

# COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

7º ANO - EF - EDUCAÇÃO FÍSICA

| VOLUME 1  |   | VOLUME 2   |  |
|---|---|--|--|
| 1º BIM  | 2º BIM  | 3º BIM   | 4º BIM   |
| <p>Situação de Aprendizagem 1- Vamos correr para conhecer o atletismo? Competências e habilidades: conhecer e identificar variações nas formas, ritmos e intensidades de corridas conforme a distância a distância a ser percorrida; identificar a importância da corrida em atividades da vida cotidiana. Situação de Aprendizagem 2 - Jogos de corrida. Competências e habilidades: identificar alterações ocorridas no processo de evolução técnica das corridas rasas, relacionando-as com os resultados alcançados na atualidade; compreender a importância do trabalho em equipe; identificar alguns princípios técnicos das provas de corridas rasas. Situação de Aprendizagem 3- Quiz ludo: corrida virtual. Competências e habilidades: analisar e relacionar informações sobre corridas rasas. Situação de Aprendizagem 4 - Vivenciar e conhecer o saltar. Competências e habilidades: conhecer e compreender as diferentes modalidades de saltos; perceber a relação entre a velocidade de deslocamento e aproximação e a realização dos diferentes saltos; identificar os princípios técnicos básicos relacionados às provas de salto. Situação de Aprendizagem 5 - Quiz ludo: salto virtual. Competências e habilidades: analisar e relacionar informações sobre as provas de salto. Situação de Aprendizagem 6 - Desde os primórdios até hoje em dia. Competências e habilidades: compreender o processo histórico das manifestações e representações da cultura rítmica nacional; criar e identificar atividades rítmicas que contemplem diferentes sentidos e intencionalidades. Situação de Aprendizagem 7 - Ela dança para mim ou eu danço para ela? Competências e habilidades: perceber, compreender e valorizar de maneira não preconceituosa e discriminatória as características das diferentes manifestações rítmicas nacionais e regionais; analisar a questão do gênero presente na dança. Situação de Aprendizagem 8 - Se-Movimentar e as capacidades físicas. Competências e habilidades: identificar as capacidades físicas nas provas de corrida e saltos do atletismo; identificar as capacidades físicas nas manifestações rítmicas nacionais; intervir nas práticas do atletismo (corridas e saltos) e nas danças regionais com a aplicação dos conhecimentos sobre as capacidades físicas; identificar alguns exercícios específicos que mobilizem as capacidades físicas mencionadas no atletismo e nas danças folclóricas e regionais; compreender que o conhecimento sobre as capacidades físicas pode auxiliar na realização mais qualificada das</p> | <p>Situação de Aprendizagem 1 - Iniciando a sistematização do basquetebol. Competências e habilidades: compreender as principais regras e o processo histórico da modalidade esportiva basquetebol; identificar a dinâmica básica do basquetebol como esporte coletivo. Situação de Aprendizagem 2 - A desconstrução e a reconstrução do basquetebol. Competências e habilidades: identificar e aplicar em situações-problema os princípios técnico-táticos do basquetebol; compreender a dinâmica tática do basquetebol; valorizar o conhecimento dos sistemas de jogo e táticas como fator importante para a prática do basquetebol. Situação de Aprendizagem 3 - Como ser capaz no basquetebol? Competências e habilidades: identificar as capacidades físicas envolvidas no basquetebol. Situação de Aprendizagem 4 - Como ser mais capaz no basquetebol? Competências e habilidades: relacionar alguns exercícios específicos com as capacidades físicas mencionadas no basquete; relacionar conhecimento e treinamento de capacidades físicas a uma participação mais qualificada no basquetebol.</p> | <p>Situação de Aprendizagem 1- Exploração de diferentes movimentos. Competências e habilidades: identificar diferentes possibilidades de movimentos para compreender a GR; identificar e relacionar as características individuais e coletivas na composição dos principais gestos da GR. Situação de Aprendizagem 2 - Os movimentos e as relações com os aparelhos da GR. Competências e habilidades: identificar e compreender os principais gestos técnicos e relacioná-los com as regras específicas da GR; reconhecer os gestos técnicos e relacioná-los com os aparelhos específicos da GR; identificar, compreender e relacionar o processo histórico de desenvolvimento da GR com outras modalidades esportivas. Situação de Aprendizagem 3 - Compreendendo as características da ginástica. Competências e habilidades: identificar e reconhecer os movimentos característicos de modalidades gímnicas esportivas e de modalidades gímnicas de participação. Situação de Aprendizagem 4 - A GG e outras manifestações da Cultura de Movimento. Competências e habilidades: identificar e reconhecer movimentos presentes em diferentes manifestações da Cultura de Movimento para atribuir significado à GG; perceber e criar movimentos conforme os desejos, os interesses, as necessidades e características de cada grupo.</p> | <p>Situação de Aprendizagem 1- O voleibol já é do conhecimento de todos os alunos. Competências e habilidades: entender a história do voleibol; compreender a estrutura básica da modalidade. Situação de Aprendizagem 2 - Para jogar é preciso saber as técnicas? Competências e habilidades: identificar e aplicar em situações-problema os princípios técnicos e táticos do voleibol; compreender a dinâmica tática da modalidade; identificar e analisar as diferentes possibilidades de espaço e número de participantes na organização do voleibol; entender diversas possibilidades dos sistemas de jogo e táticas. Situação de Aprendizagem 3 - Reconhecendo as lutas. Competências e habilidades: identificar e compreender os movimentos e gestos de equilíbrio e desequilíbrio em diferentes posições; reconhecer a importância de se equilibrar e de desequilibrar o oponente nas lutas; estabelecer estratégias para manter-se em equilíbrio durante certo tempo e esquivar-se das investidas de ataque do oponente. Situação de Aprendizagem 4 - Lutando com os amigos. Competências e habilidades: perceber e identificar as características individuais na realização dos gestos e movimentos de confronto das lutas; atribuir significado para as lutas que envolvem confronto e oposição; valorizar e respeitar as condutas nas lutas.</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| provas de atletismo e nas manifestações rítmicas. |  |  |  |
|---|--|--|--|