



# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 15 a 19/02/2016

**1. Conteúdos:** Cultura corporal e saúde – regras para boa convivência

### **2. Objetivos:**

- ✓ Explicar como acontecerão as aulas de educação física, abordando a importância de roupas leves, confortáveis e o uso de tênis.
- ✓ Ensinar algumas brincadeiras para se ter organização e silêncio durante a explicação da professora e para percorrer o trajeto da sala de aula até o pátio(fila).
- ✓ Conscientizar sobre a importância da atividade física para nossa saúde.

### **3. Procedimentos Metodológicos:**

Primeiro os alunos foram levados para a sala de multimídia onde teve a explicação de como acontecerão nossas aulas de educação física, falando da importância do uso correto do uniforme, da organização da fila e do silêncio quando a professora for explicar cada atividade. Para isto foi ensinado que as filas se organizem sempre em ordem de tamanho para saírem da sala e ao longo do trajeto até o pátio, a professora irá apitar, em cada apito o primeiro da fila irá correndo até o final da fila, assim todos vão se movimento até chegar no local da prática esportiva. Depois foi ensinado a técnica do “olha a bomba”, cada vez que a professora falar essa frase, eles fazem um gesto com as mãos e ficam em silêncio. Outra técnica é falar 1 palma, 2 palmas, 3 palmas e assim até eles prestarem atenção e fazerem silêncio. Por último fizemos alongamento falando de todas as partes do nosso corpo, reconhecendo cada parte dele e prestando atenção nos movimentos do alongamento.

**4. Recursos:** apito e colchonetes

5. **Avaliação:** Esta aula foi muito importante porque eles perceberam que a aula de educação física não é só brincadeira, é um momento que cuidamos do nosso corpo e ao mesmo tempo nos divertimos, mas que para isso der certo, devemos ter organização, respeito e estar vestido adequadamente. Foi positivo porque eles levaram todos os ensinamentos muito a sério e agora faz parte da rotina de todas as aulas, o que facilita a disciplina e a atenção deles durante a aula.

## 6. Fotos







# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 22 a 26/02/2016 e 11 a 15/07/16

**1. Conteúdos:** Jogos pré-desportivos - Queimada Individual

**2. Objetivos:** atenção, agilidade, percepção espacial e coordenação motora ampla

### **3. Procedimentos Metodológicos:**

A aula começa com alongamento e aquecimento. A queimada individual acontece da seguinte forma: Um jogador de posse de uma bola e os demais dispersos pelo campo ou espaço demarcado. O jogador que está com a bola deverá tentar queimar (atingir) os outros sem sair do lugar, enquanto que os demais podem se movimentar livremente. Toda vez que alguém for atingido pela bola e esta cair no chão, automaticamente estará queimado e deverá sentar-se. Contudo, continuará participando o jogo, poderá sem sair do lugar receber a bola e sentado, queimar os que ainda estão de pé. Caso consiga queimar quem está de pé, inverte de posição com ele.

Com o primeiro ano foi realizado somente a parte em que queimou, sentou. Com o 2º e 3º ano foi realizado na maneira descrita acima. E com 4º e 5º ano teve uma variação: além de poder voltar ao jogo caso pegasse a bola sentado e conseguisse queimar alguém que estivesse de pé, ele também poderia encostar na perna de quem estava de pé e assim invertia a posição com ele, então eram duas formas de poder voltar ao jogo.

**4. Recursos:** uma bola plástica ou de espuma.

5. **Avaliação:** Os alunos compreenderam bem a dinâmica do jogo, claro que cada turma dentro de sua particularidade, pois algumas conseguiram jogar com mais desenvoltura e agilidade, enquanto que outras não. Foi uma atividade bem divertida e tranquila de desenvolver.

6. **Fotos**





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 29/02 a 07/03/2016 e 04 a 08/07/16

1. **Conteúdos:** Jogos de círculo – Já para casa!  
Jogos de corrida variada – pegar o bastão e com bambolê.  
Jogos em linha – bola por cima, bola por baixo.

