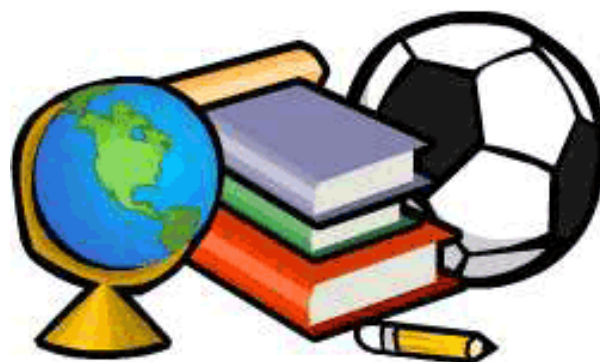


# COLETÂNEA DE VERBOS



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**  
**CURSO:** EDUCAÇÃO FÍSICA   **SÉRIE:** 1ª Série  
**DISCIPLINA:** DIDÁTICA  
**PROFESSORA:** LUCYELENA AMARAL PICELLI

**ACADÊMICO (A):** \_\_\_\_\_

**UMUARAMA- PARANÁ**  
**2005**

# VERBOS PARA A ELABORAÇÃO DOS OBJETIVOS

Na elaboração dos objetivos, sejam gerais, ou específicos, as escolhas adequadas do verbo é de crucial importância. Ele é o ponto chave para exprimir a intenção de um educador.

Na formulação de objetivos específicos devemos evitar o emprego de verbos que se prestem a muitas interpretações.

Apresentamos, a seguir, uma lista de verbos para objetivos gerais e específicos, nos domínios: psicomotor, afetivo, cognitivo e social.

## VOCABULÁRIOS ÚTEIS PARA EXPRESSAR OBJETIVO

Acentuar	Contar	Formular Hipótese	Realizar Experiência
Adicionar	Contribuir	Generalizar	Rebater
Agrupar	Converter	Grafar	Receber
Analisar	Cooperar	Grifar	Reconhecer
Andar	Correr	Identificar	Recortar
Anotar	Costurar	Ilustrar	Redigir
Aplicar	Criticar	Indicar	Reduzir
Apresentar	Declamar	Interpretar	Registrar
Arbitrar	Decompor	Interpretar	Relacionar
Argumentar	Deduzir	Inventar	Relatar
Armar	Definir	Juntar	Repartir
Arremessar	Demonstrar	Justificar	Repres. Graficamente
Assinalar	Descobrir	Lançar	Reproduzir
Atirar	Descrever	Ler	Resolver
Atribuir	Desenhar	Listar	Responder
Calcular	Destacar	Localizar	Responder
Cantar	Determinar	Manipular	Resumir
Caracterizar	Discriminar	Marchar	Reunir
Circundar	Discutir	Medir	Riscar
Citar	Dividir	Modelar	Saltar
Classificar	Dramatizar	Montar	Saltitar
Colaborar	Elaborar	Multiplicar	Separar
Colar	Encenar	Narrar	Simplificar
Coletar	Enlaçar	Nomear	Sintetizar
Colorir	Enumerar	Operar	Solucionar
Combinar	Esboçar	Organizar	Sublinhar
Comentar	Escrever	Participar	Subtrair
Comparar	Especificar	Pegar	Sumariar
Competir	Esquematizar	Pintar	Tabular
Completar	Estabelecer	Planejar	Tocar
Compor	Estabel. Comparação	Pontuar	Tocar
Compor	Executar	Preparar	Traçar

Comunicar-Se	Executar Vocalmente	Pronunciar	Traduzir
Concluir	Exemplificar	Propor	Transformar
Confeccionar	Expressar	Provar	Transformar
Construir	Extrair	Pular	Usar
Construir	Falar	Racionalizar	Verbalizar
Construir	Flexionar	Reagrupar	Verificar

