

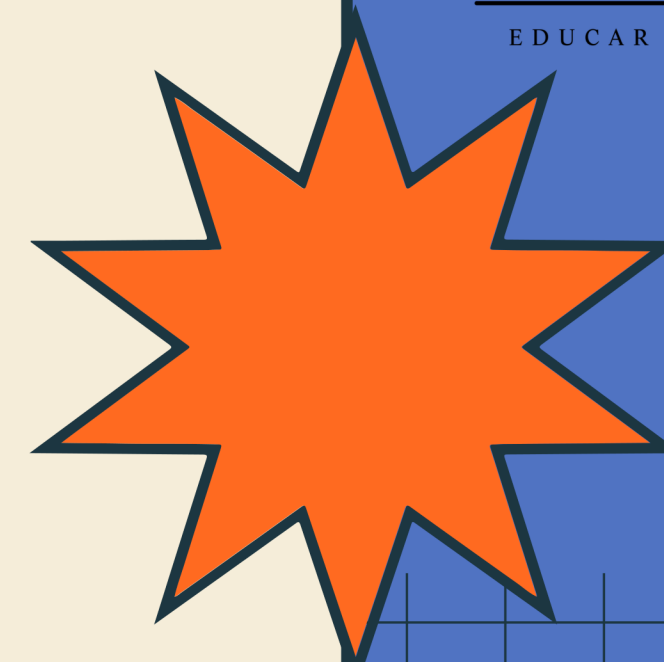


COLÉGIO  
SANTA CLARA

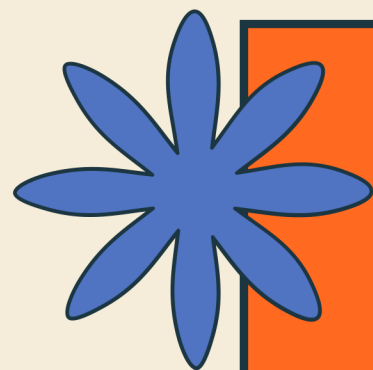
EDUCAR É A ARTE DE AMAR

8º Ano

# EDUCAÇÃO , FÍSICA



3º Trimestre



# O QUE VAMOS APRENDER?

**Continuando nosso foco deste ano sobre as questões relacionadas à Saúde, nesse trimestre, iremos aprender a diferença entre atividade física e exercício físico!**

**Nas aulas práticas, é chegado o momento de conhecermos um pouco mais sobre os esportes e jogos com alvo, fechando assim, o ciclo iniciado no primeiro trimestre com os jogos de invasão, continuando no segundo trimestre com os jogos de rede e terminando agora com os jogos com alvo.**

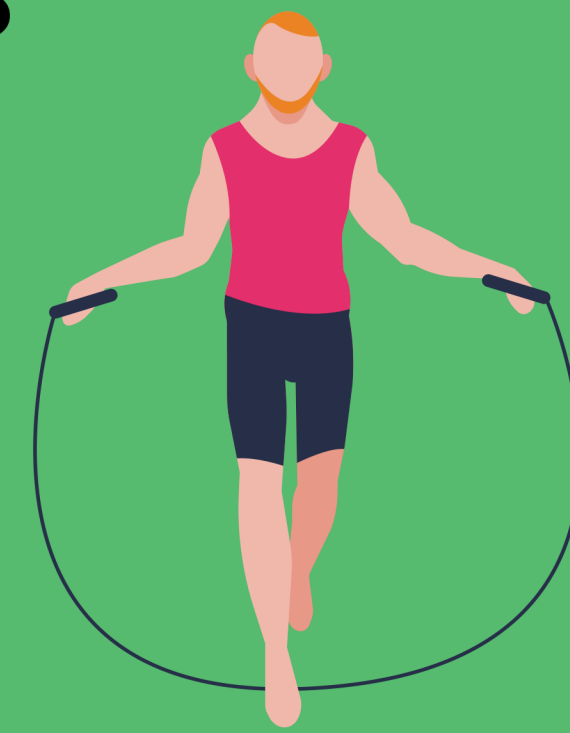
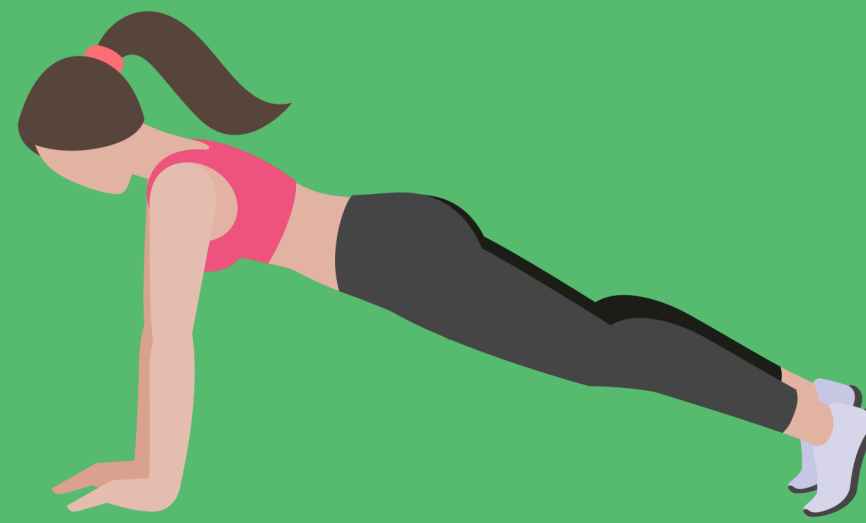
**E para concluir nosso ano com "Chave de Ouro", teremos a segunda etapa de nossa Olimpíada Interna!**