### 2. Objetivos:

- ✓ Trabalhar a noção de dentro e fora/ longe e perto/ rápido e lento.
- ✓ Desenvolver a flexibilidade, habilidade motora, percepção corporal , espacial e direcional.
- ✓ Ampliar o equilíbrio e a locomoção.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

A aula inicia-se com alongamento e aquecimento. Os alunos são organizados longe um do outro, dentro de um espaço determinado. Cada um recebe um giz e faz um círculo ao seu redor. Depois todos passeiam cantando a música do Lobo mal, quando a professora disser: Já para casa! Todos irão dentro de um círculo, aquele que ficar de fora, terá que pedir abrigo a algum amigo e ficar em dupla dentro do círculo.

Depois eles são organizados em duas equipes. É colocado um bastão a uma distância de mais ou menos 5 metros. Ao apito da professora o primeiro da fila vai até o bastão e o pega. Volta correndo e entrega ao segundo da fila. O segundo vai até onde o bastão estava e o deixa lá e assim segue o jogo até o último da fila cumprir sua tarefa. A variação acontece com o bambolê é assim: ao invés do bastão coloca-se um bambolê, na hora de entregar para o próximo da equipe, deve-se passar o bambolê por todo o corpo do amigo, da cabeça até os pés. Este deve sair de

dentro do bambolê e levá-lo onde ele estava.

**4. Recursos:** Giz de quadro negro, bastão de plástico, bambolê e bola.

**5. Avaliação:** A aula foi desenvolvida com muita tranquilidade. Os alunos desenvolveram todas as atividades de maneira satisfatória e de acordo com o esperado. Todos compreenderam e executaram de forma alegre e descontraída.

**6. Fotos**





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 7 a 11/03/2016 e 27/06 a 01/07/16

1. **Conteúdos:** Jogo de corrida variada – com colchonete  
Jogo pré-desportivo - Boliche

### 2. Objetivos:

- ✓ Desenvolver a flexibilidade, velocidade, resistência, habilidade motora, equilíbrio, força e postura.
- ✓ Identificar as técnicas para a prática de boliche.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

A aula inicia-se com alongamento e aquecimento. As crianças são organizadas em duas equipes para fazer a atividade de corrida variada com colchonete. Ao apito da professora o primeiro de cada equipe vai correndo até o colchonete de sua equipe, dá uma cambalhota ou rola, volta até sua equipe, bate na mão do próximo da fila, para então este fazer o mesmo. Vence a equipe em que todos executarem a atividade com mais agilidade.

Depois será a vez de jogar Boliche. São colocadas dez garrafas pet com papeis coloridos dentro para serem os pinos do Boliche. Cada jogador de cada equipe tem sua vez de jogar, cada pino derrubado é computado um ponto para a equipe. Vence a equipe que fizer mais pontos.

4. **Recursos:** Colchonetes, apito, 10 garrafas pet e bola.

5. **Avaliação:** Esta aula foi muito produtiva, eles adoraram o boliche e se divertiram fazendo cambalhotas ou tentando fazer. O que mais chamou atenção foi a vontade de tentar e o entusiasmo em chegar em casa e praticar. Brincadeiras simples que desenvolvem tantas habilidades!

6. Fotos





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 14 a 18/03/2016

- 1. Conteúdos:** Ritmo e expressividade – Música Aratata  
Jogos de corrida variada – Elementos da natureza

### 2. Objetivos:

- ✓ Desenvolver a atenção, coordenação motora ampla, agilidade, percepção espacial e temporal e direcional.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

A aula inicia com alongamento e aquecimento. Depois são demarcados no pátio quatro retângulos. Dividem-se os alunos em quatro grupos – elementos da natureza: água, ar, fogo e terra. Misturam-se os alunos (elementos) em cada retângulo. No momento que o caçador chamar um dos elementos, este deverá se deslocar pra qualquer um dos espaços. As pessoas que forem sendo pegadas ficam paradas sem se deslocarem e ajudam a pegar os demais elementos.

Depois é feito um círculo para cantar a música: Aratata. Ela possui gestos e tem algumas variações que precisam de muita atenção, agilidade e lateralidade.

- 4. Recursos:** Giz de quadro negro e pedaço de T.N.T

**5. Avaliação:** Os alunos participaram das atividades com muito entusiasmo e dinamismo, não tiveram dificuldades em executar as atividades propostas no jogo dos elementos da natureza. Somente na música, na questão da lateralidade, muitos tiveram dificuldade em executar para o lado correto os gestos aprendidos.

