

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

6º ANO - EF - EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1		VOLUME 2	
1º BIM	2º BIM	3º BIM	4º BIM
<p>Situação de Aprendizagem 1 - Os jogos de ontem e os jogos de hoje. Competências e habilidades: identificar diferentes tipos de jogos e reconhecer seus significados socioculturais; valorizar jogos tradicionais da comunidade e do país. Situação de Aprendizagem 2 – Jogos cooperativos. Competências e habilidades: identificar semelhanças e diferenças entre jogo e esporte; identificar princípios de competição e cooperação em diferentes tipos de jogos. Situação de Aprendizagem 3 – Jogos pré-desportivos. Competências e habilidades: identificar semelhanças e diferenças entre jogo e esporte; identificar diferentes tipos de jogos e reconhecer seus significados socioculturais; identificar princípios de competição e cooperação em diferentes tipos de jogos; identificar alguns princípios comuns do esporte coletivo. Situação de Aprendizagem 4 – Esporte coletivo: princípios gerais. Competências e habilidades: identificar semelhanças e diferenças entre jogo e esporte; identificar princípios de competição e cooperação em diferentes tipos de jogos; identificar alguns princípios comuns do esporte coletivo. Situação de aprendizagem 5 – Todos somos capazes. Competências e habilidades: identificar as capacidades físicas de velocidade, agilidade e flexibilidade presentes nas atividades do cotidiano e em algumas manifestações da Cultura de Movimento; reconhecer a importância e as características do aquecimento; reconhecer a importância do alongamento para o organismo humano; relacionar as capacidades físicas de velocidade, agilidade e flexibilidade com as práticas de aquecimento e alongamento.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1- Descobrir novas possibilidades com o futsal. Competências e habilidades: compreender as principais regras e o processo histórico da modalidade esportiva futsal; identificar a dinâmica básica do futsal como esporte coletivo. Situação de Aprendizagem 2 - A desconstrução e a reconstrução do Futsal. Competências e habilidades: identificar e aplicar em situações-problema os princípios técnico-táticos do futsal; valorizar o conhecimento dos sistemas de jogo e de táticas como fator importante para a prática do futsal. Situação de Aprendizagem 3 - Fazendo força. Competências e habilidades: discriminar as diferentes formas de manifestação da força e resistência muscular, bem como seus fatores determinantes; identificar a capacidade física de força presente nas atividades do cotidiano e em algumas manifestações da Cultura de Movimento. Situação de Aprendizagem 4 - Aguenta coração! Competências e habilidades: discriminar as diferentes formas de manifestação metabólica da resistência (aeróbia e anaeróbia), com destaque para o futsal; avaliar o nível de condicionamento quanto à resistência por meio da frequência cardíaca. Situação de Aprendizagem 5 - Atenção à postura. Competências e habilidades: identificar as capacidades físicas de força e resistência presentes na manutenção de posturas; reconhecer a importância da aquisição e manutenção de uma boa postura estática e dinâmica; compreender as consequências dos hábitos posturais cotidianos inadequados à saúde.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Conhecimento declarativo sobre a ginástica. Competências e habilidades: identificar e relacionar diferentes movimentos do cotidiano com a GA. Situação de Aprendizagem 2 - O mundo em diferentes posições. Competências e habilidades: identificar e nomear os gestos e os movimentos da GA associando-os aos exercícios e aparelhos obrigatórios; reconhecer a importância de condutas colaborativas na execução dos movimentos da GA. Situação de Aprendizagem 3- (Re)conhecendo meu corpo em movimento. Competências e habilidades: identificar as próprias estruturas corporais nas habilidades do futsal; associar exercícios de flexibilidade e força às articulações e aos músculos; associar as diferenças do aparelho locomotor à performance em habilidades esportivas. Situação de Aprendizagem 4 - Identificação das estruturas na ginástica artística. Competências e habilidades: descrever os movimentos na ginástica artística (flexão de quadril, rotação de ombro, extensão da coluna); perceber articulações e musculatura envolvidas em sequências de movimentos da GA em si e no outro.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Familiarização com o handebol. Competências e habilidades: identificar o objetivo do handebol e sua dinâmica básica; compreender suas principais regras, reconhecendo-as na dinâmica do jogo; conhecer a origem do handebol e seu processo de difusão pelo mundo. Situação de Aprendizagem 2 - Qualificando o jogo de handebol. Competências e habilidades: compreender e realizar os princípios operacionais do esporte coletivo aplicados a situações específicas do handebol; elaborar pensamento tático individual e coletivo; praticar situações reduzidas do handebol. Situação de Aprendizagem 3 - Apresentação ritmada. Competências e habilidades: perceber o ritmo do próprio corpo, a partir da apropriação de informações pelos órgãos dos sentidos e da expressão corporal. Situação de Aprendizagem 4 - No passo do compasso. Competências e habilidades: identificar o ritmo dos movimentos baseados em compassos binário, ternário e quaternário; relacionar os diferentes compassos ao ritmo de algumas músicas e danças.</p>