



**RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA:  
PLANOS DE AULA MÓDULOS 2022 a 2024**

FLORIANÓPOLIS

2023

## **CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE**

Coordenação: Profa. Alexandra Folle, Profa. Larissa Cerignoni Benites

## **SECRETARIA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ**

Escola Básica Municipal Vereadora Albertina Krummel Maciel

Centro Educacional Municipal Maria Iracema Martins de Andrade

Preceptores: Profa. Giovana Martins da Costa Dantas, Prof. Janilton Gentil da Silva

## **SECRETARIA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS**

Núcleo de Educação Infantil Municipal Armação

Preceptora: Profa. Luiza Oliveira de Liz

## **RESIDENTES**

Alessandra Machado Schwabe

Beatriz Souza de Andrade

Bianca Gonçalves Novaki

Bruno Hounsell

Dheivid Flor Pereira

Felipe de Melo Marquardt

Gabriel Macedo

Isabella Soares da Silveira

João Diogo Linhares

Karen Simas da Rosa

Lucas Oliveira da Costa

Maria Cristina Waltortt Campos

Maria Eduarda Padilha Gomes

Marilene de Sousa

Nayara dos Santos Beltrami

Rafael Canedo Gomes da Silva

Roger Adolph Voss Martins

Thiago Borges Ramos

Rafael Oliveira dos Passos

Sergio Henrique da Silva Vicente

Yuri Zanetti Rodrigues

**CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL  
MARIA IRACEMA MARTINS DE ANDRADE**



## PLANO DE AULA 1

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano 34-35-36-26

UNIDADE TEMÁTICA: Ginástica

CONTEÚDO: Ginástica geral

SUBCONTEÚDO: Estrela

OBJETIVO: Experimentar o movimento da estrela.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

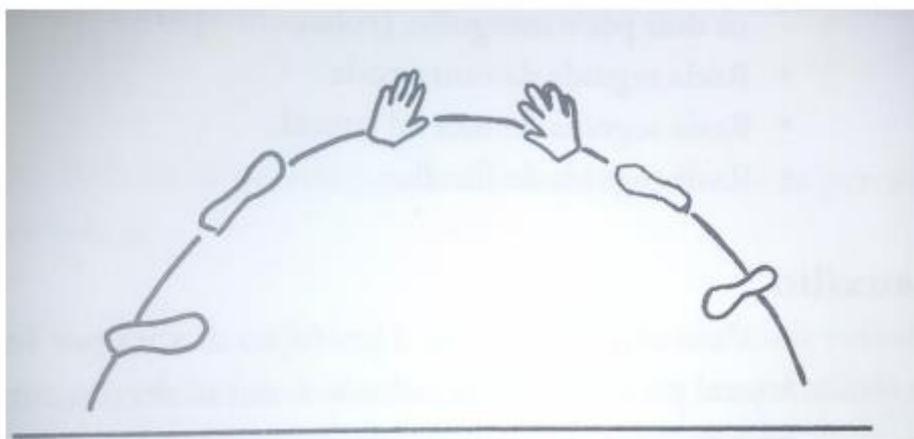
- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos como ocorrerá as atividades do dia. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para o auditório.

### ATIVIDADE 2: Pulando sobre o banco

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Será necessário um banco do refeitório para a realização desta atividade. Os alunos serão separados em duas colunas.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Eles deverão ir inicialmente caminhando até o banco, colocarão as duas mãos no banco (sendo que as duas mãos fiquem paralelas ao banco e não em noventa graus) e saltarão sobre ele.

### ATIVIDADE 3: Estrela com figuras indicativas.

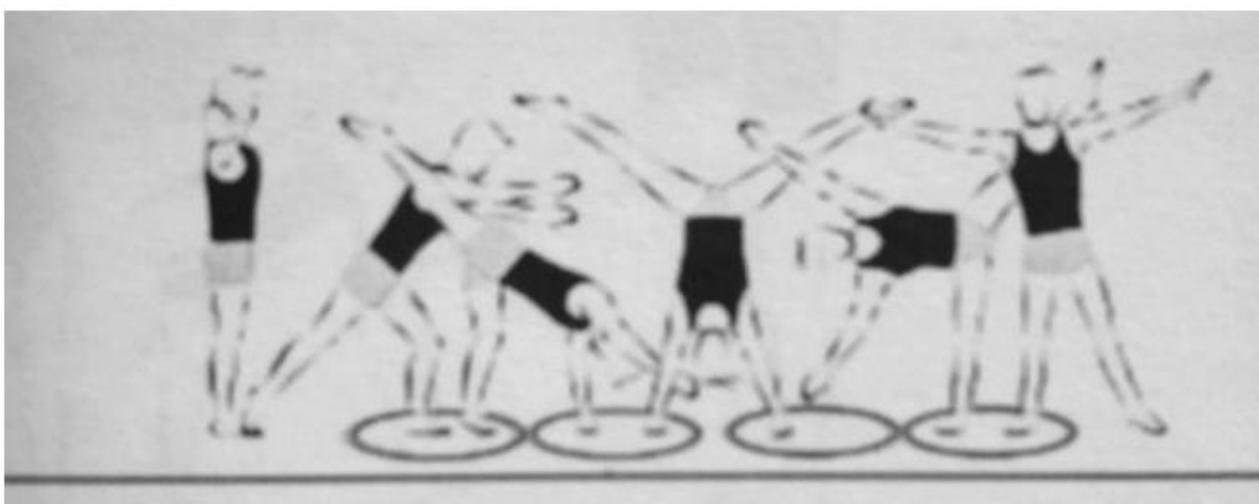
- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os materiais necessários para a prática são: corda, figuras de papel, papelão ou EVA, simbolizando dois pés e duas mão (diferenciar o lado da mão). Os alunos estarão posicionados em uma grande roda.



