



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: Setembro

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 continuidade da 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 peso (prática de e execução):

O educador explica regras, execução e como ocorrerá à prática assim os alunos iniciam, começando de maneira mais simples respeitando a particularidade e dificuldades de cada um seguindo orientação do educador para corrigir e obter melhora no desempenho.

• Introdução ao arremesso peso (prática avançada):

Com os alunos já dominando regras, prática e execução do movimento o educador coloca à prática o desenvolvimento da modalidade da maneira mais próxima de uma competição levando em consideração as adaptações feitas, assim tirando os alunos da zona de conforto, aumentando dificuldade para que os alunos evoluam cada vez mais.

• Introdução ao arremesso peso (festival de arremesso de peso):

O educador realiza um festival para os alunos colocarem em prática todo o aprendizado e participarem, com medalha de participação para todos com forma de reconhecimento e incentivo.



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

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback continua sendo médio os alunos aceitaram bem a proposta de uma nova modalidade e com adaptações feitas pelo educador melhorou muito o desempenho dos alunos.
- **TURMA 2:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback foi bom as dificuldades demonstradas pelos alunos diminuiram devido a adaptações realizadas pelo educador assim os alunos tiveram um desempenho melhor.
- **TURMA 3:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês voltadas a modalidade arremesso de peso o feedback continuou sendo satisfatório os alunos aceitaram bem a proposta de uma nova modalidade e assimilaram bem a mecânica do movimento de arremesso tendo assim uma evolução nítida.

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>