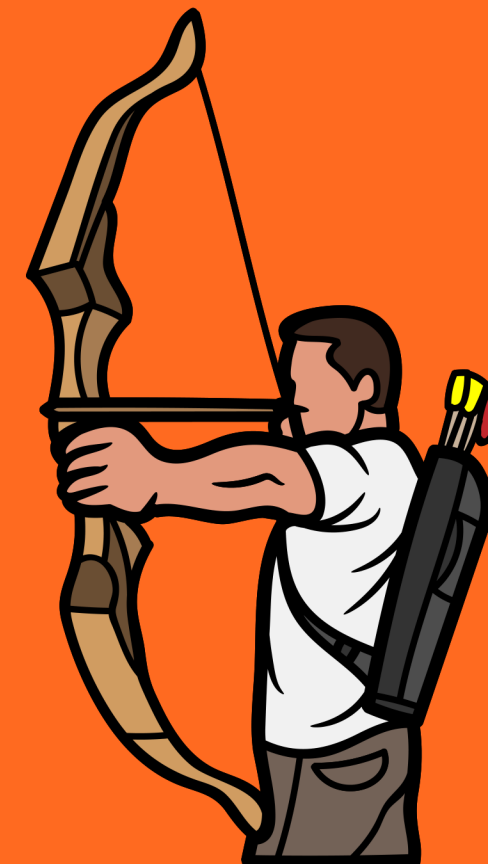
# ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO



**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**



# JOGOS E ESPORTES DE ALVO / PRECISÃO



Você sabia que a primeira medalha olímpica conquistada pelo Brasil foi a de bronze num esporte de precisão, a prova de tiro em equipe, disputada na Antuérpia em 1920?

Neste trimestre um dos objetivos específicos de nossas atividades práticas terá relação direta com os Jogos e Esportes de alvo. Identificar os elementos comuns que constituem os esportes de precisão, conhecer e experimentar algumas de suas principais modalidades individuais e coletivas serão constantes em nossas aulas.



