pátio; uma criança será escolhida como “pegador”. Ao sinal dado, o pegador perseguirá os demais, procurando tocar-lhes qualquer parte do corpo; os fugitivos, para evitar serem pegos, devem ficar firmes e fazer continência. O que for tocado, sem estar na posição de soldado, passa a ser o pegador.

2ª Bola à lateral: Em fileira, a primeira com a bola na mão. Ao sinal dado, a bola é passada de mão em mão com rotação do tronco. O objetivo é ir da direita para a esquerda, e vice versa.

Variante: A bola é passada e ao chegar ao último, este corre à frente da coluna e a entrega ao seguinte, e assim por diante.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 37

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver atenção e agilidade;
- Realizar atividades expressivas e corporais;
- Aprimorar sua capacidade motora.

### **Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

### **Desenvolvimento:**

1ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

2ª Qual é a música: divididos em dois grupos, um aluno com o fone de ouvido irá ouvir uma determinada música que irá gesticula-la e dançá-la. Ganha a equipe que acertar a música e obter mais pontos.

3ª Garrafabol: os alunos estarão munidos de uma garrafa pet cortada ao meio, e em cada extremidade do campo estará um balde. Nenhum aluno poderá entrar na área do balde. Haverá uma bola pequena, tipo de tênis, que deverá ser controlada pelos jogadores somente através das garrafas, dentro delas. Não será permitido pegar a bola com as mãos, mesmo que ela caia no chão. Deverá sempre pegar com a garrafa. Os alunos deverão colocar a bola dentro do balde, cada um de seu lado, enquanto o adversário deverá impedi-lo. Cada vez que o time conseguir por a bola no balde marca um ponto. Vencerá a equipe que obter mais pontos.

### **Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

### **Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol e recreação.

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 38

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver atividades de variação do futebol e volei;
- Aprimorar a coordenação motora;
- Desenvolver atividades de atenção, agilidade e força.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Futebol de caranguejo: variação do futebol, sendo que os participantes estarão apoiados sobre seus pés e mãos, de barriga para cima. Só se poderá conduzir e chutar a bola com as mesmas partes permitidas no futebol, ou seja, sem utilizar mãos e braços. Também não será permitido tirar as mãos do chão, nem sentar enquanto estiver disputando a bola ou se locomovendo. O goleiro poderá ficar sentado ou ajoelhado e defender com os braços e as mãos além de todo o corpo. Porém para sair jogando, deverá adotar a mesma posição dos outros jogadores. O intuito dos jogadores será colocar a bola dentro da trave adversária, fazendo assim o gol. Cada gol valerá um ponto. a atividade terminará por número de gols ou por tempo desde que determinados previamente. Vencerá a equipe que fizer maior número de gols.

2ª Câmbio: simplificação e variação do voleibol. Divididos em duas equipes com número de participantes iguais dentro de um espaço determinado e uma rede adaptada, os alunos estarão sentados, e trocarão passes e arremessos para a equipe adversária. O objetivo é não deixar a bola cair no seu próprio espaço de campo, e sim na espaço do adversário.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 39

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e atividades rítmicas e expressivas.

**Objetivos:**

- Realizar atividades expressivas e corporais;
- Desenvolver agilidade e atenção;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Espelho: serão espalhados pelo chão figuras de pessoas, e ao som de uma música os alunos andarão aleatoriamente pelo ambiente, e ao parar a música, os alunos escolherão uma figura( a que parou mais próximo) e tentarão imitar seu gesto.

2ª Música: ao som da música os alunos imitarão os gestos e movimentos realizados pelo professor.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de atividades rítmicas e expressivas.

## Plano de aula 40

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação.

**Objetivos:**

- Conhecer as partes do corpo;
- Desenvolver agilidade e atenção;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Brincadeira dos pares: os alunos formarão duplas e o professor sugerirá partes do corpo que deverão ser unidas. A qualquer momento o professor dirá a palavra “troca” e nesse instante os alunos deverão procurar outro parceiro para continuar a atividade.

2ª Carimbo: é uma queimada individual, onde o jogador que estiver de posse da bola tentará queimar qualquer um de seus adversários. Para queimar, a bola deve encostar em qualquer parte do corpo da pessoa e em seguida cair no chão. Se o participante conseguir segurar a bola, evitando que caia, ele não estará queimado. A pessoa de posse da bola não poderá andar com a mesma, enquanto os outros participantes poderão se deslocar livremente, andando, correndo, saltando, rolando, etc. a pessoa que for queimada deverá sentar-se no local onde isso acontecer, ela não será mais a vencedora, mas continuará participando, pois se a bola chegar ao seu alcance, poderá queimar os participantes que ainda se encontrarem em pé. O jogador que estiver sentado não pode se deslocar para alcançar a bola. Mesmo que a pegue, o jogador já queimado permanecerá sentado até o fim dessa rodada, não podendo se levantar nem mesmo para arremessá-la. Vence o último jogador que permanecer em pé, sem ter sido queimado. Uma boa variação desta atividade será colocar maior número de bolas exigindo maior atenção dos participantes.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 41

**Disciplina:** Educação física

**Tema da aula:** Futsal

**Objetivos:**

- Aprimorar o desempenho na realização de atividades que necessitem a atenção, concentração e agilidade;
- Aprimorar a capacidade física dos alunos e suas habilidades motoras;
- Fornecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Proporcionar a convivência em grupo

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será realizado em aula, expondo as regras do jogo e os objetivos a serem alcançados e motivando os alunos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como parecer a abordagem construtivista-interacionista assim gerando a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do indivíduo.

**Atividade:**

Será realizado em quatro estações, sendo desenvolvido anteriormente um aquecimento seguido de alongamento.

Aquecimento: pega- pega em cima das linhas da quadra como forma de reconhecimento do espaço.

1ª estação: um bobinho formando um círculo com um aluno no centro que tentará roubar a bola e quem deixa-lo pegar ficará no lugar do mesmo.

2ª estação: um jogo adaptado visando trabalhar o passe até que chegue ao gol e o marque.

3ª estação: condução de bola entre os cones e ao termino tentaram acertar o cone.

4ª estação: chute na marca do pênalti tentando acertar; trave ou travessão.

**Síntese integradora:**

Será formado um círculo em seguida um breve comentário sobre a aula e quais objetivos foram alcançados com sugestões dos alunos para suprir as dificuldades no desenvolvimento da aula.

**Recursos:**

- Quadra ou pátio podendo ser adaptado ao local;
- Bolas;
- Cones;
- Cronometro
- Coletes
- Apito.

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Venlloles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## Plano de aula 42

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** "Futsal Chute e Domínio de Bola"

**Objetivos:**

- Desenvolver a visão de jogo;
- Estabelecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Promover a socialização.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "mãe-cola" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- Formaram dois círculos, perto um do outro onde que iram ficar sentados, cada individuo de cada grupo ficará com um numero tendo assim dois numero igual sendo um de cada grupo, onde que falar um número os mesmos terão que se levantar e correr até uma bola que ficará na marca de pênalti e quem chuta primeiro pontua sem que haja pontapés entre si, assim sucessivamente.
- Aula prática (expositiva dialogada) envolvendo a participação dos alunos no que diz respeito ao seu conhecimento referente ao assunto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas;
- Quadra

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Venloles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## Plano de aula 43

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Atletismo- Corridas

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Corrida de revezamento:** formar três equipes, o ultimo aluno da coluna receberá um bastão. Ao sinal combinado, correrá pelo lado esquerdo, contornando a coluna e voltando ao seu lugar. Entregará o bastão ao colega da frente que repetirá a corrida. Os demais procederão da mesma forma até o bastão retornar ao primeiro aluno da coluna.
- **Corrida de transportes:** dois grupos divididos em números iguais. Deixar os alunos escolherem seus grupos. Os grupos ficarão atrás de uma linha demarcada. O primeiro aluno de cada grupo estará com três ou quatro bolas na mão. Ao sinal, sairá correndo transportando as bolas para colocá-las dentro de um arco, colocado ao lado oposto. Depois voltará correndo para tocar na mão do segundo da equipe, que, por sua vez, deverá buscar as bolas e entrega-las ao terceiro, que as colocará no arco novamente e assim sucessivamente. O aluno que deixar a bola cair ou rolar fora do arco deve apanhá-la e coloca-la no lugar para continuar o jogo.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bastão;
- Arcos
- Bolas.

**Referências:**

Coleção repensando a educação física: da educação infantil ao ensino fundamental. Modulo 2- equipe bnl; curitiba: bolsa nacional do livro,2009.

## Plano de aula 44

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Atletismo- Corrida e Arremesso

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

- **Lançar, buscar e correr:** montar dois grupos com número igual de alunos. Os grupos estarão em coluna, atrás de uma linha demarcada, de frente para um alvo, que poderá ser um arco ou pneu. Ao sinal, o primeiro de cada coluna deverá arremessar a bola em direção ao arco ou pneu, buscá-la e, correndo, trazê-la ao segundo da coluna e assim sucessivamente. Será dado um tempo para o grupo realizara atividade.
- **Distribuir e recolher:** dois grupos, com número igual de alunos, estarão em coluna atrás de uma linha demarcada. Na frente das colunas serão colocados quatro arcos, distantes 2 metros um do outro e uma caixa com quatro bolas para cada grupo, ao lado da linha de saída. O primeiro corredor deverá carrega-las uma a uma, em quatro corridas, colocando-as dentro dos arcos dispostos à frente. O corredor seguinte deverá apanhá-las, uma a uma, em quatro corridas. Será vencedor o grupo que terminar em primeiro.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Caixa;
- Arcos;
- Bolas.

**Referências:**

Coleção repensando a educação física: da educação infantil ao ensino fundamental. Modulo 2- equipe bnl; curitiba: bolsa nacional do livro,2009.

## Plano de aula 45

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Drible, Mudança de Direção.

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do indivíduo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** duplas com uma bola no final da quadra, o aluno, que está com a bola realizará movimentos da progressão 3 passos de um lado a outro da quadra depois o colega realizará os mesmos movimentos.
- **Segunda atividade:** duplas, com uma bola, um de frente para outro, o aluno que estiver com a bola passará ao colega, correrá, receberá de volta, realizará uma finta de ameaça de arremesso, driblará e arremessará em algum alvo ou numa parede ou simplesmente faz o gesto do arremesso com salto; como sugestão, 10 vezes para cada aluno.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## Plano de aula 46

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Adaptação à bola, Passe/ Recepção, Jogo

Pré- Desportivo

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** cada aluno com uma bola correndo pela quadra; ao sinal do professor, lançará a bola para cima, agachará tocando no solo com as duas mãos e tornará a pegar a bola. Idem ao anterior, só que, ao invés de agachar, realizará um giro completo e pegará a bola.
- **Segunda atividade:** duplas, um de frente para o outro; irão realizar passes de ombro no comprimento da quadra... Distantes 10 a 15 metros. Idem ao anterior, só que realizando passe com salto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## Plano de aula 47

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Sistema De Defesa

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem critico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividade:**

- A turma será dividida em grupos de 7 alunos e realizaremos partidas de handebol, só que colocaremos uma questão em relação à evolução do sistema de defesa.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## **Plano de aula 48**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquetebol- Sistemas Táticos

**Objetivos:**

- Reconhecer a importância dos sistemas de jogo e táticas no desenvolvimento esportivo;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula, em seguida realizar um alongamento.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem crítico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua análise e interpretação e criando novos significados para o conteúdo proposto.

**Atividade:**

- Minijogos de basquetebol 5 x 5: sendo a composição normal de cinco jogadores, jogo realizado em meia quadra. A intenção, com esse tipo de jogo é que os alunos atendem para a organização coletiva da equipe, tanto na situação de defesa como na de ataque. O jogo poderá ser realizado inicialmente apenas com passes para posterior introdução do drible.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola de basquetebol
- Coletes

**Referências:**

Caderno do professor- ensino médio 1ª série v.1.

