

Disciplina	Objetivos	Conteúdos Propostos	Estratégias Previstas
	<p>Criar as condições para que os estudantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifiquem os principais ossos, músculos e órgãos do corpo humano e suas principais funções quando da realização da atividade física; • Conheçam os principais efeitos da atividade física sobre o organismo e saúde: BENEFÍCIOS, RISCOS, INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES; • Aprofundem, sistematizem e apliquem os fundamentos do basquetebol, handebol (Ausoniabol), futsal e voleibol, aprendidos nos anos anteriores, e incorporem novos elementos tanto no aspecto ofensivo quanto defensivo e deslocamentos no campo de jogo; • Aprofundem, sistematizem e apliquem os fundamentos de corrida; • Participem das atividades propostas pela área de Educação Física, tais como: Olimpíada do Colégio Equipe, Turmas de Treinamento, jogos contra outras escolas, acampamento, projetos de campo, viagem de formatura etc.; • Conheçam e apliquem, de forma inteligente, os principais conceitos, fundamentos, habilidades e capacidades desenvolvidos e praticados ao longo do Ensino Fundamental, na resolução de problemas (situação de jogo: soluções táticas), e trabalhem com a relação tempo e distância na corrida; • Conheçam e apliquem os fundamentos básicos do tchoukball, slackline, maculelê, além da iniciação instrumental; • Analisem, criticamente, diversos fatores inerentes ao correr: mecânica da corrida, alimentação, hidratação, riscos/lesões/cuidados, popularização, "indústria da corrida", periodização, teste de pisada, percepção de esforço subjetivo (Escala de Borg), análise biomecânica (filmagem). 	<p>FEV-MAR-ABR Quadra – Voleibol – Treinamento Funcional: Condicionamento Físico; Corrida: 11 minutos; Coordenação; Grandes Jogos.</p> <p>MAI-JUN Quadra –Tchoukball/ Handebol; Tiro com Arco; Maculelê/Instrumental; Corrida: 12 minutos; Coordenação (Corrida); Grandes Jogos.</p> <p>AGO-SET Quadra – Basquetebol; Slackline; Esportes de raquete (Badminton, Frescobol, Tênis); Corrida: 12 minutos; Coordenação IV; Basquetebol; Grandes Jogos.</p> <p>OUT-NOV Quadra – Futsal Atletismo: Saltos (Altura, triplo e em distância); Coordenação; Corrida: 12 minutos; Grandes Jogos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução dos conteúdos com explicações gráficas visualizadas no quadro ou prancheta. • Estabelecimento de metas individuais realizadas a partir de um teste diagnóstico. • Esportes de caráter coletivo: jogos com interrupção para orientação do professor. • Campeonatos desses esportes com ajustes feitos durante o próprio jogo, em situação real. • Exercícios sem oposição ou com oposição estática/dinâmica. • Olimpíadas do Colégio Equipe. • Acampamento Aruanã. • Participação em atividades externas: campeonatos com outras escolas, jogos amistosos. • Treinamentos esportivos (opcional). • Trabalho de Campo.

Instrumentos avaliativos – FII – Educação Física

- Nota do professor (Avaliação Processual)
- Participação
- Pré-teste e teste
- Lição de casa (pesquisas)
- Organização