

# Educação Física

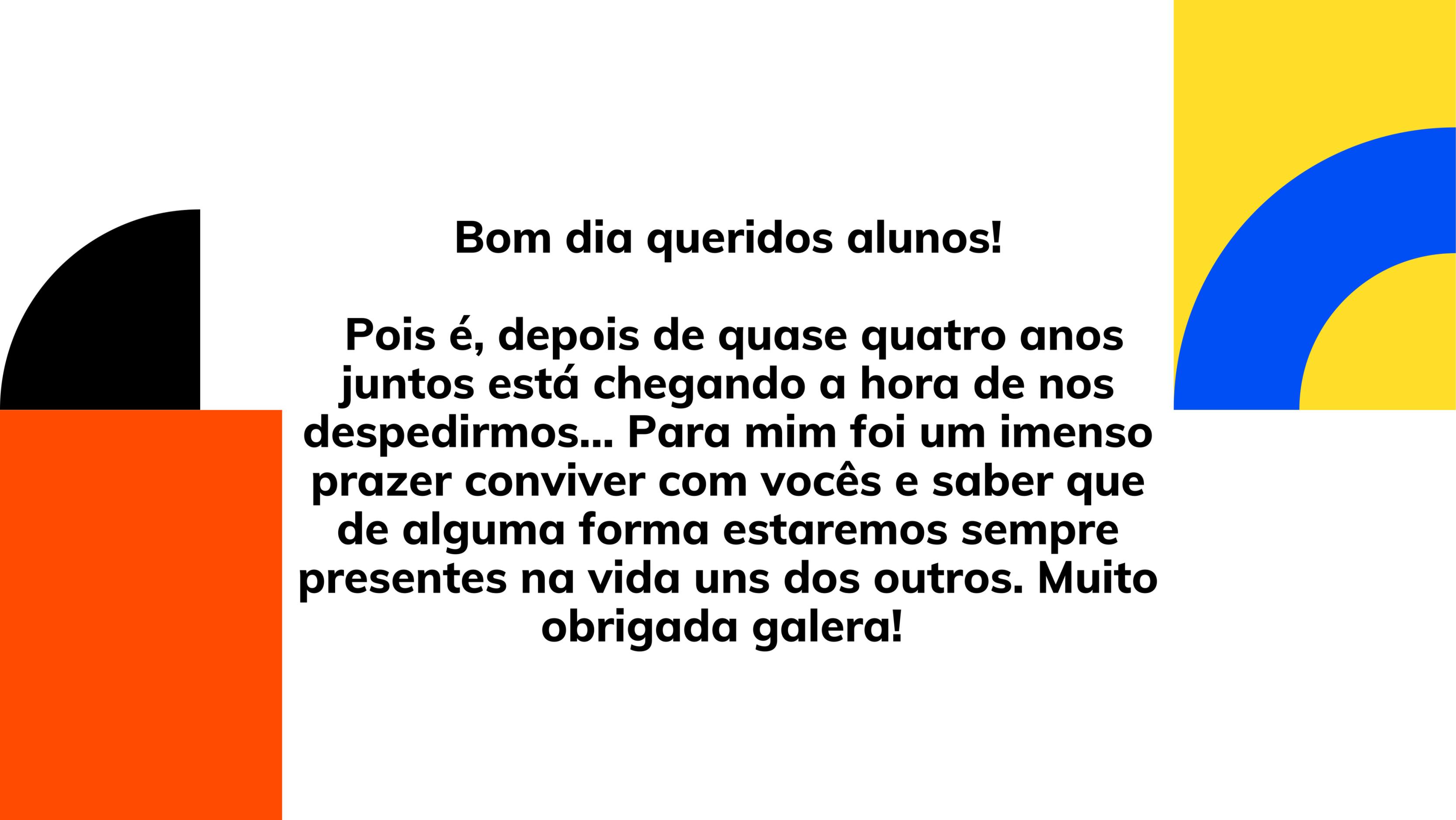
## 9º Ano

3º TRIMESTRE



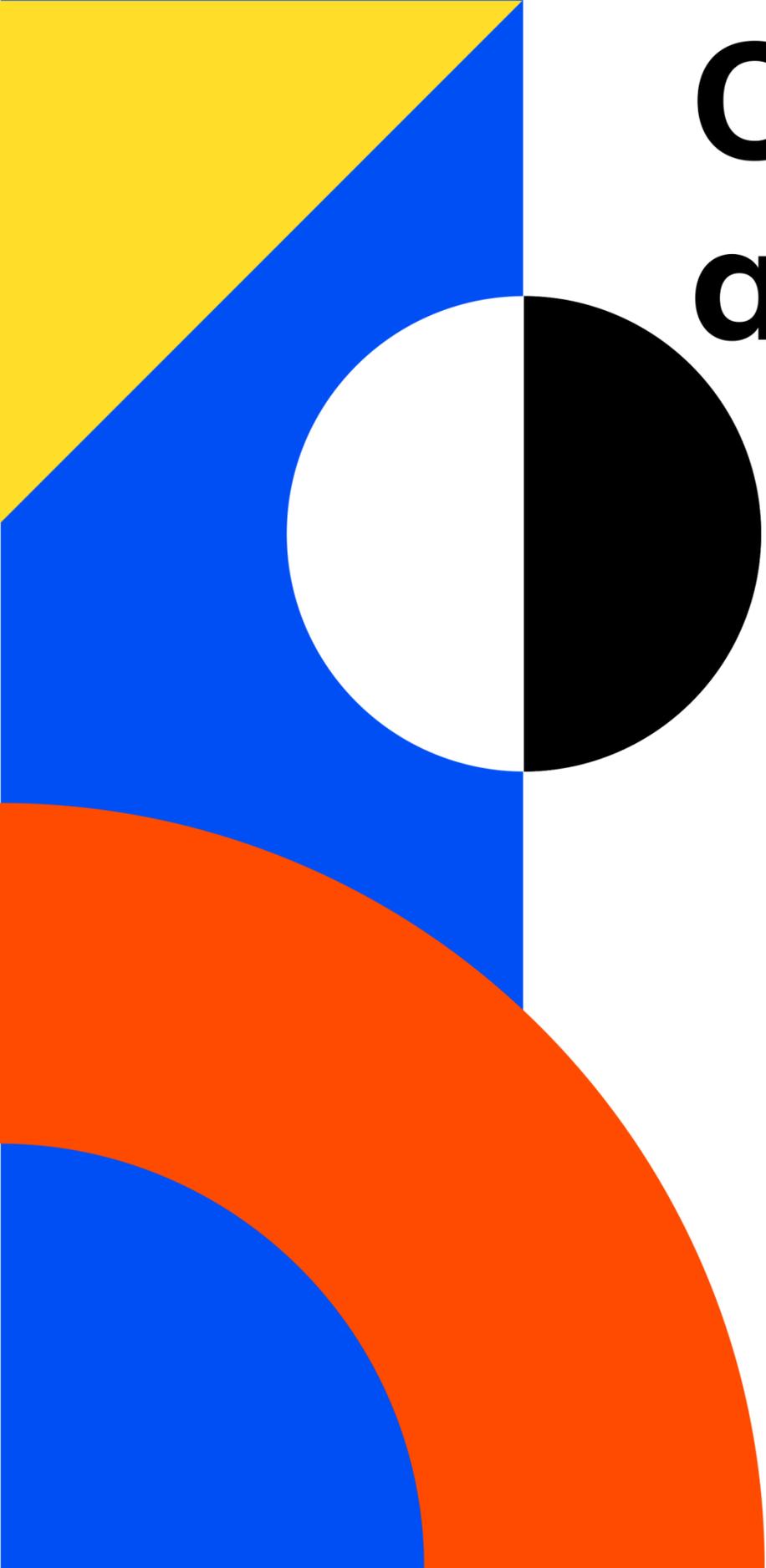
COLÉGIO  
SANTA CLARA

EDUCAR É A ARTE DE AMAR



**Bom dia queridos alunos!**

**Pois é, depois de quase quatro anos juntos está chegando a hora de nos despedirmos... Para mim foi um imenso prazer conviver com vocês e saber que de alguma forma estaremos sempre presentes na vida uns dos outros. Muito obrigada galera!**



# O que vamos aprender?



Agora vamos ao que interessa. Nesse último trimestre teremos uma grande novidade, as PCAs (Práticas Corporais Alternativas).

Dentro do imenso leque de atividades que esse tema nos permite, destaco as práticas de relaxamento e massagem.

Além disso, continuaremos explorando os esportes coletivos e jogos lúdicos.

Assim, através destes dois novos temas, faremos o fechamento das discussões relacionadas à Qualidade de Vida , grande foco de todo nosso ano.

# Principais Conteúdos

## PROCEDIMENTAIS

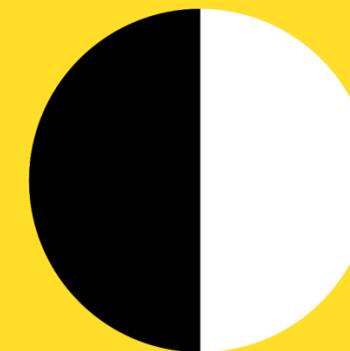
- Prática de modalidades alternativas (aspectos técnicos e táticos)