## Plano de aula 49

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Futsal

**Objetivos:**

- Desenvolver nos alunos a trabalhar em grupo, fazendo com que eles assimilem com a convivência na sociedade, buscando ajudar uns aos outros.
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo os objetivos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do individuo.

**Atividades:**

- **Primeira atividade**

Os alunos realizarão o passe em um determinado lugar o professor jogara a bola para o alto e os mesmos irão disputar a bola e finalizar para o gol.

- **Segunda atividade:**

Formaram um circulo onde ao centro ficará um aluno que tentará em forma de passe fazer com que a bola saia fora do circulo e os que tiver no circulo não poderá deixar a bola sair fora.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Veniolles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## **Plano de aula 50**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Pré- Desportivo Para o Basquetebol

**Objetivos:**

- melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- De um lado da quadra ponha os quatro cones e atrás de cada cone divida os alunos e os ponha em fila indiana. No centro da quadra ponha o bambolê (arco) com as quatro bolas de basquete dentro. Ao sinal do professor o primeiro de cada fileira (cone) pega uma bola de basquete e tentara fazer a cesta (todos ao mesmo tempo e na mesma tabela). Marcará ponto a primeira fila que acertar a cesta e colocar a bola novamente dentro do bambolê (arco).

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola

**Referências:**

Aulas de basquetebol nas faculdades integradas de itararé 2013.

## Plano de aula 51

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Jogos Cooperativos

**Objetivos:**

- Desenvolver nos alunos a trabalhar em grupo, fazendo com que eles assimilem com a convivência na sociedade, buscando ajudar uns aos outros.
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como propósito da abordagem dos jogos cooperativos, desenvolvendo a cooperação entre os alunos fazendo com que todos estejam envolvidos e não a priorização da competição.

**Atividades:**

**Jogo da velha**

- O professor deverá riscar no chão as linhas do jogo da velha. O jogo será ser executado com os alunos em fileira 4 fileiras (duas fileiras por equipe uma de frente para a outra) o primeiro aluno de uma das duas fileiras receberá uma bola, ao sinal do professor esse aluno deverá correr até outra fileira de sua equipe passar para seu colega e ir até o tabuleiro do jogo da velha, ganha quem conseguir se colocar três peças iguais em diagonal, horizontal ou vertical.

**O comandante**

- A turma deverá ser posicionada em círculo e em pé. Um aluno deve se retirar do ambiente e a turma deverá escolher um colega para ser o comandante. Quando o aluno que foi retirado voltar, todos deverão fazer os gestos que o comandante determinar através de mímica, este não deverá demorar para trocar os gestos, o aluno que esteve ausente deverá ter 3 chances para descobrir quem é o comandante se acertar continua na próxima rodada e a turma troca o comandante.

**Telefone sem fio**

- Sentados em círculo o professor ou um aluno deverá sussurrar uma frase no ouvido do companheiro da direita, este deverá repetir a frase para o próximo da direita e assim sucessivamente. O último aluno deverá falar alto para todos qual a frase que chegou a seus jogos e brincadeiras para aquecimento e volta a calma ouvidos. Geralmente a frase chega toda distorcida gerando um clima descontraído e divertido.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando superá-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Aulas de educação para paz nas faculdades integradas de Itararé 2014.

## **Plano de aula 52**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquetebol- Armação

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem critico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividades:**

- Equipes com 5 componentes; um dos jogadores estará usando um colete para se diferenciar dos outros alunos. Este jogo tem como objetivo destacar a função do armador na equipe. Em todas as saídas de bola, quem deverá recebê-la é o aluno que está com o colete e, somente após o seu passe, a equipe poderá tentar finalizar a jogada. Pode-se limitar o número de passes que este jogador deve executar, antes da finalização da jogada pela sua equipe. Pode-se também estipular um tempo para que cada aluno fique como armador, propiciando que todos possam passar por esta posição.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, Itapeva sistema de ensino aprende Brasil

## Plano de aula 53

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem crítico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividade:**

- Este jogo se organiza com ênfase na defesa por zona, enfatizando o trabalho realizado pelo meio da defesa. A defesa deve posicionar-se na linha dos 6 metros, acompanhando a movimentação da bola feita pelo ataque. Os dois defensores centrais devem determinar quem marca o pivô e o outro deverá saltar para o bloqueio do arremessada equipe adversária, que deverá acontecer da armação central.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

- Livro do professor, itapeva sistema de ensino aprendebrasil

## Plano de aula 54

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquete-Condução Da Bola

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do individuo.

**Atividades:**

- A turma será dividida em dois grupos e cada grupo se subdividirá em duas filas, dispostas frente a frente. Cada grupo estará de posse de uma bola. Os alunos devem executar o drible, deslocando-se até entregar a bola ao primeiro aluno da fila para, em seguida, dirigir-se ao final dela. Repete-se o exercício até que todos os alunos troquem de lugar.

**Varição:** drible (alto, médio, lento) e a movimentação (de frente, de costas, em ziguezague, com obstáculos, etc.), a fim de aumentar a complexidade do exercício.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando superá-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, itapeva sistema de ensino aprendebrasil

## Plano de aula 55

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Finalização no Futsal

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- A turma será dividida em dois grupos, ambos dispostos em fila. No fundo da quadra, ficará o grupo sem bola e, no outro lado da quadra, o grupo com a bola. O primeiro aluno da fila que estará na diagonal do outro lado da quadra fará o passe da bola com o pé para o centro. Ao mesmo tempo, um aluno da outra fila deverá deslocar-se com velocidade, finalizando com um chute em gol. Após a finalização, este aluno deverá entrar na fila contrária à que ele iniciou. Repete-se o exercício, colocando um goleiro e fazendo com que todos passem pelas três posições. Os passes e o deslocamento dos alunos devem ser variados, dos mais simples aos mais complexos. Devem-se alternar os tipos de corrida e as formas de chutar a bola: com o bico do pé, com a parte interna do pé, etc.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, Itapeva sistema de ensino aprende Brasil

## Plano de aula 56

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Aprimorar o desempenho na realização de atividades que necessitem a atenção, concentração e agilidade;
- Aprimorar a capacidade física dos alunos e suas habilidades motoras;
- Fornecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Proporcionar a convivência em grupo

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será realizado em aula, expondo as regras do jogo e os objetivos a serem alcançados e motivando os alunos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como parecer a abordagem construtivista-interacionista assim gerando a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do indivíduo.

**Atividade:**

Será realizado em quatro estações, sendo desenvolvido anteriormente um aquecimento seguido de alongamento.

Aquecimento: pega-pega em cima das linhas da quadra como forma de reconhecimento do espaço.

1ª estação: formaram um círculo com um aluno no centro, esse aluno estará com uma bola de vôlei na mão e jogara a bola para cima e falara um nome se o nome que ele falo não pegar a bola sairá da brincadeira.

2ª estação: em duplas os alunos iram trocar toque em uma determinada marca no chão da quadra até o ponto demarcado. (podendo agarrar a bola caso não consiga fazer o toque direto.

3ª estação: nas linhas laterais da quadra os alunos ficaram jogando a bola uns para o outros onde que quem for receber tem que ser na posição de toque.

4ª estação: um jogo adaptado visando trabalhar o passe onde os aluno jogaram segurando a bola,até que chegue ao outro lado da quadra.

**Síntese integradora:**

Será formado um círculo em seguida um breve comentário sobre a aula e quais objetivos foram alcançados com sugestões dos alunos para suprir as dificuldades no desenvolvimento da aula.

**Recursos:**

- Quadra ou pátio podendo ser adaptado ao local;
- Bolas;
- Cones;
- Cronometro
- Apito.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 57

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Desenvolver a visão de jogo;
- Estabelecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Promover a socialização.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "mãe-cola" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- Formaram dois círculos, perto um do outro onde que iram ficar sentados, cada individuo de cada grupo ficará com um numero tendo assim dois numero igual sendo um de cada grupo, onde que falar um número os mesmos terão que se levantar e correr até uma bolade vôlei que ficará próximo da rede de vôlei quem passar a bola primeiro de toque por cima da rede primeiro pontua, assim sucessivamente.
- Aula prática (expositiva dialogada) envolvendo a participação dos alunos no que diz respeito ao seu conhecimento referente ao assunto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas de vôlei;
- Quadra
- Rede
- Apito

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 58

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

Os alunos ficaram dentro da quadra de vôlei realizando o toque e ao apito os mesmo pegaram a bola e saíram correndo e entregaram para os alunos que tiver esperando. A próxima atividade e uma variação da primeira onde os alunos faram agora a manchete dentro da quadra de vôlei, lembrando não podem sai da demarcação das linha de vôlei. Jogo para encerrar de três corte.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Apito.
- Bolas.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 59

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

- Os alunos formaram duplas e cada um da dupla ficara de um lado da quadra assim ficaram trocando saques por cima da rede sendo eles considerados saque por baixo ou por cima.

variação da primeira atividade, o aluno que tiver esperando a bola chegar para sacar ficara em posição de espera e tentara efetuar a recepção sendo ela de toque ou de manchete, assim sucessivamente.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Quadra de vôlei
- Bolas.
- **Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 60

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** os alunos iram pegar formar duplas e trocaram toques e manchetes um de frente para o outro sem deixar a bola cair.
- **Segunda atividade:** duplas, com uma bola, um de frente para outro, os alunos realizaram um corte em cima do colega sendo 10 vezes de cada e o que tiver esperando tentara defender esse corte tentando ter o domínio da bola.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de Aula 61

**Disciplina:** Educação Física:

**Conteúdo:** Recreação

**Objetivos:**

- Conhecer seus próprios limites;
- Desenvolver habilidades motoras básicas;
- Compreender a importância do trabalho em grupo.

**Introdução:**

Reunir os alunos num círculo, explicar como vai ser a aula, demonstrando a importância das atividades físicas para saúde e o bem estar. No aquecimento será feita uma atividade recreativa onde trabalhará cooperação e habilidades físicas. Serão desenvolvidos jogos e brincadeiras.

**Desenvolvimento:**

**Pacman** (Aquecimento) Pega-pega na quadra, porém só é permitido andar por cima das linhas da quadra. O "pacman" (pegador) também deverá andar apenas pelas linhas. Quem for pego, deverá sentar no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo, mas NÃO para o pacman", ou seja, o pegador pode pular as pessoas que foram pegadas por ele e estão sentadas no chão, mas os fugitivos não podem pular esses obstáculos. Quem for o último a ser pego será o vencedor.

### **Corrida de obstáculos**

Jogam dois corredores, que deverão percorrer uma distância e chegarão fim, enfrentando obstáculos (os obstáculos serão pessoas curvadas). Quem cruzar a linha de chegada primeiro vence.

### **Travessia**

Escolhe-se quem vai ser o barrador. O barrador ficará no centro do terreno e deverá tentar impedir que os participantes (um de cada vez) ultrapassem e cheguem até o fim. O barrador poderá correr atrás do intruso, o importante é tocá-lo. Se o intruso conseguir chegar no fim do terreno sem ser pego, volta a compor o grupo de pessoas que está esperando para brincar. Se o barrador conseguir pegar o intruso (ele dirá: "barrei!"), este une-se a ele com as mãos e também vira barrador, com o mesmo objetivo. O jogo acaba quando todos viram barradores.

**Síntese Integradora:**

Os alunos irão formar um círculo onde alongaram, e ao final do alongamento conversarão sobre a aula.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 62**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Conhecimento sobre o corpo.

**Objetivos:**

- Desenvolver a coordenação motora básica.

