

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

OBJETIVOS:

1º Ano

- Identificar e adquirir sua consciência corporal.
- Conhecer e vivenciar as diversas possibilidades de práticas corporais, aprendendo os elementos que as caracterizam.
- Atuar como sujeitos ativos no processo educacional, a fim de conhecerem os limites e as possibilidades do próprio corpo, de forma a poderem controlar suas atividades corporais com autonomia.

2º Ano

- Participar de diferentes atividades corporais, procurando adotar uma atitude cooperativa e solidária.
- Conhecer algumas de suas possibilidades e limitações corporais de forma a poder estabelecer algumas metas pessoais (qualitativas e quantitativas).
- Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar de algumas das diferentes manifestações de cultura corporal presentes no cotidiano.

3º Ano

- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, buscando solucionar os conflitos de forma não violenta.
- Conhecer os limites e as possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar algumas de suas atividades corporais com autonomia.
- Organizar jogos, brincadeiras ou outras atividades corporais, valorizando-as como recurso para usufruto do tempo disponível.

4º Ano

- Vivenciar e ressignificar as práticas corporais de acordo com sua realidade histórica, cultural e social.
- Adotar atitudes de respeito, dignidade e solidariedade na realização das práticas corporais, buscando solucionar os conflitos de forma não violenta.
- Refletir e compreender a importância do estabelecimento de regras, normas morais e princípios éticos na realização das práticas corporais, a fim de promoverem o convívio harmonioso, evidenciando situações de igualdade, solidariedade e justiça.

5º Ano

- Reconhecer as possibilidades de movimento, por meio das manifestações culturais das práticas corporais, como recursos para uma prática autônoma em diversos âmbitos, entre eles o do lazer, e para a manutenção da saúde.
- Tornar significativas as práticas corporais no seu cotidiano, criando relações entre os saberes da Educação Física e a realidade social da qual fazem parte.
- Vivenciar as práticas corporais, reconhecendo e respeitando seus limites e possibilidades físicas, motoras, afetivas e sociais, bem como a de seus colegas.

CONTEÚDOS

1º Ano

EIXO TEMÁTICO I – DESCOBRIR É DIVERTIDO

- Nosso corpo – nossa linguagem.
- Movimentos de locomoção.
- Rodas e brincadeiras.

EIXO TEMÁTICO II – CIRANDA DO TEMPO

- Exercícios de coordenação e agilidade.
- Equilíbrio e coordenação motora.

EIXO TEMÁTICO III – JANELAS ABERTAS

- Brincadeiras populares.
- Jogos e brincadeiras de roda.
- Brincadeira cantada.
- Cabo de guerra.
- Bola ao alto.

EIXO TEMÁTICO IV – RODA MUNDO

- Conhecimento sobre o corpo.
- Movimentos e equilíbrio.
- Atividade física: possibilidades e limitações.

EIXO TEMÁTICO V – ONDE SE VIVE

- Cultivando as brincadeiras.
- Jogos recreativos.

EIXO TEMÁTICO VI – DIFERENTES AMBIENTES

- Saúde.
- Prática de exercícios e saúde.

EIXO TEMÁTICO VII – USOS E COSTUMES

- Conviver!
- Brincadeiras populares.

EIXO TEMÁTICO VIII – OUTRAS LEITURAS

- Correndo, pulando e brincando.
- Movimento e ritmo!

2º Ano

EIXO TEMÁTICO I – TEMPO DE CONHECER

- Nosso corpo, capacidades físicas.
- Noções do corpo humano: movimentos e locomoção.
- Partes do corpo humano: consciência corporal.
- Coordenação motora em variações de espaço e lateralidade.
- Jogos e brincadeiras.
- Desafio lúdico.

EIXO TEMÁTICO II – VIVENDO E CONVIVENDO

- Interatividade.
- Noções de movimentos desportivos: passe de bola.
- Noções de movimentos técnicos: drible.
- Iniciação à corrida de orientação.

- Movimentos ritmados e rodas cantadas “Escravos de Jó”.

