

**3^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**PLANO DE
DISCIPLINA**



TEMA GERADOR:

PAZ NA ESCOLA

PLANO DE DISCIPLINA

Série:	3ª Série / Ensino Médio	Turno:	Manhã/tarde/noite	Ano letivo: 2019
Disciplina:	Educação física	Professora:	Geórgia Soares / Lauryanna Queiroz	Carga horária: 2 h/a semanais

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
1º BIMESTRE	<p>Avaliação física: exame biométrico</p> <p>Conhecimentos sobre o corpo</p> <p>1. Noções de anatomia – coluna vertebral com suas curvas fisiológicas e alterações:</p> <ul style="list-style-type: none">- cifose,- escoliose- lordose

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
1º BIMESTRE	<p>Adequação da postura corporal ao sentar-se deitar-se levantar-se apanhar e transportar objetos: mochila, livros entre outros, entre outros.</p> <p>Ginástica laboral: legislação, definição, alongamento, flexibilidade e exercícios respiratórios</p> <p>Ginástica funcional e Crossfit – conceitos, tipos e prática.</p>

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
2º BIMESTRE	<p>Conhecimentos sobre o corpo</p> <p>2. Noções de fisiologia sobre os tipos de sinais vitais</p> <ul style="list-style-type: none">- frequência respiratóriafrequência cardíacatemperatura corporalcirculação periféricapressão arterial <p>Ginástica aeróbica: definição e aplicabilidade.</p>

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
3º BIMESTRE	Conhecimentos sobre o corpo 3. Noções básicas de biomecânica 3.1 Dos músculos Extensibilidade e elasticidade Tipos de fibra muscular Função do m. esquelético Fatores que afetam a geração de força Força, potência e resistência, Fadiga Efeito da temperatura Ginástica localizada Jogos e brincadeiras Importância sociocultural e econômica dos jogos e brincadeiras;

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
3º BIMESTRE	Conhecimentos sobre o corpo 3. Noções básicas de biomecânica 3.1 Dos músculos Extensibilidade e elasticidade Tipos de fibra muscular Função do m. esquelético Fatores que afetam a geração de força Força, potência e resistência, Fadiga

PERÍODO ESCOLAR	CONTEÚDOS BÁSICOS
3º BIMESTRE	Efeito da temperatura Ginástica localizada Jogos e brincadeiras Importância sociocultural e econômica dos jogos e brincadeiras; Resgate de jogos e brincadeiras locais e regionais; Como se tornar um empreendedor nessa área.