

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO/SÉRIE: 8º ano/EF2

PROF.: DENIS FERNANDO DA SILVA

HABILIDADES									
<p>HABILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercitar as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade, força geral, resistência, coordenação, agilidade, velocidade). ➤ Resgatar e praticar jogos e brincadeiras populares, valorizando-os como cultura. ➤ Demonstrar atitude de valorização e respeito ao seu próprio corpo. ➤ Reconhecer as alterações metabólicas do organismo durante a atividade física. ➤ Identificar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva. ➤ Identificar as regras de cada modalidade desportiva. ➤ Diferenciar os níveis de cada modalidade desportiva. ➤ Identificar as relações de qualidade de desportos (andar, correr, saltar, arremessar, transportar). ➤ Diferenciar e vivenciar jogos predesportivos da atividade física na promoção da saúde. ➤ Exercitar as capacidades físicas (andar, correr, saltar, arremessar, transportar). ➤ Reconhecer a importância da atividade física na promoção da saúde. ➤ Aplicar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva em situação de jogo. 	<p>HABILIDADES</p> <p>Exercitar as capacidades físicas (equilíbrio, flexibilidade, força geral, resistência, coordenação, agilidade, velocidade). (EF6)</p> <p>Resgatar e praticar jogos e brincadeiras populares, valorizando-os como cultura. (EF9)</p> <p>Demonstrar atitude de valorização e respeito ao seu próprio corpo. (EF22)</p> <p>Reconhecer as alterações metabólicas do organismo durante a atividade física. (EF27)</p> <p>Identificar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva. (EF39)</p> <p>Identificar as regras de cada modalidade desportiva. (EF39)</p> <p>Diferenciar os níveis de cada modalidade desportiva. (EF39)</p> <p>Identificar as relações de qualidade de desportos (andar, correr, saltar, arremessar, transportar). (EF14)</p> <p>Diferenciar e vivenciar jogos predesportivos da atividade física na promoção da saúde. (EF14)</p> <p>Exercitar as capacidades físicas (andar, correr, saltar, arremessar, transportar).</p> <p>Reconhecer a importância da atividade física na promoção da saúde.</p> <p>Aplicar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva em situação de jogo.</p>								
<p>CONTEÚDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prática de jogos recreativos: Brincadeira da caneta e garrafa pet. ➤ Voleibol: Saque por baixo, manchete, posição de expectativa, rodízio e regras. ➤ Características das Ginásticas: Escada de agilidade, abdominais e corrida de 100 metros. ➤ Jogo predesportivo: Laco, badminton, futsal, queimada de garrafa e voleibol cego. ➤ Futsal: Chute no gol, final, condução, cabeceio e regras. ➤ Capacidades Físicas: Corrida de velocidade e Aferição da Frequência Cardíaca. ➤ Handebol: Arremessos finais, progressões e regras. ➤ Handebol: Arremessos finais, progressões e regras. ➤ Roda de conversa sobre a importância de vídeos e pesquisas – Esporte e saúde. ➤ Basquetebol: Arremessos (jump e bandeja), drible, corta luz e regras. 	<p>CONTEÚDOS</p> <p>Prática de jogos recreativos: Brincadeira da caneta e garrafa pet.</p> <p>Voleibol: Saque por baixo, manchete, posição de expectativa, rodízio e regras.</p> <p>Características das Ginásticas: Escada de agilidade, abdominais e corrida de 100 metros.</p> <p>Jogo predesportivo: Laco, badminton, futsal, queimada de garrafa e voleibol cego.</p> <p>Futsal: Chute no gol, final, condução, cabeceio e regras.</p> <p>Capacidades Físicas: Corrida de velocidade e Aferição da Frequência Cardíaca.</p> <p>Handebol: Arremessos finais, progressões e regras.</p> <p>Handebol: Arremessos finais, progressões e regras.</p> <p>Roda de conversa sobre a importância de vídeos e pesquisas – Esporte e saúde.</p> <p>Basquetebol: Arremessos (jump e bandeja), drible, corta luz e regras.</p>								
<p>INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</p> <p>O rendimento escolar do aluno será avaliado por meio da observação do professor nas atividades propostas no trimestre.</p> <p>AV1 = 10,00</p> <p>AV2 = 10,00</p> <p>AV3 = 10,00</p> <p>AV1 = 10,00 – Voleibol (elementos técnicos e regras).</p> <p>AV2 = 10,00 – Basquetebol (elementos técnicos e regras).</p> <p>AV3 = 10,00 – Nota composta pela média entre a avaliação formativa (composta pela participação nas aulas, comprometimento com atividades propostas e aspectos disciplinares - 10,00) e atividades complementares (10,00 cada).</p> <p>Atividade Complementar 1: Pesquisa – Esporte, Saúde e Frequência Cardíaca (Aferição).</p>	<p>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</p> <p>AV1 = 10,00</p> <p>AV2 = 10,00</p> <p>AV3 = 10,00</p> <p>Nota composta pela média entre a avaliação formativa (10,00) e atividades complementares (10,00 cada).</p> <p>OBSERVAÇÃO: Tabela de Conversão</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>O = 9,0 a 10,0</td> <td>I = abaixo de 5,9, inclusive</td> </tr> <tr> <td>MB = 8,0 a 8,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>B = 7,0 a 7,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>S = 6,0 a 6,9</td> <td></td> </tr> </table>	O = 9,0 a 10,0	I = abaixo de 5,9, inclusive	MB = 8,0 a 8,9		B = 7,0 a 7,9		S = 6,0 a 6,9	
O = 9,0 a 10,0	I = abaixo de 5,9, inclusive								
MB = 8,0 a 8,9									
B = 7,0 a 7,9									
S = 6,0 a 6,9									
<p>OBSERVAÇÃO: Tabela de Conversão</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>O = 9,0 a 10,0</td> <td>I = abaixo de 5,9, inclusive</td> </tr> <tr> <td>MB = 8,0 a 8,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>B = 7,0 a 7,9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>S = 6,0 a 6,9</td> <td></td> </tr> </table>	O = 9,0 a 10,0	I = abaixo de 5,9, inclusive	MB = 8,0 a 8,9		B = 7,0 a 7,9		S = 6,0 a 6,9		<p>REFERÊNCIAS:</p> <p>Sites e publicações indicados ao longo do trimestre, durante as aulas.</p>
O = 9,0 a 10,0	I = abaixo de 5,9, inclusive								
MB = 8,0 a 8,9									
B = 7,0 a 7,9									
S = 6,0 a 6,9									
<p>TRABALHOS DO TRIMESTRE</p> <p>Projeto Interdisciplinar: Feira Cultural e Esportiva.</p>									

SAIBA MAIS

<http://brasilecola.uol.com.br/educacaofisica/esporte-saude.htm> – Esporte e Saúde.

<https://www.tuasaude.com/frequencia-cardiaca> - Frequência Cardíaca.

OBS.: PLANO DE ENSINO SUJEITO A ALTERAÇÕES.