

EDUCAÇÃO FÍSICA
1ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Ginástica	(EF09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc).	Ginástica de condicionamento físico e ginástica de consciência corporal.
Ginástica / Corpo, Movimento e Saúde	(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais).	Ginástica de Condicionamento Físico / Padrões de Beleza Corporal.
Esporte	(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.	Esporte Técnico Combinatório.
Dança	(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.	Danças Urbanas

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Lutas	(EF09EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando suas culturas de origem.	Lutas do mundo
Esporte / Dança	(EM13LGG601) Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.	Esporte de invasão / Dança de Salão
Dança / Esporte	(EM13LGG305) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo princípios e objetivos dessa atuação de maneira crítica, criativa, solidária e ética.	Dança de Salão / Esporte de Rede e Parede
Lutas / Esporte	(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes	Lutas do Mundo / Esporte de Combate / Esporte de

	linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir.	Invasão
--	--	---------

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Práticas Corporais de Aventura	(EF09EF19) Explorar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.	Práticas Corporais de Aventura na natureza
Brincadeiras e Jogos	(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo.	Jogos Eletônicos
Dança	(EM13LGG602) Fruir e apreciar esteticamente diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, assim como delas participar, de modo a aguçar continuamente a sensibilidade, a imaginação e a criatividade.	Dança do mundo
Práticas Corporais de Aventura	(EM13LGG105) Analisar e experimentar diversos processos de remediação de produções multissemióticas, multimídia e transmídia, desenvolvendo diferentes modos de participação e intervenção social.	Práticas corporais de aventura urbanas

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Ginástica	(EF09EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências de consciência corporal, condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.	Ginástica de condicionamento físico e ginástica de consciência corporal
Corpo, Movimento e Saúde / Ginástica	(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.	Ginástica de Condicionamento Físico e Ginástica de Consciência Corporal
Lutas	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.	Lutas do mundo
Práticas Corporais de Aventura	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e	Práticas Corporais de Aventura da Natureza

	intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.	

EDUCAÇÃO FÍSICA
2ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Corpo Saúde e Beleza	Retomada Reconhecer riscos e benefícios que a utilização de produtos, práticas alimentares e programas de exercícios podem trazer à saúde.	Exercícios físicos e práticas alimentares.
Mídias	----- Reconhecer a associação promovida pelas mídias entre ginástica e padrões de beleza	Ginástica e mídias.
Corpo Saúde e Beleza	----- Discriminar conceitualmente as capacidades físicas, avaliando sua própria condição com relação a essas capacidade.	Capacidades Física
Corpo Saúde e Beleza	----- Identificar as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas em algumas ginásticas de academias.	Capacidades Física

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte	Retomada Analisar, do ponto de vista técnico-tático, um jogo da modalidade trabalhada no bimestre transmitido pela televisão ou assistido presencialmente.	Esporte de invasão ou territorial
Corpo Saúde e Beleza	Retomada Reconhecer e criticar o impacto dos estereótipos de beleza corporal na opção por exercícios físicos, produtos e práticas alimentares.	Exercícios físicos e práticas alimentares
Esporte	----- Identificar alguns princípios técnicos e táticos na prática da modalidade individual trabalhada no bimestre.	Esporte de Rede/Parede e Quadra Dividida
Corpo Saúde e Beleza	----- Relacionar tipos e características de atividades físicas/exercícios físicos com o desenvolvimento de capacidades físicas e efeitos sobre os sistemas orgânicos.	Efeitos fisiológicos, morfológicos e psicossociais do treinamento físico.

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Corpo Saúde e Beleza	Retomada Diferenciar saúde individual de saúde coletiva.	Sáude coletiva e individual
Esporte	----- Identificar e vivenciar diversas possibilidades dos sistemas de jogo e táticas da modalidade trabalhada no bimestre.	Tchoukball

Corpo Saúde e Beleza	----- Identificar e reconhecer, em seus próprios hábitos de vida, os fatores de risco para as doenças hipocinéticas.	Doenças Hipocinéticas
Mídias	----- Relacionar os significados/sentidos propostos pelas mídias com suas próprias experiências do Se-Movimentar no esporte.	A transformação do esporte em espetáculo televisivo

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte	Retomada Identificar os sistemas ofensivo e defensivo da modalidade esportiva trabalhada no bimestre.	Esporte de Invasão ou Territorial
Ginástica	----- Identificar necessidades individuais e coletivas que podem ser atendidas pela prática de ginástica alternativa.	Ginástica Alternativa
Corpo Saúde e Beleza	----- Identificar como a capacidade funcional, o aquecimento prévio, a alimentação balanceada e o uso de uniforme e equipamento de proteção contribuem para a prática segura de exercícios/esportes.	Exercício Físico, prática esportiva em níveis e condições adequadas.
Contemporaneidade	----- Identificar a dinâmica do goalball e suas regras básicas.	Corpo cultura de movimento e pessoa com deficiência.

EDUCAÇÃO FÍSICA
3ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Corpo, Saúde e Beleza	Retomada Identificar as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas em algumas ginásticas de academias.	Capacidades Física
Lutas	----- Analisar do ponto de vista técnico e tático uma luta da modalidade de luta trabalhada no bimestre, assistida presencialmente ou pela televisão.	Lutas do Mundo - Boxe
Corpo, Saúde e Beleza	----- Estabelecer a zona-alvo de exercitação a partir da medida da frequência cardíaca.	Capacidades Físicas e Princípios do treinamento Físico
Corpo, Saúde e Beleza	----- 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.	Capacidades Físicas e Princípios do treinamento Físico

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Corpo Saúde e Beleza	Retomada Discriminar conceitualmente as capacidades físicas, avaliando sua própria condição com relação a essas capacidades.	Capacidades Física
Dança	----- Caracterizar o movimento hip-hop como expressão sociocultural.	Atividade rítmica: movimento hip-hop e street dance.
Lazer e Trabalho	----- Identificar reações do próprio corpo diante das demandas ocupacionais.	Saúde e trabalho – Ginástica Laboral
Práticas Corporais de Aventura	----- Identificar características específicas dos esportes radicais.	Práticas Corporais de Aventura Urbana - (Patins, Skate e Parkour)

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Ginástica	Retomada Identificar interesses e motivações envolvidos na prática dos diversos tipos e formas de ginástica.	Ginástica aeróbica e localizada
Dança	----- Identificar as características do samba de roda: gestos e movimentos.	Dança de Salão

Lazer e Trabalho	----- Construir argumentos sobre a importância do lazer.	O lazer como direito do cidadão e dever do Estado
Comtemporaneidade	----- Identificar a influência das mídias (jogos virtuais) na vida cotidiana.	Jogos virtuais e o uso da tecnologia

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA		
Corpo Saúde e Beleza	Retomada Identificar os riscos à saúde relacionados a dietas, consumo de suplementos alimentares, uso de esteroides anabolizantes e outras formas de doping.	Doenças Hipocinéticas
Esporte, Ginástica, Luta e Dança	----- Planejar, vivenciar e avaliar as várias etapas do evento.	Organização de eventos esportivos e/ou festivais
Corpo Saúde e Beleza	----- Identificar conhecimentos, interesses e necessidades da comunidade com relação à prática de atividade física e exercício físico.	Estratégias de intervenção para promoção da atividade física e do exercício físico na comunidade escolar
Corpo Saúde e Beleza	----- Selecionar e organizar informações referentes aos benefícios da prática de atividades e exercícios físicos para divulgação na comunidade	Estratégias de intervenção para promoção da atividade física e do exercício físico na comunidade escolar