**PLANO DE AULA 1**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Escola Municipal:** Jorge Amado  
**Professor (a):** Carolina Rondon  
**Aula de Educação Física  
Turma:** 1º ao 5º Ano  
1. **Conteúdos:** Ginástica

2. **Objetivos:**

a –Mostrar para os alunos que existe diferença entre rolar e realizar os rolamentos utilizando o grupo muscular correto

b – Apresentar que existe uma técnica correta para realizar os rolamentos

c- Ensinar porque aprendar a rolar é importante

3. **Procedimentos Metodológicos (parte inicial, principal, final): nesta parte você descreve passo a passo as atividades que irá desenvolver.**

Parte Inicial:

Os alunos são convidados a explorar o rolar, como fazer isso ? Eles vão mostrar de forma prática o que é rolar para eles.

Parte Principal:

Explicar como realizar os rolamentos, demonstrando um a um para os alunos e explicar os procedimentos básicos para que eles não se machuquem. Foram utilizados 5 tipos de rolamentos: Grupado, estrela, bolinha, de costas e de frente. Os alunos irão tentar realizar os rolamentos, um aluno de cada vez, para que o professor possa auxilia-los.

Parte Final:

Cada criança escolheu seu rolamento favorito para realizar novamente

4. **Recursos: quais os materiais que irá precisar, qual o espaço que irá utilizar.**

Materiais Necessários: Tatames de Eva

Espaço: : Deve ser um local onde seja possível fazer um corredor de tatames. A atividade foi realizada dentro de uma das salas da escola

**5. Avaliação: após a aplicação das atividades você avalia o desenvolvimento da aula e pontua situações que você terá que trabalhar com cada turminha. Isto facilita para que depois você preencha a parte de avaliação no livro de frequência.**

Os alunos tiveram no começo dificuldade para ativar a musculatura certa para realizar a atividade. Muitos alunos não conseguiram realizar sozinhos, mesmo tendo prestado muita atenção a explicação, foi preciso auxiliar nesse processo de conscientização corporal.

Na escolha do rolamento favorito foi interessante observar que a maioria dos alunos não escolheu necessariamente o que ele fazia melhor e sim o que queria conseguir fazer.