|  |  |
| --- | --- |
|  | **ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL MONTE CARLO**  **PLANEJAMENTO ESCOLAR 2018** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ano** | |
| **Bim.** | **Conteúdos** | **Habilidades** |
| **1º** | Tema 1 – Esporte  Atletismo (corridas, arremessos e lançamentos)  • Princípios técnicos e táticos, principais regras, processo histórico  Tema 2 – Luta  Judô, caratê, tae kwon do, boxe ou outra  • Princípios técnicos e táticos, principais regras, processo histórico  Tema 3 – Organismo humano, movimento e saúde  Capacidades físicas: aplicações no atletismo e na luta | • 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  • Identificar e explicar princípios técnicos relacionados às provas de corridas com barreiras e obstáculos  • Identificar os princípios técnicos relacionados às provas de arremesso e lançamentos  • Identificar diferentes formas de arremesso e lançamentos  • Reconhecer diferenças e semelhanças entre as três modalidades de lançamentos  • Comparar as diferentes modalidades de luta  • Reconhecer as diferentes etapas do processo histórico de desenvolvimento do caratê (ou outras modalidades de luta)  • Identificar exercícios específicos que mobilizem as capacidades físicas acionadas no atletismo  • Identificar as implicações das capacidades físicas predominantes nas provas de barreiras e obstáculos, arremessos e lançamentos  • Identificar alguns exercícios específicos que mobilizem as capacidades físicas mencionadas no caratê (ou outras modalidades de luta)  • Identificar e comparar os diferentes grupos musculares mobilizados nas sequências de movimentos do caratê (ou outras modalidades de luta) |
| **2º** | Tema 1 – Esporte  Modalidade coletiva: a escolher  • Técnicas e táticas como fatores de aumento da complexidade do jogo  • Noções de arbitragem  Tema 2 – Ginástica  Práticas contemporâneas: ginástica aeróbica, ginástica localizada e/ou outras  • Princípios orientadores  • Técnicas e exercícios | • Identificar os procedimentos necessários para a prática do esporte coletivo  • Reconhecer as ações técnico-táticas do esporte coletivo  • Identificar os sistemas e as principais regras de jogo do esporte coletivo  • Identificar as principais características do alongamento, da ginástica aeróbica e da ginástica localizada  • Reconhecer a ginástica como uma possibilidade do Se-Movimentar  • Discriminar os diversos tipos de ginástica  • Identificar as principais características de algumas variações das ginásticas aeróbica e localizada e de algumas ginásticas “alternativas”  • Identificar as partes de uma sessão de ginástica aeróbica ou ginástica localizada |
| **3º** | Tema 1 – Atividade rítmica  Manifestações e representações da cultura rítmica de outros países: o zouk  • Danças folclóricas  • Processo histórico  • A questão do gênero  Tema 2 – Ginástica  Práticas contemporâneas: ginásticas de academia  Padrões de beleza corporal, ginástica e saúde  Tema 3 – Organismo humano, movimento e saúde  Princípios e efeitos do treinamento físico | • Identificar manifestações rítmicas de outros países  • Comparar manifestações rítmicas, percebendo semelhanças e diferenças entre elas e o zouk  • Identificar a marcação rítmica no zouk, seus passos ou movimentos principais  • Analisar as questões de gênero que permeiam a dança no zouk  • Identificar os interesses e as motivações envolvidos na prática das ginásticas de academia  • Associar os discursos sobre as ginásticas de academia às manifestações de busca de padrões de beleza corporal  • Estabelecer relações entre as ginásticas de academia, a busca de padrões de beleza corporal e os parâmetros de saúde  • 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 no treinamento com as características do programa de exercícios realizado |
| **4º** | Tema 1 – Esporte  Modalidade individual ou coletiva (ainda não contemplada)  • Princípios técnicos e táticos  • Principais regras  • Processo histórico  Tema 2 – Organismo humano, movimento e saúde  • Atividade física/exercício físico  • Implicações na obesidade e no emagrecimento  Substâncias proibidas  • Doping e anabolizantes | • Identificar a dinâmica da modalidade escolhida e suas principais regras  • Identificar o processo histórico da modalidade escolhida e sua dinâmica  • Identificar o desempenho tático das equipes durante uma partida da modalidade escolhida  • Identificar as regras da modalidade escolhida e as ações dos árbitros durante uma partida  • Realizar ações táticas coerentes com o resultado buscado na partida  • 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  • Reconhecer o significado de doping, os possíveis efeitos “positivos” sobre o treinamento e os efeitos negativos à saúde  • Identificar os efeitos negativos do uso de substâncias anabolizantes: GH – hormônio do crescimento –, insulina e esteroides anabolizantes |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Estratégias** | **Recursos** | **Avaliação** |
|  |  |  |