## 6. Fotos





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

Localização: Avenida Paraná – Vila A

Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga

Ano/ Turma: 1º ao 5º ano

Duração da aula: 45 min

Espaço utilizado: Pátio

Período (x) manhã (x) tarde

Data: 21 a 23/03/2016

1. **Conteúdos:** Jogos pré-desportivos - Numerobol

2. **Objetivos:**

- ✓ Desenvolver a atenção, agilidade, coordenação motora ampla e percepção espacial.

3. **Procedimentos Metodológicos:**

A aula começa com alongamento e aquecimento. Depois os alunos são divididos em duas equipes. Cada integrante da equipe é um número. Eles devem gravar na cabeça qual número é o seu (números de 1 a 10), aumenta-se de acordo com a quantidade de aluno por turma. Depois de separar as equipes em linhas laterais no espaço estabelecido é colocada uma cesta de basquete no meio deste espaço com duas bolas de basquete disponíveis. Quando a professora falar um número, o aluno que for este número (um de cada equipe) corre para pegar a bola, quica ela até chegar perto da cesta e faz o arremesso. A cada cesta feita, a equipe recebe um ponto. Vence a equipe que tiver mais pontos no término do jogo.

4. **Recursos:** Cesta de basquete e bola de basquete.

5. **Avaliação:** Os alunos gostaram muito da atividade, apesar de alguns não conseguirem quicar a bola, a atividade foi bem compreendida e desenvolvida de forma satisfatória. Depois do jogo fizemos mais treinamento para quicar a bola, pois foi a maior dificuldade encontrada pelo grupo.

6. Fotos





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

Localização: Avenida Paraná – Vila A

Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga

Ano/ Turma: 1º ao 5º ano

Duração da aula: 45 min

Espaço utilizado: Pátio

Período (x) manhã (x) tarde

Data: 28/03 a 01/04/2016

1. **Conteúdos:** Ritmo e expressividade

### 2. **Objetivos:**

- ✓ Desenvolver a percepção de diferentes ritmos (pessoal e grupal).
- ✓ Ampliar a noção espaço/tempo vinculado ao estímulo musical.
- ✓ Reconhecer diferentes ritmos musicais brasileiros e através de gestos dançar conforme cada ritmo.
- ✓ Trabalhar a coordenação dos movimentos corporais através das músicas.
- ✓ Resgatar brincadeiras antigas reconhecendo que podemos transformá-la e reinventá-la.

### 3. **Procedimentos Metodológicos:**

A aula começa com todos em círculo, fazemos o alongamento e a professora explica quais são os objetivos da aula. Em seguida eles se espalham pela sala de multimídia (lugar amplo e sem cadeiras) e a professora coloca um pendrive com vários tipos de músicas brasileiras, eles ouvem e devem movimentar-se pela sala conforme o ritmo de cada música. Depois a professora coloca músicas bem calmas para fazer movimentos de ioga e pilates como forma de mostrar que nosso corpo precisa se esticar, se alongar. Por último eles ficam em círculo e cantam a música escravos de jô, em seguida criamos gestos para cada parte da música. Depois mudamos os gestos, mostrando assim que podemos criar vários gestos, vários movimentos para uma mesma música. Depois fazemos isso sentados com peças nas mãos, demonstrando a importância do sincronismo entre o grupo.

4. **Recursos:** som e pendrive com músicas de diferentes ritmos.

5. **Avaliação:** As turmas gostaram muito da atividade, alguns alunos tiveram dificuldades, mas não desistiram, tentavam várias vezes até conseguirem, e os que não conseguiram a turma ajudou ou eles mesmos perceberam que faz parte do aprendizado errar e que muitas vezes quando se trata de movimento, cada um tem uma forma de se expressar.

