

ANO/SÉRIE: 1ª SÉRIE/EM

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.º: EDUARDO ZINO

HABILIDADES

- Contextualizar de diferentes formas o desenvolvimento das capacidades físicas de base.
- Aprender os fatores que facilitem a aprendizagem motora.
- Demonstrar atitude de respeito em relação aos limites individuais.
- 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).
- Inferir sobre a importância do sono, alimentação e descanso para uma boa qualidade de vida.
- 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.
- 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.
- Executar atividades físicas com diferentes ritmos.
- Expressar sentimentos e ideias utilizando as múltiplas linguagens do corpo como a dança e o ritmo
- Criar movimentos a partir de suas possibilidades e limites nas trocas de experiências corporais.
- Identificar diferentes manifestações culturais.
- Analisar diferentes manifestações culturais.
- Exemplificar diferentes manifestações culturais
- Analisar a influência da mídia nas formas de dançar.
- Entender as relações sociais entre homens e mulheres na dança.

CONTEÚDOS

- Jogos recreativos e cooperativos.
- Voleibol: elementos técnicos – saque por baixo, toque, manchete, ataque e bloqueio.
- Regras atuais.
- Tática defensiva: defesa por zona 4x2 (prática)
- Jogo de mini vôlei 4x4 e propriamente dito.
- Basquetebol: elementos técnicos – drible, passe, arremesso (jump) e bandeja.
- Regras atuais.
- Sistema Tático: defesa com marcação individual meia quadra. (prática)
- Jogo propriamente dito.
- Dança Educação.

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

AV1 = 10,00 Voleibol: execução de elementos técnicos (saque e ataque), sistema defensivo (4X2) e conhecimentos das regras (prática).

AV2 =10,00 Basquetebol: execução de elementos técnicos (bandeja), sistema defensivo individual meia quadra e conhecimentos das regras (prática).

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: Registro diário da sua participação na elaboração da dança - 10,0).

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:

Sites: www.cbb.com.br/

<http://2017.cbv.com.br/>

TRABALHOS DO TRIMESTRE

Registro de relatório.

OBS.: PLANO DE ENSINO SUJEITO A ALTERAÇÕES