



PLANO DE ENSINO DE **EDUCAÇÃO FÍSICA** 2024 – 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Serão ofertados ao longo do processo de ensino e aprendizagem na disciplina do componente curricular **Educação Física**, no Ensino Fundamental, Anos Iniciais, os elementos teóricos e práticos para que o aluno possa entrar em contato com o que propõe as seis Unidades Temáticas, subsidiando condições para a apreensão dos objetos de conhecimento e dos objetivos de aprendizagem, de tal forma que, em meio ao processo, o professor possa identificar essa apropriação, como sugerido no quadro abaixo:

UNIDADES TEMÁTICAS	INDICADORES DE APRENDIZAGEM
BRINCADEIRAS E JOGOS	Reconhecimento das regras dos jogos, identificando os espaços e aplicando os movimentos específicos, por meio da vivência de brincadeiras e de jogos de tal forma que o aluno demonstre a apropriação das semelhanças e das diferenças existentes nos jogos da cultura brasileira, indígena, africana e do mundo.
GINÁSTICA	Conhecimento da classificação das ginásticas através da experimentação dos elementos básicos e por meio das vivências, demonstrando o domínio das “categorias de movimento” (equilíbrio, locomoção e manipulação), bem como a manipulação e a combinação de movimentos com os aparelhos da ginástica, reconhecendo os limites do próprio corpo e do outro e aplicação das capacidades físicas nos movimentos.
DANÇAS	Vivência das danças (local, regional, do Brasil e do mundo), ampliando as experiências corporais, bem como a compreensão e a experimentação das danças de matrizes Indígena e Africana, explorando ritmos, passos e espaços na e com a execução das formações corporais com: elementos, planos, níveis e ritmos musicais.
ESPORTES	Diferenciação entre jogo e esporte, bem como a transformação do jogo em esporte, classificando as diferentes modalidades esportivas. Refletir sobre as diferentes características que determinam os jogos esportivos de precisão, de marca, de campo e taco, de rede/parede e de invasão, reconhecendo os elementos comuns entre eles.
LUTAS	Conhecimento sobre a origem milenar das lutas reconhecendo-as como prática da cultura corporal de movimento, diferenciando lutas de brigas. Experimentar movimentos de várias lutas vivenciando situações de equilíbrio e desequilíbrio percebendo as dificuldades inerentes a essas situações, respeitando as características físicas dos oponentes e reconhecendo a luta como acessível a ambos os gêneros.
PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA	Reconhecimento das diferentes Práticas Corporais de Aventura, identificando o meio onde elas ocorrem e os riscos envolvidos, demonstrando e respeitando os limites e a segurança de si e do outro, assim como o respeito pelo meio ambiente e ao patrimônio público.

ORGANIZAÇÃO TRIMESTRAL PARA O 1º ANO:

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Brincadeiras e Jogos; Dança; Esporte; Ginástica;	Brincadeiras e Jogos; Dança; Esporte; Ginástica;	Brincadeiras e Jogos; Dança; Esporte; Ginástica;

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Brincadeiras e Jogos	Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário local e regional.	<ul style="list-style-type: none">• (EF12EF01) Experimentar, fruir, compreender e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário local e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas, valorizando o trabalho coletivo e enfatizando a manifestação do lúdico.• (EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares, do contexto comunitário local e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.	<p>Experimenta, compreende e recria diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário local e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas, valorizando o trabalho coletivo e enfatizando a manifestação do lúdico?</p> <p>Utiliza de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), para representar as brincadeiras e os jogos populares, do contexto comunitário local e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Atividades que atendem ao conteúdo.
- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P.57 — brincadeiras e jogos (atividade do livro...)
- **Alongamento em todas as aulas.**
- Roubar o rabo — variações
- Cobra-cega
- Árvore, ponte e pedra — variações
- Pega-pegas com bambolê no chão****
- Queimadinho
- Quatro cantos — variações
- Nunca 4.
- Pega-pegas sentado
- Pega-pegas imitação. Apostila — p. 29
- Pato-pato-ganso
- Ovo choco —Variações
- Zigue-zague em círculo — variações: vídeos
- Rio vermelho
- Noite e dia — variações
- Gato e rato
- Galinha e seus pintinho — variações: raposa pega pintinho
- Elefante colorido
- Coelho rengo (diabo rengo)
- Coelho sai da toca (bambolês) —variações (casa-coelho-terremoto)
- Relógio — atividade apostila
- Brincadeiras cantadas:
- A história da serpente
- Corre cotia
- Elefante colorido (música Hanny — A cor)
- Músicas do Hanny