**Desenvolvimento:**

### **Alongamento/Aquecimento**

Conversa em círculo explicando como vai ser a aula. Pedir para que um dos alunos seja o pegador, quando ele conseguir pegar um colega este o ajudará a pegar os demais, mas agora com as mãos dadas. Assim que eles forem pegando mais amigos os demais também se juntarão a eles com as mãos dadas, formando uma corrente. Até que restem somente cinco alunos para serem pegos.

### **Primeira atividade:**

- Dispor as crianças em duas colunas atrás de uma linha traçada no final do pátio, cada coluna com distância de mais ou menos três metros uma da outra. Colocar o saquinho cinco metros à frente de cada coluna. Aluno que estiver na frente da coluna colocará a mão direita por entre as pernas e segura a mão esquerda do seu colega que estiver atrás, e assim sucessivamente.

Ao sinal do professor todos irão até a garrafa PET e retornará para a linha de chegada. Quando chegar lá muda de mão e retorna novamente ao sinal do professor. Posteriormente muda o colega que estava na frente, coloca quem estava atrás para frente e quem estava à frente para trás. Segunda atividade: Ainda em colunas, agora deitados no chão, e cada um segurando o calcanhar do seu colega que está à frente. Ao comando do professor uma dupla de cada equipe irá se rastejando até a garrafa PET, contorna e retorna para sua equipe, onde sairá outra dupla. Quando terminarem as duplas o professor poderá fazer algumas variações, seja, com quatro crianças, com seis ou com oito.

### **Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Garrafa descartável de dois litros com um pouco de areia dentro

### **Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 63

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:**

**Objetivos:**

- Melhorar a atenção e a concentração.

**Desenvolvimento:**

**Alongamento/Aquecimento:**

Rápida explicação da atividade. Pega-pega de mãos dadas.

Mãe-cola, para descolar tem que dar um abraço no amiguinho.

Um breve alongamento.

**Estafeta de saltitos**

Fazer grupos de cinco à seis alunos. Determinar um espaço e uma distância para a brincadeira. Saltitos com o pé direito e volta com pé esquerdo; em duas duplas de mãos dadas; com uma bola entre as pernas na altura do tornozelo; saltitando agachado, saltitar pulando corda (um aluno vai e outro volta).

**Recreação com bolas:**

Na primeira atividade os alunos formarão um grande círculo onde um dos alunos ficará no centro do círculo com a bola na mão. Ao sinal do professor o aluno irá chamar o nome de um dos colegas e retornará para o círculo. O garoto que foi chamado terá que pegar a bola antes que ela caia no chão. Chamar o maior número de nomes possíveis. Na segunda atividade o professor dividirá os alunos em quatro equipes dependendo do número de alunos. Chama uma equipe para o centro e pede para que os outros fiquem no círculo grande cercado-os. O grupo que estiver no centro terá que manter a bexiga que o professor jogar para eles no ar. Primeiro o professor lançará somente uma bexiga depois duas, depois três, até que eles deixem cair humano chão. O professor tem que sempre está se movimentando e tentando tirar sua atenção.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Uma bola leve e grande e bexigas

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 64

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver as habilidades motoras básicas.

**Desenvolvimento:**

**Aquecimento:** Pique Está em Dupla Os alunos estarão de mãos dadas formando duplas. Os pegadores que estarão na mesma formação. A dupla que for pega passará a função de pegador.

Parte Principal

**Treinando Arremesso:**

Cada um faz uma bolinha com uma folha de jornal. Em seguida desenvolver as seguintes propostas:

Brincar à vontade;

Dois a dois um joga a bolinha para outro pegar uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda.

Dois a dois - um faz cesta com seus braços e o outro arremessa a bolinha tentando acertar na cesta. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.

Um bambolê preso a trave os alunos a cerca de cinco metros tentam acertar dentro do bambolê com a mão direita e com a mão esquerda.

**Pique - Bandeira**

Separam-se os alunos em dois grupos e delimita-se o espaço em que acontecerá o jogo (podendo ser a quadra de handebol, por exemplo). Solicita-se que os grupos se posicionem em cada metade do espaço ou quadra, alonga-se e coloca-se uma bandeira em cada extremidade. Os alunos terão de cruzar a metade ocupada pelo outro grupo, capturar a bandeira que lhes pertence e retornar à sua metade. Assim que os alunos cruzam a metade da quadra, os integrantes do grupo pertencentes àquele espaço poderão colá-los. Os alunos colados poderão ser descolados pelos colegas livres do seu grupo. Marca o ponto o grupo que recupera sua bandeira e posiciona-se na sua metade com todos os integrantes.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Bolinhas de papel, bandeiras (pode ser qualquer pano) área de espaço amplo.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 65**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Iniciação ao Basquete.

**Objetivos:**

- Vivenciar o basquete.
- Desenvolver os fundamentos básicos do basquete.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento - Pique bola ao ar:**

O jogador de posse da bola deve correr e jogá-la para cima dizendo o nome de uma criança participante que deverá apanhar a bola antes dela cair no chão e arremessá-la contra outro participante. O jogador que foi “acertado” reinicia o pique. Caso ninguém seja “acertado” o participante que arremessou é quem reinicia a brincadeira.

### **Experimentando o Basquete**

Inicia-se experimentando os movimentos corporais relativos ao esporte: Dispersos pela quadra, ao sinal da professora deslocar-se para frente, para trás, saltar... Obs.: proponha desafios estimulantes! Torne divertido! Use a criatividade.

Experimentar o manejo de bola: dividir a turma em grupos de acordo com a quantidade de bolas disponíveis. Ao sinal do professor cada aluno pega 1 bola e por 5 minutos realiza os movimentos: passar de uma mão para outra, lançar ao alto deixar dar um quique e abafar com as 2 mãos, etc.

Posicionar os alunos em colunas em uma das extremidades da quadra e propor que eles se desloquem quicando a bola: ida com a mão direita e a volta com a mão esquerda.

### **Prática de Arremesso:**

Forma-se colunas nas quatro extremidades da quadra, de frente para o meio. Numeram-se os alunos de cada coluna, conforme a sua totalidade. Posicionam-se as quatro bolas de basquete ao centro da quadra, uma para cada equipe. Ao comando do professor, o número chamado levanta-se, dirige-se até o meio, pega a bola referente à sua equipe, volta em direção à cesta de basquete próxima de onde estava sentado e a arremessa até realizar o ponto. Conforme as cestas forem convertidas, os alunos retornam até o meio da quadra com a bola, deixando-a onde estava, e retornam ao seu lugar inicial. Os pontos são marcados por ordem de chegada.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Bolas de Basquete ou Bolas de Borracha

**Referências:**

Bezerra, Marcos BASQUETEBOL 1000 EXERCICIOS

## **Plano de Aula 66**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades com Cordas e Arcos

**Objetivos:**

- Compreender seu próprio corpo em equilíbrio estático e dinâmico.

**DESENVOLVIMENTO:**

**Aquecimento - Pega – pega “nunca três”:**

Em duplas espalhadas pela quadra. Tendo um pegador e um fugitivo. O que está fugindo para ser salvo deve pegar na mão de um colega, o outro que fazia dupla com este se torna o novo pegador e o que estava pegando vira fugitivo.

Montar vários tipos de amarelinha com os arcos, fazendo com que as crianças pulam por todos os arcos. Passar entre o arco: fazer com que a criança pule alguns arcos, passe no meio de outros em forma de circuito.

Forma-se um círculo, todos de mãos dadas, estes vão passando entre o arco. Não pode soltar as mãos, com o tempo acrescentam-se mais arcos, sendo que estes não podem encostar um no outro.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Arcos

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 67**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades Lúdicas e Recreativas.

**Objetivos:**

- Vivenciar as valências físicas, lateralidade e a percepção espaço-temporal.
- Cooperar demonstrando iniciativa e companheirismo nas atividades.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento-Vivo ou Morto:**

Os alunos estarão reunidos com o professor no centro da quadra, e ao sinal de comando do mesmo agacharão (morto) ou levantarão (vivo).

### **Pique Elefante:**

O aluno pegador estará simulando uma tromba de elefante e tentará pegar um dos outros colegas lhe passando a função de pegador.

### **Identificação de Cores:**

Os alunos estarão reunidos num lado da quadra, enquanto que bambolês com cores diferenciadas estarão do outro lado da quadra. O professor falará uma cor e os alunos correrão e, direção ao bambolê correspondente.

### **Pique Tá Com Bola de Meia:**

O aluno pegador estará de posse de uma bola de meia e tentará pegar um outro aluno encostando a bola de meia e conseqüentemente lhe passando a função de pegador. Caso necessário há possibilidade de aumentar o número de pegadores.

### **Chicotinho Queimado:**

Os alunos estarão sentados em círculo no meio da quadra. Um aluno estará fora do círculo de posse de uma bola com a finalidade de deixar a bola atrás de um dos colegas do círculo. Este aluno escolhido pegará a bola e tentará pegar o outro aluno antes que ele sente em seu lugar.

### **Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Bola de Meia, Bambolê, Bola.

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## **Plano de Aula 68**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Atividades Lúdicas e Recreativas

**Objetivos:**

- Vivenciar algumas valências físicas e movimentos naturais,
- Executar atividades com o máximo de eficiência em menor tempo possível.

**DESENVOLVIMENTO:**

### **Juntar-se em grupos (Aquecimento)**

Os alunos estarão espalhados pelo pátio e ao sinal do professor irão se juntando em duplas, depois em trios, quartetos etc.

### **Nunca três**

Os alunos farão duplas e ficarão espalhados pelo pátio, será escolhido um para ser o pegador, esse correrá atrás das duplas e ao pegar um da dupla, o outro que não foi soltará desse colega e irá atrás de outra dupla.

### **Dança das cadeiras cooperativas**

Disponha as cadeiras como você faz no jogo tradicional das cadeiras. O segredo do jogo é não eliminar nenhum participante, só cadeiras, ou seja, a cada rodada, você retira uma cadeira e ainda assim todos deverão sentar-se, como puderem: no colo, no braço da cadeira, deitado sobre os colegas etc ... Neste jogo não há vencedores.

### **Sombra**

É uma espécie de passeio sincronizado. Forma-se uma fila de pessoas, uma atrás da outra, e o mestre fica na ponta. Tudo que o mestre fizer, os participantes deverão fazer também. Aonde ele entrar, os outros deverão entrar também. Se o mestre fizer exercícios corporais, posições e movimentos engraçados.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Cadeiras

**Referências:**

Trabalhando com recreação Vinicius Ricardo Cavallari Vany Zacharias

## Plano de Aula 69

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos Populares

**Objetivos:**

- Superar os desafios impostos pelos jogos;
- Experiências Jogos Populares;
- Reconhecer os Jogos Populares como patrimônio cultural brasileiro.

**Desenvolvimento:**

### **Jogo da amarelinha**

Os alunos sentados esperando a vez para jogarem. Um aluno por vez realizara saltos da amarelinha evitando tocar nas linhas que a marcam, (caso pise esse, deverá passar a vez para o próximo aluno e assim sucessivamente). Vence o jogo, o aluno que alcançar o ultimo nível da amarelinha.

### **Mamãe posso ir?**

Os alunos estarão enfileirados, e um aluno por vez perguntara a outro aluno que fará o papel da mamãe (Mamãe, posso ir?) esperando a permissão que será dada em passos de animais. Passos grande para formiga, e passos curtos para formiga e passos para traz de caranguejo, vence o jogo o aluno que alcançar primeiro a Mamãe.

### **Queimada:**

A turma dividida em 2 equipes, cada equipe deverá ocupar o espaço do seu campo de jogo, onde cada aluno devera evitar ser acertado pela bola ou agarrá-la. Caso venha a ser acertado esse aluno deverá ocupar o espaço do jogo conhecido como cemitério. Vence o jogo a equipe que queimar todos os componentes da outra.

