

**ANO/SÉRIE: 9º ano/EF2**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROF.º: EDUARDO ZINO**

#### **HABILIDADES**

- 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 a importância da alimentação na promoção da saúde.
- Reconhecer a importância da atividade física na promoção da saúde.
- Valorizar a relação entre alimentação e atividade física.
- Analisar os benefícios dos exercícios físicos na promoção da saúde, lazer e qualidade de vida.
- Inferir sobre a importância do sono, alimentação e descanso para uma boa qualidade de vida.
- Identificar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva.
- Aplicar os elementos técnicos de cada modalidade desportiva em situação de jogo.
- Executar os elementos técnicos de base de cada modalidade desportiva.
- 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 modalidade desportiva.
- Praticar jogos cooperativos e recreativos.

#### **CONTEÚDOS**

- Jogos de socialização, recreativos e cooperativos.
- Formação física de base: treinamento em circuito - escada de agilidade, colchonetes (abdominais flexão de braços), arcos e cordas.
- Handebol: elementos técnicos - arremessos, fintas e progressões de três passos.
- Regras atuais.
- Tática defensiva: defesa por zona 4x2 (prática).
- Jogos prédesportivo e propriamente dito.
- Atividade aeróbica: corrida de resistência.
- Rúgbi: elementos técnicos – manejo de bola e passe.
- Jogo adaptado.
- Futsal: elementos técnicos - fintas e chute de voleio.
- Regras atuais.
- Sistema Tático: defesa com marcação quadra toda. (prática).
- Jogos prédesportivo e propriamente dito.

**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 passos), sistema defensivo (4X2) 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 (trabalho teórico: história do Rúgbi - 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-clubes/platb/2011/01/28/o-rugby/>

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

**TRABALHOS DO TRIMESTRE**

– História do Rugby

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