



## PLANO DE AULA

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL MARIA IRACEMA MARTINS DE ANDRADE

PROFESSORA SUPERVISORA: Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORA DE ÁREA: Alexandra Folle

ESTUDANTES: Sérgio Henrique da Silva Vicente, Karen Simas da Rosa, Rafael Oliveira dos Passos

ANO ESCOLAR: 2º e 3º anos

TEMA: Ginástica - Condicionamento físico - Capacidades físicas - **Equilíbrio**

OBJETIVO: Exercitar a capacidade física de equilíbrio.

ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra externa, em um único círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade:

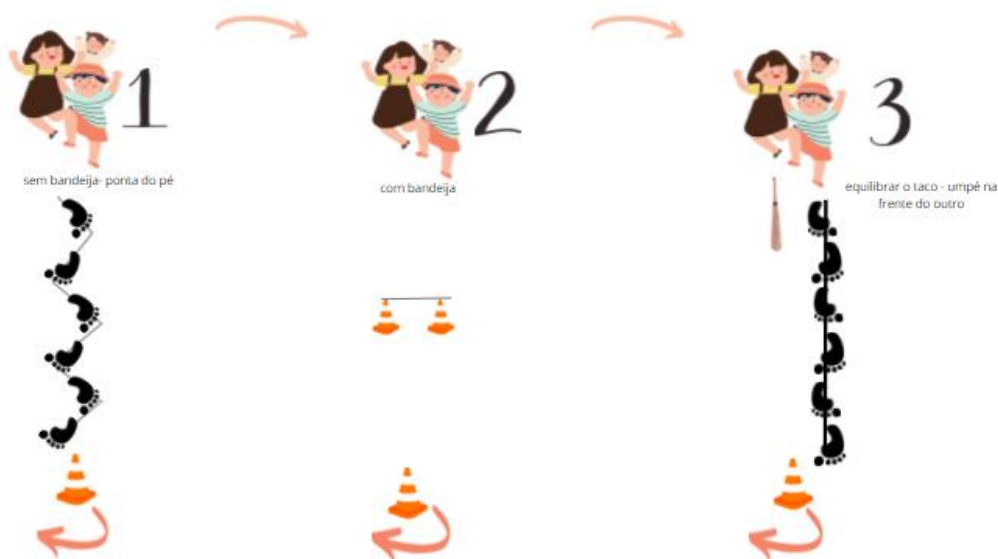
Conversa inicial com os alunos para introdução teórica das capacidades físicas de velocidade, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e força.

- Definições: **equilíbrio** é a capacidade de manter o corpo estável no espaço (importante para ficar em pé, andar, correr, movimentar, ao realizar os diversas práticas corporais); **flexibilidade** é quando há uma amplitude grande de movimentos (sua importância tem relação à saúde das pessoas, aos esportes e ainda evita que elas se machuquem praticando atividades físicas); **força** é a capacidade física que permite a um músculo produzir uma tensão contrária à uma resistência (importante para as atividades diárias e os esportes); **agilidade** é a movimentação do corpo no espaço, ou seja, movimentos que incluam trocas de sentido e direção (colaboram para melhor rapidez ou forma de defesa em movimentos em jogos de decisão e no cotidiano); **velocidade** é a capacidade de se movimentar em um determinado tempo (importante para as atividades do cotidiano em que ganham tempo, especialmente, ao realizar esportes).

Após a fala sobre a definição de cada um dos temas, expõe-se aos alunos que eles irão participar de atividades que desenvolvam cada uma destas capacidades, iniciando pelo equilíbrio nessa aula.

## ATIVIDADE 2: Mantenha o foco (equilíbrio de objetos)

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra externa. A turma será dividida em grupos de alunos, organizados em 3 colunas posicionadas em uma das laterais da quadra. Na outra lateral da quadra, de frente para cada coluna terão 3 estações.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: serão três estações e os grupos irão passar em todas, seguindo a ordem numérica de cada estação, ou seja, o grupo que realizou a estação 1 segue para a estação 2 e o grupo que realizou a estação 3 segue para a estação 1 e assim consecutivamente. A organização das estações está na imagem abaixo:



Na estação 1, o caminho em ziguezague pode ser feito com giz ou fita adesiva. Os alunos devem passar pela demarcação, andando nas pontas dos pés até o cone do outro lado e fazer o retorno até o ponto de início.

Na estação 2, deverão andar em linha reta, segurando uma caixa com um furo no meio e equilibrando uma bolinha, sem deixá-la cair pelo furo central da bandeja e atravessar por cima das

barreiras, elevando as pernas. Devem seguir até o cone, posicionado no outro lado da quadra, fazer o contorno e retornar até o ponto de início, executando o mesmo movimento.

Na estação 3, os alunos deverão caminhar com um pé na frente do outro. Para dificultar a atividade, devem andar segurando um taco de hóquei, com uma das mãos em cada extremidade do taco e com os cotovelos estendidos. Também devem ir até o cone posicionado no outro lado da quadra e retornar ao ponto inicial, repetindo o movimento.

- Materiais necessários: caixa com furo central; bola; fita/giz; cones; cordas.
- Observação: os alunos podem repetir as estações mais de uma vez. Sugere-se o tempo de cinco minutos em cada estação, antes dos alunos trocarem de estação.

### ATIVIDADE 3: Conversa final

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra, alunos em um único círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: realizar perguntas aos alunos, como: qual estação foi mais difícil e qual foi mais fácil? Por quê? O que é mais fácil equilibrar, o próprio corpo ou objetos?

Finalizar com o comentário sobre que precisamos do equilíbrio para andar, caminhar, fazer diversas atividades e muito mais, além das contribuições das demais capacidades que foram explicadas nesta aula e serão vistas na sequência.

### AValiação da Turma/Alunos:

- Instrumentos: observação e registro.
- Critério de avaliação da aprendizagem dos alunos: execução da capacidade de equilíbrio: regular; satisfatória; boa; excelente.