

# Educação Física

## ENSINO FUNDAMENTAL

BIMESTRE	5ª série	6ª série	7ª série	8ª série
1º BIMESTRE	<p><b>Jogo e esporte: competição e cooperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos populares</li> <li>Jogos pré-desportivos</li> <li>Jogos cooperativos</li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades físicas: noções gerais                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Agilidade, velocidade e flexibilidade</li> </ul> </li> <li>Alongamento e aquecimento</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modalidade esportiva individual 2: atletismo (corridas, saltos e arremessos)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestações e representações da cultura rítmica nacional                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Danças regionais</li> <li>– Processo histórico</li> <li>– A questão do gênero</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidades físicas: aplicações no atletismo e atividade rítmica</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O esporte em diferentes grupos socioculturais e sociedades</li> <li>Modalidade esportiva individual 4: atletismo (corridas, saltos e arremessos)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Luta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modalidade 1: judô, caratê, <i>tae kwon do</i> ou outra de origem oriental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Luta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modalidade 2: capoeira                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capoeira como luta, jogo e esporte</li> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>As manifestações rítmicas de diferentes grupos socioculturais</li> <li>Manifestações rítmicas ligadas à cultura jovem: <i>hip-hop</i>, <i>street-dance</i> e/ou outras                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Diferentes estilos como expressão sociocultural</li> <li>– Principais passos/movimentos</li> </ul> </li> </ul>

BIMESTRE	5ª série	6ª série	7ª série	8ª série
<b>2º BIMESTRE</b>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva coletiva 1: futebol ou handebol <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas: noções gerais <ul style="list-style-type: none"> <li>– Resistência e força</li> </ul> </li> <li>• Postura</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva coletiva 3: basquetebol ou voleibol <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica geral <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fundamentos e gestos</li> </ul> </li> <li>– Processo histórico: dos métodos ginásticos clássicos à ginástica contemporânea</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo e esporte: diferenças conceituais e na experiência dos jogadores</li> <li>• Modalidade esportiva: modalidade alternativa ou de outros países <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práticas contemporâneas: ginásticas de academia</li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios do treinamento físico <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noções gerais</li> <li>– Aplicações na ginástica</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva coletiva: a escolher <ul style="list-style-type: none"> <li>– Técnicas e táticas como fatores de aumento da complexidade do jogo</li> <li>– Noções de arbitragem</li> </ul> </li> <li>• Esporte: a espetacularização do esporte e o esporte profissional <ul style="list-style-type: none"> <li>– O esporte na mídia</li> <li>– Os grandes eventos esportivos</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O ritmo nos esportes</li> <li>• Manifestações rítmicas ligadas à cultura jovem: <i>hip-hop</i>, <i>street-dance</i> e/ou outras <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coreografias</li> </ul> </li> </ul>
<b>3º BIMESTRE</b>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva individual 1: ginástica artística ou ginástica rítmica desportiva <ul style="list-style-type: none"> <li>– Principais gestos técnicos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> <li>• <b>Organismo humano, movimento e saúde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aparelho locomotor e seus sistemas</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva individual 3: ginástica artística ou ginástica rítmica desportiva (a modalidade não contemplada no 3º bimestre da 5ª série) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Principais gestos técnicos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Luta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios de confronto e oposição</li> <li>• Classificação e organização</li> <li>• A questão da violência</li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principais efeitos da atividade física/exercício físico sobre o organismo</li> </ul>	<p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestações e representações da cultura rítmica de outros países <ul style="list-style-type: none"> <li>– Danças regionais</li> <li>– Processo histórico</li> <li>– A questão do gênero</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práticas contemporâneas: ginásticas de academia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Padrões de beleza corporal, ginástica e saúde</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efeitos fisiológicos e morfológicos do treinamento físico no esporte e na ginástica</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O esporte na comunidade escolar e em seu entorno: espaços, tempos e interesses</li> <li>• Organização de campeonatos</li> </ul>

BIMESTRE	5ª série	6ª série	7ª série	8ª série
4º BIMESTRE	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva coletiva 2: futebol ou handebol (a modalidade não contemplada no 2º bimestre) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividade rítmica</b></p> <p>Noções gerais sobre ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos rítmicos</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva coletiva 4: basquetebol ou voleibol (a modalidade não contemplada no 2º bimestre) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Princípios técnicos e táticos</li> <li>– Principais regras</li> <li>– Processo histórico</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas: aplicações em esportes coletivos</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esporte: a espetacularização do esporte e o esporte profissional</li> <li>• Modalidade esportiva coletiva: a escolher <ul style="list-style-type: none"> <li>– Técnicas e táticas como fatores de aumento da complexidade do jogo</li> <li>– Noções de arbitragem</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organismo humano, movimento e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física/exercício físico: implicações na obesidade e no emagrecimento</li> <li>• Substâncias proibidas: <i>doping</i> e anabolizantes</li> </ul>	<p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As manifestações rítmicas na comunidade escolar e em seu entorno: espaços, tempos e interesses</li> <li>• Organização de festivais de dança</li> </ul>