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Danças	Brincadeiras cantadas e brincadeiras de roda	<ul style="list-style-type: none"> • (EF12EF12) Experimentar e fruir diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas. • (EF12EF13) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas. • Reconhecer por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações. • Vivenciar a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções. • Experimentar brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras. • Experimentar e fruir os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar. 	<p>-Experimenta e frui diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas?</p> <p>-Identifica os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas?</p> <p>-Reconhece por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações?</p> <p>-Vivencia a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções?</p> <p>-Experimenta brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras?</p> <p>-Experimenta e frui os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 14-29.
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.103-111
- Amarelinha africana — Professor falando os comandos: esquerda- direita-giro. Variações com bambolês
- Fazer variações com os números. <https://www.youtube.com/watch?v=tF7XFgGypq8>
- Pano encantado- <https://www.youtube.com/watch?v=H7IUS4BkOYI>.
- Tchutchuê-<https://www.youtube.com/watch?v=4ge-94xujw>. Professor acompanhar os passos.
- Músicas:
 - ✚ Estátua —Xuxa
 - ✚ Cabeça, ombro joelho e pé;
 - ✚ Boneco de lata;
 - ✚ Fui ao mercado;
 - ✚ Passa passará;
 - ✚ História da serpente;
 - ✚ Escravos de Jó;
 - ✚ Se você está contente;
 - ✚ A loja do mestre André;
 - ✚ Capelinha de melão;
 - ✚ Funk da Xuxa; <https://www.youtube.com/watch?v=Y4OmepH7Dsc> <https://www.youtube.com/watch?v=JW0lxtv1ivU>
 - ✚ Dirigindo meu carro-funk <https://www.youtube.com/watch?v=0q3TwxqAA20>
 - ✚ -La bela polenta: Música Italiana <https://www.youtube.com/watch?v=-nisfL47OCw> fazer os movimentos da música.
 - ✚ Tumbalacatumba — Xuxa. <https://www.youtube.com/watch?v=lr9B5nBUJg>

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
<p>Esportes</p>	<p>Jogos esportivos de precisão:</p> <p>Bocha, golfe, boliche, sinuca, tiro esportivo e com arco, esgrima, críquete, entre outros</p>	<p>(EF12EF05) Experimentar e fruir prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico.</p> <p>(EF12EF06) Apresentar e discutir a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo</p> <p>Conhecer a diversidade de modalidades esportivas.</p> <p>Perceber que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos.</p> <p>Entender que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países.</p> <p>Experimentar e vivenciar os esportes.</p>	<p>-Experimenta e frui prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico?</p> <p>-Apresenta e discute a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo?</p> <p>-Conhece a diversidade de modalidades esportivas?</p> <p>-Percebe que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos?</p> <p>-Entende que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países?</p> <p>-Experimenta e vivencia os esportes?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 48 — atividade 1-2; p.53 — Jogo de boliche, p.54-55 — atividades 1-2-3
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.75-79
- Boliche adaptado com pontos:
- *****jogos Amop

- **Adaptar jogo de bocha:**
 - ✚ bolas de diferentes tamanhos;
 - ✚ corda para delimitar o espaço;
 - ✚ bola ao centro:***marcar ponto ao acertar a bola
 - ✚ shuffleboard.
- **Adaptar o jogo de bets:**
 - ✚ Um aluno acertar no alvo e o outro fazer a defesa com o taco
- **Adaptar o tiro ao alvo: variações:**
 - ✚ Usando cones e bolas;
 - ✚ Bambolês
- **Adaptar o esgrima: movimentos:**
 - ✚ Balões, canudo; fazendo espadas; escudos
 - ✚ Espaguetes
- **Adaptar o jogo de golfe:**
 - ✚ Tacos — para o alvo usar caixas com furos— grandes/pequenos
- **Jogo da argola: com cones e bambolês**
- **Jogos de raciocínio lógico.**
- ✚ **Jogo da velha.**
- ✚ **Jogo da memória.**
- **Quebra-cabeça (Corpo humano).**