### **VERBOS QUE PRESTAM A MUITAS INTERPRETAÇÕES.**

Abrandar	Aproveitar	Desfrutar	Memorizar
Absorver	Capacitar	Entender	Pensar
Acrescentar	Carrear	Evidenciar	Perceber
Adaptar	Compreender	Facilitar	Praticar bem
Adquirir	Conhecer	Familiarizar-se	Saber
Aperfeiçoar	Conscientizar –se	Fixar	Sociabilizar
Apreciar	Cooperar	Jogar bem	Ter idéia de
Aprender melhor	Depreender	Melhorar	Ter inclinação para
Aprimorar	Desenvolver		

### **VERBOS QUE PRESTAM A POUCAS INTERPRETAÇÕES:**

Abaixar-Se	Definir	Ilustrar	Puxar
Abrir	Deitar-Se	Imitar	Quadrupedear
Acabar	Demonstrar	Imitar	Qualificar
Acampar	Derrubar	Impulsionar	Questionar
Acompanhar C/ Olhos	Derrubar	Impulsionar	Quicar
Adicionar	Descrever	Inclinar	Rastejar
Adicionar	Descrever	Inclinar	Reagrupar
Agachar-Se	Deslizar	Inclinar-Se	Receber Uma Bola
Agarrar	Deslizar	Inclinar-Se	Recitar
Agarrar	Deslocar-Se	Indicar	Reconhecer
Agarrar-Se	Deslocar-Se	Iniciar	Redigir
Ajoelhar	Desobrigar-Se	Inspirar	Reformular
Ajoelhar	Diferenciar	Integrar	Relacionar
Ajudar	Dirigir	Intercalar	Relaxar
Alternar	Discutir	Interpretar	Remar
Analisar	Distinguir	Investigar	Repetir
Anotar	Dividir	Ir	Resolver
Apalpar	Dizer	Jogar	Responder
Aplicar	Dobrar	Julgar	Rever
Apoiar	Dramatizar	Juntar	Revezar
Apontar	Driblar	Justificar	

Apresentar-Se	Elevar-Se	Lançar	Rolar
Argüir	Empregar	Lançar-Se	Sacar
Arquear-Se	Empurrar	Ler	Saltar
Arrastar-Se	Encestar	Liderar	Seguir
Arrolar	Encolher	Listar	Seguir c/ os Olhos
Atar	Encolher-Se	Localizar	Selecionar
Aumentar	Engatar	Manipular	Separar
Automatizar	Engatinhar	Marcar	Seriar
Autorizar	Enumerar	Marchar	Serpentear
Balançar	Equilibrar-Se	Medir	Sintetizar
Bater	Escorregar	Mergulhar	Solettar
Bloquear	Escrever	Modificar	Solucionar
Boiar	Escutar	Mover	Subdividir
Bola	Esgueirar-Se	Movimentar-Se	Subir
Cabecear	Especificar	Mudar	Sublinhar
Cair	Esquematizar	Multiplicar	Submeter
Cantar	Estender	Nadar	Subtrair
Chutar	Esticar	Nivelar	Sugerir
Citar	Esticar-Se	Nomear	Suportar
Classificar	Examinar	Numerar	Suspender-Se
Colar	Executar	Obedecer	Sustentar
Colocar	Expirar	Observar	Tirar
Colorir	Explicar	Obter	Tocar
Combinar	Explicar	Olhar	Tomar
Compara	Explorar	Ordenar	Trabalhar
Compartilhar	Expor	Organizar	Tracionar
Competir	Expor	Ouvir	Traduzir
Completar	Expressar	Parar	Transformar
Compôr	Falar	Passear	Transportar
Computar	Fazer	Pedalar	Trazer
Concluir	Fechar	Percorrer	Trepar
Conduzir Uma	Flexionar	Pesar	Unir
Construir	Flutuar	Pesquisar	Unir
Contar	Formar	Pintar	Usar
Contrastar	Frear	Planejar	Usar
Converter	Galopar	Pôr	Utilizar
Correr	Ganhar	Predizer	Utilizar
Cortar	Generalizar	Prender	Valsar
Criar	Girar	Preparar	Valsar
Curvar	Golpear	Prestar	Verificar
Dar	Grifar	Produzir	Ziguezaguear
Defender	Guardar	Pular	
	Identificar	Puxar	

