

CONTEÚDOS	HABILIDADES
<p>Eixo Temático I – Manifestações Lúdicas e Esportivas</p> <p>Jogos pré-desportivos Jogos recreativos Brincadeiras X Brinquedos Populares Cantadas Atuais e Antigas Influência africana nas brincadeiras populares Conceito Vivências Esportes coletivos Futsal Handebol Voleibol Basquete História – contextualização Reconhecimento da quadra e suas marcações Noção dos fundamentos das habilidades motoras básicas Noção de regras básicas Esporte individual Atletismo Histórico Introdução às corridas e saltos Manifestações esportivas Esporte e mídia – municipal e estadual</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vivenciar as atividades lúdicas que envolvem as capacidades motoras: coordenação agilidade, equilíbrio dinâmico, estático e recuperado; ✓ Vivenciar jogos e brincadeiras; ✓ Identificar as características dos diversos tipos de brincadeiras e a influência do negro na construção das mesmas; ✓ Entender e contextualizar a história de cada modalidade; ✓ Compreender e desenvolver os fundamentos das modalidades desportivas; ✓ Conhecer as regras de cada modalidade; ✓ Compreender o esporte na perspectiva de inclusão; ✓ Reconhecer o potencial do esporte no desenvolvimento de atitudes e valores; ✓ Identificar, compreender e respeitar as diferenças de gênero relacionadas ao desempenho nas atividades esportivas; ✓ Vivenciar ações corporais de acordo com suas possibilidades visando ao êxito nas mesmas; ✓ Entender e contextualizar a história do atletismo; ✓ Vivenciar corridas e saltos do atletismo; ✓ Reconhecer seu próprio desempenho e dos demais, tendo como referência o esforço realizado; ✓ Perceber e respeitar as diferenças individuais e os limites do outro para uma convivência coletiva e segura; ✓ Reconhecer e valorizar as experiências trazidas pelos colegas do seu meio sociocultural; ✓ Reconhecer e valorizar atitudes não discriminatórias; ✓ Analisar notícias e reportagens esportivas como processo pedagógico.

Eixo Temático II – O Movimento e a Saúde

Introdução à Educação Física Escolar

História – contextualização

Violências físicas

Força

Agilidade

Velocidade

Equilíbrio

Flexibilidade

Alongamento x Aquecimento

Conceito

Vivências

Ginástica

Elementos da ginástica

A relação dos diferentes gêneros com a ginástica no Brasil

Classificação: rítmica, artística, trampolim, acrobática, aeróbica

Sedentarismo

Conceito

Consequências

Higiene corporal

Vestuário

Hidratação

Benefícios da prática esportiva

- ✓ Compreender a importância da Educação Física no ambiente escolar;
- ✓ Praticar hábitos saudáveis de alongamento e aquecimento da atividade física, evitando lesões e riscos à saúde;
- ✓ Conhecer às noções básicas de saúde;
- ✓ Identificar as principais características da ginástica;
- ✓ Diferenciar os tipos de ginásticas;
- ✓ Identificar o vestuário adequado a cada prática esportiva;
- ✓ Reconhecer e aplicar os conhecimentos sobre hidratação durante a atividade física;
- ✓ Identificar e analisar os efeitos da atividade física sobre o organismo e a saúde: benefícios, riscos, indicações e contra indicações.