

# COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

3º ANO - EM - EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1		VOLUME 2	
1º BIM	2º BIM	3º BIM	4º BIM
<p>Situação de Aprendizagem 1 - Conhecendo e vivenciando o boxe. Competências e habilidades: identificar e nomear golpes, técnicas e táticas inerentes ao boxe; reconhecer e valorizar o conhecimento das técnicas e táticas do boxe como fator importante na apreciação do espetáculo esportivo; analisar do ponto de vista técnico e tático uma luta de boxe, assistida presencialmente ou pela televisão; simular a realização de algumas técnicas dos golpes e preceitos táticos inerentes ao boxe. Situação de Aprendizagem 2 - Elaborando um programa de treinamento. Competências e habilidades: discriminar conceitualmente os princípios do treinamento; estabelecer a zona-alvo de exercitação a partir da medida da FC; identificar como os princípios do treinamento se aplicam ao desenvolvimento das capacidades físicas; selecionar, interpretar e utilizar informações e conhecimentos sobre os princípios do treinamento na elaboração de um programa pessoal de condicionamento físico voltado ao desenvolvimento de uma ou mais capacidades físicas. Situação de Aprendizagem 3 - Gênero e sexo: diferenças, preconceitos e expectativas de desempenho. Competências e habilidades: respeitar as diferenças de habilidade, características físicas, etnia, de gênero e de sexo etc. nas experiências do Se-Movimentar, especificamente na luta e na atividade rítmica; identificar qualquer tipo de preconceito e evitar qualquer tipo de discriminação na prática da luta e da atividade rítmica; perceber como os papéis ou condicionantes sexuais culturalmente construídos influenciam as expectativas de desempenho físico dos jovens; analisar o corpo a partir das diferenças de gênero, compreendendo a diferença não como falta ou falha individual.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - O movimento Hip-Hop. Competências e habilidades: apreciar e analisar movimentos característicos do hip-hop; compreender e analisar o movimento hip-hop como expressão sociocultural. Situação de Aprendizagem 2 - Street dance. Competências e habilidades: compreender os diferentes estilos de street dance; perceber e nomear passos e movimentos característicos; criar e nomear movimentos; perceber e compreender o ritmo individual e coletivo na construção dos movimentos de street dance. Situação de Aprendizagem 3 - Saúde e Trabalho. Competências e habilidades: perceber as reações do próprio corpo diante das demandas ocupacionais; valorizar a ginástica laboral para a prevenção de doenças relativas ao seu trabalho; conhecer as possibilidades de atividades na ginástica laboral. Situação de Aprendizagem 4 - A invenção da roda e a criatividade sobre rodas. Competências e habilidades: identificar características específicas dos esportes radicais; relacionar experiências do Se-Movimentar para elaborar conhecimentos sobre o “estilo de vida” dos praticantes de esportes radicais.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - A dança do jongo, isso dá samba. Competências e habilidades: relacionar informações entre diferentes manifestações rítmicas, confrontando-as e interpretando-as criticamente; compreender o processo histórico do samba. Situação de Aprendizagem 2 - A roda viva do samba. Competências e habilidades: relacionar informações entre diferentes manifestações rítmicas, confrontando-as e interpretando-as criticamente; identificar e compreender as características do samba de roda: gestos e movimentos; conhecer, elaborar e associar os diferentes instrumentos característicos do samba de roda; compreender o processo histórico do samba de roda nas diferentes regiões brasileiras. Situação de Aprendizagem 3 - Esporte como lazer e como trabalho. Competências e habilidades: compreender a importância do lazer; identificar possibilidades de lazer nas atividades de Cultura de Movimento; identificar diferenças e semelhanças de valores, interesses e recompensas nas situações de lazer e trabalho; identificar e reconhecer as dificuldades/facilidades para o acesso ao lazer. Situação de Aprendizagem 4 - Os jogos virtuais. Competências e habilidades: perceber a influência das mídias (jogos virtuais) na vida cotidiana; elaborar argumentos e estratégias cooperativas e competitivas para os jogos virtuais.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Um evento da escola é um evento de toda a comunidade. Competências e habilidades: prever e identificar as várias fases de eventos esportivos e manifestações similares na comunidade, elaborando regulamentos específicos e organizando atividades de apoio; analisar a importância da socialização das informações relativas aos eventos na comunidade, planejando diferentes formas de divulgação, tanto no interior da escola, como na vizinhança; analisar formas de participar e vivenciar as várias etapas do evento de forma ativa, respeitosa, solidária e cooperativa, buscando a coordenação consensual das condutas de toda a comunidade; analisar a necessidade de avaliação dos eventos, registrando e documentando a sua realização, vinculando-a à preservação do processo histórico da unidade escolar e da comunidade. Situação de Aprendizagem 2 - As opções de lazer na comunidade. Competências e habilidades: identificar as necessidades de lazer na comunidade; propor formas de organização do tempo disponível a partir dos interesses e conteúdos do lazer; elaborar argumentos para problematizar a ausência de espaços de lazer. Situação de Aprendizagem 3 - Formando agentes multiplicadores. Competências e habilidades: identificar conhecimentos, interesses e necessidades da comunidade com relação à prática de atividade física e exercício físico; selecionar e organizar informações referentes aos benefícios da prática de atividades e exercícios físicos para divulgação junto à comunidade.</p>