**Varição:** A introdução de várias bolas no jogo para deixá-lo mais dinâmico ou escolher um aluno para ser um escudo que poderá entrar na frente da bola salvando os seus companheiros de equipe.

### **Correio secreto:**

- Formarão duas colunas de alunos sentados. O último aluno de cada coluna devera escrever uma mensagem na costa do próximo aluno que deverá fazer o mesmo e assim subsequente até que a mensagem chegue ao primeiro aluno que deverá dizer qual é a mensagem ou palavra, vence a coluna que passar a mensagem correta.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

- Bolas e giz para marcar o campo de jogo, uma pedrinha para jogar.

**Referências:**

Luciana Pereira, Graduada em Licenciatura em Educação Física – UniCEUMA.

FERREIRA, Vanja. Educação Física – Recreação, Jogos e Desportos; Rio de Janeiro

## **Plano de Aula 70**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos ao ar livre/ dinâmicas em grupo

**Objetivos:**

- Desenvolver a socialização desinibição;
- Experiência em variados movimentos naturais.

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira pega-rabinho com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Dinâmica do "Mestre"**

Em círculo os participantes devem escolher uma pessoa para ser o adivinhador. Este deve sair do local. Em seguida os outros devem escolher um mestre para encabeçar os movimentos/ mímicas. Tudo que o mestre fizer ou disser, todos devem imitar. O adivinhador tem 5 chances para saber quem é o mestre. Se errar volta e se acertar o mestre vai em seu lugar.

### **Gruda aranha**

Um pegador (aranha) no centro de um círculo formado pelos outros fugitivos (mosquinhas). Ao sinal do monitor que gritará "GRUDA ARANHA", as moscas devem fugir até o local pré-determinado e a aranha deve tentar pega-las. As moscas que forem pegadas iram se transformar em aranhas também (pegadores). É considerada a "mosquinha" campeã, a última a ser pega.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Não Preciso.

**Referencias:**

ARAUJO,E. Pasta de atividades da disciplina de Recreação. FAFIT/FACIC 2010.

## Plano de aula 71

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

As aulas serão de recreação, envolvendo jogos e brincadeiras, sendo o primeiro o “fugi fugi”, segundo “nunca três”, e por terceiro o “pique bandeira”.

**Desenvolvimento:**

1º Pega fugi: em um espaço similar de uma quadra os jogadores se posicionam atrás da linha de fundo, e o pegador se posiciona atrás da outra linha de fundo. Quando o pegador falar “lá vou eu”, os jogadores falam “fugi fugi”, e correm tentando ultrapassar a linha de fundo oposta sem serem tocados. Caso sejam tocados, ficam parados no mesmo lugar onde foram pegos e passam a ser pegadores fixos, ajudando o outro jogador.

2º Nunca três: os jogadores em duplas se distribuirão aleatoriamente pela quadra. São escolhidos um pegador e um fugitivo. Quando o fugitivo se cansa, procura o “pique” em alguma dupla, e senta-se atrás do colega, onde o outro componente da dupla, se levanta rapidamente e passa a ser o pegador.

3º Pique bandeira: utiliza-se de uma quadra . O objetivo do jogo é atravessar o campo adversário e pegar a bola que se encontra lá, e tentar voltar para seu campo sem ser tocado pelo adversário. Caso seja tocado, este ficará parado e somente será salvo se for tocado por outro jogador da mesma equipe.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 72

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Coelho sai da toca: os alunos espalhados pelas quadra estarão em duplas formando uma “toca” e um aluno estará dentro dessa toca sendo o “coelho”. Ao comando do professor, (coelho sai da toca) todos os coelho deverão trocar de tocas, quem ficar sem toca paga um castigo leve como pular num pé só ou imitar algum animal.

Varição: Toca sai do coelho.

2ª Pisa pisa: o professor traça uma linha de chegada no chão. Os alunos em duas equipes, encontram-se distantes dessa linha de chegada, ou seja, na linha de largada e devem estar munidos com dois pedaços de jornal. A um sinal dado, o aluno partirá caminhando sempre sobre os pedaços de jornais, que deverão levar adiante com as mãos depois de cada passo. Vencerá a equipe que primeiro conseguir completar a tarefa.

3ª Estourar balão: os participantes serão divididos em grupos e, no espaço de jogo, terão como objetivo estourar os balões dos jogadores de grupos “adversários”. Os balões deverão estar presos no tornozelo dos participantes. Será vencedora a equipe do último jogador que ficar com seu balão cheio.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 73

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

### Objetivos

- Desenvolver a atenção, agilidade e criatividade;
- Desenvolver espírito colaborativo;
- Criar estratégia para vencer.

### Introdução:

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

### Desenvolvimento:

1ª Pegar a bola e não ser pego: Forma-se duas equipes com o mesmo número de participantes e numerados cada uma com os mesmos números de modo tenha um correspondente na equipe adversária, posicionando a uma distância de aproximadamente 6,00m uma de frente a outra. O professor divide o espaço entre as equipes (3,00m) e coloca uma bola e explica que quando chamar (ex. número 5), os alunos de cada equipe identificados com tal número deverão correr até o centro, pegar a bola e voltar para sua equipe sem ser tocado pelo adversário. Se conseguir marca um ponto para sua equipe, mas se for tocado, o ponto será marcado pela equipe adversária. A brincadeira segue até que uma das equipes complete 10 pontos.

2ª Desafio coletivo: Forma-se duas equipes e escolhem duas crianças para “baterem” a corda. A corda sendo batida continuamente, as equipes formam fila indiana e define qual delas começa o jogo. Ao sinal do professor os integrantes das equipes passam um a um a cada batida da corda, contando. Quem já passou, dá a volta e entra na fila outra vez. Se errar, é a vez da outra equipe. Vence a equipe que somar mais pontos.

3ª Elefante colorido: dentro de um espaço determinado, um aluno será o elefante e ficará de costas para os colegas. Ao comando de voz da cor desejada por ele só poderá passar em segurança aquele que tiver aquela cor, mas não tiver o elefante pode tentar o pegar na travessia. Quando alguém é pego vira o elefante.

### Síntese integradora:

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

### Bibliografia:

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 74

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega em cima das linhas: como um pega-pega normal, mas a diferença é que só pode andar sobre as linhas demarcadas na quadra.

Variação: pode-se aplicar também dentro também da mesma metodologia, andar sobre as linhas, o pega-pega ponte, pedra e túnel.

2ª Bola acima da cabeça: Formam-se duas colunas com o mesmo nº de participantes, distribui uma bola ao primeiro jogador de cada coluna, explica que deverão passar a bola ao colega seguinte com ambas as mãos por cima de sua própria cabeça e segue o procedimento até o último jogador da coluna que por sua vez corre para frente e repete o exercício de modo que quem deu início retorne novamente na posição onde começou o jogo. A equipe ou coluna que realizar a tarefa por primeiro, sem deixar a bola cair no solo será declarada vencedora.

3ª Desafio coletivo: Formam-se duas equipes e escolhem duas crianças para “baterem” a corda. A corda sendo batida continuamente, as equipes formarão filas indianas, e definirá qual delas começa o jogo. Ao sinal do professor os integrantes das equipes passam um a um a cada batida da corda, contando. Quem já passou, dá a volta e entra na fila outra vez. Se errar, é a vez da outra equipe. Vence a equipe que somar mais pontos.

4ª Queimada do rei: como uma queimada tradicional, a única diferença é que para vencer basta queimar o rei da equipe adversária.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

## Plano de aula 75

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega pega corrente: como um pega pega normal, a diferença é que ao ser pego, se juntará de mãos dadas com o colega e o ajudará a pegar os outros colegas, e assim sucessivamente.

2ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

3ª Bola acima da cabeça: Formam-se duas colunas com o mesmo nº de participantes, distribui uma bola ao primeiro jogador de cada coluna, explica que deverão passar a bola ao colega seguinte com ambas as mãos por cima de sua própria cabeça e segue o procedimento até o último jogador da coluna que por sua vez corre para frente e repete o exercício de modo que quem deu início retorne novamente na posição onde começou o jogo. A equipe ou coluna que realizar a tarefa por primeiro sem deixar a bola cair no solo será declarada vencedora

4ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 76

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade e atenção;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Mãe-cola: como um pega-pega tradicional, a diferença é que ao ser pego, o aluno irá ficar parado (colado), e para ser descolado basta um colega passar por entre suas pernas.

2ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

3ª Vassourobol: O grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. Sobre cada linha de fundo é colocada uma cadeira, que servirá como gol ou meta, e sobre cada cadeira é colocada uma vassoura comum. Uma bola é colocada no centro do campo de jogo. Ao sinal do educador, que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondentes a esse número pegam as vassouras e, utilizando-as como tacos de hóquei, tentam empurrar a bola para dentro da meta adversária. A rodada termina após todos os jogadores terem sido chamados e os pontos são contados. Recomenda-se que a numeração seja feita considerando uma correspondência com o grau de habilidade de cada criança.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

## Plano de aula 77

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver agilidade, atenção e velocidade;
- Criar estratégias para vencer;
- Desenvolver a cooperação em grupo;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Procurando um ninho: os alunos estarão dispostos aleatoriamente pela quadra, e também bambolês com um número inferior ao de alunos. Eles andarão pela quadra de forma desordenada, e ao sinal (apito) do professor entrarão dentro de um bambolê, de modo que fique apenas um aluno em cada. Vence aquele aluno que for o último a sair.

2ª Acerte o alvo: divididos em dois grupos, formarão colunas, cada uma de frente a um cone a uma determinada distância, com o objetivo de arremessar um bambolê e este se encaixe no cone. Vencerá a equipe que conseguir encaixar mais bambolês.

3ª Queimada: jogo tradicional. Divididos em duas equipes em um espaço determinado, com uma bola tentarão “queimar”, acertar a bola nos adversários. Quem for queimado vai para a linha de fundo da quadra oposta. Vence a equipe que conseguir queimar todos seus adversários.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 78

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Boliche: será dividido em duas equipes, formando 2 colunas, em seguida será distribuído na frente de cada coluna 5 pinos ( ou garrafas pet ). O objetivo da brincadeira é que cada aluno jogue uma bola e tente derrubar os pinos ( garrafas). A equipe que derrubar mais pinos será a vencedora.

2ª Lenço atrás: os alunos dispostos em círculo e abaixados ou sentados no chão. O professor escolhe um jogador que receberá um lenço (ou outro objeto que possa substituí-lo), então o aluno caminha pelo lado de fora do círculo e aleatoriamente sem que percebam deixa o lenço atrás de um colega, onde este pegará o lenço e correrá atrás do colega tentando pegá-lo. Caso isso aconteça o colega pego vira pegador. Para se salvar o fugitivo deve se sentar no lugar que o colega (pegador) estava.

3ª Pega rabinho: os alunos prenderão uma tira de pano de aproximadamente 60cm, em suas roupas, as suas costas, de forma que fiquem como um rabinho. Todos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço demarcado. Ao sinal de início, os alunos tentarão roubar o rabo dos colegas, e ao mesmo tempo, proteger o seu. Não poderá segurar seu próprio rabo, apenas protegê-lo com movimentos do corpo.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas na aulas de recreação.

## Plano de aula 79

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação, basquete e handebol.

