



## PLANO DE AULA

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL MARIA IRACEMA MARTINS DE ANDRADE

PROFESSORA SUPERVISORA: Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORA DE ÁREA: Alexandra Folle

ESTUDANTES: Bruno Hounsell, Gabriel Costa de Souza, Gabriel Macedo, Lucas Oliveira da Costa

ANO ESCOLAR: 2º e 3º anos

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

OBJETIVO: Experimentar a capacidade física de força.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: na quadra, os alunos serão organizados em uma grande roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: realizar questionamentos aos alunos sobre o conteúdo da aula:
  - 1) Quem é a pessoa mais forte que vocês conhecem?
  - 2) Vocês se consideram fortes?
  - 3) Como que faz para a gente ficar forte?

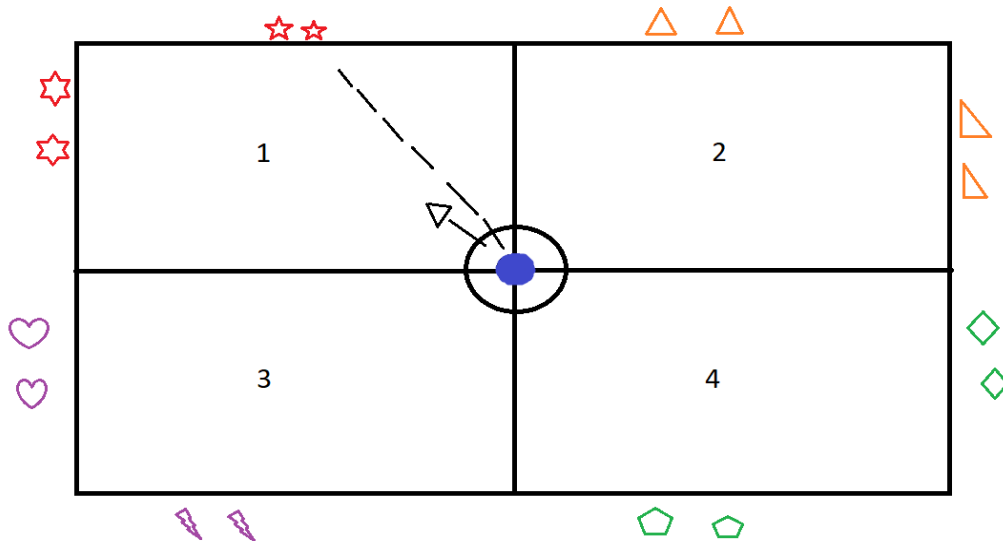
Após esse diálogo, explicar aos alunos o objetivo e o que será realizado na aula.

### ATIVIDADE 2: Teste de força

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: os alunos serão organizados em 4 colunas, uma em cada quadrante da quadra, onde também haverá um objeto para realização da atividade. Os objetos terão uma corda para que o aluno possa escolher se quer puxar ou empurrar com as mãos os objetos.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: os alunos irão receber 1 minuto para mover os objetos na quadra. Cada objeto terá um peso diferente, podendo ser adicionado garrafas com água ou areia (que totalizam 1 ou 2 quilos) para acrescentar peso. O objetivo é o educando conseguir movimentar o objeto mais pesado possível, para assim ver na prática quanto peso pode empurrar ou puxar. Após o tempo terminar, o aluno entrará na fila para o próximo objeto disponível em outro quadrante.
- Materiais necessários: mesas, caixas de papelão, pesos e cordas.