- Descrição do desenvolvimento da atividade: A atividade será demonstrada inicialmente pelo professor ou por algum aluno que já possua o conhecimento da estrela. Um aluno por vez irá realizar o movimento da estrela com o auxílio do professor. Ele deverá colocar o pé nos lugares indicados e mãos também. Ao colocarem as mãos nos lugares indicados, o professor pedirá para o aluno jogar as pernas para cima e tentar cair no lugar indicado para os pés do outro lado. Após o aluno dominar esse movimento, o professor pedirá para ele realizar o movimento de forma simultânea.

#### ATIVIDADE 4: Estrela no arco

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Quatros arcos estarão posicionados um do lado do outro. Serão necessários apenas quatro arcos para realização da atividade. Os alunos estarão posicionados em roda.



- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez irá realizar a atividade. O professor irá orientar o aluno, pedindo para ele colocar um pé no primeiro arco, colocar a mão

do mesmo lado do pé que colocou no primeiro arco, no segundo arco e a outra mão no terceiro arco, caindo com a perna oposta que havia botado no primeiro arco. O professor irá ajudar no movimento, podendo dar apoio segurando no quadril do aluno e pedindo para eles estenderem a perna o máximo que conseguirem.

#### ATIVIDADE 5: Conversa final

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Estarão no local das atividades em roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Sete minutos antes de acabar a aula, os alunos irão falar o que sentiram realizando a aula e irão tentar descrever do jeito deles o movimento da estrela. Após a conversa final, serão orientados a irem tomar água e ir ao banheiro

#### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os alunos conseguiram experimentar a estrela? Os alunos apoiaram os colegas na execução dos movimentos? Os alunos souberam descrever do modo deles como é o movimento da estrela?



## PLANO DE AULA 2

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36-26

UNIDADE TEMÁTICA: Ginástica.

CONTEÚDO: Ginástica geral.

SUBCONTEÚDO: Parada de cabeça e parada de mão.

OBJETIVO: Experimentar os movimentos da parada de cabeça e da parada de mão.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula, sentados em seus locais.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos como ocorrerá as atividades do dia. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para a quadra.

### ATIVIDADE 2: Aquecimento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, na quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Em roda, os alunos irão realizar o movimento da canoinha (deitado de decúbito dorsal, deverão estender os braços para trás e deixar os joelhos estendidos também, irão realizar o movimento de elevação de pernas e flexão do tronco), Superman (Deitados em decúbito dorsal irão realizar o mesmo movimento da atividade anterior), vela e elefantinho. Ao final, serão realizados alguns alongamentos (Punho, pescoço, ombros e pernas).

### ATIVIDADE 3: Parada de cabeça com apoio de um plano elevado

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: As crianças estarão em rodas, no centro da quadra, e haverá um banco no meio da roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez, com o auxílio do professor, irá realizar a parada de cabeça, colocando os pés em cima do banco e apoiando a cabeça no chão. O aluno tentará achar o equilíbrio primeiramente com o joelho flexionado, logo após o domínio, o professor irá pedir para o aluno estender as pernas.



### ATIVIDADE 4: Parada de cabeça com figuras

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda, no centro da quadra, e haverá tatames no meio da roda, com figuras de duas mãos e um quadrado.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos irão realizar o movimento da parada de cabeça, com o auxílio de figuras. O professor irá ajudar o aluno, segurando o quadril dele e pedirá para ele elevar as pernas para cima.

### ATIVIDADE 5: Parada de cabeça

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão dispostos em roda, no centro da quadra, e haverá um tatame no meio da roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos irão realizar o movimento da parada de cabeça, partindo da posição do elefantinho e logo após, com as pernas afastadas. O professor irá auxiliar os alunos, segurando no quadril deles.

### ATIVIDADE 6: Iniciação a Parada de mãos

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão espalhados pela quadra. Necessitará de um apito.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos se deslocarão em quadrupedia em decúbito ventral e, ao sinal do professor, elevarão o quadril, estendendo os joelhos ao máximo.

#### ATIVIDADE 7: Pulando em quatro apoios

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Cada aluno em seu lugar, espalhados pela quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos estarão com as mãos no solo, à frente do corpo, na largura dos ombros, com braços estendidos. Darão pequenos impulsos com as pernas, elevando o quadril e retirando os pés do solo.

#### ATIVIDADE 8: Parada de mãos com o pé em cima do banco

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda, no centro da quadra, e haverá um banco no meio da roda em cima dos tatames.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez irá colocar os dois pés em cima do banco e colocará as duas mãos no chão, fazendo um triângulo com a cabeça. O professor pedirá para o aluno estender uma perna para cima e o professor irá segurar a outra perna, para retornar o professor irá colocar as duas pernas do aluno no banco, para o aluno não se machucar ao voltar.

