

3^a
SÉRIE

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:

**GEÓRGIA
SOARES**

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

**PLANO DE
DISCIPLINA**

PAZ NA ESCOLA

PLANO DE DISCIPLINA

Série:	3 ^a 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

Avaliação física: exame biométrico
Conhecimentos sobre o corpo
1. Noções de anatomia – coluna vertebral com suas curvas fisiológicas e alterações:
- cifose,
- escoliose
- lordose

PERÍODO ESCOLAR

CONTEÚDOS BÁSICOS

1º BIMESTRE

Adequação da postura corporal ao sentar-se deitar-se levantar-se apanhar e transportar objetos: mochila, livros entre outros, entre outros.

Ginástica laboral: legislação, definição, alongamento, flexibilidade e exercícios respiratórios

Ginástica functional e Crossfit – conceitos, tipos e prática.

PERÍODO ESCOLAR

CONTEÚDOS BÁSICOS

2º BIMESTRE

Conhecimentos sobre o corpo

2. Noções de fisiologia sobre os tipos de sinais vitais

- frequência respiratória
- frequência cardíaca
- temperatura corporal
- circulação periférica
- pressão arterial

Ginástica aeróbica: definição e aplicabilidade.

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

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

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