



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

MÊS: Agosto

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva

OFICINA: Iniciação Esportiva

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Atletismo (Arremesso de peso)

OBJETIVO:

Apresentar e ensinar com a prática de modalidades esportivas e atividades físicas conhecimento de diversas modalidades esportivas, desenvolvimento motor e seus benefícios físicos e mentais, além de princípios morais como respeito e disciplina proporcionada pelo esporte de maneira lúdica e divertida. Desenvolver na prática do arremesso de peso em sua iniciação a coordenação motora, força, equilíbrio e lateralidade além do aprendizado de uma modalidade esportiva que não seja tão popular.

DESENVOLVIMENTO:

• Introdução ao arremesso de peso:

O educador conta sobre a modalidade falando sobre sua origem, história, curiosidades e demonstra por meio de imagens e vídeos como a modalidade é praticada;

• Introdução ao arremesso de peso (materiais e prática da modalidade):

É apresentado aos alunos os materiais utilizados e suas regras de forma adaptada e lúdica levando em consideração a idade e particularidades dos alunos assim sendo possível a prática de todos;

• Introdução ao arremesso de peso (mecânica do arremesso):

Os alunos começaram a ter as primeiras experiências com a modalidade, o educador de início demarcou a área de arremesso utilizando bolas mais leves para que os alunos assimilem bem à mecânica do movimento sendo orientado a colocar a bola na palma da mão e colocar a mesma mão com a bola atrás do pescoço assim realizando o arremesso o educador corrige e orienta conforme a dificuldade de cada aluno;

- Foi feita a avaliação diagnóstica dos alunos que é realizada de forma quadrimestral, para avaliar e diagnosticar dificuldades de cada aluno, também é avaliado a evolução e desenvolvimento, sendo avaliados coordenação motora grossa e fina, equilíbrio e lateralidade;



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

- Durante o mês também foi realizado o festival de pipas onde foi trabalhada a história da pipa, cuidados e orientações passadas por um bombeiro, confecção e empinar pipas.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback foi médio os alunos aceitaram bem a proposta de uma nova modalidade, mas demonstraram dificuldade com o tamanho da bola e o movimento de arremesso.
- **TURMA 2:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback foi médio os alunos em sua maioria tiveram dificuldade com a mecânica do movimento de arremesso e com o peso da bola.
- **TURMA 3:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback foi satisfatório os alunos aceitam bem a proposta de uma nova modalidade e assimilaram bem a mecânica do movimento de arremesso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=hgYknVwd-7k>

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/arremesso-de-peso>

<https://www.youtube.com/watch?v=LJgRq5ziQlw>