

# Educação Física

ENSINO MÉDIO

BIMESTRE	1ª série	2ª série	3ª série
1º BIMESTRE	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas de jogo e táticas em uma modalidade esportiva coletiva já conhecida dos alunos</li> <li>– A importância dos sistemas de jogo e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do esporte como espetáculo</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Padrões e estereótipos de beleza corporal</li> <li>• Indicadores que levam à construção de representações sobre corpo e beleza</li> <li>– Medidas e avaliação da composição corporal</li> <li>– Índice de massa corpórea (IMC)</li> </ul>	<p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores, técnicas e exercícios de, pelo menos, um tipo/forma de ginástica: aeróbica, localizada e/ou outras</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas: conceitos e avaliação</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade</li> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito</li> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> <p><b>Tema 3: Mídias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Significados/sentidos predominantes no discurso das mídias sobre a ginástica e o exercício físico: emagrecimento, definição e aumento da massa muscular</li> <li>• O papel das mídias na definição de modelos hegemônicos de beleza corporal</li> </ul>	<p><b>Luta e atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luta já conhecida dos alunos: capoeira, caratê, judô, <i>tae kwon do</i> ou outra</li> <li>– Relação entre movimentos/gestos e intencionalidades da modalidade em questão</li> <li>– A importância das técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo</li> <li>• O ritmo no esporte, na luta, na ginástica e na dança</li> <li>– Ritmo vital e ritmo cultural</li> <li>– O ritmo como organização expressiva do movimento</li> <li>– Tempo e acento rítmico</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores de aderência à atividade física/exercício físico e à prática esportiva</li> <li>• Princípios do treinamento físico: individualidade biológica, sobrecarga (frequência, intensidade e duração/volume) e reversibilidade</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade</li> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito</li> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> <p><b>Tema 4: Lazer e trabalho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lazer como participação social, elemento da qualidade de vida e de acesso aos bens culturais</li> <li>• Relação entre lazer, trabalho, atividade física/exercício físico e saúde</li> <li>• O lazer como direito do cidadão e dever do Estado</li> <li>– Fatores limitadores de acesso ao lazer</li> </ul>

BIMESTRE	1ª série	2ª série	3ª série
<p><b>2º BIMESTRE</b></p>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva individual: atletismo, ginástica artística ou ginástica rítmica</li> <li>– Relação entre movimentos/gestos e intencionalidades da modalidade em questão</li> <li>– A importância das técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo e beleza em diferentes períodos históricos</li> <li>– Padrões de beleza e suas relações com contextos históricos e culturais</li> <li>– Interesses mercadológicos envolvidos no estabelecimento de padrões de beleza corporal</li> <li>– As mídias como agência social interessada na definição de padrões de beleza</li> <li>• Produtos e práticas alimentares e de exercícios físicos associados à busca de padrões de beleza</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva individual ainda não conhecida dos(as) alunos(as)</li> <li>– Relação entre movimentos/gestos e intencionalidades da modalidade em questão</li> <li>– A importância das técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efeitos do treinamento físico: fisiológicos, morfológicos e psicossociais</li> <li>– Repercussões na conservação e promoção da saúde nas várias faixas etárias</li> <li>• Exercícios resistidos (musculação) e aumento da massa muscular: benefícios e riscos à saúde nas várias faixas etárias</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade</li> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> </li> <li>• Esporte na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espetacularização</li> <li>– Competição e cooperação</li> <li>– Especialização precoce</li> <li>– <i>Doping</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestações rítmicas ligadas à cultura jovem: <i>hip-hop, street-dance</i> e/ou outras</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saúde e trabalho <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ginástica laboral: benefícios e controvérsias</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> </li> <li>– Esporte e cultura de movimento na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esportes radicais</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 4: Lazer e trabalho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilidades de lazer na cultura de movimento <ul style="list-style-type: none"> <li>– O esporte como prática de lazer nas dimensões estética (presencial e televisiva), comunitária e de entretenimento</li> <li>– Lazer e ginástica nas empresas: benefícios e controvérsias</li> </ul> </li> </ul>

