



**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:** 6º e 7º

**Turmas:** 61 a 65 / 71 a 75

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>- Normas, regras e diretrizes;</li><li>- Ficha de cadastro;</li><li>- Jogos de Equilíbrio;</li><li>- Diferentes formas de deslocamento e domínio corporal;</li><li>- Gincana de integração e filantrópica;</li><li>- Caloria gasta em uma hora de atividade física;</li><li>- Qualidade de vida: Questão de peso</li><li>- HANDEBOL, iniciação e revisão dos principais fundamentos, regras básicas e suas sinalizações;</li><li>- Modalidade por afinidade.</li><li>- Mini-torneio para o fechamento do período.</li><li>- 1º exame biométrico;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colocar em prática as normas da EF;</li><li>- Preencher dados pessoais, histórico médico, hábitos de saúde, histórico de ATV Física e Avaliação Física;</li><li>- Ensaiar diferentes formas de equilíbrio corporal;</li><li>- Desenvolver habilidades naturais;</li><li>- Proporcionar e fazer novas amizades, bem como exercer a solidariedade;</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>- Saber jogar de maneira elementar ampliando suas habilidades psicomotoras durante os jogos;</li><li>- Escolher de acordo com sua afinidade e interesse, a modalidade ou jogo de salão.</li><li>- Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.</li><li>- Acompanhar e analisar o IMC;</li></ul>	<p><b>Descrição</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Observação: Direta com Registro de: 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></ul> <p><b>- Prática = 70%</b> <b>- Aval. Livre = 20%</b> <b>- Conceito = 10%</b></p> <p><b>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</b></p>	<p>Analisar, compreender e manipular através do lúdico, elementos que compõem as regras dos jogos como instrumentos de criação e transformação, bem como capacitar o seu desenvolvimento de auto-controle, de cooperação, de respeito mútuo, das suas potencialidades físicas, buscando encaminhar os conflitos através do diálogo.</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:** 6º e 7º

**Turmas:** 61 a 65 / 71 a 75

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogos internos “ Gigantões “;</li><li>- Segundo exame biométrico;</li><li>- Mini-torneio para o fechamento do período.</li><li>- Trabalho do 2º período: Expressão Facial – Trabalho em grupo valendo 2 pontos na média;</li><li>- Iniciação e revisão dos principais fundamentos, regras e sinalizações do FUTSAL;</li><li>- Coordenação motora Grossa e Fina;</li><li>- Coletivo Mudo;</li><li>- Jogos Lúdicos;</li><li>- Estafetas;</li><li>- Modalidade por afinidade;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descobrir novos talentos para o esporte competitivo;</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><li>- Saber jogar de maneira elementar, aprimorando suas habilidades e respeitando as regras do jogo;</li><li>- Buscar Diferentes posturas corporais;</li><li>- Empregar e conhecer a linguagem corporal expressiva como meio de comunicação verbal;</li><li>- Conhecer e avaliar a importância da linguagem do próprio corpo, buscando nele o valor expressivo;</li><li>- Desenvolver as qualidades motoras e o raciocínio lógico;</li><li>- Escolher de acordo com sua afinidade e interesse, a modalidade ou jogo de salão;</li></ul>	<p><b>Descrição</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Observação: Direta com Registro de: 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></ul> <p><b>- Prática = 70%</b> <b>- Aval. Livre = 20%</b> <b>- Conceito = 10%</b></p> <p><b>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</b></p>	<p>Analizar, compreender e manipular através do lúdico, elementos que compõem as regras dos jogos como instrumentos de criação e transformação, bem como capacitar o seu desenvolvimento de auto-controle, de cooperação, de respeito mútuo, das suas potencialidades físicas, buscando encaminhar os conflitos através do diálogo.</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:** 6º e 7º

**Turmas:** 61 a 65 / 71 a 75

## PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none"><li>- VOLEIBOL, iniciação dos principais fundamentos, regras e sinalizações;</li><li>- BASQUETEBOL– Iniciação e revisão dos principais fundamentos, regras e sinalizações;</li><li>- Anatomia básica da coluna vertebral, posições corretas para dormir, carregar peso, sentar e andar;</li><li>- Modalidade por afinidade;</li><li>- Mini-Torneio para fechamento do período.</li><li>- Jogos Lúdicos – “ Master 2ª Edição “</li><li>- Musicalidade;</li><li>- 3º exame Biométrico</li><li>- Doenças Sexualmente Transmissíveis ( DST );</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber jogar de maneira elementar compreendendo e aplicando as regras básicas e suas sinalizações;</li><li>- Saber jogar de maneira elementar, aprimorando e ampliando suas habilidades motoras;</li><li>- Proporcionar uma qualidade de vida melhor através de informações úteis e uma vigilância diária com a postura corporal;</li><li>- Escolher de acordo com sua afinidade e interesse, a modalidade ou jogo de salão;</li><li>- Colocar em prática a modalidade desenvolvida, respeitando o regulamento e as regras oficiais.</li><li>- Unir através do jogo o afetivo, motor e o cognitivo, despertando o interesse por outra disciplina;</li><li>- Conhecer e reconhecer diferentes ritmos musicais;</li><li>- Acompanhar e analisar o IMC</li><li>- Informar e orientar sobre a prevenção, a discriminação e os perigos das DST's</li></ul>	<p><b>Descrição</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Observação: Direta com Registro de: 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></ul> <p><b>- Prática = 70%</b> <b>- Aval. Livre = 20%</b> <b>- Conceito = 10%</b></p> <p><b>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</b></p>	<p>Analizar, compreender e manipular através do lúdico, elementos que compõem as regras dos jogos como instrumentos de criação e transformação, bem como capacitar o seu desenvolvimento de auto-controle, de cooperação, de respeito mútuo, das suas potencialidades físicas, buscando encaminhar os conflitos através do diálogo.</p>