**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 Elenice Milhorança** |

|  |
| --- |
| **Localização: Jd América**  |

|  |
| --- |
| **Professor (a) Ed. Física: Valdir Teixeira Junior**  |

**Ano/ Turma: 1º e 2º ano Duração da aula: 50 min**

**Espaço utilizado: Quadra Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 07/06 a 29/06/2016**

|  |
| --- |
| 1. **Conteúdos:** Ginastica
 |

|  |
| --- |
| 1. **Objetivos:**
* Desenvolver a flexibilidade das crianças.
* Sociabilização, noção espacial e conhecimento das capacidades corporais.
* Desenvolver e aprimorar o equilíbrio
 |

|  |
| --- |
| 1. **Procedimentos Metodológicos:**

1º momento: **Alongamento** Desenvolver e aprimorar a flexibilidade do indivíduo.2º momento:  **Brincando com o corpo**Os alunos deverão correr livremente pelo espaço pré-determinado pelo orientador e ao sinal do professor, executar as tarefas como sentar, rolar, agachar e ficar em pé, de acordo com o que o professor diz.3º momento:  **Estafeta do equilíbrio**Dois ou três grupos ficam dispostos em fila e em uma distância determinada pelo orientador coloca-se um cone ou algo para marcar até onde o aluno deverá ir. O primeiro de cada equipe ganhara um travesseirinho de areia ou algo similar que não seja muito leve. De acordo com a faixa etária da turma o professor determina onde deverá ser colocado esse objeto sendo o aluno fara o percurso de ida e volta sem deixar que o mesmo caia no chão, caso isso aconteça deve voltar ao início. Ao voltar passara para o próximo e assim sucessivamente. Particularmente gosto que equilibrem na cabeça, pois a concentração é maior por parte das crianças.C:\Users\Faturamento\Desktop\20160614_150405.jpgC:\Users\Faturamento\Desktop\20160614_150227.jpg4º momento: **Caminho da corda**O professor deverá colocar as cordas em várias direções para intercalar a dificuldade. As crianças deverão caminhar sobre as cordas dispostas no chão.  |

|  |
| --- |
| 1. **Recursos:** Travesseirinhos de areia (não muito pesados), 4 cones (ou similar) e cordas (ou similar).
 |

|  |
| --- |
| 1. **Avaliação:** Ótima participação dos alunos, faixa etária que se interessa muito pelo tema abordado, pois não a preconceito por parte principalmente dos meninos.
 |

**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 Elenice Milhorança** |

|  |
| --- |
| **Localização: Jd América**  |

|  |
| --- |
| **Professor (a) Ed. Física: Valdir Teixeira Junior**  |

**Ano/ Turma: 1º e 2º ano Duração da aula: 50 min**

**Espaço utilizado: Quadra Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 07/06 a 29/06/2016**

|  |
| --- |
| 1. **Conteúdos:** Ginastica
 |

|  |
| --- |
| 1. **Objetivos:**
* Desenvolver e aprimorar a flexibilidade das crianças
* Lateralidade.
* Salto.
* Rolamento.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Procedimentos Metodológicos:**

1º momento:  **Alongamento** Desenvolver e aprimorar a flexibilidade do indivíduo.2º momento:  **Circuitos diversos**Montar circuitos com obstáculos para que o aluno ande e corra de lado (lateralmente), para que saltem iniciando com obstáculos baixos e dificultando de acordo com o desempenho da turma aumentando a altura do obstáculo e com colchonetes iniciando com rolamento livre para frente e posteriormente para trás. Cada circuito deverá abranger os três movimentos repetindo-os de 2 a 4 vezes por aluno e aumentando a dificuldade dos mesmos de acordo com o desempenho da turma.Obs: O circuito leva uma aula inteira, pois o mesmo é modificável proporcionando vários fundamentos e dificuldades fazendo pequenas mudanças nos mesmos.C:\Users\Faturamento\Desktop\20160315_081326.jpg**C:\Users\Faturamento\Desktop\20160315_080419.jpg** |

|  |
| --- |
| 1. **Recursos:** Cones e colchonetes.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Avaliação:** No circuito o aluno tem uma absorção muito boa dos fundamentos aplicados pois a uma repetição continua fazendo com que o mesmo a cada vez aprimore seus movimentos.
 |