BIMESTRE	1ª série	2ª série	3ª série
3º BIMESTRE	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas de jogo e táticas em uma modalidade esportiva coletiva ainda não conhecida dos alunos</li> <li>– Relação entre movimentos/gestos e intencionalidades da modalidade em questão</li> <li>– A importância dos sistemas de jogo e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo</li> </ul> <p><b>Tema 1: corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo e gasto calórico: alimentação, exercício físico e obesidade</li> <li>• Conceitos: atividade física, exercício físico e saúde</li> <li>– Relações diretas e indiretas entre saúde individual/coletiva e atividade física/exercício físico</li> <li>– Relações entre padrões de beleza corporal e saúde</li> </ul>	<p><b>Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modalidade esportiva de outros países: rúgbi, hóquei, beisebol ou outra</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores de risco à saúde: sedentarismo, alimentação, dietas e suplementos alimentares, fumo, álcool, drogas, <i>doping</i> e anabolizantes, estresse e repouso</li> <li>• Doenças hipocinéticas e relação com a atividade física e o exercício físico: obesidade, hipertensão e outras</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 3: Mídias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A transformação do esporte em espetáculo televisivo e suas conseqüências <ul style="list-style-type: none"> <li>– O esporte como negócio</li> <li>– Diferentes experiências perceptivas: jogador, torcedor presencial e telespectador</li> <li>– Significados/sentidos predominantes no discurso das mídias sobre o esporte: vitória ou derrota, rendimento máximo e recompensa extrínseca e intrínseca</li> <li>– Dimensão ética</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Luta e atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores, regras e técnicas de uma luta ainda não conhecida dos alunos: capoeira, caratê, judô ou outra <ul style="list-style-type: none"> <li>– Relação entre movimentos/gestos e intencionalidades da modalidade em questão</li> <li>– A importância das técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo</li> </ul> </li> <li>• Manifestações rítmicas de outros países</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estratégias de intervenção para promoção da atividade física e do exercício físico na comunidade escolar</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Esporte e cultura de movimento na contemporaneidade</li> </ul> <p><b>Tema 4: Lazer e trabalho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaços e equipamentos de lazer</li> </ul>

BIMESTRE	1ª série	2ª série	3ª série
4º BIMESTRE	<p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores, técnicas e exercícios de, pelo menos, um tipo/forma de ginástica: aeróbica, localizada e/ou outras</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esporte e ginástica: benefícios e riscos à saúde <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fatores favoráveis e desfavoráveis à promoção e manutenção da saúde</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores, técnicas e exercícios de, pelo menos, uma ginástica alternativa: alongamento, relaxamento, corretiva ou outra</li> </ul> <p><b>Tema 1: Corpo, saúde e beleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física/exercício físico e prática esportiva em níveis e condições adequadas <ul style="list-style-type: none"> <li>– Meio ambiente (sociocultural e físico)</li> <li>– Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequados</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>–Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenças de habilidade, características físicas, etnia, gênero e sexuais no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Preconceito e discriminação no esporte, jogo, ginástica, luta e atividade rítmica</li> <li>- Expectativas de desempenho físico e esportivo como construções culturais</li> </ul> </li> <li>– Corpo, cultura de movimento e portadores de deficiências <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principais limitações motoras e sensoriais nos jogos e esportes</li> <li>- Jogos e esportes adaptados</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Esporte, ginástica, luta e atividade rítmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização de eventos esportivos e/ou festivais (apresentações) de ginástica, luta e/ou dança</li> </ul> <p><b>Tema 2: Contemporaneidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo na contemporaneidade <ul style="list-style-type: none"> <li>– A virtualização do corpo</li> <li>– Jogos virtuais: jogo de botão e videogames</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tema 4: Lazer e trabalho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O lazer na comunidade escolar e em seu entorno: espaços, tempos, interesses, necessidades e estratégias de intervenção</li> </ul>