#### ATIVIDADE 9: Tesourinha

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão livres pela quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Sem deslocar-se, os alunos apoiarão as mãos no solo à frente do corpo, à largura dos ombros, braços estendidos, uma perna à frente da outra, flexionarão um pouco a perna da frente e lançarão a perna de trás estendida para o alto, a outra perna será lançada logo após a primeira. A perna que será lançada, primeiramente, descenderá na frente, em direção ao solo, acompanhada logo a seguir da outra. O movimento se assemelha ao de uma tesoura com as pernas no ar.

#### ATIVIDADE 10: Encerramento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão no local das atividades em roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Para encerrar a aula, os alunos tentarão realizar a parada de mãos com o auxílio do professor. Após a atividade final, os alunos irão falar o que sentiram realizando a aula e irão tentar descrever do jeito deles os movimentos propostos. Após a conversa final, eles serão orientados a irem tomar água e a irem ao banheiro.

## AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os alunos conseguiram experimentar a parada de mão? Os alunos conseguiram experimentar a parada de cabeça? Os alunos conseguiram executar a parada de mãos e a parada de cabeça com o apoio do professor? Os alunos souberam descrever do modo deles como é o movimento da parada de mão e da parada de cabeça?

## OBSERVAÇÃO

O alto número de atividades é devido a última turma possuir aula faixa. Nas outras turmas, que terão apenas uma aula, o professor poderá não aplicar algumas das atividades planejadas. Porém, será respeitado o objetivo proposto em experimentar a parada de cabeça e a parada de mãos.



## PLANO DE AULA 3

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35

UNIDADE TEMÁTICA: Ginástica.

CONTEÚDO: Ginástica geral.

SUBCONTEÚDO: Parada parada de mão.

OBJETIVO: Experimentar os movimentos da parada de mão.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula, sentados em seus locais.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos qual será o objetivo da aula e como ocorrerá as atividades do dia. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para a quadra.

### ATIVIDADE 2: Aquecimento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, na quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Em roda, os alunos irão realizar os movimentos de: canoinha (deitado de decúbito dorsal, deverão estender os braços para trás e deixar os joelhos estendidos também, irão realizar o movimento de elevação de pernas e flexão do tronco); *Superman* (Deitados em decúbito dorsal irão realizar o mesmo movimento da atividade anterior); vela; e elefantinho. Ao final, serão realizados alguns alongamentos (punho, pescoço, ombros e pernas).

### ATIVIDADE 3: Iniciação à parada de mãos

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão espalhados pela quadra. Necessitará de um apito.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos se deslocarão em quadrupedia em decúbito ventral e, ao sinal do professor, elevarão o quadril, estendendo os joelhos ao máximo.

### ATIVIDADE 4: Pulando em quatro apoios

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Cada aluno em seu lugar, espalhados pela quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos estarão com as mãos no solo, à frente do corpo, na largura dos ombros, com braços estendidos. Darão pequenos impulsos com as pernas, elevando o quadril e retirando os pés do solo.

### ATIVIDADE 5: Parada de mãos com o pé em cima do banco

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda, no centro da quadra, e haverá um banco no meio da roda em cima dos tatames.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez irá colocar os dois pés em cima do banco e colocará as duas mãos no chão, fazendo um triângulo com a cabeça. O professor pedirá para o aluno estender uma perna para cima e o professor irá segurar a outra perna, para retornar o professor irá colocar as duas pernas do aluno no banco, para o aluno não se machucar ao voltar.

### ATIVIDADE 6: Tesourinha

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão livres pela quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Sem deslocar-se, os alunos apoiarão as mãos no solo à frente do corpo, à largura dos ombros, braços estendidos, uma perna à frente da outra, flexionarão um pouco a perna da frente e lançarão a perna de trás estendida para o alto, a outra perna será lançada logo após a primeira. A perna que será lançada primeiramente descenderá na frente, em direção ao solo, acompanhada logo a seguir da outra. O movimento se assemelha ao de uma tesoura com as pernas no ar.

## ATIVIDADE 7: Encerramento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão, em roda, no local das atividades.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Para encerrar a aula, os alunos tentarão realizar a parada de mãos com o auxílio do professor. Após a atividade final, os alunos irão falar o que sentiram realizando a aula e irão tentar descrever do jeito deles os movimentos propostos. Após a conversa final, eles serão orientados a irem tomar água e a irem ao banheiro.

## AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os alunos conseguiram experimentar a parada de mão? Os alunos conseguiram executar a parada de mãos? Os alunos souberam descrever do modo deles como é o movimento da parada de mão?



## PLANO DE AULA 4

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 2º Ano - 26

UNIDADE TEMÁTICA: Ginástica.

CONTEÚDO: Ginástica geral.

SUB CONTEÚDO: Rolamento, rondada e ponte.