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Ginásticas	Ginástica geral e o reconhecimento do corpo.	<p>(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.</p> <p>(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento.</p> <p>(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>(EF12EF10) Aprender e descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>.</p> <p>Identificar e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço.</p> <p>Compreender os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas.</p>	<p>- Experimenta, frui e identifica diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança?</p> <p>- Planeja e utiliza estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento?</p> <p>-Participa da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal?</p> <p>-Aprende e descreve, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>?</p> <p>-Identifica e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço?</p> <p>-Compreende os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas?</p> <p>-Realiza movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano?</p> <p>-Vivencia a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a</p>

		<p>Realizar movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano.</p> <p>Vivenciar a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática.</p>	<p>partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática?</p>
--	--	---	---

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 30 — Ginásticas. P.36 os elementos básicos da ginástica: acrobacias
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD. P. 80-89
- **Alongamento específico para ginásticas.**
- Materiais
 - ✚ Bolas
 - ✚ Elástico
 - ✚ Cabo de vassoura
 - ✚ Fitas coloridas
- CIRCUITO — Rolamentos em espaço livres, círculos, linhas
- ✚ Lateral; para frente; para atrás;
- Pular elástico
- Saltos diferenciados — para frente, para o lado, para trás
- Relógio — saltos
- **Equilíbrio: estático e dinâmico.**
- ✚ Tábua de equilíbrio
- ✚ Circuito — equilíbrio
- ✚ Sackline
- ✚ Andar sobre a trave
- ✚ Amarelinha

2º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
<p>Brincadeiras e Jogos</p>	<p>Contrastes: longe/perto/ convergir/divergir/ perseguir/escapar rápido/lento/ para frente/para trás/ em cima/embaixo direita/esquerda/ dentro/fora, centro/perímetro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocar-se no espaço em diferentes direções, sentidos, velocidades, ora fugindo, ora perseguindo e retornando, com e sem o uso de materiais. • Vivenciar e apropriar-se de um espaço delimitado, que exige manutenção desse espaço no decorrer da atividade. • Compreender os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas. • Conhecer, vivenciar e identificar as características de diferentes jogos de perseguição. • Realizar movimentos de corridas em retas, curvas, com e sem obstáculos. • Diferenciar as capacidades físicas e estabelecer vínculos com o tipo de exercício físico realizado. 	<p>-Desloca-se no espaço em diferentes direções, sentidos, velocidades, ora fugindo, ora perseguindo e retornando, com e sem o uso de materiais? Vivencia e apropria-se de um espaço delimitado, que exige manutenção desse espaço no decorrer da atividade? -Compreende os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas? -Conhece, vivencia e identifica as características de diferentes jogos de perseguição? -Realiza movimentos de corridas em retas, curvas, com e sem obstáculos? -Diferencia as capacidades físicas e estabelecer vínculos com o tipo de exercício físico realizado?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Atividades que atendem ao conteúdo.
- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P.57 — brincadeiras e jogos (atividade do livro...)
- **Alongamento em todas as aulas.**
- Roubar o rabo — variações
- Cobra-cega
- Árvore, ponte e pedra — variações
- Pega-pegas com bambolê no chão****
- Queimadinho
- Quatro cantos — variações
- Nunca 4.
- Pega-pegas sentado
- Pega-pegas imitação. Apostila — p. 29
- Pato-pato-ganso
- Ovo choco —Variações
- Zigue-zague em círculo — variações: vídeos
- Rio vermelho
- Noite e dia — variações
- Gato e rato
- Galinha e seus pintinho — variações: raposa pega pintinho
- Elefante colorido
- Coelho rengo (diabo rengo)
- Coelho sai da toca (bambolês) —variações (casa-coelho-terremoto)
- Relógio — atividade apostila
- Brincadeiras cantadas:
- A história da serpente
- Corre cotia
- Elefante colorido (música Hanny — A cor)
- Músicas do Hanny