EIXO TEMÁTICO III – PERCEBENDO OS AMBIENTES

- Ambientes esportivos.
- Conhecendo e comparando espaços esportivos.
- Dimensionando espaços para socialização – individual e coletiva.
- Ambiente social e esportivo: individual.
- Ambiente social e esportivo: coletivo.

EIXO TEMÁTICO IV – DE OLHO NA NATUREZA

- Esportes nos ambientes naturais.
- Movimentos de reflexo e velocidade.
- Movimentos de destreza e rítmicos.

EIXO TEMÁTICO V – TEMPO DE SEMEAR

- Cultivando as brincadeiras.
- Brincadeiras de rua e de escola.
- Brincadeiras de campo.
- Cantigas de roda.

EIXO TEMÁTICO VI – QUALIDADE DE VIDA

- Saúde.
- Prática de exercícios e saúde.

EIXO TEMÁTICO VII – APRENDENDO E RELACIONANDO

- Conviver!
- Convivência e relacionamento.

EIXO TEMÁTICO VIII – VIDA E MOVIMENTO

- Correndo, pulando e brincando.
- Circuito de saltos.
- Movimentação com bola.
- Dança.

3º Ano

EIXO TEMÁTICO I – PRESERVAR PARA TER

- Vida e movimento.
- Movimentos naturais- Atividades físicas naturais saudáveis: andar, agachar, levantar, subir, rolar, girar, balancear, etc.
- Jogos de equilíbrio.
- Diferentes formas de deslocamento.
- Domínio corporal.
- Gincana de integração: novas amizades e solidariedade.

EIXO TEMÁTICO II – O CAMPO E A CIDADE

- Brincadeiras populares.
- Dinâmica de mímicas.
- Exercícios de destreza: acertar o alvo.
- Brincadeiras populares do campo e da cidade.

EIXO TEMÁTICO III – ESPAÇO HISTÓRICO E MEIO AMBIENTE

- Movimentação em diferentes espaços.

- Jogos sensoriais.
- Desenvolvimento dos elementos ginásticos.
- Ginástica acrobática.
- Jogos rítmicos.

EIXO TEMÁTICO IV – COMUNIDADES E ORGANIZAÇÕES

- Valorização da cultura corporal.
- O corpo enquanto cultura - Jogos de construção.
- Valorização da cultura corporal do movimento.
- Exercícios de alongamento diretamente relacionados ao equilíbrio postural.

EIXO TEMÁTICO V – AÇÕES DE CIDADANIA

- Procedimentos.
- Jogos de regras.
- Utilização e adaptação de regras.
- Jogos cooperativos.
- Desempenho físico e esportivo.

EIXO TEMÁTICO VI – CULTURAS NATIVAS

- Movimentos corporais.
- Exploração de gestos e códigos das danças indígenas.
- Percepção dos limites corporais na vivência dos movimentos rítmicos e expressivos.
- Jogos cantados.

EIXO TEMÁTICO VII – HERANÇA SOCIAL

- Ritmos do Nordeste.
- Ritmos do Nordeste.
- Ritmos e instrumentos.
- O corpo na expressão do ritmo.

EIXO TEMÁTICO VIII – ORIGENS E DESCOBERTAS

- Diferentes manifestações da cultura corporal.
- Ritmo no período colonial.
- Conhecendo os elementos da dança colonial.
- Vivências das danças de salão.

4º Ano

EIXO TEMÁTICO I – ESPAÇO E MOVIMENTO

- Grandes brincadeiras.
- Dama gigante.
- O jogo dos cinco.
- A dança dos cones.

EIXO TEMÁTICO II – NAVEGANDO NO TEMPO

- Vamos saber mais ...
- Jogos indígenas.
- Gincana dos jogos indígenas.
- Danças indígenas.

EIXO TEMÁTICO III – AÇÃO E TRANSFORMAÇÃO

- Vamos mudar!

- Jogos portugueses.
- Circuito dos jogos portugueses.
- Cantiga de roda.

EIXO TEMÁTICO IV – VIDA E PROGRESSO

- Quando caminhamos.
- Ações e reações do nosso corpo.
- Benefícios causados pela caminhada.
- Vivendo a dança.

