

Educação Física

ENSINO FUNDAMENTAL

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

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

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