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Danças	Brincadeiras cantadas e brincadeiras de roda	<p>(EF12EF12) Experimentar e fruir diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas.</p> <p>(EF12EF13) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.</p> <p>Reconhecer por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações.</p> <p>Vivenciar a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções.</p> <p>Experienciar brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras.</p> <p>Experimentar e fruir os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar.</p>	<p>-Experimenta e frui diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas?</p> <p>-Identifica os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas?</p> <p>-Reconhece por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações?</p> <p>-Vivencia a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções?</p> <p>-Experiencia brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras?</p> <p>-Experimenta e frui os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 14-29.
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.103-111
- Amarelinha africana — Professor falando os comandos: esquerda- direita-giro. Variações com bambolês
- Fazer variações com os números. <https://www.youtube.com/watch?v=tF7XFgGypq8>
- Pano encantado- <https://www.youtube.com/watch?v=H7IUS4BkOYI>.
- Tchutchuê-<https://www.youtube.com/watch?v=4ge-94xujw>. Professor acompanhar os passos.
- Músicas:
 - ✚ Estátua —Xuxa
 - ✚ Cabeça, ombro joelho e pé;
 - ✚ Boneco de lata;
 - ✚ Fui ao mercado;
 - ✚ Passa passará;
 - ✚ História da serpente;
 - ✚ Escravos de Jó;
 - ✚ Se você está contente;
 - ✚ A loja do mestre André;
 - ✚ Capelinha de melão;
 - ✚ Funk da Xuxa; <https://www.youtube.com/watch?v=Y4OmepH7Dsc> <https://www.youtube.com/watch?v=JW0lxtv1ivU>
 - ✚ Dirigindo meu carro-funk <https://www.youtube.com/watch?v=0g3TwxqAA20>
 - ✚ -La bela polenta: Música Italiana <https://www.youtube.com/watch?v=-nisfL47OCw> fazer os movimentos da música.
 - ✚ Tumbalacatumba — Xuxa. https://www.youtube.com/watch?v=_lr9B5nBUJg

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Esportes	<p>Jogos esportivos de precisão: Bocha, golfe, boliche, sinuca, tiro esportivo e com arco, esgrima, críquete, entre outros</p>	<p>(EF12EF05) Experimentar e fruir prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico.</p> <p>(EF12EF06) Apresentar e discutir a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo</p> <p>Conhecer a diversidade de modalidades esportivas.</p> <p>Perceber que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos.</p> <p>Entender que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países.</p> <p>Experimentar e vivenciar os esportes.</p>	<p>-Experimenta e frui prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico?</p> <p>-Apresenta e discute a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo?</p> <p>-Conhece a diversidade de modalidades esportivas?</p> <p>-Percebe que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos?</p> <p>-Entende que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países?</p> <p>-Experimenta e vivencia os esportes?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 48 — atividade 1-2; p.53 — Jogo de boliche, p.54-55 — atividades 1-2-3
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.75-79
- Boliche adaptado com pontos:
- *****jogos Amop

- **Adaptar jogo de bocha:**
 - ✚ bolas de diferentes tamanhos;
 - ✚ corda para delimitar o espaço;
 - ✚ bola ao centro:***marcar ponto ao acertar a bola
 - ✚ shuffleboard.
- **Adaptar o jogo de bets:**
 - ✚ Um aluno acertar no alvo e o outro fazer a defesa com o taco
- **Adaptar o tiro ao alvo: variações:**
 - ✚ Usando cones e bolas;
 - ✚ Bambolês
- **Adaptar o esgrima: movimentos:**
 - ✚ Balões, canudo; fazendo espadas; escudos
 - ✚ Espaguetes
- **Adaptar o jogo de golfe:**
 - ✚ Tacos — para o alvo usar caixas com furos— grandes/pequenos
- **Jogo da argola: com cones e bambolês**
- **Jogos de raciocínio lógico.**
- ✚ **Jogo da velha.**
- ✚ **Jogo da memória.**
- **Quebra-cabeça (Corpo humano).**