**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 Elenice Milhorança** |

|  |
| --- |
| **Localização: Jd América**  |

|  |
| --- |
| **Professor (a) Ed. Física: Valdir Teixeira Junior**  |

**Ano/ Turma: 1º e 2º ano Duração da aula: 50 min**

**Espaço utilizado: Quadra Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 07/06 a 29/06/2016**

|  |
| --- |
| 1. **Conteúdos:** Ginastica
 |

|  |
| --- |
| 1. **Objetivos:**
* Desenvolver e aprimorar a flexibilidade das crianças
* Vivenciar o salto de forma livre para adaptação.
* Vivenciar e aprender o salto em extensão.
* Vivenciar e aprender o salto grupado.
* Vivenciar e aprender o salto com meia pirueta.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Procedimentos Metodológicos:**

1º momento:  **Alongamento** Desenvolver e aprimorar a flexibilidade do indivíduo.  **Salto com mini-trampolim:** Obs: caso não tenha o objeto a disposição pode-se usar algo resistente que tenha em média de 30cm de altura para que o aluno possa subir e realizar o salto. Todos os saltos a seguir são realizados com o objeto já dito.2º Momento **Salto Livre** Salto propriamente dito ou fase aérea, saída do mini-trampolim feita de modo que os alunos realizem espontaneamente.3º Momento: **Salto em extensão (Vela)**O corpo deve estar em ereto, o corpo eleva-se verticalmente com os membros inferiores unidos e estendidos, membros superiores elevados com os dedos unidos e olhar para frente, na queda deve-se flexionar os joelhos o mínimo possível.4º Momento: **Salto grupado**No ponto mais alto do voo, grande flexão dos membros inferiores, elevando os joelhos ao peito (ou o mais próximo possível), as mãos fazem um contato ligeiro com os membros inferiores logo abaixo dos joelhos, olhar dirigido para a frente, pés em extensão, após feito movimento aéreo deve-se rapidamente entrar em extensão total do corpo. 5º Momento:  **Salto com meia pirueta**Realizar a corrida, após o salto elevar o corpo em completa extensão, iniciar a rotação do tronco na fase ascendente, colocar os membros superiores próximo do eixo longitudinal, acompanhar com o olhar o sentido da rotação. |

|  |
| --- |
| 1. **Recursos:** Mini-trampolim (ou objeto de aproximadamente 30 cm de altura resistente) e colchonetes.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Avaliação:** Atividade a ser aplicada em 21/06 e 22/06
 |

**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 Elenice Milhorança** |

|  |
| --- |
| **Localização: Jd América**  |

|  |
| --- |
| **Professor (a) Ed. Física: Valdir Teixeira Junior**  |

**Ano/ Turma: 1º e 2º ano Duração da aula: 50 min**

**Espaço utilizado: Quadra Período (x) manhã (x) tarde**

**Data: 07/06 a 29/06/2016**

|  |
| --- |
| 1. **Conteúdos:** Ginastica
 |

|  |
| --- |
| 1. **Objetivos:**
* Desenvolver e aprimorar a flexibilidade das crianças
* Desenvolver o deslocamento lateral da criança.
* Equilíbrio em uma perna só e iniciação da parada avião.
* Memória e conhecer novos movimentos.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Procedimentos Metodológicos:**

1º momento: **Alongamento** Desenvolver e aprimorar a flexibilidade do indivíduo.2º Momento: **Mãe-cola de lado**Atividade como uma brincadeira de mãe-cola tradicional, no entanto todos os alunos deverão se deslocar correndo de lado. O aluno que for pego deve permanecer parado com as pernas abertas e será libertado quando um colega que está livre passar por baixo. Para dificultar o jogo o professor pode adicionar mais pegadores, sempre os diferenciando com fitas, coletes, etc.3º Momento: **Mãe-cola avião**Atividade como uma brincadeira de mãe-cola tradicional, no entanto todos os alunos deverão se deslocar com os braços aberto (como um avião). O aluno que for pego deve permanecer parado equilibrando-se em uma perna só e será libertado quando receber um abraço de um colega que esteja livre. Para dificultar o jogo o professor pode adicionar mais pegadores, sempre os diferenciando com fitas, coletes, etc.4º Momento: **Memória de movimentos**Crie uma sequência de movimentos simples e aumente o grau de dificuldade de acordo com a resposta da criança.  As crianças repetem a sequência que você demonstrou. Exemplo: tampar os ouvidos, cruzar os braços, erguer uma perna e elevar os ombros. Dar um passo à frente, flexionar e estender os joelhos, abrir os braços e ficar na ponta dos pés. Bater uma palma, dar um chute no ar, abrir e fechar as mãos e mexer a cabeça. Crie novas sequências. |

|  |
| --- |
| 1. **Recursos:** Nenhum
 |

|  |
| --- |
| 1. **Avaliação:** Atividade a ser aplicada em 28/06 e 29/06
 |