



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: 1º, 2º e 3º

Turmas: 101 a 106 / 201 a 204 / 301 a 304

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none">- Normas, regras e diretrizes da EF;- Ficha de cadastro: preenchimento, acompanhamento e análise;- Gincana de integração e filantrópica;- Handebol: aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;- Caloria gasta em uma hora de atividade física;- Qualidade de vida: Questão de peso- 1º exame biométrico;- NO LIMITE: “ O JOGO “.- Modalidade por afinidade.	<ul style="list-style-type: none">- Vivenciar e colocar em prática as normas e regras da E.F escolar;- Preencher dados pessoais, histórico médico, hábitos de saúde, Histórico de ATV físicas e avaliações físicas;- Proporcionar e fazer novas amizades, bem como exercer a solidariedade;- Jogar de forma competitiva, lúdica e recreativa, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade;- Analisar e registrar as calorias gastas em 1h de atividade física;- Analisar, registrar e compreender as calorias ingeridas em 24 horas;- Acompanhar e analisar o IMC;- Estimular o raciocínio lógico, o medo e o limite físico através do jogo.- Escolher de acordo com seu interesse a modalidade ou jogo de salão que irá praticar neste dia.	<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>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>



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: 1º, 2º e 3º

Turmas: 101 a 106 / 201 a 204 / 301 a 304

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none">- Jogos internos “ Gigantões “;- Futsal: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;- Jogos de salão interativos;- Segundo exame biométrico;- Mini-torneio para o fechamento do período.- Trabalho do 2º trimestre: Expressão Facial – Trabalho em grupo valendo 2 pontos na média;	<ul style="list-style-type: none">- Descobrir novos talentos para o desporto competitivo;- Jogar de forma elementar recreativa e competitiva, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade;- Conhecer e analisar a importância da linguagem corporal, despertando líderes e o interesse por outras disciplinas;- 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.	<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>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>



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: 1º, 2º e 3º

Turmas: 101 a 106 / 201 a 204 / 301 a 304

PLANEJAMENTO ANUAL / TRIMESTRAL – 2010

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<ul style="list-style-type: none">- Voleibol: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas, sinalizações e arbitragem;- Basquetebol: Revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;- Qualidade de vida: Doenças da modernidade;- 3º exame biométrico;- Mini-torneio para o fechamento do período.- Ginástica laboral e Localizada;	<ul style="list-style-type: none">- Jogar de maneira elementar, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade, bem como colocar em prática noções básicas de arbitragem;- Jogar de maneira elementar, recreativa e competitiva, desenvolvendo técnicas e táticas específicas da modalidade;- 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;- Acompanhar e analisar o IMC;- Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.- Trabalhar especificamente grupos musculares e alertar quanto à execução e exercícios e postura;	<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>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>