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

2ª Cestinha: simplificação do jogo de basquete. Os alunos divididos em duas equipes tentarão acertar uma bola numa cestinha qualquer, que estará sendo segurada por um companheiro de equipe. Cada vez que a equipe conseguir acertar a bola na cesta, fará um ponto. Lembrando que a equipe deverá trocar pelo menos 3 passes entre si. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

3ª Handsabonete: modificação do jogo de handebol, onde as traves são substituídas por baldes e a bola por sabonete. Dois baldes serão colocados um em cada extremidade do espaço, com água até sua metade. Os alunos estarão divididos em dois grupos. O professor entregará a eles um sabonete já molhado, que servirá como bola. O sabonete será conduzido e arremessado com as mãos. O jogador com a posse do sabonete não poderá se deslocar, enquanto os outros se deslocarão livremente. O intuito dos jogadores será colocar o sabonete dentro do balde, podendo para isso fazer passes com seus companheiros. Cada vez que conseguirem pôr o sabonete dentro do balde, farão um ponto para sua equipe. O jogo recomeçará, com o mesmo sabonete, sempre molhado. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 80

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação, handebol

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, atenção;
- Executar exercícios para melhorar a coordenação motora;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pisa pisa: o professor traça uma linha de chegada no chão. Os alunos em duas equipes, encontram-se distantes dessa linha de chegada, ou seja, na linha de largada e devem estar munidos com dois pedaços de jornal. A um sinal dado, o aluno partirá caminhando sempre sobre os pedaços de jornais, que deverão levar adiante com as mãos depois de cada passo. Vencerá a equipe que primeiro conseguir completar a tarefa.

2ª Handsabonete: modificação do jogo de handebol, onde as traves são substituídas por baldes e a bola por sabonete. Dois baldes serão colocados um em cada extremidade do espaço, com água até sua metade. Os alunos estarão divididos em dois grupos. O professor entregará a eles um sabonete já molhado, que servirá como bola. O sabonete será conduzido e arremessado com as mãos. O jogador com a posse do sabonete não poderá se deslocar, enquanto os outros se deslocarão livremente. O intuito dos jogadores será colocar o sabonete dentro do balde, podendo para isso fazer passes com seus companheiros. Cada vez que conseguirem pôr o sabonete dentro do balde, farão um ponto para sua equipe. O jogo recomeçará, com o mesmo sabonete, sempre molhado. Vencerá a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed. São Paulo: Ícone, 2011.

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Ginástica / rolamento grupado para frente e para trás

**Objetivos:**

- Melhorar o desenvolvimento da lateralidade ampliando noção espaço temporal;
- Melhorar e ampliar noção de limites corporais.

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

**Circuito de ginástica**

Os alunos estarão dispostos em fila única, o circuito será composto de cones, para fazer zig-zag, uma linha reta, e uma curvada para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar rolamento para frente e o rolamento para trás, com auxílio do professor.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Colchonete, giz e cones.

**Referencias:**

Atividade desenvolvida durante aula de ginástica, ministrada pela professora Ana Claudia na faculdade FAFIT- 2013.

## **Plano de aula 82**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema:** Ginástica / Balancinha, Vela e Vela Derretida

**Objetivos:**

- Melhorar a lateralidade ampliando noção espaço temporal;
- Melhorar a estruturação do esquema corporal;
- Melhorar a flexibilidade e equilíbrio corporal.
- Melhorar e ampliar noção de limites corporais.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo os objetivos a serem alcançados. Iniciando com a brincadeira "pega-pega" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Circuito de ginástica**

Os alunos estarão dispostos em fila única, o circuito começa com 5 cones para fazer zig-zag, uma linha reta e a outra curva para os alunos caminharem por sobre e, por último um colchonete para realizar o movimento da "balancinha", outro colchonete para realizar a posição da "vela" e um outro para a posição da "vela derretida", contando com o auxílio do professor.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Colchonete, giz e cones.

**Referencias:** Atividade desenvolvida durante aula de ginástica, ministrada pela professora Ana Claudia na faculdade FAFIT- 2013.

## **Plano de aula 83**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos com bola

**Objetivos:**

- Melhorar as estratégias de jogo;
- Desenvolver as potencialidades e limitações de cada participante.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "coelhinho sai da toca" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

### **Jogo pelo cano**

São dois times cada time dispostos em uma metade da quadra. Caixas de papelão sem tampa e sem fundo são espelhadas na linha que divide a quadra (entre uma equipe e outra). Ganha ponto a equipe que fizer a bola entrar por um lado da caixa e sair pelo outro. O jogador que estiver com a bola não pode andar. Enquanto a equipe estiver com a bola, deve realizar no mínimo um passe antes de arremessá-la na caixa. Depois que houver um lançamento à caixa, a posse da bola fica com o outro time.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Recursos:**

Caixas de papelão e bola.

**Referências:**

ANDRÉ, Mauro Henrique. Doutorando em Educação Física pela Universidade de Auburn, nos Estados Unidos.

## **Plano de aula 84**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo:** Promoção de Saúde

**Objetivo:**

- Melhorar a vivência de testes utilizados para detectar níveis de flexibilidade e potência muscular
- Conhecer as diferenças de cada corpo, através de desenhos feitos na quadra.

**Desenvolvimento**

### **O que conheço do meu corpo?**

Os alunos deverão desenhar seus corpos na quadra, com um giz com o auxílio de um colega. Logo após deverão identificar as diferenças de cada corpo, altura e demais aspectos deferidos pelo professor.

### **Exercitando meu aparelho locomotor.**

Os alunos ficarão em um círculo no meio da quadra, será designado um aluno que deverá sair da quadra por alguns minutos. O professor delimitará um “líder” que deverá fazer movimentos em que os demais deverão imitar, e o aluno que havia saído deverá descobrir que é o líder.

### **Flexíveis e resistentes**

Será proposto aos alunos um teste de flexibilidade e um de resistência muscular localizada.

**Recursos:**

Giz, colchonetes, fita trena para fixar ao chão, fita adesiva para fixar a trena.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Referências:**

Secretaria da Educação de São Paulo; “Caderno do Professor: Educação Física, ensino fundamental – 7ª série, vol.3”; São Paulo: SEE, 2009.

Secretaria da Educação de São Paulo; “Caderno do Professor: Educação Física, ensino fundamental – 5ª série, vol.3”; São Paulo: SEE, 2009.

## Plano de aula 85

**Disciplina:** Educação Física

**Professor:** Leonardo Carneiro Miranda

**Conteúdos:** Habilidades motoras

**Objetivos:**

- Desenvolver as habilidades motoras básicas.
- Compreender as diversas formas de locomoção.

**Introdução:**

Inicializar a aula com uma introdução sobre saúde e qualidade de vida, através da pratica de atividades físicas.

**Desenvolvimento:**

**Aquecimento - pega-pega:**

Atividade em circuito onde contem 4 bases em cada grupo, dois grupos em quantidades iguais , dois alunos devem ficar de ajudante para o professor devolvendo a bola no seu respectivo lugar, o primeiro aluno da fila deverá percorrer as bases com uma bolinha de tênis na mão, da primeira para segunda o aluno deverá ir correndo até a segunda base, na segunda para a terceira o aluno devera rebater a bola de basquete no chão até a quarta base na quarta o aluno deverá jogar a bolinha de tênis no cesto que estará na primeira base, e deverá voltar para fila tocar a mão do próximo da fila e ir para o final da fila.

**Atividade das bexigas:** Os alunos deveram ficar espalhados no espaço adequado. Cada um com uma bexiga amarrada no pé. Ao comando do professor as crianças deverão tentar estourar a bexiga do colega protegendo a sua. Ganha quem terminar a atividades com a bexiga cheia.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

8 cones (ou garrafa pet), 2 bolinhas de tênis na mão (ou qualquer objeto disponível), 2 bolas de basquete, 2 baldes (ou qualquer objeto disponível que tenha um formado de cesta), Bexigas – Objeto Disponível.

**Referências:**

Aulas de recreação nas faculdades integradas de Itararé

## Plano de aula 86

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo:** Recreação trabalhando as habilidades motoras básicas.

**Objetivos:**

- Compreender a si mesmo dentro de um espaço e os objetos dentro dele;
- Conhecer diversas formas de se locomover;
- Trabalhar o equilíbrio em diversas situações;

**Introdução:**

Reunir os alunos num círculo, explicar como vai ser a aula, demonstrando a importância das atividades físicas para saúde e o bem estar. No aquecimento será feita uma atividade recreativa onde trabalhará a noção de espaço. Será trabalhado estafetas simples de ir e voltar, levar e trazer uma bola, correr pela linha.

**Desenvolvimento:**

### **Juntar-se em grupos (Aquecimento)**

Os alunos estarão espalhados pelo pátio e ao sinal do professor irão se juntando em duplas, depois em trios, quartetos etc.

### **Estafeta de ir e voltar**

Os alunos estarão dispostos em duas colunas formando duas equipes, onde os alunos terão que correr e dar a volta em um cone que estará colocado a uma certa distância em frente a coluna, vai ter que ir e voltar e tocar na mão do colega que será o próximo.

### **Estafeta de levar e trazer**

Os alunos estarão dispostos em duas colunas formando duas equipes onde o primeiro de cada fila estará carregando uma bola, esse terá que levar a bola e deixar num certo ponto, e terá que voltar e tocar na mão do próximo, e esse terá que ir buscar a bola e passar para o próximo da fila, e novamente ter que levar a bola, e assim sucessivamente até que todos tenham feito.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre a aula desenvolvida, realizar perguntas sobre as atividades

**Recursos:**

Não há necessidade de materiais

**Referências:**

Aulas de recreação nas faculdades integradas de Itararé.

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Promoção da Saúde

**Objetivos:**

Desenvolver as práticas corporais realizadas dentro e fora da escola como prevenção e para a aquisição de um bom condicionamento físico

Compreender a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para a saúde e a qualidade de vida.

**Introdução:**

As aulas de educação física na escola podem contribuir para que os alunos compreendam melhor quais são os fatores de risco para a saúde, provenientes do sedentarismo.

**Desenvolvimento:**

Início com uma conversa e perguntas para identificar o conhecimento prévio dos alunos:  
Você sabe o que é sedentarismo?

Quais as consequências do sedentarismo para a saúde física e mental?

Quais as atividades que envolvem esforço físico praticado pelos alunos dentro e fora da escola?

Qual a frequência e a intensidade?

Quais são as mais "queridas" do grupo?

Quais gostariam de praticar e conhecer melhor?

Quais gostariam de praticar como atividade regular?

Utilizar o cartaz para mostrar as atividades físicas e de lazer.

Desenvolver uma atividade proposta pelos alunos.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar.

**Referências:**

<http://revistaescola.abril.com.br/fundamental-2/sedentarismo-atividade-fisica-698635.shtml?page=all>

**Conteúdos:** O que acontece no corpo quando fazemos exercício?

**Objetivos:**

- Conhecer os procedimentos básicos para medir a frequência cardíaca.
- Compreender a importância das atividades físicas para desenvoltura cardíaca.

**Introdução:**

Introduzir noções de Fisiologia é importante e ajuda o aluno a entender o que acontece com o corpo quando praticamos exercícios. Este conhecimento é fundamental ensinar as reações do organismo, mais precisamente do sistema cardiorrespiratório, durante atividades físicas.

**Desenvolvimento:**

Fazer uma roda e apresentar o conteúdo da aula. Para descobrir o que a turma já sabe sobre o assunto será feito perguntas como:

- Quem sabe o que é frequência cardíaca?
- Qual é a relação entre frequência cardíaca e exercício físico?
- Como medimos a frequência cardíaca?
- O que acontece com o nosso coração quando praticamos exercício?

Todos os alunos devem medir sua frequência em repouso, antes de iniciar o exercício, e anotar no cartão. É importante que os alunos não estejam em movimento.

**Jogo de Queimada:**

Após o jogo aferir e registrar a frequência cardíaca e anotar no cartão.

Finalizar com uma roda de conversa. Com o cartão de frequência nas mãos, fazer perguntas aos alunos como:

Vocês perceberam alguma diferença entre a frequência cardíaca inicial e a final? Qual?

