

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES

8º ANO - EF - EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1		VOLUME 2	
1º BIM	2º BIM	3º BIM	4º BIM
<p>Situação de Aprendizagem 1- Corridas com barreiras e obstáculos. Competências e habilidades: identificar diferentes possibilidades de saltar obstáculos e relacioná-las com a evolução das técnicas das corridas atuais; identificar ajustes na corrida e posicionamento do corpo para ultrapassar barreiras e obstáculos em diferentes alturas; perceber e analisar as características pessoais e interpessoais para a transposição das barreiras e obstáculos; identificar e compreender princípios técnicos relacionados às provas de corridas com barreiras e obstáculos. Situação de Aprendizagem 2- Bola arremessada ao cesto ou ao gol. Competências e habilidades: identificar os princípios técnicos relacionados às provas de arremesso e lançamentos; identificar e perceber a presença das diferentes possibilidades de arremesso e lançamentos em outras modalidades esportivas; identificar diferentes formas de arremesso e lançamentos; reconhecer qual estilo de arremesso permite maior facilidade de execução; apontar diferenças e semelhanças entre as três modalidades de lançamentos; adaptar e selecionar locais para realizar os diferentes tipos de arremesso e lançamentos. Situação de Aprendizagem 3 - Identificação do conhecimento a respeito do conceito de luta. Competências e habilidades: expressar opiniões a respeito dos termos: briga, violência, sobrevivência e luta, e relacioná-las com outras condutas do cotidiano; apreciar, identificar e comparar as diferenças entre uma luta e outra, e compreender o processo histórico de desenvolvimento do caratê; reconhecer e valorizar as diferentes características pessoais e interpessoais a partir do caratê a fim de compreender e comparar os diferentes estilos desse esporte. Situação de Aprendizagem 4 - “Se ficar tem arremesso, se correr tem lançamento”. Competências e habilidades: identificar alguns exercícios específicos que mobilizem as capacidades físicas mencionadas no atletismo; identificar as implicações das capacidades físicas predominantes nas provas de barreiras e obstáculos, arremessos e lançamentos; reconhecer a importância das capacidades físicas no desempenho das provas de corrida com barreiras e obstáculos, arremessos e lançamentos; identificar alguns exercícios específicos que mobilizem as capacidades físicas mencionadas no caratê; identificar e comparar os diferentes grupos musculares mobilizados nas sequências de movimentos do caratê; identificar as implicações das capacidades físicas predominantes no caratê; reconhecer a importância das capacidades físicas nos movimentos do caratê.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1- Desenvolvendo algumas estratégias de jogo do Esporte Coletivo (Futsal, Handebol, Basquetebol). Competências e habilidades: compreender e valorizar as ações técnico-táticas do Esporte Coletivo; qualificar as ações necessárias para a prática do Esporte Coletivo. Situação de Aprendizagem 2 - Organizando as funções ofensivas e defensivas do Esporte Coletivo. Competências e habilidades: compreender e valorizar as ações técnico-táticas do Esporte Coletivo; qualificar as ações necessárias para a prática do Esporte Coletivo; compreender os sistemas de jogo do Esporte Coletivo; compreender as principais regras de jogo do Esporte Coletivo, necessárias tanto para a prática como para a arbitragem. Situação de Aprendizagem 3 - Vivenciando e entendendo a ginástica. Competências e habilidades: discriminar diversos tipos de ginástica; identificar as principais características do alongamento, da ginástica aeróbica e da ginástica localizada; reconhecer a participação na ginástica como possibilidade do Se-Movimentar. Situação de Aprendizagem 4 - Estudando mais ginástica. Competências e habilidades: discriminar os diversos tipos de ginástica; identificar as principais características de algumas variações da ginástica aeróbica e localizada e de algumas ginásticas “alternativas”; analisar os princípios orientadores da ginástica aeróbica e da ginástica localizada; identificar as partes de uma sessão de ginástica aeróbica ou ginástica localizada.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Zouk o quê? Competências e habilidades: identificar manifestações rítmicas de outros países; comparar manifestações rítmicas, percebendo semelhanças e diferenças com o zouk. Situação de Aprendizagem 2 - O tempero do zouk: “canela”, “gingibre” e “pimenta”. Competências e habilidades: apreciar e valorizar manifestações rítmicas de outros países; perceber a marcação rítmica no zouk, identificando seus passos ou movimentos principais; identificar e analisar as questões de gênero que permeiam a dança no zouk. Situação de Aprendizagem 3 - Saúde ou beleza? Competências e habilidades: identificar os interesses e motivações envolvidos na prática das ginásticas de academia; perceber a associação promovida pelos discursos sobre as ginásticas de academia com a busca de padrões de beleza corporal; estabelecer relações entre as ginásticas de academia, a busca de padrões de beleza corporal e parâmetros de saúde, selecionando e interpretando informações para construir argumentação consistente e coerente. Situação de Aprendizagem 4 - Questão de princípios. Competências e habilidades: identificar os princípios de treinamento envolvidos na elaboração de um programa de exercícios; relacionar os princípios de treinamento com um programa de exercícios para melhoria da flexibilidade e resistência muscular; identificar os efeitos do treinamento nos aspectos fisiológicos, morfológicos e psicossociais; relacionar os efeitos percebidos do treinamento com as características do programa de exercícios realizados.</p>	<p>Situação de Aprendizagem 1 - Todos jogando futebol. Competências e habilidades: identificar a dinâmica do futebol e suas principais regras; conhecer o processo histórico do futebol e sua dinâmica. Situação de Aprendizagem 2- A tática do futebol. Competências e habilidades: apreciar uma partida de futebol e compreender o desempenho tático das equipes; identificar as regras do futebol e as ações dos árbitros; realizar ações táticas coerentes com o resultado buscado na partida. Situação de Aprendizagem 3 - Níveis de (in)atividade física. Competências e habilidades: identificar a relação entre níveis de atividade física, aptidão cardiovascular e predisposição à obesidade; identificar a relação entre níveis de atividade física, aptidão cardiovascular e controle do peso corporal. Situação de Aprendizagem 4 - Sinal vermelho! – Substâncias proibidas. Competências e habilidades: compreender o significado de doping; conhecer os possíveis efeitos positivos sobre o treinamento físico e os efeitos negativos à saúde, associados ao uso de substâncias anabolizantes (GH, insulina e esteroides anabolizantes).</p>

