

EDUCAÇÃO FÍSICA
1ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte	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	Identificar indicadores que levam à construção de representações culturais sobre o corpo e a beleza	Significados/sentidos no discurso das mídias sobre a ginástica e o exercício físico

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Dança	Reconhecer a importância do ritmo no esporte, na luta, na ginástica e na dança	Atividade rítmica (Manifestações rítmicas no esporte, na luta, na ginástica e na dança)
Esporte	Reconhecer e analisar as técnicas da GR (ou da GA)	Esporte Técnico-Combinatório - Ginástica Rítmica (GR) ou Ginástica Artística (GA).
Corpo, saúde e beleza	Reconhecer e criticar o impacto dos estereótipos de beleza corporal na opção por exercícios físicos, produtos e práticas alimentares	Exercícios físicos e práticas alimentares
Corpo, saúde e beleza	Reconhecer riscos e benefícios que a utilização de produtos, práticas alimentares e programas de exercícios podem trazer à saúde	Exercícios físicos e práticas alimentares

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte	Identificar os sistemas ofensivo e defensivo da modalidade esportiva trabalhada no bimestre	Esporte de Invasão ou Territorial
Corpo, saúde e beleza	Identificar e diferenciar atividade física e exercício	Atividade física e exercício físico
Corpo, saúde e beleza	Diferenciar saúde individual de saúde coletiva	saúde coletiva e individual
Corpo, saúde e beleza	Identificar a relação entre condições socioeconômicas e acesso a programas e espaços para a prática física	Espaços de lazer

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Ginástica	Identificar as características do exercício aeróbio, em termos de intensidade, frequência e duração.	Práticas contemporâneas, Ginástica Aeróbica, localizada e/ou outras.
Ginástica	Relacionar o exercício aeróbio ao desenvolvimento da capacidade física, da resistência, da melhoria do sistema cardiorrespiratório e da diminuição ou controle da gordura corporal	Práticas contemporâneas, Ginástica Aeróbica, localizada e/ou outras.
Ginástica	Identificar e comparar os princípios e exercícios da ginástica aeróbica esportiva com a ginástica aeróbica tradicional.	Práticas contemporâneas, Ginástica Aeróbica, localizada e/ou outras.
Lutas	Identificar os movimentos básicos da esgrima.	Princípios orientadores, regras de uma luta ainda não conhecida dos alunos (Esgrima)

EDUCAÇÃO FÍSICA
2ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Ginástica	Reconhecer a associação promovida pelas mídias entre ginástica e padrões de beleza	Práticas contemporâneas: ginástica de academia.
Corpo, Saúde e Beleza	Criar exercícios ginásticos adequados para o desenvolvimento das capacidades físicas pretendidas	Capacidades físicas: conceitos e avaliação
Mídias	Analisar criticamente produtos e mensagens da mídia que tratem da ginástica	Significados/sentidos no discurso das mídias sobre a ginástica e o exercício físico.

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte	Identificar alguns princípios técnicos e táticos na prática da modalidade individual trabalhada no bimestre	Esporte
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
Corpo, saúde e beleza	Identificar os diferentes tipos de hipertrofia muscular.	Exercícios resistidos (musculação) benefícios e riscos à saúde as várias faixas etárias
Corpo, saúde e beleza	Discriminar possíveis riscos, benefícios e recomendações quanto a prática de musculação na infância e adolescência.	Exercícios resistidos (musculação) benefícios e riscos à saúde as várias faixas etárias

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Corpo, saúde e beleza	Identificar e reconhecer, em seus próprios hábitos de vida, os fatores de risco para as doenças hipocinéticas.	Hábitos de vida e fatores de risco
Corpo, saúde e beleza	Identificar a relação entre baixos níveis de atividade física e doenças hipocinéticas	Atividade física e doenças hipocinéticas
Corpo, saúde e beleza	Identificar os riscos à saúde relacionados a dietas, consumo de suplementos alimentares, uso de esteroides anabolizantes e outras formas de doping	Dietas, consumo de suplementos alimentares, esteróides
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
Ginástica	Identificar manifestações da ginástica alternativa.	Ginástica Alternativa
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 equipamentos 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.	Corpo cultura de movimento e pessoa com deficiência.

EDUCAÇÃO FÍSICA
3ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

1º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Lutas	Analisar do ponto de vista técnico e tático uma luta da modalidade de luta trabalhada no bimestre, assistida presencialmente ou pela televisão	Modalidade de luta já conhecida dos alunos: capoeira, caratê, judô, tae kwon do, boxe
Corpo, Saúde e Beleza	Identificar como os princípios do treinamento se aplicam ao desenvolvimento das capacidades físicas	Princípios do treinamento físico
Contemporaneidade	Identificar qualquer tipo de preconceito e evitar qualquer tipo de discriminação na prática da luta e da atividade rítmica	Corpo, cultura de movimento, diferença e preconceito

2º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Dança	Caracterizar o movimento hip-hop como expressão sociocultural	Atividade rítmica (Manifestações rítmicas ligadas à cultura jovem: hip-hop, street dance e/ou outras)
Dança	Identificar os diferentes estilos de street dance	Atividade rítmica (Manifestações rítmicas ligadas à cultura jovem: hip-hop, street dance e/ou outras)
Lazer e trabalho	Reconhecer motivos pelos quais a ginástica laboral contribui para a prevenção de doenças relativas ao seu trabalho	Lazer e trabalho (Saúde e trabalho)
Contemporaneidade	Identificar características específicas dos esportes radicais	Práticas Corporais de Aventura Urbana- (Patins, Skate e Parkur)

3º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Atividade Rítmica	Reconhecer etapas do processo histórico de desenvolvimento do samba, com destaque para as diferentes regiões brasileiras.	Samba
Atividade Rítmica	Identificar as características do samba de roda: gestos e movimentos	Samba de Roda
Lazer e trabalho	Construir argumentos sobre a importância do lazer	Lazer
Lazer e trabalho	Identificar e reconhecer as dificuldades/facilidades para o acesso ao lazer	Lazer

4º BIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO
Esporte, Ginástica, Luta, Dança	Planejar, vivenciar e avaliar as várias etapas do evento.	Organização de eventos esportivos e/ou festivais
Lazer e Trabalho	Identificar as necessidades de lazer na comunidade.	O lazer na comunidade escolar e no seu entorno.
Corpo, Saúde e Beleza	Identificar conhecimentos, interesses e necessidades da comunidade com relação à prática de atividade física e exercício físico.	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.	Promoção da atividade física e do exercício físico na comunidade escolar.