Como classificariam as corridas quanto aos critérios intensidade e duração?

Qual a corrida mais cansativa?

Qual aquela que vocês gostaram mais?

O que aconteceu com o nosso coração durante as corridas? Ele "bateu" mais rápido?

Por quê?

**Referências:**

<http://revistaescola.abril.com.br/fundamental-2/sedentarismo-atividade-fisica-698635.shtml?page=all>

## Plano de aula 89

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Jogos Cooperativos

**Objetivos:**

- Desenvolver a cooperação, integração, interação e inclusão entre os alunos;
- Vivenciar atividades cooperativas e ao mesmo tempo competitivas, e o resultado da equipe dependa da participação de cada um dos membros.

**Desenvolvimento:**

**Ambulância:**

Um lugar será escolhido para representar o hospital, inicialmente três alunos se posicionam no local determinado e, então ao sinal do professor saem para "pegar" os demais alunos que estarão correndo pela quadra. Quem for pego fica imóvel e com os braços formando uma cruz, esperando até que mais quatro alunos (que não foram pegos) o toquem e formem uma ambulância, sendo que o aluno que foi pego fica no centro (sendo o "ferido") e os outros quatro formam as rodas da ambulância. A ambulância então deve mover-se até o "hospital", de modo que os alunos não percam contato e, então estarão todos à salvo retornando assim a brincadeira.

**SBET:**

Os alunos estarão divididos em duas equipes, a princípio uma das equipes será a atacante e a outra a defensiva e depois inverte. A equipe atacante atrás da linha tentará com uma bola de borracha derrubar as "torres" (cone com um bastão em cima) sendo que cada aluno tem direito a um arremesso. Caso algum aluno consiga derrubar uma torre, todos saem correndo e, então o jogador atacante que ficar com a bola grita "sbet" e todos os outros param de correr, assim o aluno em posse da bola tenta acertar um dos alunos.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Referências:**

CALLADO; Carlos Velásquez. **Educação para a paz:** Promovendo valores humanos na escola através da educação física e dos jogos cooperativos. Santos, Editora Cooperação, 2004.

## **Plano de aula 90**

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdos:** Futsal

**Objetivos:**

- Conhecer e vivenciar atividades lúdicas de iniciação ao futsal.

**Desenvolvimento:**

### **Aquecimento - Mãe corrente:**

Com os alunos dispostos pelo pátio (ou campo) o professor deverá selecionar um pegador enquanto os demais deverão fugir quando o pegador conseguir pegar um aluno o mesmo deverá dar as mãos ao aluno (pegador) e os dois deverão continuar pegando os demais os que forem sendo pegos irão dando as mãos e assim sucessivamente até pegarem o último.

Alongamento: alongamento dando ênfase aos membros inferiores

### **Carangueijo-bol**

O professor divide os alunos em duas equipes. Os alunos são colocados em seus respectivos campos e dentro da área de gol e só poderão se movimentar em 4 apoios. A bola é colocada no centro da quadra e ao sinal do professor, ambas as equipes saem na posição de quatro apoios em direção a bola que está no centro da quadra.

O objetivo é marcar gol no time adversário. Não podendo colocar a mão na bola (somente o goleiro pode).

As regras são as mesmas do futsal. Essa atividade exige muitos dos músculos inferiores e posteriores, portanto é necessário um alongamento mais amplo.

### **Pebolim-Humano**

Alunos organizados em equipes para jogo; seis cordões dispostos lateralmente pela quadra, na altura da cintura, acrescidos de dois cordões fixos lateralmente nas traves do gol; cada cordão, dois, três ou mais canos (tubos) que possam ser segurados pelas mãos dos alunos. No cordão de cada gol haverá um cano; o do jogo é marcar gols sem soltar o cano; os alunos só poderão se deslocar lateralmente pelo cordão, segurando o cano sem soltar as mãos; o início do jogo se dará com a bola lançada pelo professor e o reinício pelos goleiros; as regras deverão ser discutidas e adaptadas com base nas do jogo de futsal.

**Síntese Integradora:**

Conversar sobre as atividades desenvolvidas na aula, e alongar

**Recursos:**

Barbantes ou cordas, pedaços de canos, bolas de borracha quadra ou área de espaço amplo.

**Referências:**

Andreia de Oliveira Rocha, Atividades Para Educação Física Escolar

## Plano de aula 91

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Atletismo

**Objetivos:**

- Conhecer as diversas modalidades do atletismo.

### **Introdução:**

Apresentar as diversas modalidades do atletismo como: corrida de velocidade, saltos, lançamentos e arremesso.

### **Desenvolvimento:**

Abordar características das provas de atletismo, em relação as corridas, saltos, lançamentos e arremesso. Sendo:

Corrida: \_Velocidade intensa: 100m, 200m, 400m; com barreira: 100m, 110m e 400m; revezamentos: 4x100m e 4x400m.

- Velocidade prolongada: 800m rasos.
- Meio fundo: 1.500m e 3.000m rasos e 3.000 com obstáculos.
- Fundo: 5.000m e 1.000m rasos, corrida de rua, marcha atlética e croos country.

Saltos: salto triplo, salto em altura, salto com vara, salto em distância.

Lançamentos: dardo, martelo e disco.

Arremesso: peso.

### **Síntese integradora:**

Será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado, aspectos positivos e negativos.

### **Bibliografia:**

Conteúdos apresentados nas aulas de atletismo.

## Plano de aula 92

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Atletismo

**Objetivos:**

- Vivenciar atividades motoras como: correr, lançar e arremessar;
- Executar exercícios educativos preparatórios para as provas de atletismo.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:** (em forma de estafetas)

- 7- O aluno irá correr até as linhas demarcadas na quadra, tocando uma de cada vez e voltar ao início, assim sucessivamente.
- 8- O aluno deverá arremessar uma bola dentro de um espaço pré-determinado (bambolê). Objetivo iniciação ao arremesso dentro da metodologia do atletismo.
- 9- O aluno deverá transpor os obstáculos (mini gols), utilizando a perna de ataque e perna de recuperação, direita/esquerda.
- 10- O aluno deverá arremessar um dardo (confeccionado de jornal), num certo ponto determinado.
- 11- O aluno irá correr no método skiping, até a base 6.
- 12- O aluno irá arremessar o martelo (confeccionado) até o ponto determinado.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de atletismo.

## Plano de aula 93

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete.

**Objetivos:**

- Executar exercícios educativos preparatórios para o basquete como o passe e o drible.
- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega em cima das linhas: como um pega-pega normal, mas a diferença é que só pode andar sobre as linhas demarcadas na quadra.

Variação: pode-se aplicar também dentro também da mesma metodologia, andar sobre as linhas, o pega-pega ponte, pedra e túnel.

2ª Controle de bola: deslocamento de uma linha de fundo a outra jogando a bola para cima, batendo uma palma e assim sucessivamente.

Variação: uma palma na frente e outra para trás; tocar uma mão no chão.

3ª Passes: duas colunas onde trocarão passes. Passe de peito, picado, e acima da linha do ombro.

4ª Jogo: o grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. No centro da quadra estarão dispostas duas bolas de basquetebol e um bambolê, e em frente cada fileira de aluno estarão dispostos uma fileira de cones. Ao sinal do professor que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondente a esse número, levantarão e pegarão uma bola onde irão fazer zig-zag entre os cones (ir e voltar), ganha quem chegar primeiro e a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol.

## Plano de aula 94

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete

**Objetivos:**

- Executar exercícios educativos preparatórios para o basquete como o drible e o arremesso.
- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Competição: formação de duas equipes, e disposição dos alunos em fileiras em uma das linhas de fundo da quadra.

- e) De mãos dadas e sem as soltar, os alunos irão passar o bambolê por entre o corpo até chegar no último da fila.
- f) O primeiro da fila sairá e pulará uma corda que estará entre dois cones por 5 vezes.
- g) Zig zag por entre os cones, quicando uma bola de basquete.
- h) Arremesso na cesta.

A execução será um de cada vez. Ao terminar o ciclo, quando o aluno chegar ao final da fila pode-se iniciar a atividade outra vez. A equipe vencedora será aquela que completar todas as etapas, de modo com que todos os alunos passem por cada uma delas.

2ª Jogo: o grupo é dividido em duas equipes, e os jogadores são numerados individualmente. Cada equipe se posiciona na linha de fundo da extremidade do campo de jogo, um ao lado do outro, na ordem da numeração feita. No centro da quadra estarão dispostas duas bolas de basquetebol e um bambolê, e em frente cada fileira de aluno estarão dispostos uma fileira de cones. Ao sinal do professor que enuncia um determinado número, os dois jogadores de cada equipe correspondente a esse número, levantarão e pegarão uma bola onde irão fazer zig-zag entre os cones (ir e voltar), ganha quem chegar primeiro e a equipe que marcar mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol e recreação.

## Plano de aula 95

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete.

**Objetivos:**

- Executar exercícios de agilidade, raciocínio e coordenação motora.
- Executar exercício educativo preparatório para o basquete como o arremesso.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Pega-pega ponte, túnel e pedra: como um pega-pega tradicional, mas ao ser tocado pelo pegador o aluno irá ficar parado na posição que o pegador escolher (pedra, túnel ou ponte). E para ser descolado, outro colega deverá pular ou passar por cima do colega de acordo com a posição que o mesmo estiver.

2ª Estourar balão: os participantes serão divididos em grupos e, no espaço de jogo, terão como objetivo estourar os balões dos jogadores de grupos “adversários”. Os balões deverão estar presos no tornozelo dos participantes. Será vencedora a equipe do último jogador que ficar com seu balão cheio.

3ª Arremessos nos cantos: os jogadores serão divididos em dois grupos, e cada um deverá ter dois “capitães”, que irão ocupar os quadrados no campo adversário. Os demais jogadores ficam dispostos pelo próprio campo. O objetivo é arremessar a bola para os capitães das equipes, que deverão segurar a bola, marcando o ponto a cada vez que isso ocorrer.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação..

## Plano de aula 96

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e basquete

**Objetivos:**

- Desenvolver a resistência e força das pernas;
- Desenvolver a habilidade de desviar-se dos companheiros e de assumir uma posição definida;
- Desenvolver a coordenação sensória motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Soldado: Disposição á vontade pelo pátio; uma criança será escolhida como “pegador”. Ao sinal dado, o pegador perseguirá os demais, procurando tocar-lhes qualquer parte do corpo; os fugitivos, para evitar serem pegos, devem ficar firmes e fazer continência. O que for tocado, sem estar na posição de soldado, passa a ser o pegador.

2ª Bola à lateral: Em fileira, a primeira com a bola na mão. Ao sinal dado, a bola é passada de mão em mão com rotação do tronco. O objetivo é ir da direita para a esquerda, e vice versa.

Variante: A bola é passada e ao chegar ao último, este corre à frente da coluna e a entrega ao seguinte, e assim por diante.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de recreação.

## Plano de aula 97

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver atenção e agilidade;
- Realizar atividades expressivas e corporais;
- Aprimorar sua capacidade motora.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Formar letras com o corpo: divididos em grupos, esperarão o sinal de início, encostados em uma das laterais do espaço. O professor combina com os participantes qual deverá ser a posição em que deverão cumprir a tarefa a seguir (ex: em pé, deitados, etc). A tarefa é a seguinte: o professor irá falar uma letra do alfabeto e os grupos deverão formá-las, utilizando-se de seus corpos, de forma com que todos participem e que ninguém fique de fora. Ganha a equipe que formar primeiro a letra corretamente e acumular mais pontos.

2ª Qual é a música: divididos em dois grupos, um aluno com o fone de ouvido irá ouvir uma determinada música que irá gesticula-la e dançá-la. Ganha a equipe que acertar a música e obter mais pontos.

