

	PLANO DE ENSINO 3º TRIMESTRE 2019	
---	--	---

Componente Curricular:	Educação física	Professor:	João Gabriel, Fábio Faria, Igor Santigo, Pedro Henrique e Kamila Sousa
Segmento:	Anos Finais	Ano/Série:	9º ano

Apresentação da disciplina

A disciplina de Educação Física busca favorecer a integração social e melhoria da atividade física nos adolescentes que vivem em uma sociedade onde bons hábitos estão cada vez mais difíceis. Buscamos através de jogos cooperativos, resolução de problemas, jogos esportivos e aulas teóricas, adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade, solidariedade e reconhecimento da linguagem corporal por parte dos alunos.

Objetivos do trimestre

- Valorizar os efeitos que a prática corporal e hábitos saudáveis exercem sobre a aptidão física e a qualidade de vida;
- Conhecer os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde;
- Compreender e discutir as regras aplicadas aos jogos e esportes;
- Conhecer e analisar lesões no esporte.
- Compreender sobre capoeira e outras danças típicas no Brasil.
- Conhecer, analisar e entender o sedentarismo e a obesidade;
- Conhecer sobre as fontes de energia para o corpo;

Conteúdo programático

- Modalidade Esportiva (futsal e handebol); (conteúdo prático)
- Articulações e Lesões; (AV1)
- Capoeira / Dança (Av2)
- Ficha de Avaliação/acompanhamento Físico; (opcional)
- Jogos cooperativos e competitivos.

Competências e habilidades (Anos Finais e Ensino Médio)

- Competências da área 3
- Habilidades 9, 10 e 11.

Metodologia de ensino

ATIVIDADES PRÁTICAS: Jogos coletivos: futsal e Handebol; Esporte adaptado: GoolBall –; Atividade Física; Exercícios aeróbicos e anaeróbicos; Articulações e Lesões: Funções, Tipos e curiosidades.

ATIVIDADES COM OS RECURSOS DO UNO:

Fórum

Recursos

- Ipad – Regime laboratório;
- Plataforma Uno – Laboratório de Informática;
- Eval Student e Eval Teacher;
- Quadra Poliesportiva;
- Bolas Diversas;
- Cones, pratos, arcos e cordas.

Textos complementares

Apostila de estudos e textos elaborados pelos professores de educação física.

Articulação com outras disciplinas

Trabalhar a interdisciplinaridade com a disciplina de Biologia e ciência, a partir das aulas teóricas sobre: Anatomia Geral, Sistema musculoesquelético, Articulações e lesões.

**Articulação com o Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM
(Anos Finais e Ensino Médio)**

Estudar o sistema musculoesquelético em consonância com o desporto permite ao aluno desenvolver a competência da área 3 (compreender e usar a linguagem corporal como relevante para a própria vida, integradora social e formadora da identidade) e suas habilidades: H9- Reconhecer as manifestações corporais de movimento como originárias de necessidades cotidianas de um grupo social. H10- Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades cenestésicas. H11- Reconhecer a linguagem corporal como meio de integração social, considerando os limites de desempenho e as alternativas de adaptação para diferentes indivíduos.

Avaliações

Período da AV1: 21/10/2018 a 25/10/2018

Conteúdos para AV1 (Prova Prática – 2,0 Pontos):

- Futsal – Fundamentos Básicos (prova prática)

Período da AV2: 13/11/2018 a 14/11/2018 – Anos Finais

Conteúdos para AV1 (Trabalho – 2,0 Pontos):

- Articulações e Lesões

Composição da AV3:

Atividade 1: Fórum Plataforma Uno (valor: 0,5)

Atividade 2: Participação prática durante o trimestre (valor: 1,0)

Atividade 3: Dever de casa (valor: 0,5)