#### 6. Fotos







## **Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu**

**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

### **Plano de Aula - Educação Física**

**Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos**

**Localização: Avenida Paraná – Vila A**

**Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga**

**Ano/ Turma: 1º ao 5º ano**

**Duração da aula: 45 min**

**Espaço utilizado: Pátio**

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 04 a 08/04/2016 e 20 a 24/06/16**

**1. Conteúdos:** Jogos em linha – Boliche gigante.

**2. Objetivos:** Desenvolver força, noção espacial, coordenação visomotora e ampla, agilidade, senso de direção e espírito de equipe.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

Primeiro a aula começa com aquecimento: caminhada e trote. Depois forma-se um círculo para explicação da atividade e alongamento. Forma-se duas equipes ( 15 integrantes cada uma). Todos devem estar dispostos em linha feita com giz na vertical. Uma equipe de frente para outra a uma distância de 10 a 15 metros. Cada integrante recebe 1 garrafa e 1 bola de meia. Coloca-se a garrafa na frente de cada participante. O jogo consiste em lançar com as mãos as bolas e derrubar todos os pinos (garrafas) da equipe adversária. Os pinos que forem derrubados devem permanecer caídos. Será vencedora a equipe que tiver melhor pontaria e conseguir derrubar todos os pinos da equipe adversária. Os jogadores não poderão invadir o quadrado menor para pegar as bolas. Por último alonga novamente em círculo, conversa sobre as dificuldades e aprendizagem, toma água e volta para sala de aula.

4. Recursos: Giz para quadro negro, 30 garrafas pet de 500ml e 30 bolas de meia.

5. Avaliação: A atividade foi bem compreendida pelos alunos e bem executada. Claro que precisou da interferência do professor para estar lembrando qual a posição ideal para se jogar (simulação do boliche), mas eles tiveram muito claro qual era o objetivo do jogo e conseguiram trabalhar em equipe, o que me deixou bem contente.

### 6. Fotos







# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 11 a 15/04/2016

**1. Conteúdos:** Jogo de oposição – Voleibol pega

**2. Objetivos:** Desenvolver atenção, agilidade, velocidade, coordenação motora e cooperação.

### **3. Procedimentos Metodológicos:**

Os integrantes das duas equipes deverão ficar espalhados no seu lado da quadra. Inicia-se o jogo com o saque, que deverá ser feito do meio do campo. A equipe adversária em estado de alerta deverá tentar recepcionar o saque, segurando a bola. Munida da bola, a equipe deverá efetuar os passes entre todos os integrantes da equipe para depois jogar a bola para a equipe adversária. Quando a bola tocar ou cair no campo adversário, a equipe que efetuou o ponto deverá correr para o campo adversário e tentar pegar os jogadores da equipe concorrente que, por sua vez, precisam levantar-se rapidamente e fugir em direção ao fundo do campo. As pessoas que forem tocadas pela equipe adversária deverão somar-se a equipe adversária. O jogo finaliza quando uma das equipes pegar todos os integrantes do time adversário ou quando somar 15 pontos.

**4. Recursos:** Uma rede de vôlei, uma bola de voleibol e giz de quadro negro.

**5. Avaliação:** Os alunos do 1º tiveram que fazer a atividade sem o pega, somente aprenderam a sacar, passar a bola para todos da equipe, passar a bola para a equipe adversária e procurar não deixar a bola cair, ajudando sempre sua equipe. Os alunos do 2º e 3º ano também jogaram bastante sem o pega, somente no final que ensinei, mas não compreenderam muito bem. Acredito que em uma próxima oportunidade da mesma atividade eles farão com mais êxito. Já os alunos do 4º e 5º ano aprenderam com facilidade e executaram a atividade com muito entusiasmo e êxito.

## 6. Fotos





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

Localização: Avenida Paraná – Vila A

Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga

Ano/ Turma: 1º ao 5º ano

Duração da aula: 45 min

Espaço utilizado: Pátio

Período (x) manhã (x) tarde

Data: 18 a 20/04/2016

1. **Conteúdos:** Cultura corporal e saúde – aprendendo mais sobre nosso corpo.

2. **Objetivos:** Conscientizar da importância do estilo de vida ativo. Trabalhar questões como aparelho locomotor, respiração, batimento cardíaco, suor e postura.

