

# **Matrizes Curriculares** *municipais para a educação básica*

**9 anos**

**Educação Física**

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**



PREFEITURA DE  
**MOGI DAS CRUZES**

# Sumário

Concepção	1
Berçário/Infantil I/Infantil II	2
Infantil III/Infantil IV	3
1º Ano	4
2º Ano	5
3º Ano	6
4º Ano	7
5º Ano	8
6º Ano	9
7º Ano	10
8º Ano	11
9º Ano	13

## CONCEPÇÃO

Para entendermos o termo “Cultura Corporal de Movimento”, é necessário que, antes, possamos compreender o que é natural e o que é cultural no ser humano.

Natural é tudo aquilo que qualquer ser faz, inserido ou não entre semelhantes. Uma planta fará fotossíntese estando no meio de uma floresta ou isolada, num vaso, dentro de uma casa. Basta estar viva. Um cachorro, mesmo vivendo sozinho, vai se alimentar, vai andar, vai correr e latir, onde quer que esteja, entre quem quer que esteja. Se estiver entre cachorros ou humanos, continuará se alimentando, andando, correndo e latindo como cachorro.

E o ser humano?

Tirando alguns movimentos reflexos e a sucção do recém-nascido, tudo o que ele faz é aprendido na interação com seus pares. Se estiver entre pessoas que falam com ele em português, aprenderá a falar português; se estiver entre os que falam japonês, se comunicará em japonês. Falará e se alimentará como aqueles com quem convive. E, é claro, se movimentará como aqueles com quem convive. O movimento, como construção humana, nas suas mais diversas formas de manifestação, edifica um amplo campo de aprendizagem.

A escola tem como função transmitir para as pessoas conhecimentos construídos culturalmente. Assim se dá com a linguagem oral e escrita, as noções matemáticas, as artes e as ciências. Da mesma forma, os conhecimentos relacionados às práticas corporais devem fazer parte do currículo escolar. Todos os conhecimentos são construções culturais que levaram a sociedade a estar na sua condição atual. É preciso compreender para poder atuar.

A Educação Física, então, como disciplina escolar que trata de conhecimento acerca de uma cultura de movimento, deve valorizar as vivências e as experiências que as crianças trazem. Partindo das turmas iniciais, na creche, cada gesto que a criança faz tem um pouco da sua história. E, valorizando esta cultura que a criança traz, inserir novas formas de manifestação cultural de movimento. Vendo, sendo estimulada, a criança vai se desenvolvendo, ampliando a sua Cultura Corporal de Movimento, até o momento em que começa a conhecer, através do meio, da mídia ou da escola, os conteúdos específicos dessa cultura. São eles: os jogos, como manifestação lúdica do ser humano; os esportes, com regras institucionalizadas, comuns a diversas culturas; a dança, como uma das manifestações mais antigas das civilizações, podendo ser expressão espontânea ou com regras determinadas; as lutas, que se caracterizam por disputas corporais que combinam ações de ataque e defesa; e as ginásticas, com um amplo e diverso campo de práticas corporais.

Especialmente no que se refere à Educação Infantil, as Diretrizes Curriculares

Nacionais da Educação Básica organizam o currículo em torno de experiências de aprendizagem. Um desses campos de experiência envolve corpo, gestos e movimentos, a fim de que a criança construa, mediante um trabalho interdisciplinar, conhecimentos sobre si, sobre o outro e sobre o universo social e cultural.

As Matrizes Curriculares Municipais para a Educação Básica – Educação Física propõe que tais conteúdos sejam abordados a partir de três eixos: FAZER, APRECIAR e REFLETIR/CONTEXTUALIZAR. São eixos originários da área de arte, mas não restrito a ela. Afinal, estes eixos tratam de formas expressivas do ser humano.

Fazer Cultura Corporal de Movimento é promover a movimentação dos corpos. Seja a partir de um estímulo motor para um bebê, da vivência de uma brincadeira trazida por uma criança ou uma modalidade esportiva proposta pelo professor, a prática é fundamental nas aulas de Educação Física. O saber corporal se dá a partir desse eixo.

Apreciar Cultura Corporal de Movimento é colocar o aluno em contato visual com os diferentes movimentos. É ensinar a ver e respeitar, sem a necessidade de atribuir valores, compreendendo que o movimento do outro é uma expressão da sua individualidade e da sua cultura; é ensinar a ver e compreender, podendo assistir a uma manifestação cultural de movimento em qualquer situação social e compreender suas características principais; é ensinar a ver e se espelhar, percebendo aonde ele pode chegar apor meio do desenvolvimento da técnica.

Refletir/Contextualizar Cultura Corporal de Movimento é levar o aluno a perceber o motivo pelo qual diferentes culturas se identificam com modalidades, a influência da mídia sobre questões relacionadas ao corpo, as relações entre corpo, saúde e qualidade de vida. Proporcionar conhecimento sobre a origem da brincadeira praticada, levá-lo a compreender que em outros lugares do mundo, onde idiomas diferentes são falados e em realidades tão distintas, existem crianças que brincam, pessoas jogam, lutam, dançam, fazem exercícios.

Em qualquer condição, a Educação Física deve ser formada por esses três eixos que se completam, não havendo um mais importante em detrimento de outro. Não há aprendizagem só no fazer, assim como não há aprendizagem só no apreciar ou refletir/contextualizar.

# EDUCAÇÃO FÍSICA - BERÇÁRIO / INICIAL/INFANTIL I / INFANTIL II

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE:
<p>À ampliação da <i>cultura corporal de movimento</i> da criança.</p>	<p>Brincando.</p> <p>Dançando.</p> <p>Desenvolvendo autonomia progressiva para deslocamento no espaço, atuando de forma cada vez mais independente.</p> <p>Promovendo brincadeiras que possibilitem a expressão de emoções, pensamentos, desejos e necessidades.</p> <p>Estimulando o <b>desenvolvimento postural</b>.</p> <p>Desenvolvendo <b>habilidades motoras</b> em brincadeiras.</p> <p>Promovendo situações para identificação da sua imagem corporal e <b>propriocepção</b>.</p> <p>Estimulando o desenvolvimento cognitivo.</p>	<p>Utilizar materiais não estruturados que favoreçam a livre criação de brincadeiras, como pneus, rolos, caixas, tecidos, tampinhas etc.</p> <p>Criar condições para brincar espontaneamente com a participação de todos.</p> <p>Apresentar brincadeiras da cultura infantil, com regras simples, que podem ser complementadas de acordo com a necessidade.</p> <p>Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.</p> <p>Proporcionar situações para <b>rolar</b>, arrastar-se, engatinhar, andar, correr, saltar, <b>fazer rolamentos</b> etc.</p> <p>Construir a percepção corporal, por meio de estímulos sensoriais com brinquedos, toques, brincadeiras cantadas, espelho, massagem etc.</p> <p>Experimentar as possibilidades de movimento como sentar em diferentes inclinações, deitar em diferentes posições, ficar ereto apoiado na planta dos pés com e sem ajuda etc.</p> <p>Manipular objetos de diferentes tamanhos, texturas e formas.</p>	<p>Brinca sozinho, cria brincadeiras, interage com outras crianças.</p> <p>Realiza deslocamentos no espaço com autonomia.</p> <p>Expressa-se corporalmente.</p> <p>Possui postura corporal adequada à faixa etária e à condição motora.</p> <p>Desenvolve progressivamente habilidades motoras.</p> <p>Reconhece e movimenta intencionalmente o corpo e suas partes, percebendo-se como ser único.</p>

## LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - INFANTIL III / INFANTIL IV

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.</p> <p>Ao desenvolvimento de postura de respeito ao outro e à Cultura Corporal de Movimento.</p>	<p>Brincando.</p> <p>Dançando.</p> <p>Promovendo brincadeiras que possibilitem a expressão e o controle progressivo de emoções, pensamentos, desejos e necessidades.</p> <p>Desenvolvendo <b>habilidades motoras</b> em brincadeiras.</p> <p>Percebendo sensações, limites, potencialidades, sinais vitais e integridade do próprio corpo.</p> <p>Estimulando o pensamento cognitivo.</p> <p>Percebendo o corpo a partir do movimento.</p> <p>Vivenciando situações que possibilitem percepção das diferenças pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.</p>	<p>Utilizar materiais não estruturados que favoreçam a livre criação de brincadeiras como pneus, rolos, caixas, tecidos, tampinhas etc.</p> <p>Criar condições para brincar espontaneamente com a participação de todos.</p> <p>Apresentar brincadeiras da cultura infantil, com regras simples, que podem ser complementadas de acordo com a necessidade.</p> <p>Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.</p> <p>Explorar as diferentes formas de andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, movimentar-se, dançar etc. , em situações e atividades dirigidas.</p> <p>Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).</p> <p>Participar de brincadeiras cantadas, apresentações de danças e atividades rítmicas e expressivas.</p> <p>Proporcionar atividades que explorem a liderança, competição, cooperação, solidariedade e respeito em jogos de regras pré-estabelecidas e combinadas conforme o contexto.</p> <p>Criar condições para que a criança supere desafios, ampliando a percepção do corpo, do movimento, do cansaço e da excitação.</p> <p>Participar de brincadeiras nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, o espaço e os personagens.</p> <p>Propiciar brincadeiras que favoreçam a participação de todo o grupo, sem divisão por gênero.</p>	<p>Cria brincadeiras, brinca sozinho e com outras crianças.</p> <p>Desenvolve progressivamente <b>habilidades motoras</b>.</p> <p>Percebe seu corpo, suas possibilidades e limitações a partir do movimento.</p> <p>Percebe as sensações corporais que o movimento provoca.</p> <p>Utiliza o movimento como linguagem expressiva.</p> <p>Desenvolve postura de respeito ao outro.</p> <p>Reconhece algumas manifestações da cultura corporal do movimento, demonstrando atitudes de interesse por elas.</p>

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.</p> <p>Ao conhecimento de algumas possibilidades e limitações do próprio corpo.</p>	<p>Brincando</p> <p>Promovendo diferentes formas de movimento por meio de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas.</p> <p>Vivenciando atividades competitivas.</p> <p>Criando autonomamente alguns jogos e brincadeiras.</p> <p>Percebendo sensações, limites, potencialidades, sinais vitais e integridade do próprio corpo.</p> <p>Utilizando <b>habilidades motoras</b> para aprimorar movimentos corporais.</p>	<p>Utilizar materiais não estruturados que favoreçam a livre criação de brincadeiras como pneus, rolos, caixas, tecidos, tampinhas etc.</p> <p>Participar de brincadeiras e danças, bem como criá-las.</p> <p>Apresentar brincadeiras da cultura infantil, com regras que podem ser complementadas de acordo com a necessidade.</p> <p>Participar de <b>jogos pré-desportivos</b> de modalidades individuais e coletivas.</p> <p>Proporcionar <b>circuitos</b> e diferentes atividades que explorem andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, rolar etc.</p> <p>Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.</p> <p>Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).</p> <p>Explorar diferentes ritmos, por meio de jogos e brincadeiras em que os alunos consigam perceber a pulsação e sua frequência, individual ou coletivamente (pular corda, escravos de Jó, batuques, palmas, uso do corpo etc.)</p> <p>Propiciar brincadeiras que utilizem recursos de força, velocidade, resistência e flexibilidade.</p> <p>Participar de brincadeiras nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, os parceiros, o espaço e os personagens.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Participa de atividades de movimento, ampliando a Cultura Corporal.</p> <p>Cria brincadeiras, brinca sozinho e com outras crianças.</p> <p>Percebe seu corpo, suas possibilidades e limitações a partir do movimento.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 1º ANO

## AONDE CHEGAR?

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

À valorização da diversidade da cultura corporal presente no cotidiano da criança.

Ao desenvolvimento de postura de respeito ao outro.

## COMO CHEGAR?

Observando outras crianças em atividades de movimento.

Conhecendo esportes, danças, lutas, jogos, ginásticas.

Reconhecendo a Cultura Corporal de Movimento individual e do convívio pessoal.

Situando historicamente a origem de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Percebendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Notar como crianças brincam espontaneamente dentro e fora da escola.

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de **clínicas esportivas** com equipes.

Pesquisar e socializar brincadeiras praticadas nos momentos livres.

Comparar quais brincadeiras são as mais conhecidas.

Demonstrar que falas presentes em brincadeiras também revelam heranças culturais.

Adaptar a regra do jogo a partir de situações vivenciadas.

Entrar em contato com a diversidade de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas praticados nos variados contextos históricos e socioculturais.

Consensuar a participação de meninos e meninas igualmente em brincadeiras de futebol, casinha, pular corda etc.

Oferecer diversidade de atividades lúdicas, de forma que as características individuais sejam contempladas.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Respeita e valoriza a diversidade da Cultura Corporal de Movimento, emitindo suas próprias opiniões.

Reconhece atividades de movimento que realiza nos diferentes contextos de convivência.

Valoriza as conquistas corporais próprias e alheias.

Desenvolve postura de respeito ao outro.

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.</p> <p>Ao conhecimento de algumas possibilidades e limitações do próprio corpo.</p>	<p>Promovendo diferentes formas de movimento por meio de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas.</p> <p>Vivenciando atividades competitivas.</p> <p>Criando autonomamente alguns jogos e brincadeiras.</p> <p>Percebendo sensações, limites, potencialidades, sinais vitais e integridade do próprio corpo.</p> <p>Utilizando <b>habilidades motoras</b> para aprimorar movimentos corporais.</p> <p>Diferenciando situações de esforço e repouso.</p>	<p>Participar de brincadeiras e danças, bem como criá-las.</p> <p>Participar de <b>jogos pré-desportivos</b> de modalidades individuais e coletivas.</p> <p>Proporcionar <b>circuitos</b> e diferentes atividades que explorem andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, rolar etc.</p> <p>Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.</p> <p>Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).</p> <p>Explorar diferentes ritmos, por meio de jogos e brincadeiras em que os alunos consigam perceber a pulsação e sua frequência, individual ou coletivamente (pular corda, escravos de Jó, batuques, palmas, uso do corpo etc.)</p> <p>Propiciar brincadeiras que utilizem recursos de força, velocidade, resistência e flexibilidade.</p> <p>Participar em situações de brincadeira nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, os parceiros, o espaço e os personagens.</p> <p>Valorizar as percepções da criança quando o corpo sofre alterações pelo esforço e pelo repouso.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Participa de atividades de movimento, ampliando a Cultura Corporal.</p> <p>Cria brincadeiras, brinca sozinho e com outras crianças.</p> <p>Percebe seu corpo, suas possibilidades e limitações a partir do movimento.</p>

## LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética



# EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º ANO

## AONDE CHEGAR?

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

À valorização da diversidade da cultura corporal presente na comunidade local.

Ao desenvolvimento de postura de respeito ao outro.

## COMO CHEGAR?

Observando outras crianças em atividades de movimento.

Conhecendo esportes, danças, lutas, jogos, ginásticas.

Reconhecendo a influência da localidade na Cultura Corporal de Movimento.

