

DEPTO: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO/SÉRIE: 3ª série EM

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFº Marcos Cruz

HABILIDADES:

- Reconhecer-se corporalmente, temporalmente e espacialmente.
- Identificar as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade, força geral, resistência, coordenação, agilidade, velocidade).
- Reconhecer a tática de jogo de cada modalidade desportiva em situação de jogo.
- Aplicar a tática de cada modalidade desportiva em situações de jogo.
- Aplicar as regras das modalidades desportivas de acordo com a necessidade, material e espaço.
- Vivenciar as diferentes técnicas de ginástica relacionadas com variados contextos histórico-sociais.
- Analisar os benefícios e riscos das diferentes modalidades de ginástica praticadas em academias.
- Analisar os benefícios dos exercícios físicos na promoção da saúde, lazer e qualidade de vida.
- Analisar e refletir assuntos pertinentes a faixa etária (sedentarismo, anabolizantes e obesidade).

CONTEÚDOS:

-Jogos cooperativos e recreativos.

-Formação física de base – Educativos de corrida; Atividade aeróbica; trabalho de velocidade e coordenação dos pés;

-Basquetebol – Avaliação diagnóstica; Prática coletiva e Situação de jogo 3x3; defesa pressão individual quadra toda;

-Rope Skipping – Avaliação diagnóstica; Elementos técnicos (resistência);

-Parceria interdisciplinar “PALAVRAMUNDO” – (Resignificando atitudes...);

-Futsal – Avaliação diagnóstica; Prática coletiva e situação de jogo 3x3; defesa 2x2 (meia-quadra);

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

AV1 = 10,00 – Esportes (Basquetebol) – Condição física; Táticas e técnicas ofensivas/defensivas.

AV2 = 10,00 – Parceria interdisciplinar “PALAVRAMUNDO” (Produção de vídeo/entrevista).

AV3 = 10,00 – AV3 = 10,00 – Nota composta pela média entre a avaliação formativa (participação nas aulas, comprometimento com atividades propostas e aspectos disciplinares - 10,00) e atividades complementares (10,00/cada).

Atividade complementar: Rope Skipping – Resistência.

OBSERVAÇÃO: 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:

<http://www.cbb.com.br>

<http://www.cbfs.com.br/2015/>

<http://portal.esporte.gov.br/cen/detalhesEntidades.do?idEntidade=59>

TRABALHOS DO TRIMESTRE:

Parceria interdisciplinar “PALAVRAMUNDO” – Resignificando atitudes (TR/ Atualidades).

OBS.: PLANO DO TRIMESTRE SUJEITO A ALTERAÇÕES.