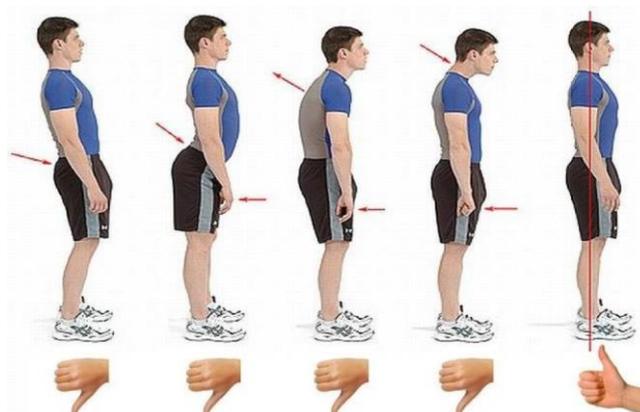
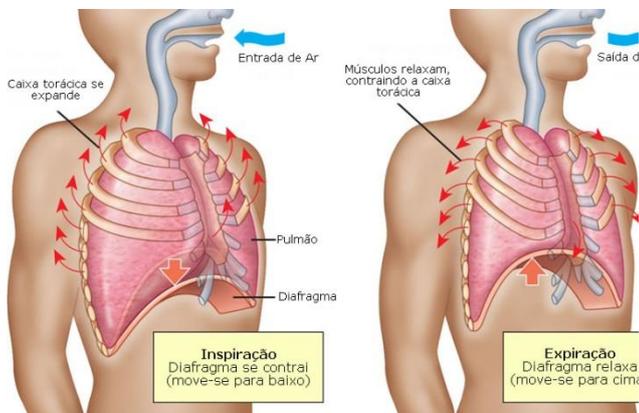
3. **Procedimentos Metodológicos:** Inicia-se a aula fazendo uma roda de conversa sobre a importância da atividade física (o que ser ativo pode contribuir para sua vida futura), depois os alunos voltam para suas carteiras e recebem uma figura do aparelho locomotor do ser humano. Neste momento é hora de tirar dúvidas sobre o assunto e mostrar como nosso corpo é formado (ossos, músculos e pele – passar informações importantes como: quantos ossos tem o corpo humano, quantos músculos e como funciona (mostrar através de um elástico como são nossos músculos), curiosidade sobre a pele que ela é o maior órgão do nosso corpo). Depois falar sobre batimento cardíaco, respiração e suor (através de desenhos também mostrar como respiramos, explicar o que é o suor, como encontrar o pulso e perceber nossos batimentos cardíacos e comparar nossos batimentos em repouso e depois de fazer uma atividade física. E por último falar sobre a importância da postura através de uma figura que mostra o que é o correto e o que é o errado, mostrando pra eles que isso pode causar doenças futuras se você não cuidar. Depois de toda nossa conversa o 3º ano irá fazer cartazes sobre tudo o que foi falado em sala de aula e o 2º ano fará desenhos com o título “ a importância da atividade física”.

4. **Recursos:** quadro negro, giz para quadro negro, desenhos impressos, cartolina, papel sulfite, lápis de cor, canetinha, cola, elástico, pulmão artificial feito com garrafa pet.

5. **Avaliação:** Os alunos gostaram muito desta aula, pois conversamos bastante e eles tiraram muitas dúvidas com relação ao corpo humano. Além das figuras, eles puderam visualizar em mapas do sistema circulatório, sistema muscular e esqueleto humano tudo o que conversamos sobre o nosso corpo e assim perceber a importância da atividade física para ele.

## 6. Fotos

### Pulso





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

**Nome da escola:** Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

**Localização:** Avenida Paraná – Vila A

**Professor (a) Ed. Física:** Rafaela Costa Braga

**Ano/ Turma:** 1º ao 5º ano

**Duração da aula:** 45 min

**Espaço utilizado:** Pátio

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data:** 25 a 29/04/2016 e 06 a 10/06/16

