



**ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DEZENOVE DE ABRIL.**

### **Conteúdos referentes ao período de Março/2026.**

Componente Curricular de Educação Física

Professor(a): Tiago Soares

#### **Orientações referentes à atividade proposta:**

- \*O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).
- \*Visualização e análise de imagens e vídeos.
- \*Organização e aquisição de materiais que possam ser utilizados durante a aula.

**Este planejamento para o 9º ano foca no aprofundamento técnico-tático dos Esportes de Invasão, no conhecimento das Lutas do Mundo e na análise crítica da relação entre Exercício Físico e Saúde, preparando os alunos para o Ensino Médio.**

**Estrutura do Mês Turma: 92**

#### **Esportes de Invasão: Sistemas Táticos**

No 9º ano, o aluno deve compreender "por que" realizar determinado movimento tático.

- Sistemas Táticos do Basquetebol: Estudo sobre posicionamento defensivo e ofensivo.
- Link de Referência: [Prática de Táticas no Basquetebol - 9º Ano](#)
- Treinamento de Habilidades: Guia de treinamento técnico para basquetebol.
- Link de Referência: [Ensinando Habilidades Esportivas - Special Olympics](#)

#### **Lutas do Mundo: Respeito e Técnica**

Foco na diversidade cultural das lutas e na prática segura.

- Lutas do Mundo (Aula CMSP): Discussão sobre segurança, respeito e técnicas básicas.
- Link do Vídeo: [Lutas do Mundo, Segurança e Respeito](#)
- Estratégias de Luta: Vídeo sobre estratégias básicas para a prática de lutas.
- Link do Vídeo: [Estratégias Básicas para Prática de Lutas](#)

#### **Exercício Físico vs. Atividade Física**

Abordagem científica sobre o corpo e a saúde.

- Promoção da Saúde: Relacionar a prática regular à melhoria da qualidade de vida.
- Referência: [Habilidades da BNCC - 8º e 9º Ano](#)
- Circuito de Condicionamento: Aplicação prática de exercícios de força e resistência.

#### **Avaliação**

1.A compreensão e aplicação dos sistemas táticos durante os jogos.

2.O comportamento ético e o respeito às normas de segurança nas lutas.

3.A capacidade de diferenciar exercício físico de atividade física e justificar sua importância para a saúde.