



**CENTRO EDUCACIONAL LA SALLE**

Associação Brasileira de Educadores Lassalistas – ABEL  
SGAS Q. 906 Conj. E C.P. 320 – Fone: (061) 3443-7878  
CEP: 70390-060 - BRASÍLIA - DISTRITO FEDERAL

**Disciplina:** Educação Física

**Trimestre:** 1º

**Professor(a):** Fábio e Vânia

**Série:** 3º

**Turmas:** 301, 302 e 303

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2009

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>• Normas, regras e diretrizes da EF;</li><li>• Ficha de cadastro: preenchimento, acompanhamento e análise;</li><li>• Gincana de integração e filantrópica;</li><li>• Handebol: aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;</li><li>• Caloria gasta em uma hora de atividade física;</li><li>• Qualidade de vida: Questão de peso</li><li>• 1º exame biométrico;</li><li>• NO LIMITE – “O JOGO”.</li><li>• Modalidade por afinidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivenciar e colocar em prática as normas e regras da E.F escolar;</li><li>• Preencher dados pessoais, histórico médico, hábitos de saúde, Histórico de ATV físicas e avaliações físicas;</li><li>• Proporcionar e fazer novas amizades, bem como exercer a solidariedade;</li><li>• Jogar de forma competitiva, lúdica e recreativa, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade;</li><li>• Analisar e registrar as calorias gastas em 1h de atividade física;</li><li>• Analisar, registrar e compreender as calorias ingeridas em 24 horas;</li><li>• Acompanhar e analisar o IMC;</li><li>• Estimular o raciocínio lógico, o medo e o limite físico através do jogo.</li><li>• Escolher de acordo com seu interesse a modalidade ou jogo de salão que irá praticar neste dia.</li></ul>	<p>Observação Direta com Registro de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;</li><li>• Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;</li><li>• 10 pontos distribuídos;</li><li>• Prática = 70%;</li><li>• Avaliação Livre = 20%;</li><li>• Conceito = 10%;</li></ul> <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</p>	<p>Proporcionar através da atividade física, recreativa e do desporto, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das potencialidades físicas, de autocontrole, de espírito de grupo e de respeito às individualidades.</p> <p>Focando a qualidade de vida, a solidariedade e os conflitos por meio de diálogos.</p>



**CENTRO EDUCACIONAL LA SALLE**

Associação Brasileira de Educadores Lassalistas – ABEL  
SGAS Q. 906 Conj. E C.P. 320 – Fone: (061) 3443-7878  
CEP: 70390-060 - BRASÍLIA - DISTRITO FEDERAL

**Disciplina:** Educação Física

**Trimestre:** 2º

**Professor(a):** Fábio e Vânia

**Série:** 3º

**Turmas:** 301, 302 e 303

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2009

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogos internos “Gigantões”;</li><li>• Futsal: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;</li><li>• Jogos de salão interativos;</li><li>• Segundo exame biométrico;</li><li>• Mini-torneio para o fechamento do período.</li><li>• Trabalho do 2º trimestre: Expressão Facial – Trabalho em grupo valendo 2 pontos na média.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descobrir novos talentos para o desporto competitivo;</li><li>• Jogar de forma elementar recreativa e competitiva, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade;</li><li>• Conhecer e analisar a importância da linguagem corporal, despertando líderes e o interesse por outras disciplinas;</li><li>• Acompanhar e analisar o IMC;</li><li>• Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.</li><li>• Filmar em grupo cerca de 50 expressões faciais favorecendo a disinibição e a extroversão.</li></ul>	<p>Observação Direta com Registro de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;</li><li>• Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;</li><li>• 10 pontos distribuídos</li><li>• Prática = 70%</li><li>• Avaliação Livre = 20%</li><li>• Conceito = 10%</li></ul> <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</p>	<p>Proporcionar através da atividade física, recreativa e do desporto, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das potencialidades físicas, de autocontrole, de espírito de grupo e de respeito às individualidades.</p> <p>Focando a qualidade de vida, a solidariedade e os conflitos por meio de diálogos.</p>



**CENTRO EDUCACIONAL LA SALLE**

Associação Brasileira de Educadores Lassalistas – ABEL  
SGAS Q. 906 Conj. E C.P. 320 – Fone: (061) 3443-7878  
CEP: 70390-060 - BRASÍLIA - DISTRITO FEDERAL

**Disciplina:** Educação Física

**Trimestre:** 3º

**Professor(a):** Fábio e Vânia

**Série:** 3º

**Turmas:** 301, 302 e 303

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2009

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>• Voleibol: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas, sinalizações e arbitragem;</li><li>• Basquetebol: Revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;</li><li>• Qualidade de vida: Doenças da modernidade;</li><li>• 3º exame biométrico;</li><li>• Mini-torneio para o fechamento do período;</li><li>• Ginástica laboral e Localizada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar de maneira elementar, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade, bem como colocar em prática noções básicas de arbitragem;</li><li>• Jogar de maneira elementar, recreativa e competitiva, desenvolvendo técnicas e táticas específicas da modalidade;</li><li>• Informar e prevenir os fatores de risco cardíaco, como: Colesterol alto, tabagismo, alcoolismo, obesidade, diabetes, stress e pressão alta valorizando a qualidade de vida com uma alimentação saudável;</li><li>• Acompanhar e analisar o IMC;</li><li>• Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais;</li><li>• Trabalhar especificamente grupos musculares e alertar quanto à execução e exercícios e postura.</li></ul>	<p>Observação Direta com Registro de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;</li><li>• Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;</li><li>• 10 pontos distribuídos</li><li>• Prática = 70%</li><li>• Avaliação Livre = 20%</li><li>• Conceito = 10%</li></ul> <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</p>	<p>Proporcionar através da atividade física, recreativa e do desporto, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das potencialidades físicas, de autocontrole, de espírito de grupo e de respeito às individualidades. Focando a qualidade de vida, a solidariedade e os conflitos por meio de diálogos.</p>