OBJETIVO: Experimentar os movimentos de rolamento, rondada e ponte.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

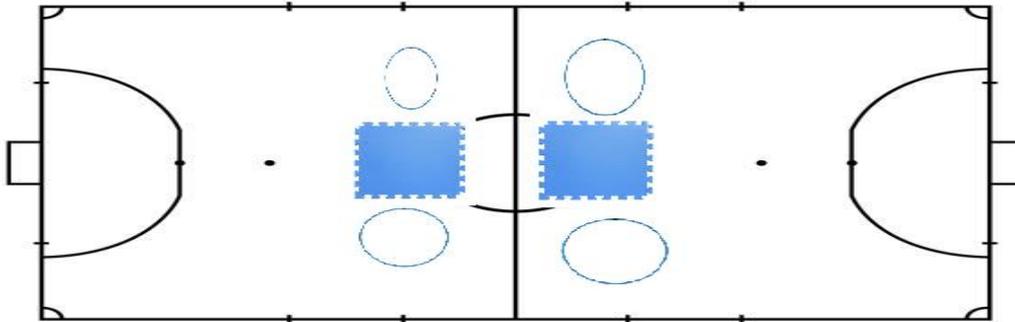
- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula, sentados em seus locais.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos como ocorrerá as atividades do dia e o objetivo da aula. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para a quadra.

### ATIVIDADE 2: Aquecimento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em quadra, os alunos estarão dispostos aleatoriamente nela.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será realizado um pega-pega com os alunos andando em quadrupedia, quando o aluno for pego ele se tornará o pegador. Logo após o pega-pega, será realizado um alongamento (pescoço, ombros, punhos e pernas).

### ATIVIDADE 3: Rolamento Lateral

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Será colocado o tatame no meio da quadra, com quatro arcos dispostos nas extremidades. Haverá bolas em um arco, de um lado do tatame e outro arco sem bolas do outro lado. Os alunos estarão nos tatames.



- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos sairão da extremidade onde não têm bolas, rolarão lateralmente até o arco que contém as bolas, pegarão uma bola por vez, se deslocarão e levarão elas na mão, utilizando o rolamento lateral até o arco que está sem as bolas. Eles deverão levar todas as bolas para o outro lado. Os outros alunos estarão esperando em círculo.

### ATIVIDADE 4: Rolamento Frontal

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Será colocado o tatame no meio da quadra, com quatro arcos dispostos nas extremidades.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Seguindo a mesma lógica da atividade anterior, os alunos irão realizar o rolamento para frente. Saindo do arco onde não estão as bolas, os alunos irão rolar frontalmente até chegar no arco que estão as bolas. Ao pegar uma bola, eles voltarão com ela na mão e realizarão o rolamento para frente. O objetivo da atividade é levar todas as bolas para o outro lado do arco.

### ATIVIDADE 5: Rondada

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda e haverá um tatame no meiodesta.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez irá realizar o movimento da rondada com o auxílio do professor. O professor pedirá para os alunos

realizarem o movimento da estrela e quando estiverem voltando com os dois pés no chão, unir as pernas para cair com os dois pés no chão simultaneamente.

#### ATIVIDADE 6: Ponte (elevação de quadril)

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em uma coluna, utilizando as duas linhas laterais da quadra de vôlei.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: O professor irá pedir para que os alunos realizem a elevação de quadril em duas colunas. O primeiro aluno da coluna deverá ir rastejando até o final da coluna. Será orientado que o aluno eleve o quadril só quando o colega estiver chegando perto.

#### ATIVIDADE 7: Ponte com relevo

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda, haverá um banco no meio e o tatame no chão.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Um aluno por vez irá realizar o movimento da ponte com o auxílio do professor. O aluno ficará de decúbito dorsal e colocará as mãos no banco e elevará o quadril.

#### ATIVIDADE 8: Ponte na parede

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão organizados em duas colunas, de frente para parede, com tatames no chão.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos deverão ficar de costas para parede, colocarão as mãos na parede e deverão descê-las até o chão.

#### ATIVIDADE 9: Encerramento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Na quadra, em círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Para finalização da aula, os alunos farão uma roda junto com os professores e irão realizar alongamentos como rolinho, pranchinha, barquinho, giro dos punhos e giro do pescoço.

#### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.

- Cr terio(s) de avalia o da aprendizagem dos alunos: Os alunos conseguiram realizar os movimentos? Quais suas dificuldades e facilidades(aptid es)? Os alunos trouxeram questionamentos? Se sim, quais? Os alunos experimentaram o rolamento? Os alunos experimentaram a rondada? Os alunos experimentaram a ponte?



## PLANO DE AULA 5

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36 e 26

UNIDADE TEMÁTICA: Dança

CONTEÚDO: Danças do Brasil e do mundo

SUBCONTEÚDO: Atividades rítmicas

OBJETIVO: Experimentar atividades rítmicas, voltadas as danças do Brasil e do Mundo.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula, sentados em seus locais.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos qual será o objetivo da aula e como ocorrerão as atividades do dia. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para a quadra/auditório.

### ATIVIDADE 2: alongamento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, na quadra/auditório.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Em roda, serão realizados alguns alongamentos (punho, pescoço, ombros, braços e pernas).