- Realização de práticas de PCAs (massagem, ginástica, yoga, pilates,...)
- Vivência de jogos competitivos e cooperativos.

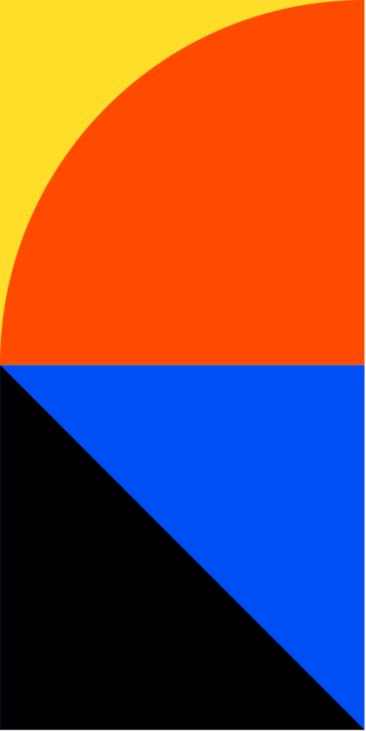
## ATITUDINAIS

- Atitudes relacionadas à autonomia em relação à prática de atividades físicas.
- Valorização de seu próprio corpo e saúde.
- Valorização das relações entre os colegas.

## CONCEITUAIS

- Ampliar a Relação entre Cultura e a prática de Atividades Físicas e esportes.
- Compreender o conceito de PCAs.





# 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 finalizaremos o trabalho iniciado no 2º Trimestre, onde relacionamos a Qualidade de Vida com temas específicos (Doping, Alimentação, Atividade Física e Drogas Sociais). Essa atividade será realizada em grupo ao longo de todo o terceiro trimestre.

ADOS	Conteúdos atitudinais	6,0 pontos	Acontecerá ao longo do trimestre	Total 16,0 pontos
	Avaliação de procedimentos (atividades práticas)	10,0 pontos	Acontecerá ao longo do trimestre	
PROVA (P)	Qualidade de Vida - Lazer	24,0 pontos	Acontecerá ao longo do trimestre	Total 24,0 pontos