**PRÁTICAS CORPORAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Conteúdo programático – 6º ano**

**DANÇAS**

**Tema: Danças Urbanas: O Freestyle no Hip-Hop**

Para começar

Análise e Compreensão

A classificação das danças: quais delas devo ensinar?

O movimento hip-hop

Experimentação e Fruição

Passos de freestyle

Saltos de freestyle

Montagem de uma sequência coreográfica

Construção de valores

Hip-hop e síndrome de Down

Avaliação e Registro

**GINÁSTICAS**

**Tema: Ginástica de Condicionamento Físico**

Para começar

Análise e Compreensão

As capacidades físicas

Experimentação e Fruição

Força

Flexibilidade

Agilidade

Velocidade

Resistência

Equilíbrio

Construção de valores

Espaços para a ginástica de condicionamento físico

Avaliação e Registro

**ESPORTES**

**Tema: 1 Esportes De Precisão**

Para começar

Análise e Compreensão

História e objetivo

Experimentação e Fruição

Jogando golfe

Construção de valores

Jogo de golfe às cegas

Avaliação e Registro

**Tema 2: Esportes Técnico-Combinatórios**

Para começar

Análise e Compreensão

A ginástica artística

Experimentação e Fruição

Circuito dos elementos básicos e acrobacias

Construção de uma sequência no aparelho solo da ginástica artística

Construção de valores

Música para todos!

Avaliação e Registro

**Tema 3: Lógica Interna dos Esportes de Invasão**

Para começar

Análise e Compreensão

Com a bola, atacar; sem a bola, defender

Experimentação e Fruição

Jogo de pegador com bola

Mãe da rua com bola

Ataque à fortaleza

Construção de valores

Pessoas com deficiência e esportes de invasão

Avaliação e Registro

**BRINCADEIRAS E JOGOS**

**Tema: Quais Motivos Levam Uma Pessoa A Brincar Com Jogos Eletrônicos?**

Para começar

Análise e Compreensão

Os usos dos jogos eletrônicos

Experimentação e Fruição

Diferentes jogos eletrônicos

Futebol eletrônico

Futebol real

Construção de valores

Boliche eletrônico

Boliche real (adaptado e simplificado)

Avaliação e Registro

**LUTAS**

**Tema: Lutas Indígenas**

Para começar

Análise e Compreensão

O lúdico e as lutas do povo Kalapalo

Experimentação e Fruição

Luta do toque no joelho

Luta dos jacarés

Joelho valioso

Luta do ikindene

Construção de valores

Luta solidária

Avaliação e Registro

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**

**Tema 1 Parkour**

Para começar

Análise e Compreensão

Para entender o parkour

Práticas corporais de aventura e preservação ambiental

Experimentação e Fruição

Pega-pega alto: fuga do bandido

Salto horizontal “de um prédio ao outro”

Salto sobre mureta

Criando o parkour – o percurso

Pique bandeira parkour

Construção de valores

Superando obstáculos

Avaliação e Registro

**Tema 2 Sobre Rodas**

Para começar

Análise e Compreensão

Adaptação das práticas corporais de aventura sobre rodas na escola

Experimentação e Fruição

Exploração do espaço e dos equipamentos sobre rodas

Sobre rodas com um número reduzido de equipamentos

Sobre rodas com um bom número de equipamentos

Leis de trânsito

Construção de valores

Sobre rodas com os olhos vendados

Avaliação e Registro

**Conteúdo programático – 7º ano**

**DANÇAS**

**Tema Danças Urbanas: O Grafite no Hip-Hop**

Para começar

Análise e Compreensão

O grafite no hip-hop

Experimentação e Fruição

Qual dança é urbana?

