

Tema: Exercícios de Agilidade e Resistência

Ano: 2º ano

Introdução:

Ao propor atividade com exercícios de agilidade e resistência, podemos proporcionar aos alunos o desenvolvimento integral de suas capacidades motoras, reforçando uma postura reflexiva a respeito da importância da atividade física para o corpo e a mente.

1.1 - Objetivos:

- Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas;
- Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais;
- 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;
- 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;
- Proporcionar atividades que desenvolvam a coordenação motora ampla;
- Promover o desenvolvimento da velocidade e a capacidade de saltar em movimento;
- Desenvolver a força e a resistência física;
- Empregar de forma inteligível a cooperação, atenção e capacidade cognitiva.

1.2 – Conteúdo Programático:

- Coordenação Motora Ampla;
- Velocidade, agilidade e capacidade de saltar;
- Força e resistência física;
- Desenvolver a Cooperação, atenção e capacidade cognitiva;
- Corrida com obstáculos;
- Brincadeira: bola ao túnel;
- Brincadeira contrário.

1.3 – Materiais Utilizados:

- Cones, bolas e bambolês;
- Fitas, cordas e colchão;
- Quadra de esportes, espaço com areia ou gramado.

2.1 - Metodologia:

O (A) professor (a) irá iniciar a aula realizando com os alunos o alongamento do corpo e membros. Em seguida, iniciar a atividade de “corrida de obstáculos”.

Para essa atividade, iremos dividir a sala em duas equipes formando duas colunas com números iguais. Quando o professor der sinal para iniciar a atividade, o primeiro de cada coluna deverá correr percorrendo os obstáculos pelo caminho conforme as orientações dadas pelo professor.

O professor (a) pode criar obstáculos com ziguezague entre cones, saltar sobre arcos com os pés juntos e salto em altura caindo no colchão.

Logo em seguida o professor irá propor a atividade Bola ao Túnel – Dividir os alunos em duas ou mais colunas com quantidade igual de participantes. Os alunos terão que flexionar o corpo para frente e manter as pernas afastadas. Uma bola é entregue para o primeiro da coluna que irá passar a bola entre as pernas para quem está atrás dele, e conseqüentemente, o aluno que recebe a bola faz o mesmo, passando a bola para o próximo que está atrás. O último jogador que recebe a bola, corre para a frente e ocupa o primeiro lugar da fila.

Como última proposta o professor (a) irá trabalhar uma atividade em que os alunos irão brincar de “contrário”. Um aluno é escolhido para dar as ordens, toda ordem que o aluno der, os alunos terão que fazer o contrário, por exemplo: sente, então os alunos levantam. Todas as ordens devem ser realizadas ao contrário. O aluno que chegar ao fim da brincadeira, se torna o próximo a dar as ordens.

2.2 - Avaliação:

A avaliação acontecerá mediante observação da participação e envolvimento dos alunos na realização das atividades. O professor irá avaliar nos alunos alguns critérios como:

- A participação dos alunos em meio à apresentação das atividades físicas e a conversa sobre o assunto em questão;
- A interação dos alunos e a exposição de suas ideias frente à atividade proposta;
- Quais conhecimentos a respeito das atividades eles possuem;
- Quais dúvidas eles apresentam a respeito da proposta;
- Qual o ponto de vista dos alunos após interagir com o corpo nas atividades físicas e exercícios de agilidade e resistência

2.3 – Observações:

Além de todos esses fatores analisados, temos em mente que todas as atividades propostas neste plano de aula contribuem para que os alunos interajam entre si se socializando e que pensem e reflitam sobre questões do cotidiano.



Este Conteúdo está licenciado com uma Licença.