



COLÉGIO
SANTA CLARA
EDUCAR É A ARTE DE AMAR

EDUCAÇÃO FÍSICA

9º ANO

2º TRIMESTRE - 2023

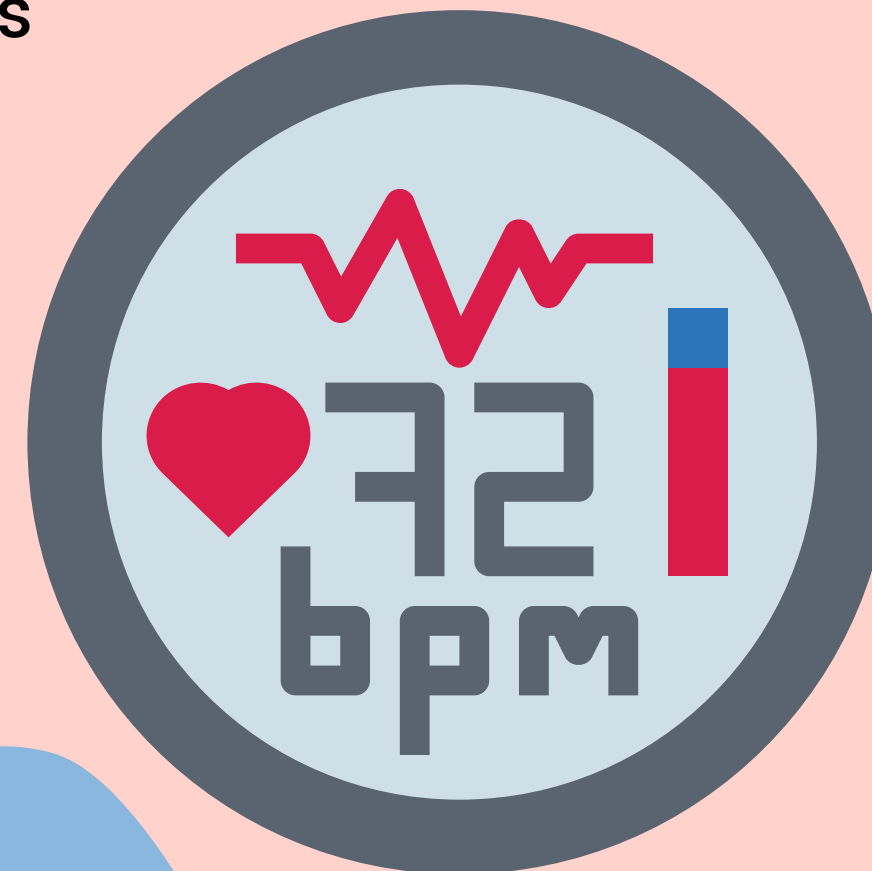
O QUE VAMOS APRENDER?

Queridos alunos, estamos na "reta final" de nossa caminhada juntos. Sendo assim, é hora de revermos um pouquinho de tudo que já aprendemos ao longo dos últimos anos.

Além disso, continuaremos nossa exploração ao mundo das questões sobre o tema Qualidade de Vida, e, a partir de agora nossas discussões darão ênfase em atitudes e hábitos que podem contribuir de maneira maléfica para a manutenção de nossa Qualidade de Vida, dentre elas a utilização de substâncias como Doping e Drogas. Dentre os novos conteúdos práticos que vamos trabalhar estão as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN). Mais uma vez, as atividades práticas são a prioridade em nossas aulas. Para tanto, continuaremos diversificando nossas aulas, com novas práticas e modalidades já conhecidas por todos.

ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Vocês sabem a diferença entre Atividade Física e Exercício Físico? Será que todos nós sabemos como nos exercitarmos em nosso dia a dia? Será que exercício físico pode ser realizado sem planejamento e orientação específica? Nossas aulas práticas irão responder a essas e muitas outras perguntas sobre o



AFAN

Já ouviram o termo AFAN?

AFAN nada mais é do que a sigla para "Atividade Física de Aventura na Natureza".

Cada vez mais praticadas em nossa sociedade, modalidades como escalada, rapel e rafting ganham adeptos todos os dias!

Mas será que essas atividades são seguras? Será que todas elas possuem as mesmas características? Será possível praticar alguma delas dentro da cidade? E em nosso Colégio?

Vamos responder a todas essas questões e adaptar algumas modalidades para o contexto escolar.



Principais conteúdos

PROCEDIMENTAIS

- Práticas corporais e vivências de diferentes tipos de ginásticas.
- Vivência de habilidades simples de modalidades diversificadas AFAN's.
- Jogos Competitivos.
- Atividades Lúdicas.

CONCEITUAIS

- O que é AFAN?
- Diferenciação entre Atividade Física e Exercício Físico.
- Rever conceitos trabalhados anteriormente.
- Ampliação do conceito de Qualidade de Vida.
- Conceituação de Doping.
- Conceituação de Drogas Sociais.

ATITUDINAIS

- Respeito ao seu próprio corpo e saúde.

AValiação

A Avaliação em Educação Física acontece em todos os momentos de nossas aulas, seja por suas atitudes, participação e evolução nas aulas, (ADOS) ou atividades realizadas (P). Para a composição da nota de Prova (P), nesse trimestre será realizado uma única atividade, que consiste em uma prova composta por 18 questões extraídas de avaliações externas oficiais. O objetivo dessa atividade é retomar os conteúdos trabalhados ao longo dos últimos três anos em Educação Física, e preparar vocês para qualquer tipo de avaliação, como o ENEM e Vestibulares! Confie em mim, vocês são capazes!!!

| | | | | |
|-----------|--|-------------|--|-------------------|
| ADOS | Conteúdos atitudinais | 4,0 pontos | Acontecerá ao longo do trimestre | Total 12,0 pontos |
| | Avaliação de procedimentos (atividades práticas) | 8,0 pontos | Acontecerá ao longo do trimestre | |
| PROVA (P) | Avaliação Questões de Múltipla Escolha | 18,0 pontos | A data será definida na primeira semana de aula. | Total 18,0 pontos |