Dando vida ao grafite

Passos de freestyle

Construção de valores

Grafite versus pichação

Avaliação e Registro

**GINÁSTICAS**

**Tema Ginástica de Condicionamento Físico: Exercícios de Resistência e Flexibilidade**

Para começar

Análise e Compreensão

Flexibilidade como condicionante de performances físicas

Resistência aeróbia como condicionante de performances físicas

Experimentação e Fruição

Flexibilidade; Resistência aeróbia

Construção de valores

Corrida cooperativa

Avaliação e Registro

**ESPORTES**

**Tema 1 Esportes de marca**

Para começar

Análise e Compreensão

Provas olímpicas do atletismo

Experimentação e Fruição

Evolução das técnicas do salto em altura

Diferença entre as provas de salto em distância e salto triplo

Construção de valores

Salto em distância às cegas

Avaliação e Registro

**Tema 2 Esportes técnico-combinatórios**

Para começar

Análise e Compreensão

A ginástica rítmica

Experimentação e Fruição

A bola

Construção de coreografia em conjunto

Construção de valores

Ginástica rítmica para todos

Avaliação e Registro

Esportes de invasão: futebol e futsal

Para começar

Análise e Compreensão

A importância da dimensão tática no futebol

Experimentação e Fruição

Jogo de pegador nas linhas da quadra

Jogo do contra-ataque

Jogo dos setores

Construção de valores

Futebol generificado

Avaliação e Registro

**BRINCADEIRAS E JOGOS**

**Tema A Evolução dos Jogos Eletrônicos**

Para começar

Análise e Compreensão

A evolução dos jogos eletrônicos e gênero esportivo

Experimentação e Fruição

Modernização dos consoles

Construção de valores

Esqui alpino

Avaliação e Registro

**LUTAS**

**Tema Capoeira, Uma Luta Brasileira**

Para começar

Análise e Compreensão

História e características da capoeira

Experimentação e Fruição

Os golpes

Pega-pega capoeira

A roda

Construção de valores

Capoeira para todos

Avaliação e Registro

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**

**Tema 1 Escalada Artificial**

Para começar

Análise e Compreensão

A escalada artificial

Experimentação e Fruição

Escalada horizontal 1: a “montanha horizontal”

Escalada horizontal 2: a montanha

Construção de valores

Escalada com limitações físicas

Análise e Compreensão

Boulder, a escalada baixa

Experimentação e Fruição

Boulder adaptado (no alambrado)

Competição por equipe

**Tema 2 Slackline**

Para começar

Análise e Compreensão

Para conhecer

O slackline

Experimentação e Fruição

Pega-pega nas linhas

Pega-pega trenzinho

Equilíbrio-line

O trickline

Construção de valores

Cooperação e tolerância

Avaliação e Registro

**Conteúdo programático – 8º ano**

**DANÇAS**

**Tema Danças de Salão: Bolero**

Para começar

Análise e Compreensão

Danças de salão

Bolero

Experimentação e Fruição

Bolero

Construção coreográfica

Construção de valores

Bolero de olhos vendados

Avaliação e Registro

**GINÁSTICAS**

**Tema 1 A Ginástica de Conscientização Corporal**

Para começar

Análise e Compreensão

Ginástica de conscientização corporal

Experimentação e Fruição

Relaxamento

Meditação

Automassagem

Construção de valores

Relaxamento com os olhos vendados

Avaliação e Registro

**Tema 2 Ginástica de Condicionamento Físico: Exercícios de Força e Velocidade e Riscos no Uso de Esteroides Anabolizantes**

Para começar

Análise e Compreensão

Treinamento de força e velocidade e o perigo dos anabolizantes

Experimentação e Fruição

Exercícios de velocidade

Circuito de exercícios de força

Construção de valores

Debate: saúde e estética

Avaliação e Registro

**ESPORTES**

**TEMA 1 Esportes de Rede/Quadra Dividida**

Para começar

Análise e Compreensão

Aprender sobre o badminton

Experimentação e Fruição

Badminton

Construção de valores

Badminton paralímpico

Avaliação e Registro

**TEMA 2 Esportes de Campo e Taco**

Para começar

Análise e Compreensão

Críquete, que esporte é esse?

Experimentação e Fruição

Vamos jogar críquete!