**VERBOS ADEQUADOS PARA OBJETIVOS IMEDIATOS QUE TENDEM A  
INDICAR DETERMINADOS DOMÍNIOS:**

**DOMINIO  
PSICOMOTOR**

Automatizar  
Colocar  
Correr  
Cortar  
Demonstrar  
Deslocar-Se  
Desempenhar  
Dramatizar  
Driblar  
Equilibrar-Se  
Explorar  
Jogar  
Quicar  
Realizar  
Percorrer  
Saltar

**DOMINIO  
COGNITIVO**

Analisar  
Apontar  
Aplicar  
Avaliar  
Citar  
Combinar  
Comparar  
Classificar  
Criar  
Distinguir  
Definir  
Dizer  
Explicar  
Explorar  
Enumerar  
Indicar  
Selecionar  
Ordenar  
Revisar  
Identificar  
Compor

**DOMINIO  
SOCIAL**

Aceitar  
Ajudar  
Aplaudir  
Compartilhar  
Competir  
Comunicar-Se  
Cooperar  
Contribuir  
Convidar  
Discutir  
Elogiar  
Escolher  
Interagir  
Permitir  
Participar  
Saudar

**DOMINIO  
AFETIVO**

Agir Com  
Desempenhar  
Com  
Demonstrar

# CLASSIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS GERAIS

## 01. GERAIS - COGNITIVOS:

Administrar	Aprimorar	Delegar	Fazer	Recitar
Afirmar	Avaliar	Demonstrar	Formular	Resolver
Analisar	Calcular	Distinguir	Identificar	Saber
Aprender	Compreender	Entender	Integrar	Transferir
Aplicar	Constar	Enumerar	Interpretar	
Apreciar	Construir	Escrever	Propor	

## 02. GERAIS - AFETIVOS

Aceitar	Cooperar	Gostar	Oferecer
Acompanhar	Demonstrar	Manter	Participar
Apreciar	Elaborar	Mostrar	Reconhecer
Completar	Escutar	Obedecer	Ter

## 03. GERAIS - PSICOMOTORES

Coser	Desenhar	Executar	Operar
Criar	Escrever	Montar	Reparar
Demonstrar			

## **VERBOS ADEQUADOS PARA EXPRESSAR OBJETIVOS GERAIS:**

### 1. DOMÍNIO COGNITIVO:

Analisar	Avaliar	Construir	Identificar	Resolver
Aprender	Compreender	Entender	Interpretar	Sintetizar
Aplicar	Conhecer	Formular	Propor	Transferir

### 2. DOMÍNIO AFETIVO:

Aceitar	Apreciar	Demonstrar	Gostar	Valorizar
			Conscientizar	

### 3. DOMÍNIO SOCIAL:

Aceitar	Cooperar	Demonstrar	Gostar	Participar
---------	----------	------------	--------	------------

### 4. DOMÍNIO PSICOMOTOR:

Adquirir	Aperfeiçoar	Desenvolver	Demonstrar
----------	-------------	-------------	------------

## **OUTROS VERBOS PRÓPRIOS PARA EXPRESSAR OBJETIVOS GERAIS**

Acreditar	Colaborar	Crer	Entender
Adquirir	Compreender	Desenvolver	Julgar
Aperfeiçoar	Conhecer	Disputar	Saber
Aprender melhor	Cooperar		

# CLASSIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

## 01. ESPECÍFICOS – COGNITIVOS:

Aplicar	Converter	Esboçar	Justificar	Relacionar
Autorizar	Criar	Escrever	Listar	Relatar
Avaliar	Criticar	Especificar	Manipular	Reproduzir
Calcular	Defender	Exemplificar	Modificar	Resolver
Categorizar	Definir	Explicar	Mostrar	Resumir
Citar	Demonstrar	Expressar-Se	Obter	Reorganizar
Classificar	Descrever	Generalizar	Operar	Rever
Combinar	Diferenciar	Identificar	Organizar	Selecionar
Compilar	Discriminar	Ilustrar	Preparar	Separar
Comparar	Distinguir	Indicar	Prover	Se Capaz
Compor	Dizer	Inferir	Produzir	Subdividir
Concluir	Enumerar	Interferir	Reconstruir	Sublimar
Confirmar	Enunciar	Interpretar	Redigir	Sumarizar
Contrastar	Escolher	Inventar	Reescrever	Utilizar

## 02. ESPECIFICOS – AFETIVOS

Aderir	Dar	Felicitar	Mostrar	Repartir
Ajudar	Defender	Formar	Nomear	Replicar
Alistar	Descrever	Generalizar	Ordenar	Resolver
Alterar	Diferenciar	Identificar	Organizar	Responder
Apresentar	Discriminar	Iniciar	Perguntar	Rever
Arranjar	Discutir	Influenciar	Praticar	Salientar
Assistir	Dizer	Integrar	Preparar	Seguir
Atuar	Enumerar	Justificar	Propor	Selecionar
Combinar	Escolher	Ler	Qualificar	Sintetizar
Comparar	Escrever	Localizar	Realizar	Trabalhar
Completar	Executar	Manter	Recitar	Usar
Conformar-Se	Estudar	Militar	Relacionar	Verificar
Convidar	Explicar	Modificar	Relatar	

## 03. ESPECIFICOS - PSICOMOTORES

Afiar	Criar	Fixar	Martelar	Redigir
Aquecer	Desligar	Furar	Misturar	Seguir
Calibrar	Edificar	Juntar	Ouvir	Segurar
Colocar	Emendar	Ligar	Pesar	Serrar
Compor	Enroscar	Limpar	Prender	Usar
Consertar	Expressar-se	Manipular	Pintar	Utilizar
Construir				

**VERBOS ADEQUADOS PARA EXPRESSAR OBJETIVOS ESPECÍFICOS  
COMPORTAMENTAIS E IMEDIATOS**

1. Domínio Cognitivo:

Aplicar	Confirmar	Enumerar	Inferir	Reescrever
Avaliar	Contrastar	Enunciar	Interpretar	Relacionar
Calcular	Converter	Escrever	Inventar	Relatar
Categorizar	Criar	Especificar	Justificar	Reproduzir
Citar	Criticar	Exemplificar	Listar	Resolver
Classificar	Defender	Explicar	Modificar	Resumir
Combinar	Definir	Expressar	Organizar	Reorganizar
Compilar	Descrever	Generalizar	Preparar	Selecionar
Comparar	Diferenciar	Identificador	Produzir	Separar
Compor	Discriminar	Ilustrar	Reconstruir	Subdividir
Concluir	Distinguir	Indicar	Redigir	Utilizar

2. Domínio Afetivo:

Assumir	Alterar	Escolher	Manter	Organizar
Atuar	Conformar-se	Formar	Modificar	Responder
apresentar	Defender	Reconhecer	mostrar	Seguir
	demonstrar	Prestar atenção		Trabalhar

3. Domínio Social:

Aderir	Convidar	Formar	Mostrar	Seguir
Ajudar	Dar	Influenciar	Relacionar-se	
Aplaudir	Escolher	Integrar	Repartir	Trabalhar
Assumir atuar	felicitar	manter	responder	

4. Domínio Psicomotor:

Colocar	Executar	Juntar	Prender	Realizar
Demonstrar	Fixar	Ligar	Segurar	Usar
efetuar	iniciar	manipular	trabalhar	utilizar

**VERBOS PRÓPRIOS PARA EXPRESSAR OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Acentuar	Converter	Esquematizar	Medir	Relatar
Adicionar	Cooperar	Estabelecer	Modelar	Repartir
Analisar	Cooperar	Executar	Montar	Reproduzir
Anotar	Correr	Experiência	Multiplicar	Resolver
Argumentar	Costurar	Expressar	Narrar	Responder
Armar	Criticar	Extraír	Nomear	Resumir
Atribuir	Declamar	Falar	Operar	Reunir
Calcular	Deduzir	Flexionar	Participar	Riscar
Cantar	Definir	Formular	Pegar	Saltar