### ATIVIDADE 3: aratata-aratata, guli-guli, aue-aue

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão sentados em roda de pernas cruzadas.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos irão repetir os movimentos indicados pelos professores, que dará a voz de comando, formando uma coreografia. Teremos 3 movimentos:
- Aratata: Bater de mãos espalmadas na região da coxa;
- Guli-guli: Movimento de pinça com todos os dedos na região das bochechas, mas sem precisar tocar o rosto;
- Aue: Braços de um lado para o outro acima da cabeça

O professor seguirá dando os comandos por exemplo: aratata aratata, guli guli guli, aratata, aue aue e os alunos irão fazendo junto com o professor e falando o nome dos movimentos.

#### ATIVIDADE 4: escravos de Jó

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sentados em roda
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos deverão fazer a brincadeira dos escravos de Jó junto com o professor, utilizando tampinhas de garrafa para marcar a coreografia. Essa atividade pode ser adaptada para ser realizada em pé, também em roda, só que pulando para marcar o canto.

#### ATIVIDADE 5: cabeça ombro joelho e pé

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda no centro da quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos, junto dos professores, irão cantar a música: Cabeça, ombro, joelho e pé

Joelho e pé

Cabeça, ombro, joelho e pé

Joelho e pé

Olhos, ouvidos, boca e nariz

Cabeça, ombro, joelho e pé

Podendo ter variações como não cantar a parte da “cabeça” ou outro membro/parte do corpo.

#### ATIVIDADE 6: pular corda com música

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em fila atrás da corda.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Podendo ser até 3 por vez, caso queiram, os alunos irão pular corda cantando a música:

Um homem bateu em minha porta

E eu abri

Senhoras e senhores, ponham a mão no chão

Senhoras e senhores, pulem de um pé só

Senhoras e senhores, deem uma rodadinha

E vá para o olho da rua

#### ATIVIDADE 7: é o ce-mi-a

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda.
- Descrição do desenvolvimento da atividade:
- Sem deslocar-se, os alunos irão bater o pé esquerdo no chão e depois o direito e uma palma, nessa ordem e os professores irão ensinar a música do Cemia e, posteriormente, os alunos irão cantar junto dos professores.

Alô galera esperta e inteligente

para ficar feliz basta estar com a gente

é só entrar na roda e alegria começar

no cemia você vai se alegrar

é o ce mi a (x2)

#### ATIVIDADE 7: Encerramento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em roda, no local das atividades.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Para encerrar a aula, os alunos tentarão realizar a parada de mãos com o auxílio do professor. Após a atividade final, os alunos irão falar o que sentiram realizando a aula e irão tentar descrever do jeito deles os movimentos propostos. Após a conversa final, eles serão orientados a irem tomar água e a irem ao banheiro.

#### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os alunos conseguiram experimentar as atividades rítmicas? Os alunos souberam descrever as atividades realizadas? Os alunos ajudaram os colegas nas atividades rítmicas?



## PLANO DE AULA 8

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36 e 26

UNIDADE TEMÁTICA: Lutas

CONTEÚDO: Lutas do Brasil e do Mundo.

SUBCONTEÚDO: Agarre e desequilíbrio.

OBJETIVO: Experimentar movimentos de agarre e o desequilíbrio presentes nas lutas.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sala de aula, sentados em seus locais.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Será explicado aos alunos qual será o objetivo da aula e como ocorrerão as atividades do dia. Para esse início, os residentes levarão imagens de modalidade de algumas modalidades de lutas presente no Brasil e no mundo como a capoeira, o jiu-jitsu, muay thai, boxe, caratê, judô e o taekwondo. Será discutido também com os alunos a diferença entre briga e lutas. Após essa conversa inicial em sala, os alunos serão organizados em fila e serão encaminhados para a quadra. Para introduzir as lutas, serão aplicados alguns jogos e brincadeiras.

### ATIVIDADE 2: alongamento

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, na quadra.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Em roda, os alunos realizarão alguns alongamentos (punho, pescoço, ombros, braços e pernas).

#### ATIVIDADE 3: Pegue o dedão

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão sentados em roda de pernas cruzadas. Haverá alguns tatames pela quadra, onde será a “arena”, local o qual ocorrerão as atividades. Eles estarão separados por duplas, sentados de costas um para o outro.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: o objetivo da atividade é pegar o dedão do colega, ao mesmo tempo defendendo o seu, porém, deve fazer isso sem desgrudar as costas e sem se levantar.

#### ATIVIDADE 4: Tire do tatame

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Sentados em roda, para a atividade necessitará de tatames e os alunos estarão divididos em duplas e em pé.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Cada aluno deverá tirar o seu oponente da área delimitada pelo tatame, somente o empurrando-o.

#### ATIVIDADE 5: Pegue o grampo

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em duplas e em pé com cinco grampos de roupas pendurados na camiseta, cada dupla estará em um tatame.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: O objetivo é retirar os grampos da roupa do colega, o aluno que tiver mais grampos vence a atividade.

#### ATIVIDADE 6: Briga de sapo

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em duplas e em cócoras, os alunos estarão posicionados nos tatames.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: O objetivo da atividade é fazer com que o colega encoste qualquer parte do corpo no chão. Para isso, os alunos estarão com as palmas das mãos apoiadas nas do colega.

