



PLANO DE AULA nº 32 Data – 27/10/21

Curso: Ens. Fund. Anos Finais -7º ano **Prof.** Iago Cerqueira **Disciplina:** Educação Física

CONTEÚDO: Esporte de aventura.

(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

OBJETIVOS: Aprender conceitos básicos de escalada, como os de agarras, vias e apoios.

PROCEDIMENTOS:

Escalada horizontal

Material: Giz e fita adesiva

Desenhe “agarras” no piso ou coloque nele tiras de fita adesiva para simbolizar pontos de apoio artificiais em uma parede de escalada ou montanha. Crie uma “via” – o caminho que direciona o escalador ao cume.

O aluno, em decúbito ventral, deve utilizar quatro apoios para se deslocar até o topo dessa montanha horizontal usando somente as “agarras”. Quem chegar lá grita “montanha!”. Alunos com maior dificuldade podem utilizar seis apoios.