Composição da nota trimestral - AV1 + AV2 + AV3

AV1- 4,0 pontos

AV2 - 4,0 pontos

AV3 – 2,0 pontos

*** CRONOGRAMA**

Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
02/9 a 06/9	2	2º SIMULADO ENEM - 5º ao EM – Caderno1	
	3	2º SIMULADO ENEM - 5º ao EM – Caderno2	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
9/9 a 13/9	Aula 1	Explicação sobre a metodologia do futsal e seus fundamentos Básicos;	Discussão e exemplificação sobre o futsal e suas regras em quadra com materiais

			distintos.	
	Aula 2	Jogo coletivo de Futsal	Jogo para aprimoramento dos fundamentos específicos do esporte coletivo; Fundamentos básicos em circuitos.	
9/9 a 13/9 Período para entregar o 4º Kit aos estudantes (Ensino Fundamental)				
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades	
16/9 a 20/9	Aula 1	Futsal -Exercícios sincronizados de fundamentos básicos e iniciais	Tipos de passes , conduções e chutes (correção dos movimentos e ações técnicas)	
	Aula 2	Futsal adaptado	Goalball adaptação das regras.	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades	
23/9 a 27/9	Aula 1	Fundamentos básicos do handebol	Drible, regra dos três passos com arremesso no jogo coletivo	
	Aula 2	Fundamentos básicos do Futsal	Domínio de bola, ataque e defesa.	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades	
30/9 a 04/10	Aula 1	Fundamentos básicos do handebol	Regra geral, passe, recepção e suas variações.	
	Aula 2	Jogos cooperativos.	Jogos cooperativos em formato de gincana.	
Semana	Aula/Data	Provas AV1 - 6º ao 8º Ano	Provas AV1 - 9º Ano	Provas AV1 - EM
07/10 a 11/10	1º dia	Produção de texto e Ciências	Produção de texto e Física	Produção de texto e Biologia
	2º dia	Matemática e Filosofia	Matemática e Filosofia	Matemática 1, Matemática 2 e Inglês
	3º dia	Arte e Inglês	Arte, Inglês e Biologia	Arte, Filosofia e Física
	4º dia	Português e História	Português e História	Gramática, Literatura, Sociologia e História
	5º dia	Geografia e Espanhol	Geografia, Química e Espanhol	Geografia, Química e Espanhol
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades	
(15/10 – Feriado) 14/10 a 18/10	14	Recesso – Dia do Professor		
	15	Feriado Dia do Professor		
		Futsal e seus fundamentos – avaliação prática	(circuito de Atividades de fundamentos específicos)	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades	
21/10 a 25/10	Aula 1	Prova Prática		
	Aula 2	Apresentação dos trabalhos		

Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
28/10 a 01/11	Aula 1	Jogos cooperativos.	Jogos cooperativos em formato de gincana.
	Aula 2	Jogo coletivo de Futsal	Jogo para aprimoramento dos fundamentos específicos do esporte coletivo.
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
04/11 a 08/11	Aula 1	Aula teórica para AV2 – Sistema Articular (apostila)	Principais funções ,mobilidade x lesões ; classificações e tipos.
	Aula 2	Debate sobre o conteúdo teórico – assimilação dos conteúdos	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
		13/11 e 14/11 AV2 3º Trimestre - MULTIENEM do 6º ano ao Ens. Médio	
		13/11 a 20/11 AV2 3º Trimestre – Anos Iniciais	
	15	Feriado Proclamação da República	
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
18/11 a 22/11	Aula 1	Jogo coletivo de Futsal	Jogo para aprimoramento dos fundamentos específicos do esporte coletivo.
	Aula 2	Ginga e movimentos específicos da capoeira	Gingando na Escola
Semana	Aula/Data	Conteúdo/Tema	Metodologia e Atividades
25/11 a 29/11	Aula 1	Jogo coletivo de handebol	Jogo para aprimoramento dos fundamentos específicos do esporte coletivo.
	Aula 2	Aulão Recreativo de Capoeira (levar a proposta aos alunos)	
	29	FIM DO 3º TRIMESTRE	

Obs.: O cronograma é flexível. Caso ocorra a necessidade de mudanças, os estudantes e pais serão informados em tempo hábil sobre a mesma por meio da agenda e/ou do Blog do aluno.