Caracterizar	Demonstrar	Generalizar	Pintar	Saltar
Circular	Descrever	Grafar	Planejar	Separar
Citar	Desenhar	Grifar	Pontuar	Simplificar
Classificar	Destacar	Hipótese	Preparar	Sintetizar
Colaborar	Destacar	Identificar	Pronunciar	Solucionar
Colar	Determinar	Ilustrar	Propor	Sublinhar
Coletar	Discutir	Indicar	Reagrupar	Tabular
Colorir	Dividir	Inventar	Realizar	Tocar
Comentar	Dramatizar	Juntar	Rebater	Traçar
Comparação	Elaborar	Justificar	Recordar	Traduzir
Comparar	Encenar	Lançar	Recordar	Transformar
Competir	Enumerar	Ler	Redigir	Usar
Completar	Esboçar	Listar	Reduzir	Verbalizar
Construir	Escrever	Localizar	Relacionar	Verificar
Contribuir	Especificar	Manipular		

## OUTROS VERBOS DE AÇÃO:

Abrir	Descrever	Ir	Puxar
Acabar	Desenhar	Jogar	Questionar
Achar	Dirigir	Juntar	Reagrupar
Adicionar	Discriminar	Justificar	Recitar
Ajudar	Dividir	Ler	Reconhecer
Anotar	Dizer	Liderar	Recordar
Apoiar	Dizer	Listar	Repetir
Apontar	Empregar	Marcar	Resolver
Apontar	Empurrar	Marchar	Reunir
Arguir	Envolver	Medir	Saltar
Arrolar	Escolher	Medir	Seguir
Aumentar	Escrever	Modificar	Selecionar
Bater	Escutar	Mudar	Soletrar
Calcular	Especificar	Multiplicar	Somar
Chutar	Esquematizar	Nivelar	Suar
Colar	Estabelecer	Nomear	Sublinhar
Colocar	Etc	Observar	Submeter
Combinar	Evidenciar	Obter	Subtrair
Compartilhar	Examinar	Ordenar	Suportar
Completar	Examinar	Parar	Tirar
Compor	Expor	Pesar	Tocar
Computar	Fazer	Pintar	Tomar
Construir	Fixar	Planejar	Traduzir
Construir	Ganhar	Por	Transformar
Contar	Guardar	Preencher	Trazer
Criar	Ilustrar	Preparar	
Dar	Indicar	Prestar	
Definir	Indicar	Produzir	
Demonstrar	Investigar	Provar	

VERBOS QUE NÃO DEVEM: ser usados na formulação de objetivos, por não serem verbos de ação, por conseguinte, impróprios:

Apreciar	Eficientemente	Perceber
Compreender	Entender	Saber
Conhecer	Familiarizar	Ter Inclinações
Conscientizar	Interessar	Tornar Familiar
Desenvolver Compreensão	Levar	Trabalhar

Verbos inadequados para objetivos imediatos, por serem muito abrangentes ou vagos:

Adquirir	Apreciar	Desenvolver	Saber
Aprender	Conhecer	Entender	Sociabilizar
Aperfeiçoar	Compreender	Melhorar	Valorizar

## FORMULAÇÃO OPERACIONAL DOS OBJETIVOS

1º) Começar com um verbo de ação que descreva uma atividade ou um comportamento específico do educando

Exemplo: Confeccionar

2º) Após o verbo de ação, representar o conteúdo referente ao assunto em estudo.

Exemplo:

Confeccionar uma caixa de madeira

3º) Terminar com o rendimento-padrão em termos de avaliação.

Exemplo: Confeccionar uma caixa de madeira durante a aula de artes

### OBJETIVOS IMEDIATOS

*Na elaboração dos objetivos, antes transcrevê-los pense sempre na frase. Os alunos deverão ser capazes de.....*

Procedendo desta forma, não correrão o risco de colocarem o seu comportamento e sim o do aluno.