Valorizando a Cultura Corporal de Movimento, expressa nas diferentes situações individuais ou coletivas.

Situando historicamente a origem de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Percebendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Estabelecendo contato com regras de jogos de forma reflexiva.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Notar como crianças brincam espontaneamente dentro e fora da escola.

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de **clínicas esportivas** com equipes.

Pesquisar e socializar brincadeiras praticadas por familiares e/ou elementos da comunidade local.

Mediar as brincadeiras pesquisadas para que os alunos vivenciem o resgate histórico e social.

Entrar em contato com a diversidade de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas praticados nos variados contextos históricos e socioculturais.

Consensuar a participação de meninos e meninas igualmente em brincadeiras de futebol, casinha, pular corda etc.

Oferecer diversidade de atividades lúdicas, de forma que as características individuais sejam contempladas.

Adaptar as regras de jogos a partir de situações vivenciadas, nas quais as crianças percebam a necessidade.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Respeita e valoriza a diversidade da Cultura Corporal de Movimento, emitindo suas próprias opiniões.

Reconhece atividades de movimento que realiza nos diferentes contextos de convivência.

Valoriza as conquistas corporais próprias e alheias.

Desenvolve postura de respeito ao outro.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.</p> <p>Ao conhecimento de algumas possibilidades e limitações do próprio corpo.</p> <p>Ao estabelecimento de metas pessoais de desempenho.</p>	<p>Promovendo diferentes formas de movimento por meio de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas.</p> <p>Vivenciando atividades competitivas.</p> <p>Criando autonomamente alguns jogos e brincadeiras.</p> <p>Percebendo sensações, limites, potencialidades, sinais vitais e integridade do próprio corpo.</p> <p>Utilizando <b>habilidades motoras</b> para aprimorar movimentos corporais.</p> <p>Diferenciando situações de esforço e repouso.</p> <p>Percebendo o próprio desempenho e estabelecendo metas pessoais, com a ajuda do professor.</p>	<p>Participar de brincadeiras e danças, bem como criá-las.</p> <p>Participar de <b>jogos pré-desportivos</b> de modalidades individuais e coletivas.</p> <p>Proporcionar <b>circuitos</b> e diferentes atividades que explorem andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, rolar etc.</p> <p>Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.</p> <p>Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).</p> <p>Explorar diferentes ritmos, por meio de jogos e brincadeiras em que os alunos consigam perceber a pulsação e sua frequência, individual ou coletivamente (pular corda, escravos de Jó, batuques, palmas, uso do corpo etc.)</p> <p>Propiciar brincadeiras que utilizem recursos de força, velocidade, resistência e flexibilidade.</p> <p>Participar em situações de brincadeira nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, os parceiros, o espaço e as personagens.</p> <p>Valorizar as percepções da criança quando o corpo sofre alterações pelo esforço e pelo repouso.</p> <p>Valorizar suas conquistas corporais, percebendo que é possível aprimorar a prática.</p> <p>Superar novos desafios corporais individualmente ou com a ajuda do professor, ex.: saltar mais alto, correr mais rápido.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Cria jogos, participa deles com outras crianças.</p> <p>Percebe seu corpo, suas possibilidades e limitações a partir do movimento.</p> <p>Participa de atividades de movimento, ampliando a Cultura Corporal.</p> <p>Estabelece metas pessoais e busca superá-las com ou sem a ajuda do professor.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º ANO

## AONDE CHEGAR?

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

À valorização de diferentes manifestações regionais da cultura corporal que incidem no cotidiano da criança.

Ao desenvolvimento de postura de respeito ao outro.

## COMO CHEGAR?

Observando outras crianças em atividades de movimento.

Conhecendo esportes, danças, lutas, jogos, ginásticas.

Reconhecendo a influência de contextos mais amplos na Cultura Corporal de Movimento.

Valorizando a Cultura Corporal de Movimento, expressa nas diferentes situações individuais ou coletivas.

Situando historicamente a origem de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Percebendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Discutindo as regras dos jogos.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Notar como crianças brincam espontaneamente dentro e fora da escola.

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de **clínicas esportivas** com equipes.

Pesquisar e socializar brincadeiras regionais.

Mediar as brincadeiras pesquisadas para que os alunos vivenciem o resgate histórico e social.

Entrar em contato com a diversidade de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas praticados nos variados contextos históricos e socioculturais.

Consensuar a participação de meninos e meninas igualmente em brincadeiras de futebol, casinha, pular corda etc.

Superar situação de conflito de forma adequada, adaptando as regras do jogo quando necessário.

Vivenciar jogos com poucas ou ausência de regras.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Respeita e valoriza a diversidade da Cultura Corporal de Movimento, emitindo suas próprias opiniões.

Reconhece atividades de movimento que realiza nos diferentes contextos de convivência.

Desenvolve postura de respeito ao outro.

Percebe o papel das regras para o funcionamento harmônico de jogos e brincadeiras.

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 4º ANO

## AONDE CHEGAR?

À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.

À utilização do corpo de forma cada vez mais precisa e autônoma.

Ao reconhecimento de algumas de suas características físicas e de **desenvolvimento motor**.

## COMO CHEGAR?

Promovendo diferentes formas de movimento por meio de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas.

Vivenciando atividades competitivas.

Criando autonomamente alguns jogos.

Utilizando **habilidades motoras** para aprimorar movimentos corporais.

Desenvolvendo **capacidades físicas** dentro de lutas, jogos, esportes, ginásticas e danças.

Diferenciando situações de repouso, **esforço aeróbico e anaeróbico**.

Percebendo o próprio desempenho e estabelecendo metas pessoais, com a ajuda do professor.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Participar de jogos e danças, bem como criá-los.

Participar de **jogos pré-desportivos** de modalidades individuais e coletivas.

Introduzir as **regras de ação** específicas das modalidades e esportivas.

Proporcionar **circuitos** e diferentes atividades que explorem andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, rolar etc.

Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.

Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).

Explorar diferentes ritmos, por meio de jogos e brincadeiras em que os alunos consigam perceber a pulsação e sua frequência, individual ou coletivamente (pular corda, escravos de Jó, batuques, palmas, uso do corpo etc.)

Propiciar jogos que utilizem recursos de força, velocidade, resistência e flexibilidade.

Reconhecer as alterações corporais proporcionadas por diferentes tipos de movimento.

Participar em situações de brincadeira nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, os parceiros, o espaço e as personagens.

Valorizar as percepções da criança quando o corpo sofre alterações pelo esforço e pelo repouso.

Valorizar suas conquistas corporais, percebendo que é possível aprimorar a prática.

Superar novos desafios corporais individualmente ou com a ajuda do professor, ex.: saltar mais alto, correr mais rápido.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### FAZER

Participa de atividades de movimento, ampliando a Cultura Corporal.

Organiza os próprios jogos e decide as suas regras.

Percebe seu corpo a partir do movimento, reconhecendo suas características físicas.

Desenvolve autonomia progressivamente em atividades de movimento.

Avalia o próprio desempenho.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 4º ANO

## AONDE CHEGAR?

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

À valorização de diferentes manifestações nacionais da cultura corporal que incidem no cotidiano da criança.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, relacionando-os com atividades físicas e saúde.

À adoção de atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas.

À busca de solução de conflitos de forma não violenta.

## COMO CHEGAR?

Reconhecendo alguns **aspectos técnicos, táticos e estéticos** em manifestações da Cultura Corporal de Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Reconhecendo a influência de contextos mais amplos na Cultura Corporal de Movimento.

