

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

1º ANO - EM - EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1		VOLUME 2	
1º BIM	2º BIM	3º BIM	4º BIM
<p>Situação de Aprendizagem 1- Apreciar e analisar um jogo de basquetebol. Competências e habilidades: analisar, do ponto de vista técnico-tático, um jogo de basquetebol transmitido pela televisão ou assistido presencialmente; valorizar o conhecimento dos sistemas de jogo e táticas como fator importante para a apreciação do espetáculo esportivo. Situação de Aprendizagem 2 - Os sistemas do basquetebol. Competências e habilidades: vivenciar e compreender alguns sistemas de jogo e alguns preceitos táticos inerentes ao basquetebol; compreender os sistemas defensivos e ofensivos no basquetebol; reconhecer a importância dos sistemas de jogo e táticas no desempenho esportivo. Situação de Aprendizagem 3 - Nossas estratégias para jogar basquetebol são... Competências e habilidades: elaborar estratégias táticas para o basquetebol; reconhecer a importância dos sistemas de jogo e táticas no desempenho esportivo. Situação de Aprendizagem 4 - Espelho, espelho meu. Competências e habilidades: identificar padrões e estereótipos de beleza presentes nas mídias; reconhecer e criticar o impacto dos padrões e estereótipos de beleza corporal sobre si próprio e seus pares; identificar os indicadores que levam à construção de representações culturais sobre corpo e beleza; selecionar, relacionar e interpretar informações e conhecimentos sobre padrões e estereótipos de beleza e indicadores de composição corporal para construir argumentação consistente e coerente. Situação de Aprendizagem 5 - Balança energética. Competências e habilidades: identificar aspectos referentes à participação da alimentação e do exercício no desenvolvimento e controle da obesidade; estimar valores calóricos relacionados ao consumo de alimentos e ao gasto com exercícios físicos.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1- Do ritmo próprio ao ritmo nas manifestações da cultura de movimento. Competências e habilidades: reconhecer a importância do ritmo no esporte, na luta, na ginástica e na dança; identificar o ritmo vital e perceber o ritmo como organização expressiva do movimento; perceber noções de tempo e acento rítmicos nas manifestações da Cultura de Movimento; identificar características do ritmo ao assistir ou vivenciar manifestações do esporte, da luta, da ginástica e da dança. Situação de Aprendizagem 2 - Os aparelhos da Ginástica Rítmica (GR). Competências e habilidades: reconhecer e analisar as técnicas da ginástica rítmica; realizar e combinar diferentes movimentos que constituem a ginástica rítmica. Situação de Aprendizagem 3 - Aprendendo a apreciar um espetáculo esportivo. Competências e habilidades: apreciar e analisar as técnicas e as táticas da GR em uma sequência de exercícios. Situação de Aprendizagem 4 - A construção histórica e cultural dos padrões de beleza e a minha beleza. Competências e habilidades: identificar padrões e estereótipos de beleza nos diferentes contextos históricos e culturais; perceber as representações da beleza em seu grupo sociocultural. Situação de Aprendizagem 5 - Tribunal da beleza. Competências e habilidades: identificar recursos voltados à obtenção de padrões de beleza corporal; reconhecer e criticar o impacto dos estereótipos de beleza corporal na opção por exercícios físicos, produtos e práticas alimentares; reconhecer riscos e benefícios que a utilização de produtos, práticas alimentares e programas de exercícios pode trazer à saúde orgânica.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1- Flagball: o futebol sem contato. Competências e habilidades: identificar a sistemática ofensiva e defensiva da modalidade esportiva; reconhecer aspectos táticos em situações-problema típicas da modalidade esportiva. Situação de Aprendizagem 2 - Compreensão e aplicação dos sistemas de jogo no Rúgbi. Competências e habilidades: identificar a sistemática ofensiva e defensiva no rúgbi; reconhecer aspectos táticos em situações-problema típicas do rúgbi. Situação de Aprendizagem 3 - Elaboração de táticas no futebol americano. Competências e habilidades: identificar a sistemática ofensiva e defensiva no futebol americano; interpretar aspectos táticos em situações-problema típicas do futebol americano. Situação de Aprendizagem 4 - É ativo quem quer? Competências e habilidades: identificar e diferenciar atividade física e exercício; diferenciar e reconhecer as características dos conceitos de saúde individual e coletiva e suas implicações para a prática de exercícios físicos; identificar a relação entre condições socioeconômicas e acesso a programas e espaços para a prática de exercícios físicos; reconhecer e valorizar a necessidade de espaços adequados e acessíveis para a prática de exercícios físicos.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1- Relembrar, calcular e caminhar. Competências e habilidades: identificar as características do exercício aeróbico, em termos de intensidade, frequência e duração; relacionar o exercício aeróbico ao desenvolvimento da capacidade física de resistência, melhoria do sistema cardiorrespiratório e diminuição ou controle da gordura corporal; perceber seu próprio ritmo de caminhada em função da intensidade exigida na execução aeróbica. Situação de Aprendizagem 2 - Assistir, comparar e praticar. Competências e habilidades: associar os princípios gerais da ginástica aeróbica ao conceito de exercício aeróbico; identificar princípios, exercícios e técnicas comuns às várias modalidades de ginástica aeróbica; reconhecer suas sensações de esforço, motivação, facilidades e dificuldades na prática da ginástica aeróbica; interpretar e analisar os fatores implicados na acessibilidade à prática da ginástica aeróbica; selecionar, relacionar e interpretar informações e conhecimentos para construir argumentação consistente e coerente que justifique a preferência por uma modalidade de ginástica. Situação de Aprendizagem 3 – Competir. Competências e habilidades: reconhecer características do esporte na ginástica aeróbica esportiva; identificar e comparar os princípios e exercícios da ginástica aeróbica esportiva com a ginástica aeróbica tradicional. Situação de Aprendizagem 4 - Touché! Lutar com espadas. Competências e habilidades: compreender o processo de “modernização” da esgrima; identificar os movimentos básicos da esgrima; reconhecer e valorizar as diferentes características pessoais e interpessoais na prática da esgrima; reconhecer e valorizar as técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo.</p>