## **EXEMPLOS DE OBJETIVOS GERAIS PARA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- Desenvolver o controle da respiração para uma boa resistência cardio-respiratória.
- Adquirir o hábito da prática da atividade física.
- Desenvolver as qualidades físicas por meio da prática de habilidades motoras fundamentais, em atividades de iniciação aos desportos.
- Contribuir para a aquisição e formação de hábitos higiênicos.
- Aceitar as solicitações do professor e cumpri-las com espontaneidade.
- Propor atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas uns com os outros.
- Resolver problemas de ordem corporal em diferentes contextos

## **EXEMPLOS DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

- Realizar as atividades propostas rapidamente sempre atento nos diferentes comandos do professor;
- Identificar as cores conforme o comando do professor;
- Agir com rapidez para recuperar a bolinha correspondente a sua cor durante os exercícios.
- Dramatizar com o jornal, variados movimentos corporais e ações do dia conforme o comando do professor;
- Criar diversas formas e tipos de dobradura com o jornal explorando a coordenação motora fina e grossa
- Equilibrar-se em diferentes apoios, planos e sustentações, tendo como base a linha da quadra poliesportiva;
- Demonstrar através dos comandos do professor as variadas maneiras na situação de equilíbrio
- Deslocar-se em diversos sentidos obedecendo as regras e os obstáculos desenhados no chão;
- Participar atentamente das atividades de agilidade durante os jogos propostos.
- Memorizar um maior número de objetos sobre a mesa e depois discriminá-los;
- Executar através de palmas e imitações os exercícios propostos exigindo a atenção das mesmas.
- Ouvir e marcar corretamente os nomes ditados pelo professor;
- Escrever nomes em cada quadro delimitado no jogo do bingo;
- Identificar as peças do dominó para completar o jogo
- Ouvir e realizar as orientações do professor conforme a regra proposta na atividade;
- Identificar o local mais próximo para a execução da atividade;
- Participar dos jogos propostos respeitando as regras.
- Manusear os arcos em diversas formas em diferentes planos na atividade proposta;
- Executar os exercícios de competição com os arcos coordenando os movimentos explicitados durante a aula.

- Desenhar e recortar livremente seguindo as instruções do professor para a montagem do quebra-cabeça;
- Ordenar e encaixar no local adequado as peças do quebra-cabeça;
- Identificar as peças do dominó para completar o jogo
- Relacionar através dos desenhos no chão os diferentes tipos de limites e fronteiras já explicitados pelo professor regente;
- Deslocar-se para os limites propostos conforme o comando do professor.
- Confeccionar as petecas seguindo a seqüência de montagem conforme a explicação do professor;
- Executar um simples movimento de rebater a peteca fazendo um trajeto pelo ar e caindo no chão;
- Combinar movimentos rebatendo a peteca várias vezes realizando assim um simples jogo
- Equilibrar os saquinhos de areia em várias partes do corpo nas atividades explicitadas pela professora durante a aula;
- Respeitar a ordem das colunas e os colegas enquanto as atividades estiverem sendo realizadas;
- Distinguir os diferentes tipos de equilíbrio (externo e interno) conforme explicado pelo professor no decorrer do exercício.
- Dobrar o jornal de várias maneiras finalizando num “barco” e, por conseguinte uma “camiseta”;
- Cantar uma música de acordo com a figura mostrada com o jornal pelo professor;
- Identificar as peças do dominó para completar o jogo.
- Realizar os exercícios com os pregadores, palito de fósforo e sorvete, obedecendo principalmente as regras propostas pelo professor;
- Manter o espírito de competitividade sem que haja intrigas durante as atividades propostas
- Deslocar-se pela quadra com a bola, de forma espalhada sem aglomeração;
- Executar as atividades com a bola atendendo os comandos propostos pelo professor durante a aula.
- Executar o circuito de maneira satisfatória passando por todas as estações;
- Prestar atenção no sinal do professor para a mudança das estações no decorrer do circuito.
- Saltar a corda realizando os diferentes tipos de saltos (apoios);
- Combinar os diferentes tipos de saltos com o ritmo da corda;
- Diferenciar tipos de saltos explicitados durante a aula.
- Identificar as respectivas partes do corpo colando no local indicado;
- Criar movimentos identificando a parte do corpo citada pelo professor no decorrer da explicitação.
- Pular o elástico diversificando os diversos tipos de saltos em diferentes apoios no decorrer das atividades;
- Deslocar-se pela quadra saltando os diversos tipos de apoio conforme o comando do professor;
- Distinguir os tipos de saltos durante a realização dos exercícios.
- Respirar compassadamente observando a respiração do professor e seus comandos;
- Distinguir as fases da respiração (inspirar e expirar) conforme a seqüência dos exercícios