**1. Conteúdos:** Jogos cooperativos – Jogo da velha

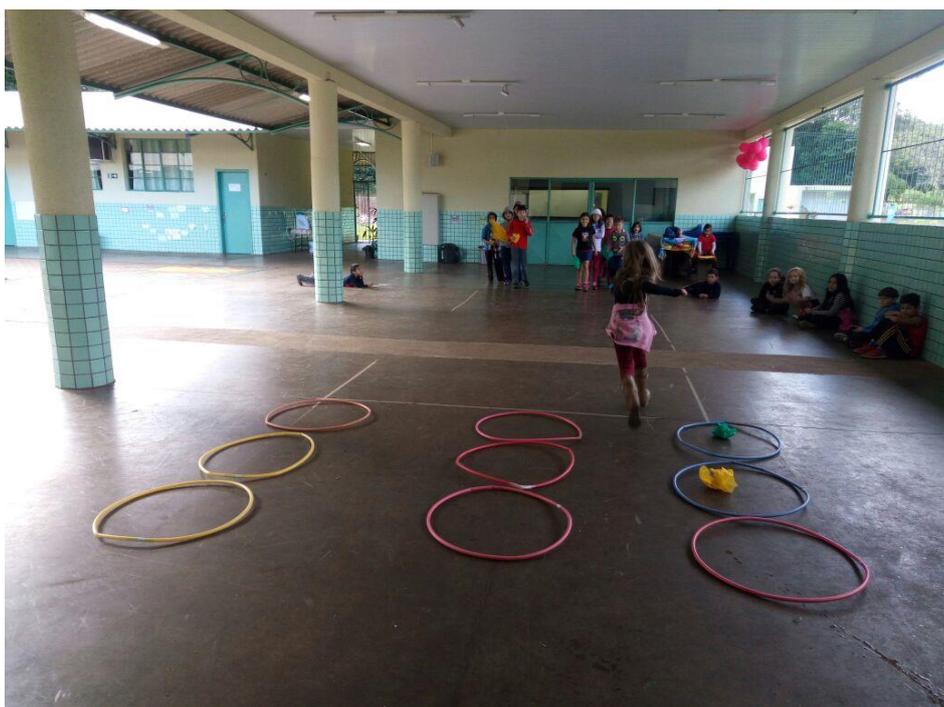
**2. Objetivos:** Promover a integração e a inclusão de todos os educandos. Estimular o raciocínio lógico e a atenção. Desenvolver diversos grupos musculares. Valorizar a importância de cada um na atividade conjunta. Desenvolver visão de conjunto do grupo.

**Procedimentos Metodológicos:** Inicie a conversa, perguntando se eles conhecem e/ou já jogaram o 'jogo da velha'. Peça para contarem como é o jogo e explique que irão jogá-lo na quadra, utilizando pedaços de T.N.T para a marcação dos lugares escolhidos pelas equipes. Organize a quadra com antecedência. Disponha os arcos na posição do jogo da velha (03 linhas por 03 colunas); pedaços de T.N.T ficarão no fundo da quadra, divididos em 2 conjuntos de 08, um para cada grupo, do lado oposto em que ficarão os educandos. Os educandos serão divididos em duas equipes e se organizarão em duas colunas. Proponha então que comecem o jogo. Ao sinal do educador, dois educandos sairão simultaneamente (um de cada coluna), correndo até os pedaços de T.N.T. Deverão retirar um pedaço e colocá-lo no "tabuleiro". Após a colocação, voltam para o final da fileira, da qual sairão os dois que estão na sequência e assim, sucessivamente, até completarem três pedaços de T.N.T iguais nas posições, vertical, horizontal ou diagonal. Vencerá aquela equipe que conseguir mais vezes posicionar seus pedaços de T.N.T em uma das posições: vertical, horizontal ou diagonal. Outra variação é cada equipe ir na sua vez e não simultaneamente. O que possibilita ao jogador pensar melhor em como irá colocar o pedaço de T.N.T da sua equipe para vencer o jogo.

**3. Recursos:** Bambolê e pedaços de T.N.T.

**4. Avaliação:** A atividade foi bem aceita por todas as turmas, inclusive classe especial e 1º ano. Apesar destas duas turmas não compreenderem o jogo em si, eles levavam os panos do seu time para dentro do bambolê, compreendendo a importância do trabalho em equipe. Nas outras turmas a disputa foi muito acirrada, principalmente entre os maiores, o que desenvolveu muito raciocínio rápido e agilidade.

**5. Fotos**





# Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

## Plano de Aula - Educação Física

Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos

Localização: Avenida Paraná – Vila A

Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga

Ano/ Turma: 1º ao 5º ano

Duração da aula: 45 min

Espaço utilizado: Pátio

Período (x) manhã (x) tarde

Data: 02 a 06 de Maio de 2016.