Valorizando a Cultura Corporal de Movimento, expressa nas diferentes situações individuais ou coletivas.

Situando historicamente a origem de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Proporcionando reflexões sobre **estética** e saúde.

Analisando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Percebendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Discutindo as regras dos jogos.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de **clínicas esportivas** com equipes.

Pesquisar e socializar manifestações nacionais de cultura corporal de movimento.

Mediar as manifestações pesquisadas para que os alunos vivenciem o resgate histórico e social.

Analisar padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos com saúde e prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada criança (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Superar situação de conflito de forma adequada, adaptando as regras do jogo quando necessário.

Oportunizar situações em que os conflitos possam ser solucionados com autonomia, sem intervenção do professor.

Vivenciar jogos com poucas ou ausência de regras.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Respeita e valoriza a diversidade da Cultura Corporal de Movimento, emitindo suas opiniões.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde.

Desenvolve postura de respeito ao outro.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º ANO

## AONDE CHEGAR?

À ampliação da Cultura Corporal de Movimento da criança.

À utilização do corpo de forma cada vez mais precisa e autônoma.

Ao reconhecimento de algumas de suas características físicas e de **desenvolvimento motor**.

## COMO CHEGAR?

Promovendo diferentes formas de movimento por meio de jogos, danças, ginásticas, esportes e lutas.

Vivenciando atividades competitivas.

Criando autonomamente alguns jogos.

Utilizando **habilidades motoras** para aprimorar movimentos corporais.

Desenvolvendo **capacidades físicas** dentro de lutas, jogos, esportes, ginásticas e danças, percebendo limites e possibilidades.

Diferenciando situações de repouso, **esforço aeróbico e anaeróbico**.

Percebendo o próprio desempenho e estabelecendo metas pessoais, com a ajuda do professor.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Participar de jogos e danças, bem como criá-los.

Participar de **jogos pré-desportivos** de modalidades individuais e coletivas.

Introduzir as **regras de ação** específicas das modalidades e esportivas.

Proporcionar **circuitos** e diferentes atividades que explorem andar, correr, saltar, arremessar, receber, rebater, chutar, quicar, subir, descer, escorregar, pendurar-se, rolar etc.

Favorecer a livre expressão e movimentação da criança na presença de música/ritmo/som/silêncio.

Dançar ritmos folclóricos e regionais (frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).

Explorar diferentes ritmos, por meio de jogos e brincadeiras em que os alunos consigam perceber a pulsação e sua frequência, individual ou coletivamente (pular corda, escravos de Jó, batuques, palmas, uso do corpo etc.)

Propiciar jogos que utilizem recursos de força, velocidade, resistência e flexibilidade.

Reconhecer as alterações corporais proporcionadas por diferentes tipos de movimento.

Participar em situações de brincadeira nas quais as crianças escolham os objetos, os temas, os parceiros, o espaço e as personagens.

Valorizar as percepções da criança quando o corpo sofre alterações pelo esforço e pelo repouso.

Valorizar suas conquistas corporais, percebendo que é possível aprimorar a prática.

Superar novos desafios corporais individualmente ou com a ajuda do professor, ex.: saltar mais alto, correr mais rápido.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### FAZER

Participa de atividades de movimento, ampliando a Cultura Corporal.

Organiza os próprios jogos e decide as suas regras.

Percebe seu corpo a partir do movimento, reconhecendo suas características físicas.

Desenvolve autonomia progressivamente em atividades de movimento.

Avalia o próprio desempenho.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º ANO

## AONDE CHEGAR?

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

À valorização de diferentes manifestações internacionais da cultura corporal que incidem no cotidiano da criança.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, mídia e consumismo, relacionando-os com atividades físicas e saúde.

À adoção de atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas.

À busca de solução de conflitos de forma não violenta.

## COMO CHEGAR?

Reconhecendo alguns **aspectos técnicos, tácticos e estéticos** em manifestações da Cultura Corporal de Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Reconhecendo a influência de contextos mais amplos na Cultura Corporal de Movimento.

Valorizando a Cultura Corporal de Movimento, expressa nas diferentes situações individuais ou coletivas.

Situando historicamente a origem de jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas.

Proporcionando reflexões sobre **estética** e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Analisando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Percebendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Discutindo as regras dos jogos.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de **clínicas esportivas** com equipes.

Pesquisar e socializar manifestações internacionais de cultura corporal de movimento.

Mediar as manifestações pesquisadas para que os alunos vivenciem o resgate histórico e social.

Analisar a influência da mídia e do consumismo nos padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos com saúde e prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada criança (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Superar situação de conflito de forma adequada, adaptando as regras do jogo quando necessário.

Oportunizar situações em que os conflitos possam ser solucionados com autonomia, sem intervenção do professor.

Vivenciar jogos com poucas ou ausência de regras.

Expressar opiniões pessoais quanto a estratégias a serem utilizadas em situações de jogos, esportes ou lutas.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Respeita e valoriza a diversidade da Cultura Corporal de Movimento, emitindo suas opiniões.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde, numa perspectiva de mídia e consumismo.

Desenvolve postura de respeito ao outro.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, tácticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de JOGOS/ESPORTES.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades desportivas recreativas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento sobre as regras de ação específicas das modalidades esportivas.</p> <p>Introduzir o conhecimento sobre o gesto técnico das modalidades trabalhadas.</p> <p>Perceber e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às atividades desportivas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas aos jogos e esportes.</p> <p>Reconhecer e utilizar as habilidades específicas desenvolvidas para resoluções de problemas em situações de jogo (técnica e tática individual).</p> <p>Experimentar situações que gerem a necessidade de ajustar as respostas individuais à estratégia do grupo (tática coletiva).</p> <p>Participar em atividades desportivas de competições coletivas e individuais (campeonatos entre as classes, campeonatos entre escolas, municipais etc.).</p> <p>Praticar atividades / jogos cooperativos.</p> <p>Experimentar esportes alternativos ou não convencionais, relevantes para a realidade local (skate, ciclismo, esportes de aventura, práticas junto à natureza etc.).</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas com a atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética



# EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de lutas.</p> <p>Vivenciando atividades de GINÁSTICA.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades que envolvam as lutas, dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação específicas das lutas.</p> <p>Introduzir o conhecimento dos gestos técnicos específicos das lutas.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às lutas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às lutas.</p> <p>Reconhecer e utilizar a técnica para resoluções de problemas em situações de luta (técnica e tática individuais, aplicadas aos fundamentos de ataque e defesa).</p> <p>Participar de atividades que envolvam movimentos comuns às diversas ginásticas (alongamentos, saltos, rolamentos).</p> <p>Identificar e nomear gestos da ginástica trabalhada, relacionando-os aos aparelhos utilizados.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às ginásticas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às ginásticas.</p> <p>Praticar atividades de ginástica dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades RÍTMICAS E EXPRESSIVAS/DANÇAS.</p>	<p>Dançar ritmos folclóricos e regionais.</p> <p>Expressar-se por meio de movimentos que reflitam sentimentos, pensamentos e emoções, com ou sem o estímulo musical.</p> <p>Explorar diversas formas de deslocamento no espaço, utilizando ou não estímulos musicais (andar nas pontas dos pés, nos calcanhares, andar abaixado, rastejar, rolar, andar como girafa, formigas ou elefantes etc.).</p> <p>Estimular o gesto espontâneo do educando com músicas, estilos e ritmos diversos, valorizando a experiência individual.</p> <p>Executar alguns passos simples dentro da pulsação musical (a cada pulsação, um deslocamento diferente, agregando movimentações trazidas pelos alunos).</p> <p>Elaborar coreografias coletivamente.</p> <p>Perceber os limites corporais na vivência de movimentos de dança, criando a oportunidade de transcender as limitações.</p> <p>Trabalhar com alguns estilos/técnicas de dança.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p>

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Apreciando alguns aspectos técnicos, táticos e estéticos em manifestações da Cultura Corporal do Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, às diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Observar modalidades adaptadas (PARADESPORTO).