# EXEMPLO DE PLANO DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ALUNO MESTRE:** Lucyelena Amaral Picelli

**ESTABELECIMENTO:** Escola Municipal Leonor Maestri Held

**GRAU:** 1º

**SÉRIE:** 2ª

**TURMA:** E

**Nº DE ALUNOS:** 34

**SEXO:** Fem. / Masc.

**DATA:** 04/06/1998

**HORA:** 16:20

**LOCAL:** Quadra

**UNIDADE:** Educação Física Escolar.

**SUBUNIDADE:** Saltos / Coordenação Motora.

**MATERIAL:** Elástico / Giz.

**PROF. COOPERADOR:** Dilza Maria R. Rezente.

**ASSINATURA:**

**PROF. SUPERVISOR:** Jeane Barcelos Soriano.

**ASSINATURA:**

## OBJETIVOS:

- pular o elástico diversificando nos diversos tipos de saltos em diferentes apoios no decorrer das atividades;
- deslocar-se pela quadra saltando nos diversos tipos de apoio conforme o comando do professor;
- distinguir os tipos de saltos durante a realização dos exercícios.

### **1ª Parte (Aquecimento) - Aproximadamente 5 Minutos**

#### **DESLOCAMENTO COM COMANDOS**

- **Organização:** \* Os alunos ficarão em fileiras na lateral da quadra;
- **Execução:** \* Os alunos realizarão diferentes tipos de saltos respeitando o comando do professor. Um apito saltar com os pés unidos, 2 apitos saltar com os pés afastados, 3 apitos saltar com um pé só, um apito longo os alunos deverão ora saltar com os pés unidos e ora com os pés afastados (alternados).

### **2ª Parte (Desenvolvimento) - Aproximadamente 35 Minutos**

#### **AMARELINHA**

- **Organização:** \* Os alunos formarão uma coluna em cada "amarelinha" desenhada no chão. Esta "amarelinha" são quadrados dispostos de tal forma que os alunos saltam ora com um pé ora com os pés afastados;
- **Execução:** \* Os alunos executarão os passos da amarelinha e ao término irão para o final na coluna.

#### **ELÁSTICO**

- **Organização:** \* Os alunos formarão 4 colunas e em frente de cada coluna ficarão dois alunos um de frente para o outro e um elástico sobre eles formando 2 paralelas;
- **Execução:** \* Os alunos explorarão os diferentes tipos de saltos pisando sobre o elástico ou ente eles e assim sucessivamente.

### **3ª Parte (Volta Calma) - Aproximadamente 10 minutos**

#### **CABELO, CARECA**

- **Organização:** \* Os alunos ficarão espalhados e sentados esperando o comando do professor;
- **Execução:** \* O professor dirá dois comandos (careca e cabelo) e os alunos terão que fazer os gestos. Careca - mão na cabeça; Cabelo - mãos para cima. Conforme for realizando a atividade o professor falará os comandos mais rápido com uma seqüência diferenciada.

## FORMA (S) DE AVALIAÇÃO:

- através da observação notarei e corrigirei os alunos que tiverem dificuldade em realizar os saltos.