1. **Conteúdos:** Ritmo e expressividade – dança, imitação e brinquedos cantados.

### 2. Objetivos:

- ✓ Desenvolver percepção espacial e visual.
- ✓ Conhecer e valorizar as possibilidades expressivas do próprio corpo.
- ✓ Explorar de várias formas a reprodução e criação de movimentos corporais.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

Organizar eles em círculo para fazer o alongamento, depois pedir para se espalharem na sala de multimídia e assistirem o vídeo do Jogo do Tum Pá – Hit percussivo/Barbatuques. Fazer com eles os movimentos do vídeo. Com os maiores (3º ao 5º ano) tentar fazer igual ao vídeo. Depois formar círculo, colocar um pot-pourri de ritmos diferentes, cada aluno deve ir no meio do círculo inventar um gesto e todos devem imitá-lo. Depois colocar outros ritmos brasileiros e pedir para dançarem em duplas com uma bola de tênis do meio da testa, não podendo deixar cair. Dá pra variar, pedindo para depois cada um sozinho dançar com sua bola sem deixar cair no chão, prestando sempre atenção no ritmo da música. Se der tempo em duplas um é o condutor e outro receptor, ao som da música o condutor movimenta seu colega receptor explorando alguns movimentos no ritmo da música.

**4. Recursos:** Multimídia, pendrive com diferentes ritmos musicais e bolas.

**5. Avaliação:** Os alunos gostaram muito da atividade, apesar de alguns ficarem muito tímidos, os outros colegas ajudaram e incentivaram na hora de escolher algum gesto para que todos imitassem. Desta forma, a aula aconteceu de forma muito prazerosa e divertida.

**6. Fotos**







**Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

**Plano de Aula - Educação Física**

**Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos**

**Localização: Avenida Paraná – Vila A**

**Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga**

**Ano/ Turma: 1º ao 5º ano**

**Duração da aula: 45 min**

**Espaço utilizado: Pátio**

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 09 a 13/05/16 e 13 a 17/06/16.**

**1. Conteúdos:** Ginástica – Circuito de atividades

**2. Objetivos:**

- ✓ Desenvolver as habilidades motoras como: resistência, força, postura, equilíbrio, velocidade e flexibilidade.

**3. Procedimentos Metodológicos:**

A aula inicia com alongamento e aquecimento. Depois eles prestam atenção na explicação de como proceder no circuito de atividade.

1º estação: corrida em zigue zague, desviando de garrafas pet.

2º estação: arremesso na cesta com bola de basquete.

3º estação: passar por baixo do obstáculo.

4º estação: pular os obstáculos.

5º estação: dar cambalhota ou rolar no colchonete.

6º estação: passar pelos bambolês ( um pé em cada bambolê).

7º estação: passar por cima da corda.

8º estação: flexão de braço.

9º estação: agachamento.

Depois que a turma entendeu o percurso do circuito, cada um fez o reconhecimento e testou suas habilidades. Depois a professora marcou o tempo que cada um percorreu durante o percurso, mostrando que somos diferentes, mas que o importante é sempre superar nossas expectativas e medos.

**4. Recursos:** Corda, garrafas pet, bola, cesta de basquete, colchonetes, bambolês, cabos de p.v.c e apito.

**5. Avaliação:** Os alunos executaram todas as atividades de forma animada e alegre, foram além das expectativas. Na hora que marquei o tempo que cada um fez, houve incentivo e torcida por parte dos colegas, o que me deixou bem contente, pois eu falava o tempo todo que somos diferentes e que cada um tem seu tempo.

#### 6. Fotos







**Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

**Plano de Aula - Educação Física**

**Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos**

**Localização: Avenida Paraná – Vila A**

**Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga**

**Ano/ Turma: 1º ao 5º ano**

**Duração da aula: 45 min**

**Espaço utilizado: Pátio**

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 16 a 25 de Maio de 2016.**

**1. Conteúdos: Jogos em círculo - Futmão, lenço ao centro e jogo da conquista**

**2. Objetivos:**

- ✓ Adquirir comportamentos e valores referentes a socialização.
- ✓ Reconhecer o corpo, no seu todo, e diferenciar cada uma de suas partes, por meio do movimento.
- ✓ Melhorar seu desempenho na execução de atividades que requeiram força, resistência, flexibilidade, agilidade e velocidade.
- ✓ Cooperar nas atividades de grupos, aceitando a diversidade existente.

