

DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA

OBJETIVOS

6º Ano

- Favorecer aos estudantes a aquisição dos conhecimentos básicos dos esportes de forma prazerosa.
- Desenvolver relações equilibradas e construtivas com os colegas, sem qualquer forma de discriminação, valorizando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações esportivas e lúdicas.
- Desenvolver as valências físicas específicas em forma de jogos, exercícios, atividades rítmicas, danças, lutas, ginásticas e brincadeiras.

7º Ano

- Favorecer aos estudantes o desenvolvimento dos fundamentos básicos dos esportes através de exercícios, jogos e brincadeiras.
- Conscientizar os estudantes sobre a importância da atividade física para as condições de saúde, qualidade de vida e desenvolvimento social ativo na totalidade de suas ações.
- Desenvolver as principais habilidades físicas como flexibilidade, força, resistência e velocidade através de jogos, brincadeiras e exercícios.

8º Ano

- Desenvolver as habilidades fundamentais nas diferentes modalidades através de práticas recreativas.
- Demonstrar respeito para com os colegas e educadores.
- Conscientizar os estudantes sobre a importância do ritmo e controle corporal para a realização de exercícios físicos.

9º Ano

- Desenvolver a consciência corporal, sabendo expressar-se através da dramatização utilizando o próprio corpo.
- Classificar os jogos, as lutas e a ginástica como formas de praticar e obter aptidão física.

CONTEÚDOS

6º Ano

EIXO TEMÁTICO I – UNIVERSO

- Universo do Movimento.
- Educação, Esportes e seus movimentos.
- Atividade Física.

EIXO TEMÁTICO II – ORIGEM E EVOLUÇÃO

- A origem e a evolução dos jogos.
- História do Esporte.
- Jogos Olímpicos.

EIXO TEMÁTICO III – TRANSFORMAÇÕES

- A matemática do coração.
- Xadrez.
- Prática Desportiva – Tchoukball.

EIXO TEMÁTICO IV – TEMPO

- Tempo e Ritmo.
- Danças.
- Prática Desportiva – Atletismo – Corridas.

EIXO TEMÁTICO V – ORGANIZAÇÃO SOCIAL E SAÚDE

- Aptidão Física.
- Jogos Cooperativos.
- Prática Desportiva – Futebol.

EIXO TEMÁTICO VI – ECONOMIA E SOCIEDADE

- Modalidades de academia.
- Modalidades em parques e clubes.

EIXO TEMÁTICO VII – FRAGMENTOS: PASSADO E PRESENTE

- O que podemos esperar.
- Alguns Novos Desportos.

EIXO TEMÁTICO VIII – CONSERVAÇÃO

- Esportes Ecológicos.
- Ginástica Natural.

EIXO TEMÁTICO IX – EXPANSÃO

- As Paraolimpíadas.
- Adaptações no Meio Esportivo.

EIXO TEMÁTICO X – MUDANÇAS

- Goalball.
- Voleibol Adaptado.

EIXO TEMÁTICO XI – MOVIMENTO E ENERGIA

- Alimentação correta.
- Basquetebol.

EIXO TEMÁTICO XII – ALTERNATIVAS

- Lazer.
- Esporte.

7º Ano

EIXO TEMÁTICO I – RIQUEZAS E SABERES

- Educação Física - História
- Educação Física Escolar – Conceitos e Fundamentos
- Higiene e Prática Esportiva

EIXO TEMÁTICO II – A VIDA SE ORGANIZA

- Voleibol – História e Regras
- Capacidades Físicas Aplicadas ao Voleibol
- Jogos Alternativos – Peteca e Badminton

EIXO TEMÁTICO III – INVASÕES

- Jogos de Tabuleiro – Dama, Gamão e Trilha.
- Rugby.

EIXO TEMÁTICO IV – PROGRESSÕES

- Futsal – História e Regras.
- Futsal – Táticas e Técnicas.
- Capacidades Físicas Aplicada ao Futsal.

EIXO TEMÁTICO V – EXPLORAÇÕES

- Anatomia Humana.
- Desenvolvimento Motor.
- Educação Física e Meio Ambiente.

EIXO TEMÁTICO VI – CARACTERIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS

- Atletismo – Arremesso.
- Capacidades Físicas Aplicadas ao Atletismo.

EIXO TEMÁTICO VII – CONTRASTE

- História das pipas.
- Brinquedos e brincadeiras.
- Jogos de raciocínio .