3ª Garrafabol: os alunos estarão munidos de uma garrafa pet cortada ao meio, e em cada extremidade do campo estará um balde. Nenhum aluno poderá entrar na área do balde. Haverá uma bola pequena, tipo de tênis, que deverá ser controlada pelos jogadores somente através das garrafas, dentro delas. Não será permitido pegar a bola com as mãos, mesmo que ela caia no chão. Deverá sempre pegar com a garrafa. Os alunos deverão colocar a bola dentro do balde, cada um de seu lado, enquanto o adversário deverá impedi-lo. Cada vez que o time conseguir por a bola no balde marca um ponto. Vencerá a equipe que obter mais pontos.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de basquetebol e recreação.

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 98

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação

**Objetivos:**

- Desenvolver atividades de variação do futebol e volei;
- Aprimorar a coordenação motora;
- Desenvolver atividades de atenção, agilidade e força.

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Futebol de caranguejo: variação do futebol, sendo que os participantes estarão apoiados sobre seus pés e mãos, de barriga para cima. Só se poderá conduzir e chutar a bola com as mesmas partes permitidas no futebol, ou seja, sem utilizar mãos e braços. Também não será permitido tirar as mãos do chão, nem sentar enquanto estiver disputando a bola ou se locomovendo. O goleiro poderá ficar sentado ou ajoelhado e defender com os braços e as mãos além de todo o corpo. Porém para sair jogando, deverá adotar a mesma posição dos outros jogadores. O intuito dos jogadores será colocar a bola dentro da trave adversária, fazendo assim o gol. Cada gol valerá um ponto. a atividade terminará por número de gols ou por tempo desde que determinados previamente. Vencerá a equipe que fizer maior número de gols.

2ª Câmbio: simplificação e variação do voleibol. Divididos em duas equipes com número de participantes iguais dentro de um espaço determinado e uma rede adaptada, os alunos estarão sentados, e trocarão passes e arremessos para a equipe adversária. O objetivo é não deixar a bola cair no seu próprio espaço de campo, e sim na espaço do adversário.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 99

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação e atividades rítmicas e expressivas.

**Objetivos:**

- Realizar atividades expressivas e corporais;
- Desenvolver agilidade e atenção;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Espelho: serão espalhados pelo chão figuras de pessoas, e ao som de uma música os alunos andarão aleatoriamente pelo ambiente, e ao parar a música, os alunos escolherão uma figura( a que parou mais próximo) e tentarão imitar seu gesto.

2ª Música: ao som da música os alunos imitarão os gestos e movimentos realizados pelo professor.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Atividades desenvolvidas nas aulas de atividades rítmicas e expressivas.

## Plano de aula 100

**Disciplina:** Educação Física

**Conteúdo da aula:** Recreação.

**Objetivos:**

- Conhecer as partes do corpo;
- Desenvolver agilidade e atenção;

**Introdução:**

No primeiro momento será feito um alongamento com os alunos, depois uma breve conversa de como será desenvolvida a aula.

**Desenvolvimento:**

1ª Brincadeira dos pares: os alunos formarão duplas e o professor sugerirá partes do corpo que deverão ser unidas. A qualquer momento o professor dirá a palavra “troca” e nesse instante os alunos deverão procurar outro parceiro para continuar a atividade.

2ª Carimbo: é uma queimada individual, onde o jogador que estiver de posse da bola tentará queimar qualquer um de seus adversários. Para queimar, a bola deve encostar em qualquer parte do corpo da pessoa e em seguida cair no chão. Se o participante conseguir segurar a bola, evitando que caia, ele não estará queimado. A pessoa de posse da bola não poderá andar com a mesma, enquanto os outros participantes poderão se deslocar livremente, andando, correndo, saltando, rolando, etc. a pessoa que for queimada deverá sentar-se no local onde isso acontecer, ela não será mais a vencedora, mas continuará participando, pois se a bola chegar ao seu alcance, poderá queimar os participantes que ainda se encontrarem em pé. O jogador que estiver sentado não pode se deslocar para alcançar a bola. Mesmo que a pegue, o jogador já queimado permanecerá sentado até o fim dessa rodada, não podendo se levantar nem mesmo para arremessá-la. Vence o último jogador que permanecer em pé, sem ter sido queimado. Uma boa variação desta atividade será colocar maior número de bolas exigindo maior atenção dos participantes.

**Síntese integradora:**

Os alunos se posicionarão em círculo e será feita uma breve discussão sobre como foi a aula, o que gostaram, o que podia ser melhorado. Relaxamento.

**Bibliografia:**

Cavallari, V. R.; Zacharias, V. **Trabalhando com a recreação**. 12.ed.São Paulo:Ícone,2011.

## Plano de aula 101

**Disciplina:** Educação física

**Tema da aula:** Futsal

**Objetivos:**

- Aprimorar o desempenho na realização de atividades que necessitem a atenção, concentração e agilidade;
- Aprimorar a capacidade física dos alunos e suas habilidades motoras;
- Fornecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Proporcionar a convivência em grupo

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será realizado em aula, expondo as regras do jogo e os objetivos a serem alcançados e motivando os alunos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como parecer a abordagem construtivista-interacionista assim gerando a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do indivíduo.

**Atividade:**

Será realizado em quatro estações, sendo desenvolvido anteriormente um aquecimento seguido de alongamento.

Aquecimento: pega- pega em cima das linhas da quadra como forma de reconhecimento do espaço.

1ª estação: um bobinho formando um círculo com um aluno no centro que tentará roubar a bola e quem deixa-lo pegar ficará no lugar do mesmo.

2ª estação: um jogo adaptado visando trabalhar o passe até que chegue ao gol e o marque.

3ª estação: condução de bola entre os cones e ao termino tentaram acertar o cone.

4ª estação: chute na marca do pênalti tentando acertar; trave ou travessão.

**Síntese integradora:**

Será formado um círculo em seguida um breve comentário sobre a aula e quais objetivos foram alcançados com sugestões dos alunos para suprir as dificuldades no desenvolvimento da aula.

**Recursos:**

- Quadra ou pátio podendo ser adaptado ao local;
- Bolas;
- Cones;
- Cronometro
- Coletes
- Apito.

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Venlloles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## Plano de aula 102

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** "Futsal Chute e Domínio de Bola"

**Objetivos:**

- Desenvolver a visão de jogo;
- Estabelecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Promover a socialização.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "mãe-cola" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- Formaram dois círculos, perto um do outro onde que iram ficar sentados, cada individuo de cada grupo ficará com um numero tendo assim dois numero igual sendo um de cada grupo, onde que falar um número os mesmos terão que se levantar e correr até uma bola que ficará na marca de pênalti e quem chuta primeiro pontua sem que haja pontapés entre si, assim sucessivamente.
- Aula prática (expositiva dialogada) envolvendo a participação dos alunos no que diz respeito ao seu conhecimento referente ao assunto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas;
- Quadra

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Venlioles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## Plano de aula 103

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Atletismo- Corridas

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Corrida de revezamento:** formar três equipes, o ultimo aluno da coluna receberá um bastão. Ao sinal combinado, correrá pelo lado esquerdo, contornando a coluna e voltando ao seu lugar. Entregará o bastão ao colega da frente que repetirá a corrida. Os demais procederão da mesma forma até o bastão retornar ao primeiro aluno da coluna.
- **Corrida de transportes:** dois grupos divididos em números iguais. Deixar os alunos escolherem seus grupos. Os grupos ficarão atrás de uma linha demarcada. O primeiro aluno de cada grupo estará com três ou quatro bolas na mão. Ao sinal, sairá correndo transportando as bolas para colocá-las dentro de um arco, colocado ao lado oposto. Depois voltará correndo para tocar na mão do segundo da equipe, que, por sua vez, deverá buscar as bolas e entrega-las ao terceiro, que as colocará no arco novamente e assim sucessivamente. O aluno que deixar a bola cair ou rolar fora do arco deve apanhá-la e coloca-la no lugar para continuar o jogo.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bastão;
- Arcos
- Bolas.

**Referências:**

Coleção repensando a educação física: da educação infantil ao ensino fundamental. Modulo 2- equipe bnl; curitiba: bolsa nacional do livro,2009.

**Plano de aula 104**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Atletismo- Corrida e Arremesso

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

- **Lançar, buscar e correr:** montar dois grupos com número igual de alunos. Os grupos estarão em coluna, atrás de uma linha demarcada, de frente para um alvo, que poderá ser um arco ou pneu. Ao sinal, o primeiro de cada coluna deverá arremessar a bola em direção ao arco ou pneu, buscá-la e, correndo, trazê-la ao segundo da coluna e assim sucessivamente. Será dado um tempo para o grupo realizara atividade.
- **Distribuir e recolher:** dois grupos, com número igual de alunos, estarão em coluna atrás de uma linha demarcada. Na frente das colunas serão colocados quatro arcos, distantes 2 metros um do outro e uma caixa com quatro bolas para cada grupo, ao lado da linha de saída. O primeiro corredor deverá carrega-las uma a uma, em quatro corridas, colocando-as dentro dos arcos dispostos à frente. O corredor seguinte deverá apanhá-las, uma a uma, em quatro corridas. Será vencedor o grupo que terminar em primeiro.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Caixa;
- Arcos;
- Bolas.

**Referências:**

Coleção repensando a educação física: da educação infantil ao ensino fundamental. Modulo 2- equipe bnl; curitiba: bolsa nacional do livro,2009.

**Plano de aula 105**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Drible, Mudança de Direção.

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do indivíduo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** duplas com uma bola no final da quadra, o aluno, que está com a bola realizará movimentos da progressão 3 passos de um lado a outro da quadra depois o colega realizará os mesmos movimentos.
- **Segunda atividade:** duplas, com uma bola, um de frente para outro, o aluno que estiver com a bola passará ao colega, correrá, receberá de volta, realizará uma finta de ameaça de arremesso, driblará e arremessará em algum alvo ou numa parede ou simplesmente faz o gesto do arremesso com salto; como sugestão, 10 vezes para cada aluno.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## Plano de aula 106

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Adaptação à bola, Passe/ Recepção, Jogo

Pré- Desportivo

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** cada aluno com uma bola correndo pela quadra; ao sinal do professor, lançará a bola para cima, agachará tocando no solo com as duas mãos e tornará a pegar a bola. Idem ao anterior, só que, ao invés de agachar, realizará um giro completo e pegará a bola.
- **Segunda atividade:** duplas, um de frente para o outro; irão realizar passes de ombro no comprimento da quadra... Distantes 10 a 15 metros. Idem ao anterior, só que realizando passe com salto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## Plano de aula 107

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol- Sistema De Defesa

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem critico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividade:**

- A turma será dividida em grupos de 7 alunos e realizaremos partidas de handebol, só que colocaremos uma questão em relação à evolução do sistema de defesa.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Caldas.i. **handebol como conteúdo para aulas de educação física. Cenesp:** recife, 2003.

## Plano de aula 108

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquetebol- Sistemas Táticos

**Objetivos:**

- Reconhecer a importância dos sistemas de jogo e táticas no desenvolvimento esportivo;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula, em seguida realizar um alongamento.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem crítico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua análise e interpretação e criando novos significados para o conteúdo proposto.

**Atividade:**

- Minijogos de basquetebol 5 x 5: sendo a composição normal de cinco jogadores, jogo realizado em meia quadra. A intenção, com esse tipo de jogo é que os alunos atendem para a organização coletiva da equipe, tanto na situação de defesa como na de ataque. O jogo poderá ser realizado inicialmente apenas com passes para posterior introdução do drible.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola de basquetebol
- Coletes

**Referências:**

Caderno do professor- ensino médio 1ª série v.1.