### 3. Procedimentos Metodológicos:

A aula sempre começa com alongamento e aquecimento. Depois será explicado cada jogo e executado dentro dos limites de cada turma e do tempo estabelecido.

**LENÇO AO CENTRO** - Os alunos fazem a formação de 2 círculos concêntricos. Os alunos do círculo central serão nº 1 e os de fora nº 2. Uma bola ao centro. Ao sinal, os números 2 correrão em círculo, e ao chegarem no seu par, passa por entre as pernas do companheiro e tentam pegar a bola. O que conseguir receberá 5 pontos e trocará de lugar.

**FUTMÃO** - Dispõem-se os alunos em círculos. Eles devem ficar de pernas abertas de maneira que os pés toquem nos pés dos companheiros ao seu lado. Em seguida, devem se agachar para tentar cobrir com as mãos a abertura formada pelas pernas. É jogada uma bola no círculo e todos os alunos devem tentar passar a bola por entre as pernas dos companheiros. Os jogadores não podem segurar a bola, mas apenas empurrá-la. Quem deixar passar a bola por entre as pernas, terá que virar e jogar de costas para o círculo. Vence aquele que ficar por último.

**JOGO DA CONQUISTA** – faz dois círculos concêntricos. Os alunos do círculo central podem ser conquistados pelos alunos do círculo externo. Os alunos do círculo externo são conquistadores. Um começará sem par e vai tentar conquistar alguém piscando para o colega. Assim que a pessoa que recebeu a piscada tentar sair do lugar dela, o seu conquistador deve colocar a mão no ombro para “segurar” o seu par, e o seu par conseguir sair antes do companheiro colocar a mão no ombro, este terá que conquistar outro par.

**4. Recursos:** Lenço, bola, apito e cadeiras.

**5. Avaliação:** Os alunos gostaram muito das atividades, desenvolveram com muita clareza e entusiasmo, claro que cada um de acordo com suas limitações.

### 6. Fotos







**Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL**

**Plano de Aula - Educação Física**

**Nome da escola: Escola Municipal Professora Josinete Holler Alves dos Santos**

**Localização: Avenida Paraná – Vila A**

**Professor (a) Ed. Física: Rafaela Costa Braga**

**Ano/ Turma: 1º ao 5º ano**

**Duração da aula: 45 min**

**Espaço utilizado: Pátio**

**Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 30 de maio a 03 de junho de 2016.**

**1. Conteúdos:** Jogos cooperativos – Dança das cadeiras

Ameba ou nunca quatro

**2. Objetivos:**

- ✓ Trabalhar a expressão corporal, imaginação, coordenação motora ampla e socialização.

**3. Procedimentos Metodológicos:**

AMEBA OU NUNCA QUATRO – uma ameba pega as pessoas, aquele que for pego dá a mão para ajudar a pegar (iniciando uma corrente), quando a corrente estiver formada por quatro amebas, dividem-se em duplas e continuam pegando. A brincadeira encerra quando todos virarem amebas.

DANÇA DA CADEIRA COOPERATIVA – Todos em volta das cadeiras, dançando ao som da música. Quando a música para, todos devem sentar. Ninguém é eliminado, e quem sai é a cadeira. As pessoas devem sentar sobre os elementos existentes: cadeiras e colos. Cada vez que a música parar, uma cadeira deve ser eliminada. Então, á medida que o número de cadeiras diminui, os jogadores são levados a cooperar entre si, para que ninguém fiquem em pé.

**4. Recursos:** Cadeiras, aparelho de som e músicas.

**5. Avaliação:** A atividade foi bem compreendida pelos alunos e bem executada. Claro que precisou da interferência do professor para estar lembrando qual a posição ideal para se jogar, mas eles tiveram muito claro qual era o objetivo do jogo e conseguiram trabalhar em equipe.

**6. Fotos**