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de clínicas esportivas com as equipes diversas.

Incentivar leituras apreciativas de crônicas sobre os temas: esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos.

## APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Aprecia as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como formas de lazer, integração social e parte do patrimônio cultural.

## LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

## AONDE CHEGAR?

À valorização da cultura corporal de movimento como parte do patrimônio cultural da comunidade.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais dos jogos e esportes.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das lutas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das ginásticas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das danças.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Estabelecer relações entre mídia e esporte-espetáculo, esporte e violência.

Apropriar-se da História das Olimpíadas (era antiga e era moderna).

Preconceber relações entre desempenho físico e esportivo ligadas aos gêneros, classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Reconhecer influências e contribuições indígenas na formação da Cultura Corporal do Movimento no Brasil.

Comparar a Cultura Corporal do Movimento da cidade e do campo.

Reconhecer a origem dos esportes radicais, alternativos ou não convencionais no contexto da sociedade atual.

Compreender o ato de lutar: por que lutar, com quem lutar, contra quem ou contra o que lutar.

Problematizar as lutas dentro e fora do contexto escolar (lutas x violência).

Refletir sobre a influência da mídia nas lutas.

Situar historicamente as diferentes origens culturais das ginásticas.  
Problematizar a prática das ginásticas, modismos e valores estéticos.

Reconhecer as várias manifestações das danças em diferentes culturas, em diferentes contextos, em diferentes épocas.

Debater a questão de gênero na dança.

Discutir os padrões de beleza e saúde na dança, abordando classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Perceber a dança como atividade não competitiva dentro da Cultura Corporal de Movimento.

Refletir sobre as danças expostas e valorizadas pela mídia.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as diversas manifestações da Cultura Corporal do Movimento como construções culturais.

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 6º ANO

## AONDE CHEGAR?

À compreensão de regras aplicadas aos jogos e esportes.

À valorização de atitudes não discriminatórias em atividades físicas.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, mídia e consumismo, relacionando a atividades físicas e saúde.

Ao reconhecimento das manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer e como direito do cidadão.

À percepção dos efeitos da atividade física sobre a saúde.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais que acompanham a evolução das regras das diversas modalidades esportivas.

Discutindo e adaptando as regras dos jogos, visando à participação de todos.

Reconhecendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Proporcionando reflexões sobre estética e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Analisando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Valorizando os jogos recreativos e as danças populares como forma de lazer e integração social.

Notando os efeitos que as práticas corporais, esportivas e hábitos saudáveis exercem sobre a aptidão física e a qualidade de vida.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Utilizar e adaptar as regras ao nível do grupo e aos recursos físicos (espaços e materiais disponíveis).

Priorizar a inclusão de todos na criação, transformação e adaptação das regras nos jogos e atividades.

Compreender a transformação de alguns jogos em esporte.

Respeitar às sensações, às emoções, aos limites, às integridades física e moral próprios e alheios.

Cooperar com o colega ou grupo nas situações de aprendizagem.

Compreender o conceito de jogar com o outro e não contra o outro, aceitando as funções atribuídas dentro do trabalho em equipe (nos jogos, coreografias, mímicas etc.)

Incluir todos nas práticas da Cultura Corporal de Movimento.

Analisar a influência da mídia e do consumismo nos padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos à prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada indivíduo (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Diferenciar a prática esportiva como lazer da prática esportiva como competição.

Conhecer e utilizar os espaços públicos de esporte e lazer.

Observar os riscos que o sedentarismo oferece à saúde e a importância da prática de atividade física para a qualidade de vida.

Estimular hábitos alimentares saudáveis.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as transformações nas regras e sua relação com o desenvolvimento do nível técnico.

Cria adaptações e respeita às regras nos jogos, considerando que faz parte de um grupo.

Respeita o outro na prática de atividade física.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Reconhece as manifestações da Cultura Corporal do Movimento como opções de lazer

Identifica os efeitos da atividade física sobre a saúde.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de JOGOS/ESPORTES.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades desportivas recreativas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação específicas das modalidades esportivas.</p> <p>Introduzir o conhecimento do gesto técnico das modalidades trabalhadas.</p> <p>Perceber e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às atividades desportivas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas aos jogos e esportes.</p> <p>Reconhecer e utilizar as habilidades específicas desenvolvidas para resoluções de problemas em situações de jogo (técnica e tática individual).</p> <p>Experimentar situações que gerem a necessidade de ajustar as respostas individuais à estratégia do grupo (tática coletiva).</p> <p>Participar em atividades desportivas de competições coletivas e individuais (campeonatos entre as classes, campeonatos entre escolas, municipais etc.).</p> <p>Praticar atividades / jogos cooperativos.</p> <p>Experimentar esportes alternativos ou não convencionais, relevantes para a realidade local (skate, ciclismo, esportes de aventura, práticas junto à natureza etc.).</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de lutas.</p> <p>Vivenciando atividades de GINÁSTICA.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades que envolvam as lutas, dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação específicas das lutas.</p> <p>Introduzir o conhecimento dos gestos técnicos específicos das lutas.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às lutas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às lutas.</p> <p>Reconhecer e utilizar a técnica para resoluções de problemas em situações de luta (técnica e tática individuais, aplicadas aos fundamentos de ataque e defesa).</p> <p>Participar de atividades que envolvam movimentos comuns às diversas ginásticas (alongamentos, saltos, rolamentos).</p> <p>Identificar e nomear gestos da ginástica trabalhada, relacionando-os aos aparelhos utilizados.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às ginásticas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às ginásticas.</p> <p>Praticar atividades de ginástica dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

## AONDE CHEGAR?

Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.

## COMO CHEGAR?

Vivenciando atividades RÍTMICAS E EXPRESSIVAS/DANÇAS.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Dançar ritmos folclóricos e regionais.

Expressar-se por meio de movimentos que reflitam sentimentos, pensamentos e emoções, com ou sem o estímulo musical.

Explorar diversas formas de deslocamento no espaço, utilizando ou não estímulos musicais (andar nas pontas dos pés, nos calcanhares, andar abaixado, rastejar, rolar, andar como girafa, formigas ou elefantes etc.).

Estimular o gesto espontâneo do educando com músicas, estilos e ritmos diversos, valorizando a experiência individual.

Executar alguns passos simples dentro da pulsação musical (a cada pulsação, um deslocamento diferente, agregando movimentações trazidas pelos alunos).

Elaborar coreografias coletivamente.

Perceber os limites corporais na vivência de movimentos de dança, criando a oportunidade de transcender as limitações.

Trabalhar com alguns estilos/técnicas de dança.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### FAZER

Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.

Identifica as capacidades físicas básicas.

Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.

Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.

Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.

### APRECIAR

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Apreciando alguns aspectos técnicos, táticos e estéticos em manifestações da Cultura Corporal do Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, às diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Observar modalidades adaptadas (PARADESPORTO).

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de clínicas esportivas com as equipes diversas.

Incentivar leituras apreciativas de crônicas sobre os temas: esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos.

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Aprecia as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como formas de lazer, integração social e parte do patrimônio cultural.

## LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

## AONDE CHEGAR?

À valorização da cultura corporal de movimento como parte do patrimônio cultural da comunidade.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais dos jogos e esportes.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das lutas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das ginásticas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das danças.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Estabelecer relações entre mídia e esporte-espetáculo, esporte e violência.

Apropriar-se da História das Olimpíadas (questões relacionadas ao apoio ao esporte nos diversos países e às políticas de marketing esportivo).

Preconceber relações entre desempenho físico e esportivo ligadas aos gêneros, classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Reconhecer influências e contribuições dos africanos e europeus na formação da Cultura Corporal de Movimento no Brasil.

Reconhecer a origem dos esportes radicais, alternativos ou não convencionais no contexto da sociedade atual.

Compreender o ato de lutar: por que lutar, com quem lutar, contra quem ou contra o que lutar.

Problematizar as lutas dentro e fora do contexto escolar (lutas x violência).

Refletir sobre a influência da mídia nas lutas.

Situar historicamente as diferentes origens culturais das ginásticas.

Problematizar a prática de ginásticas, modismos e valores estéticos.

Reconhecer as várias manifestações das danças em diferentes culturas, em diferentes contextos, em diferentes épocas.

Identificar algumas danças típicas de cada uma das regiões do Brasil.

Debater a questão de gênero na dança.

Discutir os padrões de beleza e saúde na dança, abordando classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Perceber a dança como atividade não competitiva dentro da Cultura Corporal de Movimento.

Refletir sobre as danças expostas e valorizadas pela mídia.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as diversas manifestações da Cultura Corporal do Movimento como construções culturais.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética



# EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

## AONDE CHEGAR?

À compreensão de regras aplicadas aos jogos e esportes.

À valorização de atitudes não discriminatórias em atividades físicas.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, mídia e consumismo, relacionando às atividades físicas e saúde.

Ao reconhecimento das manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer como direito do cidadão.

À percepção dos efeitos da atividade física sobre a saúde.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais que acompanham a evolução das regras das diversas modalidades esportivas.

Discutindo e adaptando as regras dos jogos, visando à participação de todos.

Reconhecendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Proporcionando reflexões sobre estética e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Estudando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Valorizando os jogos recreativos e as danças populares como forma de lazer e integração social.

Notando os efeitos que as práticas corporais, esportivas e hábitos saudáveis exercem sobre a aptidão física e a qualidade de vida.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Utilizar e adaptar as regras ao nível do grupo e aos recursos físicos (espaços e materiais disponíveis).

Priorizar a inclusão de todos na criação, transformação e adaptação das regras nos jogos e atividades.

Compreender a transformação do jogo em esporte.

Respeitar as sensações, as emoções, os limites, as integridades física e moral próprios e alheios.

Cooperar com o colega ou grupo nas situações de aprendizagem.

Compreender o conceito de jogar com o outro e não contra o outro, aceitando as funções atribuídas dentro do trabalho em equipe (nos jogos, coreografias, mímicas etc.)

Incluir todos nas práticas da Cultura Corporal de Movimento.

Analisar a influência da mídia e do consumismo nos padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos com a prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada indivíduo (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Diferenciar a prática esportiva como lazer da prática esportiva como competição.

Conhecer e utilizar os espaços públicos de esporte e lazer.

Observar os riscos que o sedentarismo oferece à saúde e a importância da prática de atividade física para a qualidade de vida.

Estimular hábitos alimentares saudáveis.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as transformações nas regras e sua relação com o desenvolvimento do nível técnico.

Cria adaptações e respeita as regras nos jogos, considerando que faz parte de um grupo.

Respeita o outro na prática de atividade física.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Reconhece as manifestações da Cultura Corporal do Movimento como opções de lazer

Identifica os efeitos da atividade física sobre a saúde.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de JOGOS/ESPORTES.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades desportivas recreativas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação específicas das modalidades esportivas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento do gesto técnico das modalidades trabalhadas.</p> <p>Perceber e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às atividades desportivas.</p> <p>Desenvolver habilidades específicas relacionadas aos jogos e esportes.</p> <p>Reconhecer e utilizar as habilidades específicas desenvolvidas para resoluções de problemas em situações de jogo (técnica e tática individual).</p> <p>Experimentar situações que gerem a necessidade de ajustar as respostas individuais à estratégia do grupo (tática coletiva).</p> <p>Organizar e participar de atividades desportivas de competições coletivas e individuais (campeonatos entre as classes, campeonatos entre escolas, municipais etc.).</p> <p>Praticar atividades / jogos cooperativos.</p> <p>Experimentar esportes alternativos ou não convencionais, relevantes para a realidade local (skate, ciclismo, esportes de aventura, práticas junto à natureza etc.).</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de lutas.</p> <p>Vivenciando atividades de GINÁSTICA.</p>	<p>Participar de atividades que envolvam as lutas, dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação e gestos técnicos específicos das lutas.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às lutas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às lutas.</p> <p>Reconhecer e utilizar a técnica para resoluções de problemas em situações de luta (técnica e tática individuais, aplicadas aos fundamentos de ataque e defesa).</p> <p>Participar de atividades que envolvam movimentos comuns às diversas ginásticas (alongamentos, saltos, rolamentos).</p> <p>Identificar e nomear gestos da ginástica trabalhada, relacionando-os com os aparelhos utilizados.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às ginásticas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às ginásticas.</p> <p>Praticar atividades de ginástica dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Conhecer ginásticas praticadas em academias a partir de vivências, dentro da escola ou em parceria com academias próximas.</p> <p>Conhecer os espaços públicos para a prática de ginástica, como praças que tenham academia ao ar livre, com barras e pranchas.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades RÍTMICAS E EXPRESSIVAS/DANÇAS.</p>	<p>Dançar ritmos folclóricos e regionais.</p> <p>Expressar-se por meio de movimentos que reflitam sentimentos, pensamentos e emoções, com ou sem o estímulo musical.</p> <p>Explorar diversas formas de deslocamento no espaço, utilizando ou não estímulos musicais (andar nas pontas dos pés, nos calcanhares, andar abaixado, rastejar, rolar, andar como girafa, formigas ou elefantes etc.).</p> <p>Estimular o gesto espontâneo do educando com músicas, estilos e ritmos diversos, valorizando a experiência individual.</p> <p>Executar alguns passos simples dentro da pulsação musical (a cada pulsação, um deslocamento diferente, agregando movimentações trazidas pelos alunos)</p> <p>Elaborar coreografias coletivamente.</p> <p>Perceber os limites corporais na vivência de movimentos de dança, criando a oportunidade de transcender as limitações.</p> <p>Trabalhar com alguns estilos/técnicas de dança.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Apreciando alguns aspectos técnicos, táticos e estéticos em manifestações da Cultura Corporal do Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, às diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Observar modalidades adaptadas (PARADESPORTO).

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de clínicas esportivas com as equipes diversas.

Incentivar leituras apreciativas de crônicas sobre os temas: esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos.

## APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Aprecia as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como formas de lazer, integração social e parte do patrimônio cultural.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

## AONDE CHEGAR?

À valorização da cultura corporal de movimento como parte do patrimônio cultural da comunidade.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais dos jogos e esportes.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das lutas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das ginásticas.

Conhecendo aspectos histórico-sociais das danças.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Estabelecer relações entre mídia e esporte-espetáculo, esporte e violência.

Apropriar-se da História das Olimpíadas (questões relacionadas ao apoio ao esporte nos diversos países e das políticas de marketing esportivo).

Preconceber relações entre desempenho físico e esportivo ligadas aos gêneros, classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Debater a inclusão e a exclusão do negro e da mulher nos esportes em determinados momentos históricos.