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
<p style="text-align: center;">Ginásticas</p>	<p style="text-align: center;">Ginástica geral e o reconhecimento do corpo.</p> <p style="text-align: center;">Rolamento corporal: Lateral Para frente</p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio: Estático Dinâmico</p>	<p>(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.</p> <p>(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento.</p> <p>(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>(EF12EF10) Aprender e descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>.</p> <p>Identificar e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço.</p> <p>Compreender os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas.</p>	<p>- Experimenta, frui e identifica diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança?</p> <p>- Planeja e utiliza estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento?</p> <p>-Participa da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal?</p> <p>-Aprende e descreve, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>?</p> <p>-Identifica e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço?</p> <p>-Compreende os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas?</p> <p>-Realiza movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano?</p> <p>-Vivencia a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a</p>

		<p>Realizar movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano.</p> <p>Vivenciar a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática.</p>	<p>partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática?</p>
--	--	---	---

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 30 — Ginásticas. P.36 os elementos básicos da ginástica: acrobacias
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD. P. 80-89
- **Alongamento específico para ginásticas.**
- Materiais
- Bolas
- Elástico
- Cabo de vassoura
- Fitas coloridas
- CIRCUITO — Rolamentos em espaço livres, círculos, linhas
- Lateral; para frente; para atrás;
- Pular elástico
- Saltos diferenciados — para frente, para o lado, para trás
- Relógio — saltos
- **Equilíbrio: estático e dinâmico.**
- Tábua de equilíbrio
- Circuito — equilíbrio
- Sackline
- Andar sobre a trave
- Amarelinha

3º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
<p>Brincadeiras e Jogos</p>	<p>Estrutura: deslocamento do aluno e do material; deslocamento do aluno e material imóvel; deslocamento apenas do material em espaço delimitado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocar-se no espaço em diferentes direções, sentidos, velocidades, ora fugindo, ora perseguindo e retornando, com e sem o uso de materiais. • Vivenciar e apropriar-se de um espaço delimitado, que exige manutenção desse espaço no decorrer da atividade. • Compreender os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas. • Conhecer, vivenciar e identificar as características de diferentes jogos de perseguição. • Realizar movimentos de corridas em retas, curvas, com e sem obstáculos. • Diferenciar as capacidades físicas e estabelecer vínculos com o tipo de exercício físico realizado. 	<p>-Desloca-se no espaço em diferentes direções, sentidos, velocidades, ora fugindo, ora perseguindo e retornando, com e sem o uso de materiais? Vivencia e apropria-se de um espaço delimitado, que exige manutenção desse espaço no decorrer da atividade? -Compreende os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas? -Conhece, vivencia e identifica as características de diferentes jogos de perseguição? -Realiza movimentos de corridas em retas, curvas, com e sem obstáculos? -Diferencia as capacidades físicas e estabelecer vínculos com o tipo de exercício físico realizado?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Atividades que atendem ao conteúdo.
- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P.57 — brincadeiras e jogos (atividade do livro...)
- **Alongamento em todas as aulas.**
- Roubar o rabo — variações
- Cobra-cega
- Árvore, ponte e pedra — variações
- Pega-pegas com bambolê no chão****
- Queimadinho
- Quatro cantos — variações
- Nunca 4.
- Pega-pegas sentado
- Pega-pegas imitação. Apostila — p. 29
- Pato-pato-ganso
- Ovo choco —Variações
- Zigue-zague em círculo — variações: vídeos
- Rio vermelho
- Noite e dia — variações
- Gato e rato
- Galinha e seus pintinho — variações: raposa pega pintinho
- Elefante colorido
- Coelho rengo (diabo rengo)
- Coelho sai da toca (bambolês) —variações (casa-coelho-terremoto)
- Relógio — atividade apostila
- Brincadeiras cantadas:
- A história da serpente
- Corre cotia
- Elefante colorido (música Hanny — A cor)
- Músicas do Hanny