### ATIVIDADE 3: Unidos venceremos

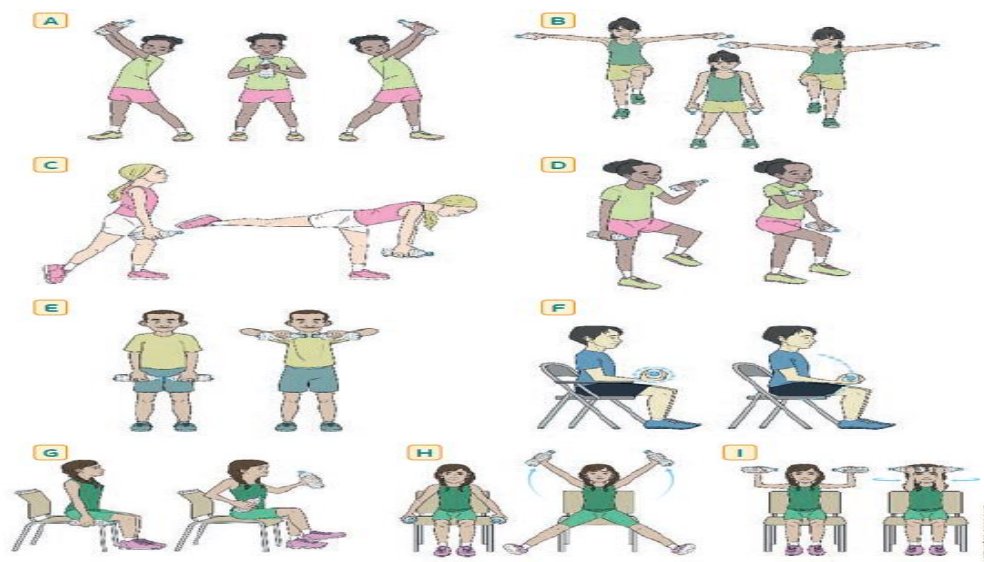
- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: a quadra será dividida em 4 setores (como demonstrado na imagem) e no seu centro ficará um objeto pesado. Os alunos serão organizados em 4 times com 4 ou mais alunos e cada time se será dividido em duplas que ficarão posicionadas nas laterais do setor que escolheram dividir. Cada time representa e ficará posicionado em um setor da quadra. Terá um objeto pesado no centro da quadra.



- Os alunos são representados pelas figuras e o objeto pela bola azul no centro.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: ao sinal da professora, uma dupla do quadrante inicial, que será selecionado por sorteio, sairá da lateral e irá em direção ao objeto e tentará puxar o objeto o mais dentro da área do seu time possível. Novamente, com o sinal da professora, o time que estava puxando o objeto deverá retornar a linha lateral e outra dupla de outra equipe deverá correr até o objeto e puxar o objeto até sua área. Isso ocorrerá até que todas as duplas tentem puxar o objeto no tempo estipulado pela professora ou se alguma dupla conseguir puxar o objeto pela linha lateral de sua área da quadra. Vence a equipe que conseguir atravessar o objeto pela sua linha lateral.
- Materiais necessários: objeto pesado, como caixa com pesos ou mesa e cordas.

### ATIVIDADE 4: levantamento de garrafa pet

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: na quadra, os alunos deverão ser distribuídos proporcionalmente em nove estações. Em cada estação, os estudantes realizarão movimentos distintos, usando uma ou duas garrafas pet. Em algumas estações deve ter uma cadeira para cada aluno. Caso não tenha cadeira os exercícios G e H que precisam de movimentos dos pés serão alterados, passando os alunos a se encostarem de forma ereta na parede da quadra ou ficarem de costas com algum colega.



- Descrição do desenvolvimento da atividade: demonstrar, para os alunos, os movimentos a serem realizados em cada estação (conforme ilustração da atividade), orientando os alunos em relação à posição correta da coluna, que deverá ficar ereta. Cada grupo ficará um tempo determinado em cada estação, trocando-os até que todos os grupos passem por todas as estações.
- Materiais necessários: quantidade de garrafas de plástico de vários tamanhos cheias de água ou areia, fita-crepe, canetão para marcar o peso de cada garrafa e cadeiras.

#### ATIVIDADE 5: Conversa final

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: na quadra, os alunos serão organizados em uma grande roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: questionar os alunos sobre:
  1. Vocês gostaram da aula?
  2. Qual exercício foi mais difícil?
  3. Vocês já fizeram algum exercício físico parecido?

Ao final, informar o conteúdo da próxima aula que dará sequência a aprendizagem e ao desenvolvimento das capacidades físicas.

#### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumentos: observação e registro.
- Critério de avaliação da aprendizagem dos alunos: experimentação das atividades de força: com facilidade; com dificuldade; não experimentou/participou.