Construção de valores

Críquete com limitação de membros inferiores

Avaliação e Registro

**TEMA 3 Esportes de Invasão: Handebol**

Para começar

Análise e Compreensão

Regras e ações

básicas do handebol

Experimentação e Fruição

Jogo de handebol sem drible e com superioridade numérica ofensiva

Jogo de handebol com “comissão técnica”

Construção de valores

A escolha dos times

Avaliação e Registro

**LUTAS**

**Tema Variações dos Elementos das Lutas do Mundo**

Para começar

Análise e Compreensão

Lutas do mundo: os esportes de combate e as artes marciais

Experimentação e Fruição

Luta do tapão

Análise e Compreensão

Breve caracterização do muay thai

Experimentação e Fruição

Circuito de treinamento analítico e sintético das técnicas

Estafeta do muay thai

Construção de valores

Valores das artes marciais

Avaliação e Registro

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**

**Tema 1 Arvorismo**

Para começar

Análise e Compreensão

Ser humano e natureza

Experimentação e Fruição

Siga o mestre equilibrando

Falsa baiana próxima ao chão

Falsa baiana sobre banco

Falsa baiana aérea; Arvorismo em circuito

Construção de valores

Debate sobre a inclusão de pessoas com deficiência

Avaliação e Registro

**Tema 2 Surfe**

Para começar

Análise e Compreensão

História do surfe

Como trabalhar o surfe na escola

Experimentação e Fruição

Quais os tipos de prancha?

Onda e vento

Onda e prancha

Construção de valores

Surfe inclusivo

Avaliação e Registro

**Conteúdo programático – 9º ano**

**DANÇAS**

**Tema Danças de Salão: O Forró**

Para começar

Análise e Compreensão

Para conhecer mais sobre o forró

Experimentação e Fruição

Forró

Construção coreográfica

Construção de valores

Dança sem o sentido da audição

Avaliação e Registro

**GINÁSTICAS**

Tema Ginástica de Conscientização Corporal e de Condicionamento Físico: Diferenças e Semelhanças

Para começar

Análise e Compreensão

Conscientização corporal versus condicionamento físico

Experimentação e Fruição

Circuito de condicionamento físico

Antiginástica

Construção de valores

Massagem em duplas

Avaliação e Registro

**ESPORTES**

**Tema 1 Esportes de Rede/Quadra Dividida**

Para começar

Análise e Compreensão

Transformações do voleibol de quadra

Experimentação e Fruição

O voleibol em diferentes períodos da história

O voleibol e a tecnologia

Construção de valores

Premiação para homens e mulheres no voleibol

Avaliação e Registro

**Tema 2 Esportes de Combate**

Para começar

Análise e Compreensão

Vamos aprender sobre o boxe

Experimentação e Fruição

Movimentos e golpes do boxe; Plenária: utilização

ou não do capacete de proteção no boxe

Construção de valores

Lutas são somente para homens?

Avaliação e Registro

**Tema 3 Esportes de Invasão: Basquetebol**

Para começar

Análise e Compreensão

Basquetebol, sociedade, cultura, economia e globalização

Experimentação e Fruição

Jogo de basquetebol espetacularizado

Construção de valores

Basquetebol com classificação funcional

Avaliação e Registro

**LUTAS**

**Tema 1 Variações dos Elementos das Lutas Agarradas do Mundo**

Para começar

Análise e Compreensão

Lutas do mundo: esportes de combate e as artes marciais de agarramento

Experimentação e Fruição

Empurra-empurra com os pés

Estoure a corrente

Construção de valores

Lutas agarradas

Avaliação e Registro

**TEMA 2 Brazilian jiu-jitsu**

Para começar

Análise e Compreensão

O jiu-jítsu brasileiro

Experimentação e Fruição

Luta da imobilização

Construção de valores

Toda luta deve ser violenta?

Avaliação e Registro

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**

**Tema Corrida de Orientação**

Para começar

Análise e Compreensão

Para entender a corrida de orientação

Utilização dos quatro pontos cardeais

Utilização de mapas

Experimentação e Fruição

Fazendo croquis

Corrida de orientação (cooperativa)

Construção de valores

Corrida de orientação tradicional em grupo

Corrida de aventura de baixa mobilidade

Avaliação e Registro