



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: 8º e 9º

Turmas: 81 a 85 / 91 a 95

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
		Descrição	
<ul style="list-style-type: none">- Normas, regras e diretrizes;- Ficha de cadastro;- Jogos de Equilíbrio;- Diferentes formas de deslocamento e domínio corporal;- Gincana de integração e filantrópica;- Caloria gasta em uma hora de atividade física;- Qualidade de vida: Questão de peso- HANDEBOL – revisão e aprimoramento dos principais fundamentos, regras e sinalizações;- Modalidade por afinidade.- Mini-torneio para o fechamento do período.- 1º exame biométrico;	<ul style="list-style-type: none">- Colocar em prática as normas da EF;- Preencher dados pessoais, histórico médico, hábitos de saúde, histórico de ATV Física e Avaliação Física;- Ensaiar diferentes formas de equilíbrio corporal;- Desenvolver habilidades naturais;- Proporcionar e fazer novas amizades, bem como exercer a solidariedade;- Analisar e registrar as calorias gastas em 1h de atividade física;- Analisar, registrar e compreender as calorias ingeridas em 24 horas;- Jogar de forma lúdica, competitiva, desenvolvendo e aprimorando técnicas específicas e habilidades naturais;- Escolher de acordo com sua afinidade e interesse, a modalidade ou jogo de salão.- Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.- Acompanhar e analisar o IMC;	<ul style="list-style-type: none">- Observação: Direta com Registro de: Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;- Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;- 10 pontos distribuídos- Prática = 70%- Aval. Livre = 20%- Conceito = 10% <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</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: 8º e 9º

Turmas: 81 a 85 / 91 a 95

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none">- Jogos internos “Gigantões”;- Segundo exame biométrico;- Mini-torneio para o fechamento do período.- Trabalho do 2º período: Expressão Facial – Trabalho em grupo valendo 2 pontos na média;- Iniciação e revisão dos principais fundamentos, regras e sinalizações do FUTSAL;- Circuito Training;- Noções Básicas de arbitragem;- Jogos Lúdicos;- Auto-avaliação; - Ginástica (feminino).	<ul style="list-style-type: none">- Descobrir novos talentos para o desporto competitivo;- Acompanhar e analisar o IMC;- Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.- Filmar em grupo cerca de 50 expressões faciais favorecendo a disinibição e a extroversão.- Saber jogar de maneira elementar, aprimorando suas habilidades e respeitando as regras do jogo;- Reconhecer, analisar e praticar exercícios e atividades físicas que promovam a qualidade de vida;- Vivenciar na prática, as regras de diferentes modalidades esportivas;- Unir através do jogo o afetivo, motor e o cognitivo, despertando líderes e o interesse por outras disciplinas;- Despertar o senso-crítico, contribuindo para o melhoramento das atividades propostas. - Conhecer e vivenciar diversos tipos de ginástica, aprimorando a capacidade de alongamento e flexibilidade.	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none">- Observação: Direta com Registro de: Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;- Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;- 10 pontos distribuídos <p>- Prática = 70% - Aval. Livre = 20% - Conceito = 10%</p> <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</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: 8º e 9º

Turmas: 81 a 85 / 91 a 95

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none">- VOLEIBOL– revisão técnica, aprimoramento dos principais fundamentos, regras, sinalizações e introdução tática;- BASQUETEBOL– Iniciação e revisão dos principais fundamentos, regras e sinalizações;- Anatomia básica da coluna vertebral, posições corretas para dormir, carregar peso, sentar e andar;- Modalidade por afinidade;- Mini-Torneio para fechamento do período.- Musicalidade;- 3º exame Biométrico- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST);- Modalidade por afinidade.- Show do milhão 4	<ul style="list-style-type: none">- Participar das atividades e jogos de maneira elementar, proporcionando a vivência da organização, do poder de decisão e da aplicação das regras;- Saber jogar de maneira elementar, aprimorando e ampliando suas habilidades motoras;- Proporcionar uma qualidade de vida melhor através de informações úteis e uma vigilância diária com a postura corporal;- Escolher de acordo com sua afinidade e interesse, a modalidade ou jogo de salão;- Colocar em prática a modalidade desenvolvida, respeitando o regulamento e as regras oficiais.- Conhecer e reconhecer diferentes ritmos musicais;- Acompanhar e analisar o IMC- Informar e orientar sobre a prevenção, a discriminação e os perigos das DST's- Escolher de acordo com o seu interesse, a modalidade ou jogo de salão que irá praticar neste dia.- Colocar em prática a interdisciplinaridade	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none">- Observação: Direta com Registro de: Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;- Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo;- 10 pontos distribuídos <p>- Prática = 70% - Aval. Livre = 20% - Conceito = 10%</p> <p>A meta é obter 36 pontos durante o ano letivo para ser aprovado sem recuperação. Seguindo o regimento escolar.</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>