EIXO TEMÁTICO V – NOVAS FRONTEIRAS

- Jogos de invasão.
- Jogo dos quatro aros – Princípios Básicos de agilidade e velocidade.
- Mudando de lado – Noções de direção e lateralidade.
- Dançando no território vizinho.

EIXO TEMÁTICO VI – RESISTÊNCIAS

- Atividades físicas de resistência.
- Corrida, natação e ciclismo (Triatlo).
- Benefícios dos exercícios de resistência.

EIXO TEMÁTICO VII – IDENTIDADE SOCIAL

- Quem somos?
- Jogos coletivos: espírito de equipe.
- Liderança e posições.
- Tecnologia nos esportes.

EIXO TEMÁTICO VIII – CONSCIÊNCIA E CIDADANIA

- Sabendo mais...
- Conscientização sobre recicláveis.
- Consciência no trânsito.

EIXO TEMÁTICO IX – ESTRUTURAS SOCIAIS

- Família e escola.
- Nossas famílias – Teatro.
- Nossa escola – Teatro.

EIXO TEMÁTICO X – NOVOS HORIZONTES

- Esportes radicais.
- Esportes aquáticos.
- Esportes no ar.

EIXO TEMÁTICO XI – O TEMPO E O VENTO

- Pipas e papagaios.
- Confecção e festival de Pipas.

EIXO TEMÁTICO XII – PASSADO E PRESENTE

- O tempo.
- O Vôlei e sua evolução.
- A história da Paraolimpíada.

5° Ano

EIXO TEMÁTICO I – NOVOS CAMINHOS

- Integração social.
- Gincana de socialização (formação do espírito de equipe para desafios sociais).
- Situações de jogo de conteste.
- Montagem de circuitos - Planejamento em equipes.

EIXO TEMÁTICO II – MODERNIZAÇÃO

- Competitividade e cooperatividade.
- Jogos pré-desportivos e esportes: regras e combinados.
- Participação em situações competitivas e cooperativas – Jogos cooperativos.
- Jogo de boliche: técnicas de arremessos.

EIXO TEMÁTICO III – AÇÃO E REAÇÃO

- Iniciação ao atletismo.
- Conceituação do atletismo.
- Elementos do atletismo como modalidade esportiva.
- Competições oficiais e diferenças de gêneros.

EIXO TEMÁTICO IV – REGIONALISMO E SOCIEDADE

- Técnicas de alongamento.
- Ginástica.
- Alongamentos estáticos e dinâmicos.

EIXO TEMÁTICO V – CONFLITOS

- Situações conflitivas.
- Conflito: vitória e derrota.
- Jogos de combate: lutas.
- A importância do diálogo na resolução de conflitos.

EIXO TEMÁTICO VI – TRANSFORMAÇÕES

- Futebol integrado.
- A matemática no futebol.

EIXO TEMÁTICO VII – ATUAÇÃO SOCIAL

- Conhecendo outros jogos.
- Badminton – Regras, habilidades e elementos.
- Atividades físicas para ampliar as técnicas de rebater e de sacar.
- Torneio interclasses de badminton.

EIXO TEMÁTICO VIII – VISÃO DE MUNDO

- Um outro tipo de jogo.
- Introdução ao beisebol – História.
- Atividades para lançamentos e rebatidas.

EIXO TEMÁTICO IX – ENERGIA E AÇÃO

- Movimentos sincronizados.
- Ginástica rítmica.
- Atividades gestuais em sincronia com a música, movimentos: giros, saltos e rolamentos.

EIXO TEMÁTICO X – ALTERNATIVAS

- Futebol com as mãos.

- Flag football.
- Regras básicas do flag football.

EIXO TEMÁTICO XI – CIDADANIA

- Jogos de mesa.
- Tênis de mesa.
- Saque e recepção.

EIXO TEMÁTICO XII – OUTROS CENÁRIOS

- Movimentos combinatórios.
- Ginástica circense.
- Combinações de movimentos.