



# PLANEJAMENTO

Olá meus queridos alunos! Continuamos aqui sempre juntinhos de vocês com tarefas divertidas e produtivas, estamos à disposição para qualquer dúvida e desejamos uma abençoada semana!!



## EDUCAÇÃO FÍSICA

QUARTA-FEIRA

10/03/2026

TURMA

1º ANO

Turma: 1º Ano Fundamental 1

Unidade Temática: Brincadeiras e Jogos Tema: Brincadeiras

Habilidade: (EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas. (EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.

Conteúdo: Pega do amigo

Objetivo: Vivenciar brincadeiras populares

Descrição da atividade: Parte Inicial: Serão escolhidos dois alunos para serem os pegados, ao início eles ficarão no centro da quadra, e os demais coleguinhos ficarão espalhados. Ao sinal do Professor eles deverão correr para pegar e colar seus coleguinhos. Quem for pego deverá ficar parado com perna aberta, e para descolar, outro aluno deverá passar por baixo de suas pernas. Desenvolvimento: Dividiremos a turma em duplas e colocaremos todos sentados em partes diferentes da quadra. De pé ficará somente o pega e o amigão. Ao sinal do professor o pega vai tentar pegar o amigão antes dele sentar do lado de outro amigo, se o pega conseguir pegar, aí os papéis se invertem. Assim que o amigão sentar do lado de um amigo, o amigo do lado oposto se levanta e se torna o pegador..



# PLANEJAMENTO

Olá meus queridos alunos! Continuamos aqui sempre juntinhos de vocês com tarefas divertidas e produtivas, estamos à disposição para qualquer dúvida e desejamos uma abençoada semana!!

## SEMANAL

QUARTA-FEIRA

10/03/2026

TURMA

2° ANO

## EDUCAÇÃO FÍSICA

**Turma: 2° Ano Fundamental 1**

**Unidade Temática: Esportes**

**Tema: Esportes de Marca e Precisão**

**Habilidade: (EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes. (EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.**

**Conteúdo: Cone Móvel Objetivo: Vivenciar elementos do atletismo**

**Materiais Necessários: Barbante, 1 arco e 1 cone**

**Desenvolvimento: O Professor dividirá a turma em 2 equipes e as posicionará de um lado da quadra. Entre as equipes na proximidade da trave, o Professor colocará um cone pequeno dentro de um arco, amarrado com um barbante. O professor ficará no centro da quadra, segurando a outra ponta do barbante. Em determinado momento ele deverá puxar o arco com o cone, e os alunos tentarão derrubar o cone arremessando a bola. A equipe que conseguir derrubar o cone marcará 1 ponto para sua equipe. Vence a equipe que ao final da aula marcar mais pontos.**



# PLANEJAMENTO

Olá meus queridos alunos! Continuamos aqui sempre juntinhos de vocês com tarefas divertidas e produtivas, estamos à disposição para qualquer dúvida e desejamos uma abençoada semana!!



## SEMANAL

### EDUCAÇÃO FÍSICA

QUARTA-FEIRA

10/03/2026

TURMA

3° ANO

Turma: 3º Ano Fundamental

Unidade Temática: Esportes

Tema: Esportes de Invasão

Habilidade: (EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer)

Conteúdo: Dinâmica de apresentação

Objetivo: Conhecer a turma e vivenciar fundamentos do futsal

Materiais Necessários : 1 bola de futsal e 4 cones

link de apoio: <https://www.youtube.com/shorts/FTN1CLIJtyg>



# PLANEJAMENTO

Olá meus queridos alunos! Continuamos aqui sempre juntinhos de vocês com tarefas divertidas e produtivas, estamos à disposição para qualquer dúvida e desejamos uma abençoada semana!!



## SEMANAL

### EDUCAÇÃO FÍSICA

QUARTA-FEIRA

10/03/2026

TURMA

4° ANO

**Turma: 4° Ano Fundamental 1**

**Unidade Temática: Lutas**

**Tema: Lutas do contexto comunitário e regional/ indígena Habilidade: (EF35EF13)**

**Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana. (EF35EF14) Planejar**

**e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.**

**Conteúdo: Campo Proibido e teórico sobre lutas e suas vivencias**

**Objetivo: Vivenciar elementos do Huka-Huka**

**Materiais Necessários: 2 Bambolês**

**LINKS DE APOIO: <https://www.youtube.com/watch?v=GfxWOGSW3nw>**



# PLANEJAMENTO

Olá meus queridos alunos! Continuamos aqui sempre juntinhos de vocês com tarefas divertidas e produtivas, estamos à disposição para qualquer dúvida e desejamos uma abençoada semana!!



## SEMANAL

### EDUCAÇÃO FÍSICA

QUARTA-FEIRA

10/03/2026

TURMA

5° ANO

**TEMA:** Ginástica Geral

**RECURSOS:** quadra apito, bola

**HABILIDADES:** EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança  
Conteúdo: teórico slides sobre o desenvolvimento da ginástica

**LINKS DE APOIO:** <https://youtu.be/Jl0JgZ-m8LI?si=h7MbyxYedp0lhER>