## ATIVIDADE 7: Quero sair

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Para essa atividade necessitará de tatames e arcos. Os alunos estarão divididos em duplas e cada dupla estará em um tatame.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: O objetivo da atividade é fazer com que o colega fique no bambolê. Será escolhido uma pessoa de cada dupla para ser o “fugitivo”, após 2 minutos, trocam-se os papéis.

## AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os critérios de avaliação serão os seguintes:
  1. Os alunos experimentaram o agarre e o desequilíbrio?  
( ) Sim, com facilidade ( ) Sim, com dificuldade  
( ) Parcialmente ( ) Não experienciaram



## PLANO DE AULA 9 (GINCANA)

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Yuri Zanetti Rodrigues

ANO(S) ESCOLAR: 8º e 9º Ano

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes

CONTEÚDO: Esportes de invasão e Esportes de Rede/Parede

SUBCONTEÚDO: Futebol, Basquete e Vôlei.

OBJETIVO Vivenciar o futebol, o basquete e o vôlei, durante a prática da gincana escolar, respeitando os colegas e os professores nas atividades praticadas.

### ATIVIDADE 1: Basquete 3x3 (misto)

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Atividade ocorrerá no ginásio adjacente à escola. Necessitará de duas bolas de basquete. Serão separadas duas equipes de 3 pessoas, podendo estar meninos e meninas juntos. A quadra será dividida em duas, então haverá dois jogos ocorrendo simultaneamente.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Serão 10 minutos de jogo, havendo apenas um tempo. Cada cesta realizada a equipe marcará um ponto. Ao sair a bola na linha de fundo do basquete, o arremesso será redirecionado para a linha lateral. As faltas marcadas dentro do garrafão serão consideradas lances livres, os restos das faltas cobradas nas laterais. O aluno não poderá quicar a bola, segura ela e quicar novamente que será considerada falta. Qualquer contanto que seja no corpo do colega, sem visar a bola, será marcada falta.

### ATIVIDADE 2: Vôlei (misto)

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Atividade ocorrerá no ginásio adjacente à escola. Necessitará de uma bola de vôlei

e rede. Serão separadas duas equipes com seis alunos para cada lado, obrigatoriamente terá que haver meninos e meninas no vôlei misto.

Descrição do desenvolvimento da atividade: O jogo irá até 12 pontos, sendo que a equipe que vencer dois sets vence. Os alunos não poderão colocar o pé na linha ao sacar. Não poderão tocar com qualquer parte do corpo na rede. O toque não será cobrado de forma oficial, porém movimentos muito claro de dois toques serão marcados. Ao terminar um set, os alunos irão trocar de quadra e a bola irá iniciar com a equipe que começou atacando no set anterior.

### ATIVIDADE 3: Futebol

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Atividade ocorrerá no ginásio adjacente à escola. Para o futebol, será separado pela categoria feminina e a masculina.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Ocorrerão jogos de um tempo de 7 minutos. Caso os jogos terminem empatados, serão batidos pênaltis, no sistema alternativo (caso uma equipe faça o gol e a outra erre, a equipe que marcou o gol, ganhará). Serão aplicadas as regras do futsal oficial, porém, algumas coisas como bola dentro ou fora da quadra (não tocando a linha do lateral), substituição na área demarcada e o tempo para repor a bola em jogo serão relevados.

### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos:

Os alunos vivenciaram a prática dos esportes de invasão e rede/parede na gincana escolar da escola?

Sim  Não  Maioria sim  Maioria não.

Os alunos respeitaram seus colegas e os professores na prática dos jogos?

Sim  Não  Maioria sim  Maioria



## PLANO DE AULA 4

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36 e 26

UNIDADE TEMÁTICA: Lutas

CONTEÚDO: Lutas do Brasil

SUBCONTEÚDO: Capoeira

OBJETIVO: Conhecer a história e experimentar movimentos básicos da capoeira.

### ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, sentados na quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: A primeira atividade será uma conversa inicial, para retornarmos o que foi visto nas aulas anteriores. Ao retornarmos o que foi visto nas aulas anteriores, prosseguiremos ao conteúdo de capoeira, momento em que será contado brevemente sobre sua história, a importância dela para o povo brasileiro, suas vestimentas, instrumentos e músicas.

### ATIVIDADE 2: Início a Ginga

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em cima da linha da quadra de vôlei, com o corpo de frente para o centro da quadra. Para atividade será necessário giz, fitas ou arcos. Os bambolês, fitas ou giz servirão para demarcar o local onde se colocará os pés para a realização da ginga. Essa demarcação ficará atrás dos alunos onde deverá se formar um triângulo, com o aluno sendo a ponta do triângulo e os bambolês, fitas ou a marcação com giz a base.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Os alunos deverão realizar o movimento de jogar a perna para trás, encostando-se à demarcação (uma perna por vez) a o jogar a perna, deverá retorná-la a linha da quadra de vôlei. Após a prática inicial, será feita uma variação da atividade, na qual os alunos deverão realizar o movimento com os braços, realizando a coordenação da ginga, com o braço direito indo a frente do rosto e a perna esquerda a frente, e vice-versa.