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Danças	Brincadeiras cantadas e brincadeiras de roda	<p>(EF12EF12) Experimentar e fruir diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas.</p> <p>(EF12EF13) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas.</p> <p>Reconhecer por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações.</p> <p>Vivenciar a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções.</p> <p>Experienciar brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras.</p> <p>Experimentar e fruir os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar.</p>	<p>-Experimenta e frui diferentes brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, valorizando os aspectos motores, culturais e sociais de cada uma delas?</p> <p>-Identifica os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das brincadeiras cantadas, cantigas de roda, brincadeiras rítmicas e expressivas, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas?</p> <p>-Reconhece por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações?</p> <p>-Vivencia a ludicidade, a percepção, a expressividade em movimentos pelos espaços em diferentes planos e direções?</p> <p>-Experiencia brincadeiras que promovem a socialização, a linguagem, o ritmo, a lateralidade e o cumprimento de regras?</p> <p>-Experimenta e frui os diferentes gestos, ritmos e espaços ao dançar?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 14-29.
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.103-111
- Amarelinha africana — Professor falando os comandos: esquerda- direita-giro. Variações com bambolês
- Fazer variações com os números. <https://www.youtube.com/watch?v=tF7XFgGypq8>
- Pano encantado- <https://www.youtube.com/watch?v=H7IUS4BkOYI>.
- Tchutchuê-<https://www.youtube.com/watch?v=4ge-94xuJjw>. Professor acompanhar os passos.
- Músicas:
 - ✚ Estátua —Xuxa
 - ✚ Cabeça, ombro joelho e pé;
 - ✚ Boneco de lata;
 - ✚ Fui ao mercado;
 - ✚ Passa passará;
 - ✚ História da serpente;
 - ✚ Escravos de Jó;
 - ✚ Se você está contente;
 - ✚ A loja do mestre André;
 - ✚ Capelinha de melão;
 - ✚ Funk da Xuxa; <https://www.youtube.com/watch?v=Y4OmepH7Dsc> <https://www.youtube.com/watch?v=JW0lxtv1ivU>
 - ✚ Dirigindo meu carro-funk <https://www.youtube.com/watch?v=0g3TwxqAA20>
 - ✚ -La bela polenta: Música Italiana <https://www.youtube.com/watch?v=-nisfL47OCw> fazer os movimentos da música.
 - ✚ Tumbalacatumba — Xuxa. https://www.youtube.com/watch?v=_lr9B5nBUJg

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
Esportes	<p>Jogos esportivos de precisão: Bocha, golfe, boliche, sinuca, tiro esportivo e com arco, esgrima, críquete, entre outros</p>	<p>(EF12EF05) Experimentar e fruir prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico.</p> <p>(EF12EF06) Apresentar e discutir a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo</p> <p>Conhecer a diversidade de modalidades esportivas.</p> <p>Perceber que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos.</p> <p>Entender que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países.</p> <p>Experimentar e vivenciar os esportes.</p>	<p>-Experimenta e frui prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade escolar e que evidenciem a modalidade esportiva ensinada, identificando os elementos comuns a esses jogos esportivos e refletindo sobre os aspectos culturais e sociais que envolvem a prática das referidas modalidades, enfatizando a manifestação do lúdico?</p> <p>-Apresenta e discute a importância da observação das normas e das regras dos jogos esportivos de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes, valorizando a ética, a cooperação, o respeito e acolhimento às diferenças, a competição saudável e o espírito esportivo?</p> <p>-Conhece a diversidade de modalidades esportivas?</p> <p>-Percebe que há uma grande variedade de modalidades esportivas, praticadas em diferentes espaços físicos por meio da utilização de materiais diversos?</p> <p>-Entende que pode haver representação individual ou coletiva de clubes e países?</p> <p>-Experimenta e vivencia os esportes?</p>