EIXO TEMÁTICO VIII – ADAPTAÇÕES

- Basquetebol – Sistemas táticos.
- Capacidades físicas aplicadas ao basquetebol.

EIXO TEMÁTICO IX – METAMORFOSE

- Judô – História e Regras.
- Beisebol.

EIXO TEMÁTICO X – AÇÃO E CONQUISTA

- Karatê-do – História e Regras.
- Luta Livre.

EIXO TEMÁTICO XI – EVOLUÇÃO

- Conhecimentos básicos de primeiros socorros.
- Exercícios físicos no combate a diabetes, obesidade e colesterol.

EIXO TEMÁTICO XII – DIVERSIDADES

- Atividades circenses.
- Esporte e a união de culturas.

8º Ano

EIXO TEMÁTICO I – ORGANIZAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES

- Como o esporte nos transforma?
- Benefícios do esporte em nossas vidas.
- Atletismo – Os saltos

EIXO TEMÁTICO II – SER HUMANO E SOCIEDADE

- A Boa Saúde e seus Inimigos.
- Qualidade de Vida e Sociedade.
- Na Medida Certa.

EIXO TEMÁTICO III – ECONOMIA E CONSUMO

- Academia cada vez mais cedo!.
- Lesões no Esporte.
- Atividade Física e Energia.

EIXO TEMÁTICO IV – NOVOS ARES

- Esportes do Ar.
- Esportes da Terra.
- Esportes da Água.

EIXO TEMÁTICO V – RIQUEZA E CIRCULAÇÃO

- Ginástica Olímpica.
- A Ginástica Rítmica Desportiva.
- As Modalidades de Academias.

EIXO TEMÁTICO VI – MOVIMENTOS

- A Capoeira.
- Exercícios Funcionais.

EIXO TEMÁTICO VII – ESTRUTURAS E ORGANIZAÇÕES

- As diferenças entre torneio, copa, liga e campeonato.
- Jogos Olímpicos e Jogos de Inverno.
- Jogos Pan-americanos e Paralimpíadas.

EIXO TEMÁTICO VIII – INFLUÊNCIAS

- Esportes de Rua.
- Le Parkour.

EIXO TEMÁTICO IX – CONFLITOS

- Esportes de luta.
- Esportes de lutas nas Academias.

EIXO TEMÁTICO X – DESIGUALDADES

- Quem pode praticar?
- O que e como praticar?

EIXO TEMÁTICO XI – CONDIÇÕES SOCIAIS

- Esportes elitizados: tênis, hipismo, golfe e squash.
- Handebol.

EIXO TEMÁTICO XII – POSSIBILIDADES

- Prática esportiva para pessoas com deficiência física.
- Prática esportiva para pessoas com deficiência visual.

9º Ano

EIXO TEMÁTICO I – VARIAÇÕES

- Handebol – Táticas.
- Capacidades Físicas Aplicada ao Handebol.
- Traumas no esporte.

EIXO TEMÁTICO II – AÇÃO E REAÇÃO

- Medidas e avaliações no esporte.
- Testes de aptidão.
- Organização e periodização no meio esportivo.

EIXO TEMÁTICO III – DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS

- Nutrição esportiva.
- Triathlon – Duathlon.

- Ironman – Ultra maratonas.

EIXO TEMÁTICO IV – RELAÇÕES

- Jogos de socialização.
- Voleibol de praia.
- Boxe.

EIXO TEMÁTICO V – LIGAÇÕES

- Recreação Esportiva.
- Atividade física e a mulher.
- Futebol de areia.

EIXO TEMÁTICO VI – CONFLITOS

- À procura do corpo perfeito.
- Distúrbios alimentares e esporte.

EIXO TEMÁTICO VII – NOVOS RUMOS

- Condicionamento físico no esporte.
- Sistemas energéticos aplicados ao esporte.
- Força, potência e agilidade.

EIXO TEMÁTICO VIII – MOVIMENTOS E CONSEQUÊNCIAS

- Práticas corporais.
- Práticas corporais alternativas.

EIXO TEMÁTICO IX – ANTAGONISMO

- A mídia no meio esportivo.
- Sonho no esporte.

EIXO TEMÁTICO X – EXTREMOS

- Natação – Nado crawl e costas.
- Natação – Nado peito e borboleta.

EIXO TEMÁTICO XI – TENDÊNCIAS E RESISTÊNCIAS

- Atividade física para terceira idade.
- Musculação na adolescência.

EIXO TEMÁTICO XII – AMPLITUDE

- Saltos ornamentais.
- Exercícios físicos e deficientes auditivos.