# PRINCIPAIS CONTEÚDOS

## CONTEÚDOS PROCEDIMENTAIS

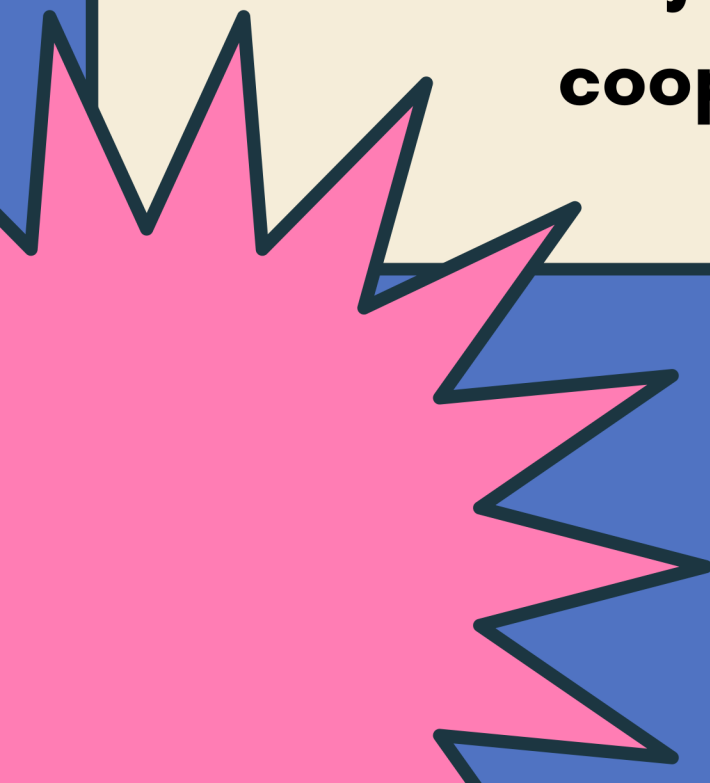
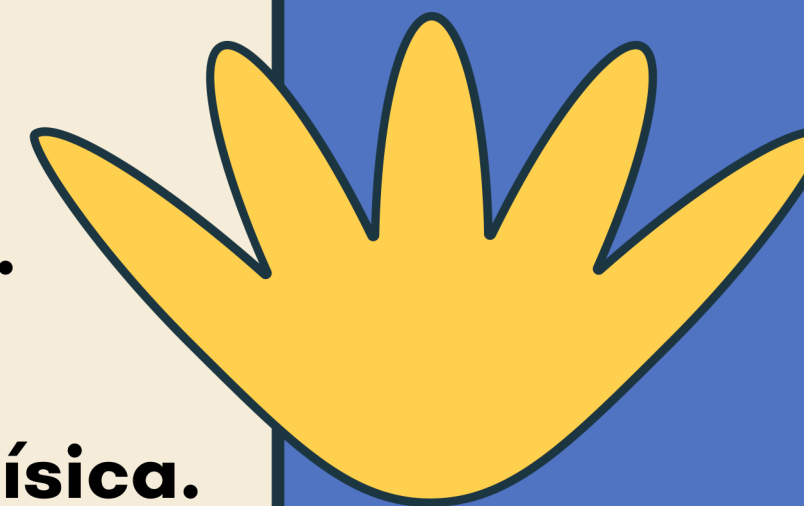
- Vivenciar os fundamentos básicos das modalidades com alvo.
- Vivência de jogos competitivos e cooperativos

## CONTEÚDOS ATITUDINAIS

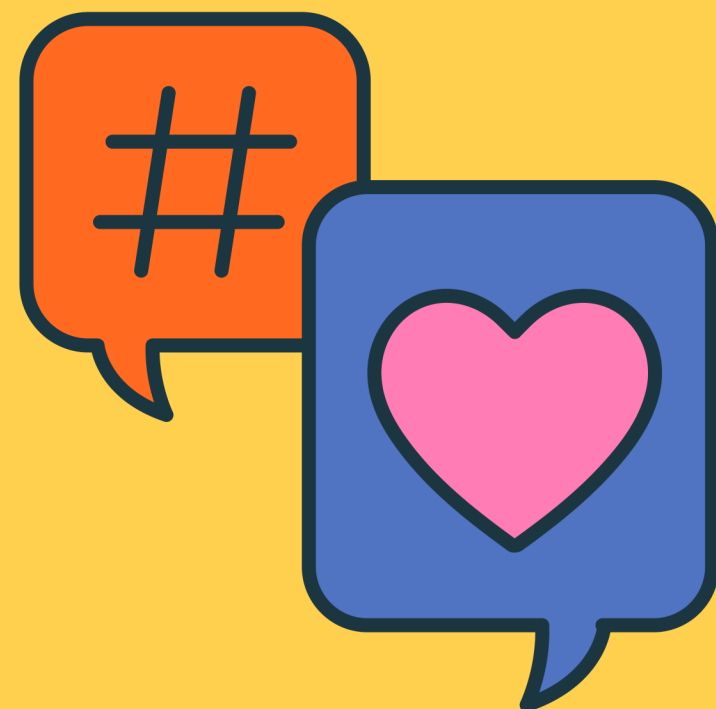
- Atitudes relacionadas à autonomia em relação à prática de atividades físicas.
- Valorização de seu próprio corpo e saúde.

## CONTEÚDOS CONCEITUAIS

- Ampliar o conceito de saúde.
- Ampliar o conceito de Atividade Física.
- Conceito de Exercício Físico.



# 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 trabalhos realizados (P).

Para a composição da nota de Prova (P), nesse trimestre serão realizadas duas atividades. A primeira é a continuação do trabalho sobre Saúde, que iniciamos no segundo trimestre, e a segunda é um projeto sobre Atividade Física e Exercício Físico, quando estabeleceremos um "Plano de Atividades Físicas" para ser realizado individualmente ao longo do trimestre. O projeto será realizado em etapas, assim como sua avaliação.