Reconhecer influências e contribuições das populações nativas da América na formação da Cultura Corporal de Movimento no Brasil.

Reconhecer a origem dos esportes radicais, alternativos ou não convencionais no contexto da sociedade atual.

Compreender o ato de lutar: por que lutar, com quem lutar, contra quem ou contra o que lutar.

Problematizar as lutas dentro e fora do contexto escolar (lutas x violência).

Refletir sobre a influência da mídia nas lutas.

Situar historicamente as diferentes origens culturais das ginásticas.

Problematizar a prática das ginásticas, modismos e valores estéticos.

Reconhecer as várias manifestações das danças em diferentes culturas, em diferentes contextos, em diferentes épocas.

Identificar algumas danças típicas de cada uma das regiões do Brasil.

Problematizar a questão da participação do homem em determinadas danças.

Discutir os padrões de beleza e saúde na dança, abordando classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.

Perceber a dança como atividade não competitiva dentro da Cultura Corporal de Movimento.

Refletir sobre as danças expostas e valorizadas pela mídia, compreendendo as mudanças culturais através dos tempos.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as diversas manifestações da Cultura Corporal de Movimento como construções culturais.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

## AONDE CHEGAR?

À discussão, compreensão e construção de regras aplicadas aos jogos e esportes.

À valorização de atitudes não discriminatórias em atividades físicas.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, mídia e consumismo, relacionando com atividades físicas e saúde.

Ao reconhecimento das manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer e como direito do cidadão.

À percepção dos efeitos da atividade física sobre a saúde.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais que acompanham a evolução das regras das diversas modalidades esportivas.

Discutindo e adaptando as regras dos jogos, visando à participação de todos.

Reconhecendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Proporcionando reflexões sobre estética e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Estudando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Valorizando os jogos recreativos e as danças populares como forma de lazer e integração social.

Notando os efeitos que as práticas corporais, esportivas e hábitos saudáveis exercem sobre a aptidão física e a qualidade de vida.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Utilizar e adaptar as regras aos recursos físicos (espaços e materiais disponíveis) e ao grupo.

Priorizar a inclusão de todos na criação, transformação e adaptação das regras nos jogos e atividades.

Entender a transformação de alguns jogos em esporte.

Identificar fatores que levaram às atualizações das regras das modalidades esportivas.

Respeitar às sensações, às emoções, aos limites, às integridades física e moral próprios e alheios.

Cooperar com o colega ou grupo nas situações de aprendizagem.

Compreender o conceito de jogar com o outro e não contra o outro, aceitando as funções atribuídas dentro do trabalho em equipe (nos jogos, coreografias, mímicas etc.).

Incluir todos nas práticas da Cultura Corporal de Movimento.

Analisar a influência da mídia e do consumismo nos padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos à prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada indivíduo (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Diferenciar a prática esportiva como lazer da prática esportiva como competição.

Conhecer e utilizar os espaços públicos de esporte e lazer.

Apresentar o lazer como direito constitucional do cidadão.

Observar os riscos que o sedentarismo oferece à saúde e a importância da prática de atividade física para a qualidade de vida.

Estimular hábitos alimentares saudáveis.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as transformações nas regras e sua relação com o desenvolvimento do nível técnico.

Cria adaptações e respeita às regras nos jogos, considerando que faz parte de um grupo.

Respeita o outro na prática de atividade física.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Reconhece as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer.

Apropria-se dos espaços públicos de lazer identificando essa prática como direito do cidadão.

Identifica os efeitos da atividade física sobre a saúde.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de JOGOS/ESPORTES.</p>	<p>Participar de jogos pré-desportivos e atividades desportivas recreativas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação específicas das modalidades esportivas.</p> <p>Aprofundar o conhecimento do gesto técnico das modalidades trabalhadas.</p> <p>Perceber e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às atividades desportivas.</p> <p>Desenvolver habilidades específicas relacionadas aos jogos e esportes.</p> <p>Reconhecer e utilizar as habilidades específicas desenvolvidas para resoluções de problemas em situações de jogo (técnica e tática individuais).</p> <p>Experimentar situações que gerem a necessidade de ajustar as respostas individuais à estratégia do grupo (tática coletiva).</p> <p>Organizar e participar de atividades desportivas de competições coletivas e individuais (campeonatos entre as classes, campeonatos entre escolas, municipais etc.).</p> <p>Praticar atividades / jogos cooperativos.</p> <p>Experimentar esportes alternativos ou não convencionais, relevantes para a realidade local (skate, ciclismo, esportes de aventura, práticas junto à natureza etc.).</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À ampliação da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades de luta.</p> <p>Vivenciando atividades de GINÁSTICA.</p>	<p>Participar de atividades que envolvam as lutas, dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Aprofundar o conhecimento das regras de ação e gestos técnicos específicos das lutas.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às lutas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às lutas.</p> <p>Reconhecer e utilizar a técnica para resoluções de problemas em situações de luta (técnica e tática individuais, aplicadas aos fundamentos de ataque e defesa).</p> <p>Participar de atividades que envolvam movimentos comuns às diversas ginásticas (alongamentos, saltos, rolamentos).</p> <p>Identificar e nomear gestos da ginástica trabalhada, relacionando-os aos aparelhos utilizados.</p> <p>Perceber e desenvolver capacidades físicas e habilidades motoras relacionadas às ginásticas.</p> <p>Adquirir habilidades específicas relacionadas às ginásticas.</p> <p>Praticar atividades de ginástica dentro do contexto escolar, de forma recreativa e competitiva.</p> <p>Conhecer ginásticas praticadas em academias a partir de vivências dentro da escola ou em parceria com academias próximas.</p> <p>Conhecer os espaços públicos para a prática de ginástica, como praças que tenham academia ao ar livre, com barras e pranchas.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas.</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>



# EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>Ao reconhecimento de suas características físicas e de desenvolvimento motor.</p>	<p>Vivenciando atividades RÍTMICAS E EXPRESSIVAS/DANÇAS.</p>	<p>Dançar ritmos folclóricos e regionais.</p> <p>Expressar-se por meio de movimentos que reflitam sentimentos, pensamentos e emoções, com ou sem o estímulo musical.</p> <p>Explorar diversas formas de deslocamento no espaço, utilizando ou não estímulos musicais (andar nas pontas dos pés, nos calcanhares, andar abaixado, rastejar, rolar, andar como girafa, formigas ou elefantes etc.).</p> <p>Estimular o gesto espontâneo do educando com músicas, estilos e ritmos diversos, valorizando a experiência individual.</p> <p>Executar alguns passos simples dentro da pulsação musical (a cada pulsação, um deslocamento diferente, agregando movimentações trazidas pelos alunos)</p> <p>Elaborar coreografias coletivamente.</p> <p>Perceber os limites corporais na vivência de movimentos de dança, criando a oportunidade de transcender as limitações.</p> <p>Trabalhar com alguns estilos/técnicas de dança.</p>	<p><b>FAZER</b></p> <p>Amplia sua Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas .</p> <p>Percebe o grau de implicação das diferentes capacidades em uma determinada atividade física.</p> <p>Planeja um trabalho de condicionamento físico.</p> <p>Identifica as funções fisiológicas relacionadas à atividade motora.</p> <p>Reconhece as funções musculares no desenvolvimento postural.</p> <p>Percebe os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde.</p>

À apreciação de diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Apreciando alguns aspectos técnicos, táticos e estéticos em manifestações da Cultura Corporal do Movimento (esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos).

Respeitando, como expressões culturais e individuais, às diferentes manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Observar o desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.