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 48 — atividade 1-2; p.53 — Jogo de boliche, p.54-55 — atividades 1-2-3
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD, P.75-79
- Boliche adaptado com pontos:
- *****jogos Amop

- **Adaptar jogo de bocha:**
 - ✚ bolas de diferentes tamanhos;
 - ✚ corda para delimitar o espaço;
 - ✚ bola ao centro:***marcar ponto ao acertar a bola
 - ✚ shuffleboard.
- **Adaptar o jogo de bets:**
 - ✚ Um aluno acertar no alvo e o outro fazer a defesa com o taco
- **Adaptar o tiro ao alvo: variações:**
 - ✚ Usando cones e bolas;
 - ✚ Bambolês
- **Adaptar o esgrima: movimentos:**
 - ✚ Balões, canudo; fazendo espadas; escudos
 - ✚ Espaguetes
- **Adaptar o jogo de golfe:**
 - ✚ Tacos — para o alvo usar caixas com furos— grandes/pequenos
- **Jogo da argola: com cones e bambolês**
- **Jogos de raciocínio lógico.**
- ✚ **Jogo da velha.**
- ✚ **Jogo da memória.**
- **Quebra-cabeça (Corpo humano).**

UNIDADE TEMÁTICA	OBJETOS DO CONHECIMENTO	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO VERIFICAR SE O ALUNO:
<p style="text-align: center;">Ginásticas</p>	<p style="text-align: center;">Ginástica geral e o reconhecimento do corpo.</p> <p style="text-align: center;">Rolamento corporal: Lateral Para frente</p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio: Estático Dinâmico</p>	<p>(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.</p> <p>(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento.</p> <p>(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p> <p>(EF12EF10) Aprender e descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>.</p> <p>Identificar e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço.</p> <p>Compreender os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas.</p>	<p>- Experimenta, frui e identifica diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, rolamentos, acrobacias, com e sem materiais, seguindo uma direção), da ginástica geral e do movimento humano, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança?</p> <p>- Planeja e utiliza estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica, da ginástica geral, do movimento humano e da manutenção da postura corpórea, em níveis e planos, com e sem deslocamento?</p> <p>-Participa da ginástica geral, identificando e vivenciando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal?</p> <p>-Aprende e descreve, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica, da ginástica geral e do movimento humano, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais, bem como em ações e tarefas do cotidiano, questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de <i>bullying</i>?</p> <p>-Identifica e apropriar-se da percepção dos lados do corpo e da predominância lateral, permitindo um conhecimento em relação a si, ao outro e ao espaço?</p> <p>-Compreende os fundamentos da realização do alongamento/aquecimento antes de iniciar as práticas corporais intensas?</p> <p>-Realiza movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano?</p> <p>-Vivencia a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a</p>

		<p>Realizar movimentos que envolvem as bases e fundamentos que compõem a ginástica, relacionado com os movimentos realizados no seu cotidiano.</p> <p>Vivenciar a Ginástica para todos tendo como base os diferentes movimentos gímnicos a partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática.</p>	<p>partir das expressões advindas da Ginástica Artística, Rítmica e Acrobática?</p>
--	--	---	---

ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS E RECURSOS:

- Livro: Práticas corporais educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: Moderna. P. 30 — Ginásticas. P.36 os elementos básicos da ginástica: acrobacias
- Livro: Encontros educação física — Manual do professor 1º e 2º anos — editora: FTD. P. 80-89
- **Alongamento específico para ginásticas.**
- Materiais
 - ✚ Bolas
 - ✚ Elástico
 - ✚ Cabo de vassoura
 - ✚ Fitas coloridas
- CIRCUITO — Rolamentos em espaço livres, círculos, linhas
 - ✚ Lateral; para frente; para atrás;
- Pular elástico
- Saltos diferenciados — para frente, para o lado, para trás
- Relógio — saltos
- **Equilíbrio: estático e dinâmico.**
- ✚ Tábua de equilíbrio
- ✚ Circuito — equilíbrio
- ✚ Sackline
- ✚ Andar sobre a trave
- ✚ Amarelinha