



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

PLANEJAMENTO ANUAL/Trimestral- 2008

EDUCAÇÃO FÍSICA

trimestre: 1º

Professores: Fábio e Vânia

1º, 2º e 3º ano do
Ens. MÉDIO

Turmas 101 a 105/201 a
203 e 301 a 303

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

PLANEJAMENTO ANUAL/Trimestral- 2008

EDUCAÇÃO FÍSICA

trimestre: 2º

Professores: Fábio e Vânia

1º, 2º e 3º ano do
Ens. MÉDIO

Turmas 101 a 105/201 a
203 e 301 a 303

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<p>. Jogos internos “ Gigantões “;</p> <p>. Futsal: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;</p> <p>. Jogos de salão interativos;</p> <p>. Segundo exame biométrico;</p> <p>. Mini-torneio para o fechamento do período.</p> <p>. Trabalho do 2º período: Expressão Facial – Trabalho em grupo valendo 2 pontos na média;</p>	<p>. Descobrir novos talentos para o desporto competitivo;</p> <p>. Jogar de forma elementar recreativa e competitiva, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade;</p> <p>. Conhecer e analisar a importância da linguagem corporal, despertando líderes e o interesse por outras disciplinas;</p> <p>. Acompanhar e analisar o IMC;</p> <p>. Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.</p> <p>. Filmar em grupo cerca de 50 expressões faciais favorecendo a disinibição e a extroversão.</p>	<p>Descrição</p> <p>.Observação Direta com Registro de: Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;</p> <p>.Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo; 10 pontos distribuídos</p> <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

PLANEJAMENTO ANUAL/Trimestral- 2008**EDUCAÇÃO FÍSICA**

trimestre: 3º

Professores: Fábio e Vânia

1º, 2º e 3º ano do
Ens. MÉDIOTurmas 101 a 105/201 a
203 e 301 a 303

Conteúdos	Habilidades	Avaliação	Objetivo Geral
<p>. Voleibol: revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas, sinalizações e arbitragem;</p> <p>. Basquetebol: Revisão técnica, aprimoramento e aperfeiçoamento dos principais fundamentos, regras, táticas e sinalizações oficiais;</p> <p>. Qualidade de vida: Doenças da modernidade;</p> <p>. 3º exame biométrico;</p> <p>. Mini-torneio para o fechamento do período.</p> <p>. Ginástica laboral e Localizada;</p>	<p>. Jogar de maneira elementar, desenvolvendo e aperfeiçoando técnicas e táticas específicas da modalidade, bem como colocar em prática noções básicas de arbitragem;</p> <p>. Jogar de maneira elementar, recreativa e competitiva, desenvolvendo técnicas e táticas específicas da modalidade;</p> <p>. 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;</p> <p>. Acompanhar e analisar o IMC;</p> <p>. Colocar em prática a modalidade desenvolvida de forma competitiva, respeitando o regulamento e as regras oficiais.</p> <p>. Trabalhar especificamente grupos musculares e alertar quanto à execução e exercícios e postura;</p>	<p>Descrição</p> <p>.Observação Direta com Registro de: Pontualidade, uniforme, postura, espírito de grupo, tarefas, respeito e cooperação;</p> <p>.Diagnóstica a Nível motor e conhecimento das regras do jogo; 10 pontos distribuídos</p> <p>. Prática = 70%</p> <p>. Aval. Livre = 20%</p> <p>. 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>