

## **DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **OBJETIVOS**

#### **6º Ano**

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

#### **7º Ano**

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

#### **8º Ano**

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

#### **9º Ano**

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

### **CONTEÚDOS**

#### **6º Ano**

##### **EIXO TEMÁTICO I – UNIVERSO**

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

##### **EIXO TEMÁTICO II – ORIGEM E EVOLUÇÃO**

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

##### **EIXO TEMÁTICO III – TRANSFORMAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO IV – TEMPO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO V – ORGANIZAÇÃO SOCIAL E SAÚDE**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VI – ECONOMIA E SOCIEDADE**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VII – FRAGMENTOS: PASSADO E PRESENTE**

- O que podemos esperar.
- Alguns Novos Desportos.

#### **EIXO TEMÁTICO VIII – CONSERVAÇÃO**

- Esportes Ecológicos.
- Ginástica Natural.

#### **EIXO TEMÁTICO IX – EXPANSÃO**

- As Paraolimpíadas.
- Adaptações no Meio Esportivo.

#### **EIXO TEMÁTICO X – MUDANÇAS**

- Goalball.
- Voleibol Adaptado.

#### **EIXO TEMÁTICO XI – MOVIMENTO E ENERGIA**

- Alimentação correta.
- Basquetebol.

#### **EIXO TEMÁTICO XII – ALTERNATIVAS**

- Lazer.
- Esporte.

### **7º Ano**

#### **EIXO TEMÁTICO I – RIQUEZAS E SABERES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO II – A VIDA SE ORGANIZA**

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

#### **EIXO TEMÁTICO III – INVASÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO IV – PROGRESSÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO V – EXPLORAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VI – CARACTERIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VII – CONTRASTE**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VIII – ADAPTAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO IX – METAMORFOSE**

- Judô – História e Regras.
- Beisebol.

#### **EIXO TEMÁTICO X – AÇÃO E CONQUISTA**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XI – EVOLUÇÃO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XII – DIVERSIDADES**

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

### **8° Ano**

#### **EIXO TEMÁTICO I – ORGANIZAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO II – SER HUMANO E SOCIEDADE**

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

#### **EIXO TEMÁTICO III – ECONOMIA E CONSUMO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO IV – NOVOS ARES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO V – RIQUEZA E CIRCULAÇÃO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VI – MOVIMENTOS**

- A Capoeira.
- Exercícios Funcionais.

#### **EIXO TEMÁTICO VII – ESTRUTURAS E ORGANIZAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VIII – INFLUÊNCIAS**

- Esportes de Rua.
- Le Parkour.

#### **EIXO TEMÁTICO IX – CONFLITOS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO X – DESIGUALDADES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XI – CONDIÇÕES SOCIAIS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XII – POSSIBILIDADES**

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

### **9º Ano**

#### **EIXO TEMÁTICO I – VARIAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO II – AÇÃO E REAÇÃO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO III – DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS**

- Nutrição esportiva.
- Triathlon – Duathlon.

- Ironman – Ultra maratonas.

#### **EIXO TEMÁTICO IV – RELAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO V – LIGAÇÕES**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VI – CONFLITOS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VII – NOVOS RUMOS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO VIII – MOVIMENTOS E CONSEQUÊNCIAS**

- Práticas corporais.
- Práticas corporais alternativas.

#### **EIXO TEMÁTICO IX – ANTAGONISMO**

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

#### **EIXO TEMÁTICO X – EXTREMOS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XI – TENDÊNCIAS E RESISTÊNCIAS**

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

#### **EIXO TEMÁTICO XII – AMPLITUDE**

- Saltos ornamentais.
- Exercícios físicos e deficientes auditivos.