#### ATIVIDADE 3: Gingando com o colega

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em duplas espalhados pela quadra. Para essa atividade, será utilizado um pandeiro para ditar o ritmo
- Descrição do desenvolvimento da atividade: De mãos dadas com os colegas e ao som do pandeiro, os alunos deverão realizar o movimento da ginga de forma coordenada e no mesmo ritmo. Como variação, os alunos irão soltar as mãos e realizarão o movimento da ginga utilizando os braços.

#### ATIVIDADE 4: Não deixa a vassoura cair

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos serão separados em três grupos. Cada grupo deverá formar um círculo e ficar com uma vassoura no meio.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Todos os alunos irão realizar a ginga em roda e um aluno ficará no meio, segurando o cabo de vassoura apoiado no chão. Quando esse aluno quiser soltar o cabo de vassoura, ele deverá falar um nome de algum colega e esse deverá pegar a vassoura sem deixá-la cair.

#### ATIVIDADE 5: Introdução aos movimentos de defesa da capoeira

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão em cima da linha da quadra de vôlei, com o corpo de frente para o centro da quadra.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Serão passados os seguintes movimentos de defesa para os alunos: **Cocorinhas** que é uma esquiva na qual o praticante se abaixa na frente do adversário, com os braços protegendo o rosto. Consiste na forma de evitar pontapés circulares efetuados em curta distância. O **Desvio de frente** é o movimento de defesa para evitar um golpe do rival. Pode-se

dizer que é uma esquiva de emergência, intuitiva e a **Descida básica**, na qual é usada para evitar um golpe e iniciar movimentos de chão. Da posição de ginga, os alunos flexionarão o joelho e apoiarão uma mão no solo.

#### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Diário de observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os critérios de avaliação serão os seguintes:
  - 1. Os alunos compreenderam a história da capoeira?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente sim.
  - 2. Os alunos experimentaram os movimentos básicos da capoeira?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente sim.



## PLANO DE AULA 5

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36 e 26

UNIDADE TEMÁTICA: Lutas

CONTEÚDO: Lutas do Brasil

SUBCONTEÚDO: Capoeira

OBJETIVO: Conhecer a história da capoeira, conhecer os instrumentos musicais presente nessa luta e realizar os movimentos provenientes dela.

ATIVIDADE 1: Vídeo do Maré da capoeira e dos instrumentos presentes na capoeira

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Os alunos estarão na sala de vídeo e irão estar sentados.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Serão transmitidos dois vídeos para os alunos. O primeiro vídeo será um curta metragem do Maré da capoeira, o curta é apresentado pelo garoto João “Maré” ele conta um pouco sobre a história da capoeira e suas experiências nas rodas <https://www.youtube.com/watch?v=vaMldsKKIRw>. O Segundo vídeo explica brevemente sobre os instrumentos presentes na capoeira e as suas funções rítmicas <https://www.youtube.com/watch?v=SWZCkNLv03k&t=85s>.

ATIVIDADE 2: Desenhando o que aprendeu

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Na sala de vídeo, os alunos receberão folhas de papel A4 brancas para desenharem.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: os alunos deverão desenhar o que a capoeira representa para eles, o que eles aprenderam até hoje, pegando as suas experiências de vidas e as aulas passadas de capoeira, expressando-se no papel.

### ATIVIDADE 3: Roda de capoeira

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Na sala de vídeo, necessitará do youtube e da aparelhagem de som para colocar músicas da capoeira. Os alunos estarão sentados nas cadeiras e o professor chamará dois alunos por vez para jogar capoeira. Músicas:

<https://www.youtube.com/watch?v=wY7vvJA1UwA>

Jogador

<https://www.youtube.com/watch?v=B2c1E2K0rrQ>

Marinheiro so

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3GLBvmEv7s>

Paranaue

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Ao som do ritmo das músicas, os alunos irão realizar os movimentos aprendidos na aula anterior como a ginga, os chutes e as defesas. Cada dupla irá jogar 1 minuto por vez, quando todos os alunos jogarem, se repetirá na mesma ordem.

### AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Desenho e observação e registro.
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os critérios de avaliação serão os seguintes:

Os alunos compreenderam a história da capoeira e conheceram os instrumentos musicais presentes nesta luta?

Conseguiram realizar os movimentos aprendidos na aula passada?



## PLANO DE AULA 10

ESCOLA: CEM Profª Maria Iracema Martins de Andrade - Barreirão

PROFESSOR SUPERVISOR Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORAS DE ÁREA: Alexandra Folle e Larissa Cerignoni Benites

ESTUDANTES: Lucas Oliveira, Sergio Henrique, Yuri Zanetti, Bianca Novaki, Bruno Hounsell

ANO(S) ESCOLAR: 3º e 2º Ano - 34-35-36 e 26

UNIDADE TEMÁTICA: Lutas

CONTEÚDO: Lutas do mundo

SUBCONTEÚDO: Judô

OBJETIVO: Conhecer brevemente a história do judô e praticar movimentos básicos de quedas e projeções.

### ATIVIDADE 1: Contextualização do Judô

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Na quadra, sentados em círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Nesse primeiro momento, será contada a história do judô de forma breve. Será falado que o esporte tem origem no Japão pelo Jigoro Kano, sendo que o esporte teve influência de outro esporte parecido, o Jiu-jitsu. O esporte chegou ao Brasil por volta de 1922, quando Eisei Maeda – ou o Conde de Koma, como era chamado – fez sua primeira apresentação no país, em Porto Alegre, depois partindo para Rio de Janeiro e São Paulo. Apesar do esforço de Maeda e de outros mestres, foram necessários vários anos até que o judô se popularizasse no Brasil. O judô foi oficialmente incluído nas Olimpíadas em 1972.

