



COLÉGIO
SANTA CLARA

EDUCAR É A ARTE DE AMAR

Educação Física

7º ANO
3º TRIMESTRE

O que vamos aprender?

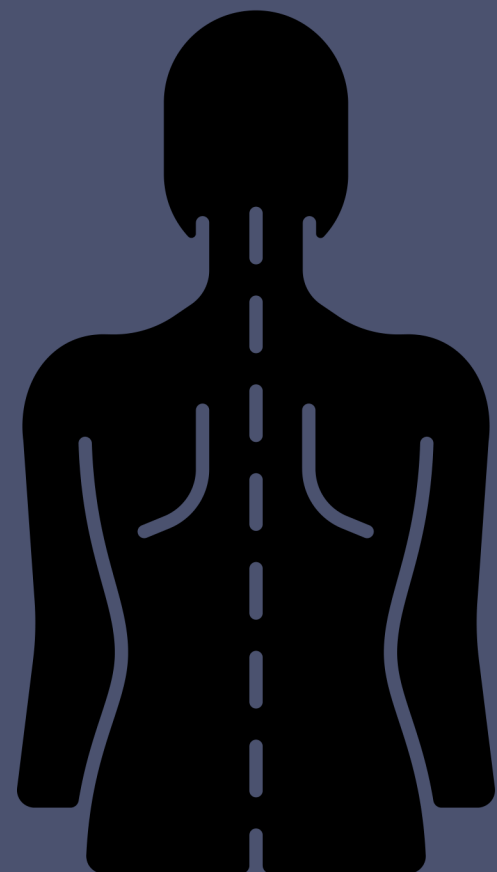
Continuando nossa aventura pelo "armário" dos Conhecimentos sobre o Corpo, daremos sequencia nas aulas e atividades sobre o tema Postura Corporal.

Como principal modalidade esportiva coletiva desse trimestre teremos o Basquetebol e como modalidade individual iremos explorar o universo das Lutas.

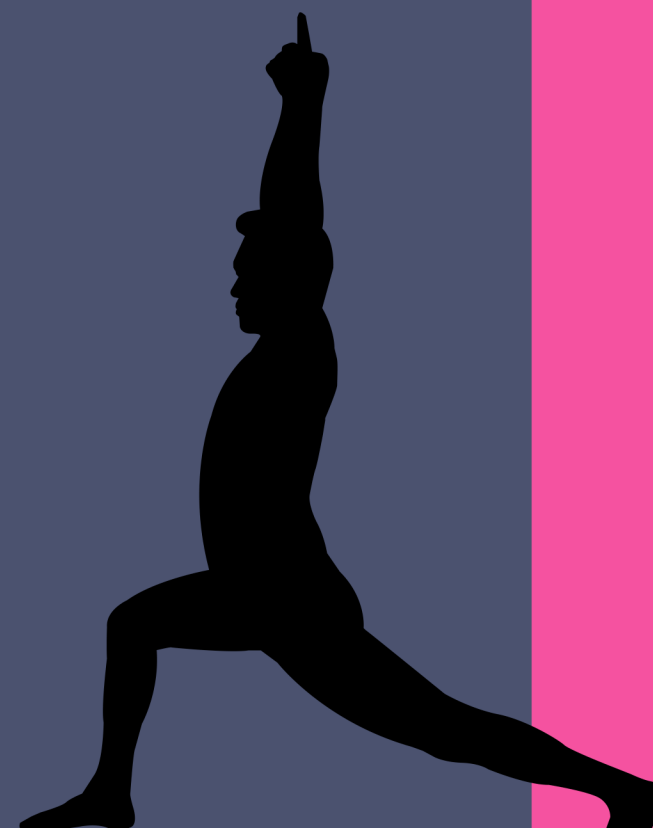
Com essas modalidades, vocês irão vivenciar diversos movimentos e jogos pré-desportivos, e assim, aprender e aperfeiçoar os fundamentos básicos de cada uma das modalidades.

Daremos continuidade também as atividades de Ginástica, que não pudemos concluir no segundo trimestre.

Postura Corporal



Você já ouviu falar em Lordose, Escoliose ou Cifose? Você sabia que a maneira como nos sentamos interfere diretamente em nosso poder de foco e concentração? Pois é! Nossa Postura Corporal afeta nossa vida de várias maneiras. Por esse motivo, buscando sempre uma melhor qualidade de vida, nosso foco nesse trimestre será compreender, de que maneira a atividade física está diretamente ligada a manutenção de uma boa Postura Corporal.

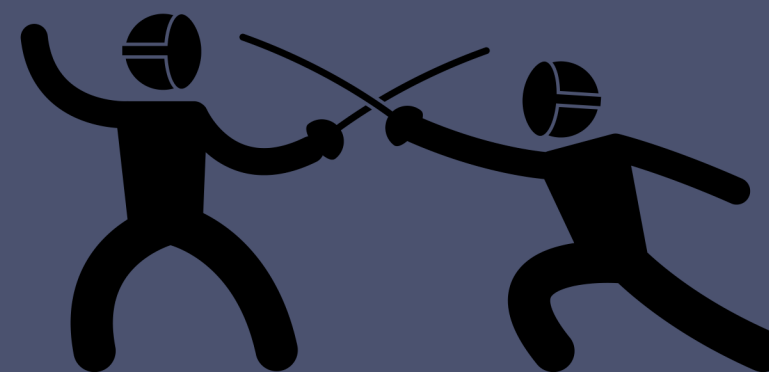
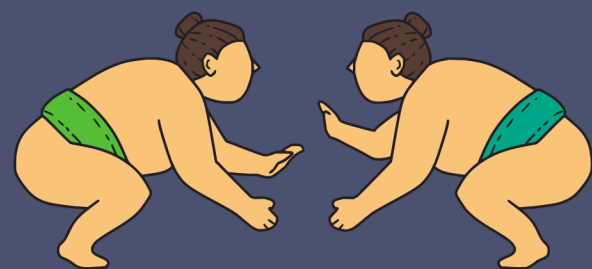


Lutas



As lutas são modalidades muito ricas tanto em relação às suas possibilidades de movimentos quanto ao estudo e conhecimento de suas origens.

Nesse trimestre, nosso foco será aprender um pouco mais sobre esse rico "Universo das Lutas". Conversaremos sobre a diferença entre Lutas e Artes Marciais, aprenderemos fundamentos presentes em todas as modalidades e faremos vivências adaptadas de algumas modalidades. Para isso, conto com a participação dos alunos que praticam ou já praticaram alguma modalidade de Luta!



Principais conteúdos

PROCEDIMENTAIS

- Práticas corporais e vivências de diferentes tipos de ginásticas.
- Vivência de habilidades simples de modalidades diversificadas de Luta através de atividades adaptadas.
- Jogos Competitivos.
- Jogos Reduzidos.

CONCEITUAIS

- Conceito de Postura Corporal e Desvios Posturais.
- Diferenciação entre Artes Marciais e Lutas.
- Ampliar o conceito de saúde.

ATITUDINAIS

- Fairplay
- Respeito ao seu próprio corpo e saúde.

Avaliação

Lembre-se! A Avaliação em Educação Física acontece em todos os momentos de nossas aulas, seja por suas atitudes, participação e evolução nas aulas, (ADOS) ou trabalhos realizados (P). Para a composição da nota de Prova (P), nesse trimestre serão realizadas três atividades. A primeira será sobre a continuidade do Jogo de Super Trunfo (6 pontos), a segunda será sobre o tema Postura Corporal (4 pontos) e a terceira será uma avaliação via Formulário Google (14 pontos).