

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO/SÉRIE: 7º ano/EF2

PROF.^a: DULCE SOARES DE OLIVEIRA

HABILIDADES

- Reconhecer-se corporalmente, temporalmente e espacialmente.
- Exercitar as qualidades físicas (andar, correr, saltar, arremessar, transportar).
- Identificar as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade, força geral, resistência, coordenação, agilidade, velocidade).
- Exercitar as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade, força geral, resistência, coordenação, agilidade, velocidade).
- Contextualizar de diferentes formas o desenvolvimento das capacidades físicas de base.
- Demonstrar atitude de valorização e respeito ao seu próprio corpo.
- Demonstrar atitude de respeito em relação aos limites individuais.
- Reconhecer as alterações metabólicas do organismo durante a atividade física.
- Reconhecer informações sobre as histórias das modalidades desportivas em diferentes mídias.
- Identificar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva.
- Executar os elementos técnicos de base 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.
- Reconhecer as possibilidades corporais de pessoas portadores de necessidades especiais.
- Analisar as implicações dos avanços tecnológicos para o brincar.
- Reconstruir jogos e brincadeiras.
- Criar espaços e materiais para a vivência de jogos e brincadeiras.
- Resgatar e praticar jogos e brincadeiras populares, valorizando-os como cultura.
- Executar atividades físicas com diferentes ritmos.

CONTEÚDOS

- Jogos recreativos e de integração.
- Ginástica Formativa: materiais ginásticos – bastões, cordas, banco sueco, espaldar.
- Handebol: elementos técnicos – passes, dribles e arremesso com salto.
- Handebol: táticas defensivas (defesa por zona 6 x 0) e aplicação das regras (jogo propriamente dito).
- Futsal: tática defensiva (defesa individual) e aplicação das regras (jogo propriamente dito).
- Basquetebol: tática defensiva (defesa individual) e aplicação das regras (jogo propriamente dito).
- Exercícios rítmicos.

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

AV1 = 0,0 a 10,00 = Handebol: elementos técnicos.

AV2 = 0,0 a 10,00 = Ginástica Formativa: criação de um jogo utilizando os materiais trabalhados durante a aulas.

AV3 = 0,0 a 10,00 = Nota composta pela média entre a avaliação formativa (composta pela participação nas aulas, comprometimento com atividades proposta e aspectos disciplinares - 10,00) e atividades complementares (10,00 cada).

Atividade Complementar 1: Handebol – Defesa 6 x 0.

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

Handebol: www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/handebol/sistema-defensivo-6-0.php

Futsal: <http://bibliotecadeeducacaofisica.blogspot.com.br/2011/07/taticas-de-futsal.html>

Basquetebol: <http://www.efdeportes.com/efd188/sistemas-de-defesa-e-ataque-no-basquetebol.htm>

OBS.: PLANO DE ENSINO SUJEITO A ALTERAÇÕES