

**ANO/SÉRIE: 1ª SÉRIE/EM**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROF.º: EDUARDO ZINO**

#### **HABILIDADES**

- Reconhecer a importância da alimentação na promoção da saúde.
- Valorizar a relação entre alimentação e atividade física.
- Identificar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva.
- Aplicar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva em situação de jogo.
- Reconhecer a tática de jogo de cada modalidade desportiva em situação de jogo.
- Aplicar a tática de cada modalidade desportiva em situações de jogo.
- Identificar as regras de cada modalidade desportiva.
- Aplicar as regras das modalidades desportivas de acordo com a necessidade, material e espaço.
- Aplicar as regras em situações de jogos de cada modalidades desportiva. (EF29)
- Posicionar-se frente a situações de exclusão das pessoas em atividades físicas e/ou esportivas.
- Praticar atividades físicas e/ou esportivas em situações de inclusão.
- Reconhecer as possibilidades corporais de pessoas portadores de necessidades especiais.
- Reconhecer nas atividades recreativas o favorecimento da inserção social.

#### **CONTEÚDOS**

- Jogos de socialização, recreativos e cooperativos.
- Formação física de base: treinamento em circuito - escada de agilidade, colchonetes (abdominais flexão de braços) , arcos, cordas e bastões.
- .Handebol: elementos técnicos – arremessos, fintas e progressões de três + três passos.
- Regras atuais.
- Tática defensiva: defesa por zona 3x3 (prática)
- jogos pré-desportivo e propriamente dito.
- Atividade aeróbica: exercícios e corrida de resistência.
- Rúgbi: elementos técnicos – passe e lançamento e jogos pré-desportivos.
- Futsal: elementos técnicos – fintas e chute de bate-pronto.
- Regras atuais.
- Sistema Tático: defesa com marcação 3x1 meia quadra. (prática)
- Jogos pré-desportivo e propriamente dito.
- Parceria interdisciplinar “PALAVRAMUNDO” – (Resignificando atitudes).

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - O rendimento escolar do aluno será avaliado por meio da observação do professor nas atividades propostas no trimestre**

**AV1 = 10,00 Handebol: execução de elementos técnicos (arremesso com progressão de três +**

três passos), sistema defensivo (3x3) e conhecimentos das regras (prática).

**AV2 =10,00** Resistência cardiorrespiratória, velocidade, força, agilidade e coordenação: corrida de 6' e exercícios naturais.

Prática individual de corrida moderada em tempo pré-estabelecido (6'), polichinelo (1') e abdominal (1') .

Os Valores de referência para a corrida serão obtidos de acordo com faixa etária da tabela do teste de Cooper e dos exercícios com a média global de meninos e meninas separadamente.

**AV3 = 10,00**

Nota composta pela média entre a avaliação formativa: participação nas aulas, comprometimento com atividades propostas e aspectos disciplinares – 10,0 e atividade complementar (Projeto PalavraMundo – avaliação do processo e relatório diário de produção - 10,0).

<b>OBSERVAÇÃO:</b> Tabela de Conversão
--

O = 9,0 a 10,0
----------------

MB = 8,0 a 8,9
----------------

B = 7,0 a 7,9
---------------

S = 6,0 a 6,9
---------------

I = abaixo de 5,9, inclusive
------------------------------

**SAIBA MAIS:**

Sites: [www.brasilhandebol.com.br/](http://www.brasilhandebol.com.br/)

<http://globoesporte.globo.com/outros-esportes/rugby-clube/platb/2011/01/28/o-rugby/>

[www.cbfs.com.br](http://www.cbfs.com.br)

**TRABALHOS DO TRIMESTRE**

Parceria interdisciplinar "PALAVRAMUNDO" – Ressignificando atitudes (TR/Informática).

**OBS.: PLANO DE ENSINO SUJEITO A ALTERAÇÕES**