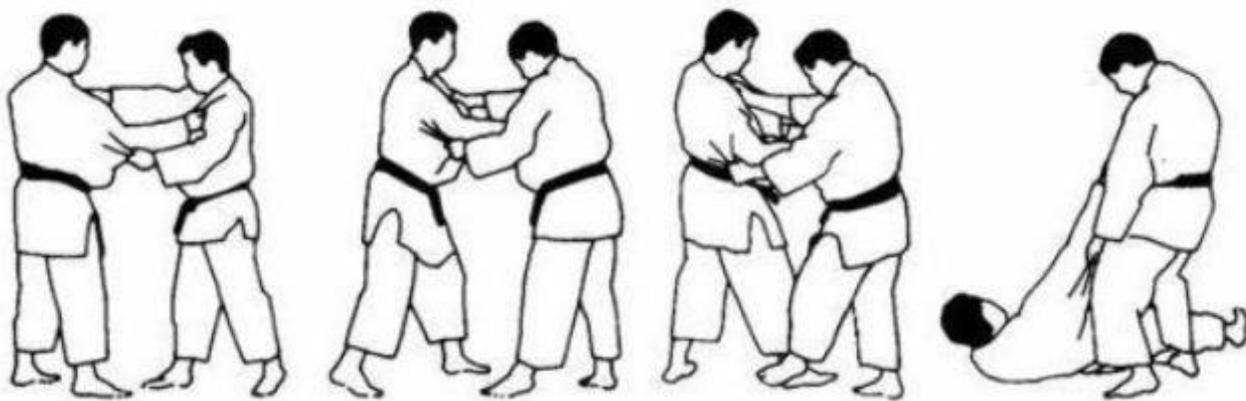
### ATIVIDADE 2: Saudações e quedas

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, haverá tatames no meio do círculo. As atividades serão realizadas em quartetos, com cada aluno sob um tatame.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: Inicialmente, serão passadas as saudações do judô (**Zarei** - o aluno ficará com os joelhos no chão e a coluna flexionada; **Ritsurei** - o aluno ficará em pé e inclinará o corpo cerca de 30° graus para frente). Após as saudações, serão trabalhadas as quedas. **Ushiro Ukemi**: Os alunos estarão de pé, braços elevados à frente do corpo e na ponta dos pés. Darão dois ou três passos para trás, flexionando os joelhos e aproximando os glúteos dos calcanhares. Jogarão o corpo para trás, colocando em primeiro lugar os quadris no chão e batendo os braços e as mãos simultaneamente com uma distância aproximada de 45° do corpo, com a cabeça junto ao peito. **Yoko Ukemi**: Será executado para o lado direito, estando em pé com as pernas um pouco afastadas, braço direito abduzido 90° e o braço esquerdo com o cotovelo flexionado e a mão apoiada na cintura. Passarão a perna direita à frente do corpo caindo para o lado direito e o braço direito acompanhando a perna direita, ao cair, a mão direita batendo no chão, a perna direita semiflexionada, a perna esquerda flexionada ao lado da direita e a mão esquerda na cintura, a cabeça sempre junto ao peito. Para o lado esquerdo os mesmos procedimentos serão adotados, porém inverte-se as posições. **Mae Ukemi**: Os alunos estarão de pé, braços elevados à frente do corpo e na ponta dos pés. Deixarão o corpo cair levemente à frente e terminar sem deixar o corpo fazer contato com o solo, apoiando nos antebraços, formando quase um triângulo com os antebraços e mãos. Como educativo, pode ser executado de joelhos.

### ATIVIDADE 3: Técnicas de projeção

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, haverá tatames no meio do círculo.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: Inicialmente, deve-se realizar o De-ashi-harai – varrida da perna da frente. Frente a frente, uma criança deverá, com o auxílio do professor, fazer a varrida de perna da frente, onde será uma espécie de “calço”.



Após, será realizado o Uki-goshi – projeção com um lado do quadril. O aluno deverá utilizar seu quadril para levantar o colega, e após isso, fazer com que ele vá até o chão.



### ATIVIDADE 3: “Rola”

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: Em círculo, haverá tatames no meio do círculo. Será separado por duplas.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: A atividade será uma luta de judô com regras adaptadas. Os alunos irão se enfrentar de joelhos e o objetivo da atividade é fazer com que o colega encoste qualquer parte superior (tronco e ombros) no chão. Cada vez que fizer o colega encostar no chão, o aluno ganhará um ponto. O aluno que fizer 3 pontos primeiro vence o duelo.

AVALIAÇÃO DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): Observação e registro
- Critério(s) de avaliação da aprendizagem dos alunos: Os critérios de avaliação serão os seguintes:

Os alunos demonstraram ter conhecido brevemente a história do judô?

Sim  Não  Maioria sim

Os alunos realizaram os movimentos de quedas e projeções?

Sim  Não  Maioria sim