Observar modalidades adaptadas (PARADESPORTO).

Assistir a esportes (ou trechos deles) em competições, espetáculos de danças, lutas, ginásticas.

Participar de clínicas esportivas com as equipes diversas.

Incentivar leituras apreciativas de crônicas sobre os temas: esportes, lutas, danças, ginásticas e jogos.

## APRECIAR

Compreende manifestações da Cultura Corporal de Movimento.

Aprecia as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como formas de lazer, integração social e parte do patrimônio cultural.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO

AONDE CHEGAR?	COMO CHEGAR?	O QUE FAZER PARA CHEGAR?	AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...
<p>À valorização da cultura corporal de movimento como parte do patrimônio cultural da comunidade.</p>	<p>Conhecendo aspectos histórico-sociais dos jogos e esportes.</p> <p>Conhecendo aspectos histórico-sociais das lutas.</p> <p>Conhecendo aspectos histórico-sociais das ginásticas.</p> <p>Conhecendo aspectos histórico-sociais das danças.</p>	<p>Estabelecer relações entre mídia e esporte-espetáculo, esporte e violência.</p> <p>Apropriar-se da História das Olimpíadas (questões relacionadas ao apoio ao esporte nos diversos países e das políticas de marketing esportivo).</p> <p>Preconceber relações entre desempenho físico e esportivo ligadas aos gêneros, classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.</p> <p>Debater a inclusão e a exclusão do negro e da mulher nos esportes em determinados momentos históricos.</p> <p>Reconhecer influências e contribuições das populações do Oriente na formação da Cultura Corporal de Movimento no Brasil.</p> <p>Reconhecer a origem dos esportes radicais, alternativos ou não convencionais no contexto da sociedade atual.</p> <p>Compreender o ato de lutar: por que lutar, com quem lutar, contra quem ou contra o que lutar.</p> <p>Problematizar as lutas dentro e fora do contexto escolar (lutas x violência).</p> <p>Refletir sobre a influência da mídia nas lutas.</p> <p>Situar historicamente as diferentes origens culturais das ginásticas.</p> <p>Problematizar a prática das ginásticas, modismos e valores estéticos.</p> <p>Reconhecer as várias manifestações das danças em diferentes culturas, em diferentes contextos, em diferentes épocas.</p> <p>Identificar algumas danças típicas de cada uma das regiões do Brasil.</p> <p>Problematizar a questão da participação do homem em determinadas danças.</p> <p>Discutir os padrões de beleza e saúde na dança, abordando classes sociais, etnias, faixa etária e pessoas com deficiência.</p> <p>Perceber a dança como atividade não competitiva dentro da Cultura Corporal de Movimento.</p> <p>Refletir sobre as danças expostas e valorizadas pela mídia, compreendendo as mudanças culturais através dos tempos.</p>	<p><b>REFLETIR/CONTEXTUALIZAR</b></p> <p>Compreende as diversas manifestações da Cultura Corporal de Movimento como construções culturais.</p>

**LEIA MAIS SOBRE:**

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# EDUCAÇÃO FÍSICA - 9º ANO

## AONDE CHEGAR?

À discussão, compreensão e construção de regras aplicadas aos jogos e esportes.

À valorização de atitudes não discriminatórias em atividades físicas.

Ao entendimento crítico dos padrões de estética instituídos pela sociedade, mídia e consumismo, relacionando com atividades físicas e saúde.

Ao reconhecimento das manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer e do lazer como direito do cidadão.

À percepção dos efeitos da atividade física sobre a saúde.

## COMO CHEGAR?

Conhecendo aspectos histórico-sociais que acompanham a evolução das regras das diversas modalidades esportivas.

Discutindo e adaptando as regras dos jogos, visando à participação de todos.

Reconhecendo as características pessoais relacionadas ao gênero, etnia, peso, estatura etc.

Proporcionando reflexões sobre estética e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Estudando alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais.

Valorizando os jogos recreativos e as danças populares como forma de lazer e integração social.

Notando os efeitos que as práticas corporais, esportivas e hábitos saudáveis exercem sobre a aptidão física e a qualidade de vida.

## O QUE FAZER PARA CHEGAR?

Utilizar e adaptar as regras aos recursos físicos (espaços e materiais disponíveis) e ao grupo.

Priorizar a inclusão de todos na criação, transformação e adaptação das regras nos jogos e atividades.

Entender a transformação de alguns jogos em esporte.

Identificar fatores que levaram às atualizações das regras das modalidades esportivas.

Respeitar às sensações, às emoções, aos limites, às integridades física e moral próprios e alheios.

Cooperar com o colega ou grupo nas situações de aprendizagem.

Compreender o conceito de jogar com o outro e não contra o outro, aceitando as funções atribuídas dentro do trabalho em equipe (nos jogos, coreografias, mímicas etc.).

Incluir todos nas práticas da Cultura Corporal de Movimento.

Analisar a influência da mídia e do consumismo nos padrões de estética.

Relacionar padrões estéticos à prática de atividades físicas.

Analisar padrões de movimentos a partir do contexto social de cada indivíduo (gestos herdados da família, amigos e outras pessoas do seu convívio).

Diferenciar a prática esportiva como lazer da prática esportiva como competição.

Conhecer e utilizar os espaços públicos de esporte e lazer.

Apresentar o lazer como direito constitucional do cidadão.

Observar os riscos que o sedentarismo oferece à saúde e a importância da prática de atividade física para a qualidade de vida.

Estimular hábitos alimentares saudáveis.

## AO CHEGAR FAZ NECESSÁRIO SABER SE...

### REFLETIR/CONTEXTUALIZAR

Compreende as transformações nas regras e sua relação com o desenvolvimento do nível técnico.

Cria adaptações e respeita às regras nos jogos, considerando que faz parte de um grupo.

Respeita o outro na prática de atividade física.

Busca a solução de conflitos de forma não violenta.

Estabelece relação entre padrões de estética, atividade física e saúde numa perspectiva de mídia e consumismo.

Reconhece as manifestações da Cultura Corporal de Movimento como opções de lazer.

Apropria-se dos espaços públicos de lazer identificando essa prática como direito do cidadão.

Identifica os efeitos da atividade física sobre a saúde.

### LEIA MAIS SOBRE:

Desenvolvimento postural / Habilidades motoras/ Propriocepção/ Rolar/ Fazer rolamentos/Habilidades motoras/ Jogos pré-desportivos/ Circuitos/ Clínicas esportivas/Desenvolvimento motor/ Capacidades físicas/ Esforço aeróbico e anaeróbico/Regras de ação/Aspectos técnicos, táticos e estéticos/Estética

# ***Matrizes Curriculares Municipais para a Educação Básica - Educação Física - 9 anos***

## ***Equipe de elaboração do Documento***

Ana Carolina Faber Boog  
Ana Maria Tertuliano Américo  
Anderson Marcelo Ligramante  
Andréa Pereira de Souza  
Claudio Borges Castro  
Elisabete Jacques Urizzi Garcia  
Márcia Aparecida de Melo Vianna  
Márcia Aparecida do Espírito Santo  
Marcia Regiane Miranda  
Norberto Pereira da Silva  
Regiane Aparecida de Miranda  
Ricardo Machado Simões  
Rogério Donizete de Abreu Pereira

## ***Produção textual dos hiperlinks***

Ana Carolina Faber Boog  
Anderson Marcelo Ligramante  
Ana Maria Tertuliano Américo  
Claudio Borges Castro  
Márcia Aparecida do Espírito Santo

## ***Diagramação***

Alexandre Roberto Rodrigues  
Marcia Regiane Miranda