## Plano de aula 109

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Futsal

**Objetivos:**

- Desenvolver nos alunos a trabalhar em grupo, fazendo com que eles assimilem com a convivência na sociedade, buscando ajudar uns aos outros.
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo os objetivos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do individuo.

**Atividades:**

- **Primeira atividade**

Os alunos realizarão o passe em um determinado lugar o professor jogara a bola para o alto e os mesmos irão disputar a bola e finalizar para o gol.

- **Segunda atividade:**

Formaram um circulo onde ao centro ficará um aluno que tentará em forma de passe fazer com que a bola saia fora do circulo e os que tiver no circulo não poderá deixar a bola sair fora.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas

**Referências:**

Zunino, a.p. **educação física, 6º ano ao 9º ano. Aprende brasil.** Curitiba: ed. Positivo, 2008.

Venlioles, f.m. **escola de futebol.** Rio de janeiro: 2ª edição: sprint, 2004.

Boz, c.g. **positivo: educação física, 5ª a 8ª série.** Curitiba: posigraf, 2004.

## **Plano de aula 110**

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Pré- Desportivo Para o Basquetebol

**Objetivos:**

- melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- De um lado da quadra ponha os quatro cones e atrás de cada cone divida os alunos e os ponha em fila indiana. No centro da quadra ponha o bambolê (arco) com as quatro bolas de basquete dentro. Ao sinal do professor o primeiro de cada fileira (cone) pega uma bola de basquete e tentara fazer a cesta (todos ao mesmo tempo e na mesma tabela). Marcará ponto a primeira fila que acertar a cesta e colocar a bola novamente dentro do bambolê (arco).

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola

**Referências:**

Aulas de basquetebol nas faculdades integradas de itararé 2013.

## Plano de aula 111

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Jogos Cooperativos

**Objetivos:**

- Desenvolver nos alunos a trabalhar em grupo, fazendo com que eles assimilem com a convivência na sociedade, buscando ajudar uns aos outros.
- Vivenciar meios para a prática de atividades físicas.

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como propósito da abordagem dos jogos cooperativos, desenvolvendo a cooperação entre os alunos fazendo com que todos estejam envolvidos e não a priorização da competição.

**Atividades:**

**Jogo da velha**

- O professor deverá riscar no chão as linhas do jogo da velha. O jogo será ser executado com os alunos em fileira 4 fileiras (duas fileiras por equipe uma de frente para a outra) o primeiro aluno de uma das duas fileiras receberá uma bola, ao sinal do professor esse aluno deverá correr até outra fileira de sua equipe passar para seu colega e ir até o tabuleiro do jogo da velha, ganha quem conseguir se colocar três peças iguais em diagonal, horizontal ou vertical.

**O comandante**

- A turma deverá ser posicionada em círculo e em pé. Um aluno deve se retirar do ambiente e a turma deverá escolher um colega para ser o comandante. Quando o aluno que foi retirado voltar, todos deverão fazer os gestos que o comandante determinar através de mímica, este não deverá demorar para trocar os gestos, o aluno que esteve ausente deverá ter 3 chances para descobrir quem é o comandante se acertar continua na próxima rodada e a turma troca o comandante.

**Telefone sem fio**

- Sentados em círculo o professor ou um aluno deverá sussurrar uma frase no ouvido do companheiro da direita, este deverá repetir a frase para o próximo da direita e assim sucessivamente. O último aluno deverá falar alto para todos qual a frase que chegou a seus jogos e brincadeiras para aquecimento e volta a calma ouvidos. Geralmente a frase chega toda distorcida gerando um clima descontraído e divertido.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando superá-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Aulas de educação para paz nas faculdades integradas de Itararé 2014.

## Plano de aula 112

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquetebol- Armação

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem critico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividades:**

- Equipes com 5 componentes; um dos jogadores estará usando um colete para se diferenciar dos outros alunos. Este jogo tem como objetivo destacar a função do armador na equipe. Em todas as saídas de bola, quem deverá recebê-la é o aluno que está com o colete e, somente após o seu passe, a equipe poderá tentar finalizar a jogada. Pode-se limitar o número de passes que este jogador deve executar, antes da finalização da jogada pela sua equipe. Pode-se também estipular um tempo para que cada aluno fique como armador, propiciando que todos possam passar por esta posição.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, Itapeva sistema de ensino aprende Brasil

## Plano de aula 113

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Handebol

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem crítico-superadora assim propiciando uma melhor leitura da realidade pelos alunos e possibilitando sua inserção transformadora da realidade.

**Atividade:**

- Este jogo se organiza com ênfase na defesa por zona, enfatizando o trabalho realizado pelo meio da defesa. A defesa deve posicionar-se na linha dos 6 metros, acompanhando a movimentação da bola feita pelo ataque. Os dois defensores centrais devem determinar quem marca o pivô e o outro deverá saltar para o bloqueio do arremessada equipe adversária, que deverá acontecer da armação central.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

- Livro do professor, itapeva sistema de ensino aprendebrasil

## Plano de aula 114

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Basquete-Condução Da Bola

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do individuo.

**Atividades:**

- A turma será dividida em dois grupos e cada grupo se subdividirá em duas filas, dispostas frente a frente. Cada grupo estará de posse de uma bola. Os alunos devem executar o drible, deslocando-se até entregar a bola ao primeiro aluno da fila para, em seguida, dirigir-se ao final dela. Repete-se o exercício até que todos os alunos troquem de lugar.

**Varição:** drible (alto, médio, lento) e a movimentação (de frente, de costas, em ziguezague, com obstáculos, etc.), a fim de aumentar a complexidade do exercício.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando superá-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, itapeva sistema de ensino aprendebrasil

## Plano de aula 115

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Finalização no Futsal

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- A turma será dividida em dois grupos, ambos dispostos em fila. No fundo da quadra, ficará o grupo sem bola e, no outro lado da quadra, o grupo com a bola. O primeiro aluno da fila que estará na diagonal do outro lado da quadra fará o passe da bola com o pé para o centro. Ao mesmo tempo, um aluno da outra fila deverá deslocar-se com velocidade, finalizando com um chute em gol. Após a finalização, este aluno deverá entrar na fila contrária à que ele iniciou. Repete-se o exercício, colocando um goleiro e fazendo com que todos passem pelas três posições. Os passes e o deslocamento dos alunos devem ser variados, dos mais simples aos mais complexos. Devem-se alternar os tipos de corrida e as formas de chutar a bola: com o bico do pé, com a parte interna do pé, etc.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bola
- Coletes

**Referências:**

Livro do professor, Itapeva sistema de ensino aprende Brasil

## Plano de aula 116

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Aprimorar o desempenho na realização de atividades que necessitem a atenção, concentração e agilidade;
- Aprimorar a capacidade física dos alunos e suas habilidades motoras;
- Fornecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Proporcionar a convivência em grupo

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será realizado em aula, expondo as regras do jogo e os objetivos a serem alcançados e motivando os alunos.

**Desenvolvimento:**

A atividade tem como parecer a abordagem construtivista-interacionista assim gerando a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, também foca na construção do movimento a partir do repertório motor do indivíduo.

**Atividade:**

Será realizado em quatro estações, sendo desenvolvido anteriormente um aquecimento seguido de alongamento.

Aquecimento: pega-pega em cima das linhas da quadra como forma de reconhecimento do espaço.

1ª estação: formaram um círculo com um aluno no centro, esse aluno estará com uma bola de vôlei na mão e jogara a bola para cima e falara um nome se o nome que ele falo não pegar a bola sairá da brincadeira.

2ª estação: em duplas os alunos iram trocar toque em uma determinada marca no chão da quadra até o ponto demarcado. (podendo agarrar a bola caso não consiga fazer o toque direto.

3ª estação: nas linhas laterais da quadra os alunos ficaram jogando a bola uns para o outros onde que quem for receber tem que ser na posição de toque.

4ª estação: um jogo adaptado visando trabalhar o passe onde os aluno jogaram segurando a bola,até que chegue ao outro lado da quadra.

**Síntese integradora:**

Será formado um círculo em seguida um breve comentário sobre a aula e quais objetivos foram alcançados com sugestões dos alunos para suprir as dificuldades no desenvolvimento da aula.

**Recursos:**

- Quadra ou pátio podendo ser adaptado ao local;
- Bolas;
- Cones;
- Cronometro
- Apito.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 117

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Desenvolver a visão de jogo;
- Estabelecer o contato com a modalidade de forma recreativa;
- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade;
- Promover a socialização.

**Introdução:**

Breve explicação sobre o que será trabalhado em aula, expondo as regras do jogo. Iniciando com a brincadeira "mãe-cola" com finalidade de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividade:**

- Formaram dois círculos, perto um do outro onde que iram ficar sentados, cada individuo de cada grupo ficará com um numero tendo assim dois numero igual sendo um de cada grupo, onde que falar um número os mesmos terão que se levantar e correr até uma bolade vôlei que ficará próximo da rede de vôlei quem passar a bola primeiro de toque por cima da rede primeiro pontua, assim sucessivamente.
- Aula prática (expositiva dialogada) envolvendo a participação dos alunos no que diz respeito ao seu conhecimento referente ao assunto.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, vendo suas dificuldades tentando supri-las.

**Recursos:**

- Bolas de vôlei;
- Quadra
- Rede
- Apito

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 118

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do indivíduo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

Os alunos ficaram dentro da quadra de vôlei realizando o toque e ao apito os mesmo pegaram a bola e saíram correndo e entregaram para os alunos que tiver esperando. A próxima atividade e uma variação da primeira onde os alunos faram agora a manchete dentro da quadra de vôlei, lembrando não podem sai da demarcação das linha de vôlei. Jogo para encerrar de três corte.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Apito.
- Bolas.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 119

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve conversa sobre o que será trabalhado na aula expondo os objetivos, iniciando brincadeira "pega-rabinho" com intuito de aquecimento para atividade seguinte.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento do individuo e a interação da mesma, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

- Os alunos formaram duplas e cada um da dupla ficara de um lado da quadra assim ficaram trocando saques por cima da rede sendo eles considerados saque por baixo ou por cima.

variação da primeira atividade, o aluno que tiver esperando a bola chegar para sacar ficara em posição de espera e tentara efetuar a recepção sendo ela de toque ou de manchete, assim sucessivamente.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Quadra de vôlei
- Bolas.
- **Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.

## Plano de aula 120

**Disciplina:** Educação Física

**Tema da aula:** Vôlei

**Objetivos:**

- Melhorar o desempenho na execução de atividades que requeiram a atenção, concentração e agilidade.
- Desenvolver as habilidades motoras de velocidade equilíbrio;

**Introdução:**

Breve apresentação e explicação a respeito do que vai ser vivenciado na aula seguindo com um aquecimento com a brincadeira mãe-cola.

**Desenvolvimento:**

As atividades têm como proposta a abordagem construtivista-interacionista assim promovendo a construção do conhecimento e interação do individuo fazendo com que o mesmo compreenda o que proposto nas atividades, integrando dimensões afetivas e cognitivas ao movimento humano.

**Atividades:**

- **Primeira atividade:** os alunos iram pegar formar duplas e trocaram toques e manchetes um de frente para o outro sem deixar a bola cair.
- **Segunda atividade:** duplas, com uma bola, um de frente para outro, os alunos realizaram um corte em cima do colega sendo 10 vezes de cada e o que tiver esperando tentara defender esse corte tentando ter o domínio da bola.

**Síntese integradora:**

Feedback positivo sobre o desenvolvimento da atividade, e o progresso alcançado por eles, ressaltando a importância do convívio grupal não importando a vitória, mas sim as dificuldades superadas e as amizades cultivadas.

**Recursos:**

- Bolas.

**Referências:**

Aulas de voleibol nas faculdades integradas de itararé 2014.