

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

2º ANO - EM - EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1		VOLUME 2	
1º BIM	2º BIM	3º BIM	4º BIM
<p>Situação de Aprendizagem 1 - Ginástica não é só academia? Competências e habilidades: reconhecer a participação nas ginásticas como possibilidades do Se-Movimentar; identificar os interesses e motivações envolvidos na prática dos diversos tipos e formas de ginástica; identificar as tendências das ginásticas de academia nas suas relações com o contexto histórico e interesses mercadológicos; reconhecer que há tipos e formas de ginástica que podem ser praticados fora das academias; selecionar, relacionar e interpretar informações e conhecimentos sobre ginástica para construir argumentação consistente e coerente, na análise dos modismos e tendências da ginástica. Situação de Aprendizagem 2 - Promessas mil... Competências e habilidades: perceber a associação promovida pelas mídias entre ginástica e padrões de beleza; relacionar os significados e os sentidos propostos pelas mídias com suas próprias experiências do Se-Movimentar na ginástica; analisar criticamente produtos e mensagens da mídia que tratem da ginástica. Situação de Aprendizagem 3 - Como identifico e avalio as minhas capacidades físicas. Competências e habilidades: discriminar conceitualmente as capacidades físicas; avaliar sua própria condição com relação às capacidades físicas; identificar as capacidades físicas envolvidas em algumas ginásticas de academias; aplicar o conhecimento obtido na criação de exercícios ginásticos adequados para o desenvolvimento das capacidades físicas pretendidas.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - O que sabemos a respeito do tênis? Competências e habilidades: identificar alguns princípios técnicos e táticos na prática do tênis; reconhecer a presença e semelhança das técnicas e táticas utilizadas no tênis em outras modalidades esportivas e possibilidades do Se-Movimentar. Situação de Aprendizagem 2 - Apreciando uma partida de tênis. Competências e habilidades: apreciar e analisar uma sequência de golpes em uma partida de tênis; compreender e analisar as técnicas e táticas utilizadas no tênis. Situação de Aprendizagem 3 – Conhecendo os efeitos do treinamento sobre os sistemas do corpo. Competências e habilidades: identificar e reconhecer os efeitos do treinamento físico sobre os sistemas orgânicos; relacionar tipos e características de atividades físicas/exercícios físicos com o desenvolvimento de capacidades físicas e efeitos sobre os sistemas orgânicos. Situação de Aprendizagem 4 - Desvendando o mundo da musculação. Competências e habilidades: identificar os princípios que regem a elaboração de um programa de musculação; relacionar diferentes aplicações para a prática da musculação. Situação de Aprendizagem 5 - Musculação e hipertrofia muscular: riscos e benefícios. Competências e habilidades: identificar os diferentes tipos de hipertrofia; discriminar possíveis riscos, benefícios e recomendações quanto à prática da musculação na infância e adolescência; discriminar possíveis benefícios e recomendações quanto à prática da musculação por adultos idosos. Situação de Aprendizagem 6 - Tênis em duplas. Competências e habilidades: respeitar as diferenças de gênero e de sexo nas experiências do Se-Movimentar no esporte; identificar as expectativas de desempenho relacionadas ao gênero no esporte; identificar formas de preconceito e evitar qualquer tipo de discriminação na prática do esporte; relacionar informações e conhecimentos sobre esporte e diferenças de gênero e de sexo nas experiências do Se-Movimentar, para construir argumentação consistente e coerente na fundamentação do seu ponto de vista.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - O tchoukball se parece com alguma coisa? Competências e habilidades: transferir informações de outras atividades e/ou esportes para a prática do tchoukball; compreender a dinâmica básica do tchoukball. Situação de Aprendizagem 2 - Para jogar tem de passar e se deslocar. Competências e habilidades: identificar e aplicar em situações-problema os princípios técnico-táticos do tchoukball; analisar as diferentes possibilidades de espaço e número de participantes na organização do tchoukball; valorizar as diversas possibilidades dos sistemas de jogo e táticas como fator importante para a prática do tchoukball. Situação de Aprendizagem 3 - Avaliando riscos. Competências e habilidades: identificar e reconhecer em seus próprios hábitos de vida os fatores de risco para as doenças hipocinéticas; identificar a relação entre baixos níveis de atividade física e doenças hipocinéticas; identificar os riscos à saúde relacionados a dietas, consumo de suplementos alimentares, uso de esteroides anabolizantes e outras formas de doping, em associação à prática de exercícios físicos; construir argumentação consistente e coerente na autoavaliação dos próprios hábitos de vida. Situação de Aprendizagem 4 - Qual é a diferença? Competências e habilidades: identificar e reconhecer as diferenças na percepção e na apreciação de um evento esportivo assistido presencialmente e pela televisão. Situação de Aprendizagem 5 - Do que se fala? Competências e habilidades: identificar e discriminar os significados/sentidos no discurso das mídias sobre o esporte; relacionar os significados/sentidos propostos pelas mídias com suas próprias experiências do Se-Movimentar no esporte; analisar criticamente matérias jornalísticas que tratem do esporte.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Ginástica alternativa – evolução e princípios. Competências e habilidades: identificar manifestações da ginástica alternativa; comparar suas manifestações com outros métodos de ginástica, percebendo semelhanças e diferenças entre elas. Situação de Aprendizagem 2 – Vivências. Competências e habilidades: apreciar e valorizar manifestações da ginástica alternativa em função das necessidades individuais e coletivas; perceber, analisar e diferenciar a movimentação própria da ginástica alternativa; identificar e analisar as questões de intensidade, globalidade e humor que permeiam a ginástica alternativa. Situação de Aprendizagem 3 - “Eu me machuquei” – Lesões na prática de esportes e exercícios físicos. Competências e habilidades: identificar os tipos de lesões musculoesqueléticas mais comuns no meio esportivo, suas causas e características; relacionar possíveis influências do meio ambiente sobre a predisposição ao surgimento ou agravamento de lesões musculoesqueléticas entre atletas e não atletas. Situação de Aprendizagem 4 - Preparação adequada à prática de exercícios/esportes. Competências e habilidades: identificar como a capacidade funcional, o aquecimento prévio, a alimentação balanceada e o uso de uniforme e equipamento de proteção exercem influência sobre a prática segura de exercícios/esportes; relacionar aspectos da infraestrutura disponível com níveis e condições adequadas à prática de exercícios/esportes. Situação de Aprendizagem 5 - Compreendendo e vivenciando o goalball. Competências e habilidades: identificar a dinâmica do goalball e suas regras básicas; identificar e perceber diferentes sensações corporais, provenientes de limitações sensoriais e motoras: compreender e valorizar as características pessoais e interpessoais na prática de modalidades esportivas e jogos adaptados para deficientes.</p>