6

Educação Física









REFERENCIAL CURRICULAR

DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO







PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

MAURO NAZIF RASUL Prefeito do Município de Porto Velho

ENÉAS RÔMULO DALTON DE FRANCO Vice-Prefeito do Município de Porto Velho

FRANCISCA DAS CHAGAS HOLANDA XAVIER Secretária Municipal de Educação

JANDERNOURA ARAÚJO RODRIGUES ALVES Secretária Municipal Adjunta de Educação

OSMAIR OLIVEIRA DOS SANTOS Diretor do Departamento de Educação

MONISE ADRIANA BUZO VELHO Chefe da Divisão de Ensino Fundamental

TAMARA VASCONCELLOS DE AZEVEDO KASPER Chefe de Apoio da Divisão de Ensino Fundamental







PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFERENCIAL CURRICULAR DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO

EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª edição

PORTO VELHO 2016







COORDENAÇÃO GERAL

Josineide Macena da Silva Tamara Vasconcellos de Azevedo Kasper Ziuzania Benedito dos Santos

COORDENAÇÃO DA ÁREA

Rosangela Aparecida Hilário

COORDENAÇÃO DO GRUPO DE TRABALHO

Leonardo Severo da Luz Neto

Grupo de Trabalho

Aline Juliana Mosh Passos Clarissa de Moura Cleidimara Alves Erasmo Afonso de Mesquita Gustavo Cunha Margonar Raimundo Nonato de Morais

COLABORADORES

Técnicos da SEMED Professores da UNIR Coordenadores Pedagógicos e Professores da Rede Municipal de Ensino de Porto Velho

ILUSTRAÇÃO

Desenhos dos alunos da Rede Pública de Ensino Municipal

EDIÇÃO E PRODUÇÃO EDITORIAL

Maria Perpétua Ribeiro Lacerda

REVISÃO ORTOGRÁFICA Monise Adriana Buzo Velho

A Secretaria Municipal de Educação do Município de Porto Velho autoriza a reprodução do conteúdo do material de sua titularidade pelas demais secretarias de educação do país, desde que mantida a integridade da obra e dos créditos, ressaltando que direitos autorais protegidos deverão ser diretamente negociados com seus próprios titulares, sob pena de infração aos artigos da Lei no 9.610/98.





Carta ao Leitor

Apresentamos à Sociedade do Município de Porto Velho o Referencial Curricular do Ensino Fundamental I da Rede Municipal de Ensino.

De acordo com o artigo 26 da vigente Lei de Diretrizes e Bases da Educação nº 9394 de 20 de dezembro de 1996, os currículos do Ensino Fundamental devem ter uma Base Nacional Comum, a ser complementada, em cada Sistema de Ensino e Estabelecimento Escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e da clientela.

Fundamentado por essa legislação e pela necessidade de um documento norteador para o Ensino Fundamental, e pela emergente atualização das Políticas Educacionais que consolida o direito de todo brasileiro à formação humana e cidadã e à formação profissional, na vivência e convivência em ambiente educativo, que iniciou-se na Secretaria Municipal de Educação através do Departamento de Educação, da Divisão de Ensino Fundamental e da Divisão de Ensino Rural, um plano de ação no ano de 2014 que pudesse construir um Currículo eficaz que até então no Município de Porto Velho ainda não havia sido concretizado, e que houvesse a participação dos principais sujeitos do Processo Ensino Aprendizagem: os Professores.

Foi realizado um excelente trabalho através de um fazer coletivo onde a união da Secretaria Municipal de Educação-SEMED através do Departamento de Educação-DE e os professores das Unidades Escolares do Município de Porto Velho e a Universidade Federal de Rondônia-UNIR através de seus Professores, realizaram, permeado pela seriedade e pelo ato democrático, tendo como essência as intervenções dialéticas e dialógicas, priorizando uma construção que prevalecesse na aprendizagem a autonomia dos educandos e ao mesmo tempo uma Educação compromissada com o desafio de instaurar na sua aplicabilidade política e pedagógica a exequibilidade da construção de uma escola cidadã.

Este referencial visa atender aos desafios postos pelas orientações e normas vigentes da atualidade no que tange a prática pedagógica do professorado, onde é preciso olhar de perto a escola, seus sujeitos, suas complexidades e rotinas e fazer as indagações sobre suas condições concretas, sua história, seu retorno e sua organização voltada para a regionalidade, porém, sem esquecer a visão global de mundo para o alunado.

Temos certeza que esse referencial nos permitirá a execução de um processo de ensino e aprendizagem realmente competente, onde seja real a produção comum do saber, da liberdade e do diálogo, sem jamais esboçar um ambiente autoritário, silenciador da voz dos envolvidos no contexto educativo, onde almeja-se a diversidade, proporcionando para a Rede Municipal a excelência da qualidade educativa.

Sucesso para todos nós que almejamos uma Educação digna e igualitária.

Francisca das Chagas Holanda Xavier Secretária Municipal de Educação do Município de Porto Velho

> Mauro Nazif Rasul Prefeito do Município de Porto Velho





SUMÁRIO



I	CARACTERIZAÇÃO DO COMPONENTE CURRICULAR	08
П	SOBRE O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	12
Conh	necimentos Sobre o Corpo	
	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	
Ativi	dades Rítmicas e Expressivas	17
	ricidade e Saúde	
Brev	idades Sobre o Cenário da Educação Física	
Ш	OBJETIVOS DE ENSINO	
IV	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
V	COMPETÊNCIAS	
VI	EIXO TEMÁTICO- PRIMIERO ANO	
	necimento Sobre o Corpo	
-	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	
	dades Rítmicas e Expressivas	
Mot	ricidade e Saúde	31
VII	EIXO TEMÁTICO- SEGUNDO ANO	32
Conh	necimento Sobre o Corpo	33
Espo	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	35
	dades Rítmicas e Expressivas	
Mot	ricidade e Saúde	
VIII	EIXO TEMÁTICO- TERCEIRO ANO	38
Conh	necimento Sobre o Corpo	39
Espo	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	40
Ativi	dades Rítmicas e Expressivas	41
Motr	ricidade e Saúde	42
IX	EIXO TEMÁTICO- QUARTO ANO	43
	necimento Sobre e Corpo	
Espo	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	45
Mov	imento em Expressão e Ritmo	46
Mot	ricidade e Saúde	46
X	EIXO TEMÁTICO- QUINTO ANO	47
	necimento Sobre e Corpo	
	rtes, Jogos, Lutas e Ginásticas	
	dades Rítmicas e Expressivas	
Mot	ricidade e Saúde	51
ΧI	REFERÊNCIAS RIRLINGRÁFICAS	52



E SETENCIA DE PORTO VELHO

1. CARACTERIZAÇÃO DO COMPONENTE CURRICULAR

A Educação Física é um patrimônio do ser humano e se manifesta como o resultado das principais mudanças sociais do mundo contemporâneo. Sua história indica que o homem sempre se serviu de sua motricidade para garantir a sobrevivência, organizar seu desenvolvimento e sua performance. Nos tempos pré-históricos a motricidade humana era a única ferramenta disponível em um mundo sem tecnologias e as habilidades motoras do homem eram a mola propulsora do desenvolvimento; nos tempos da história antiga as grandes civilizações defendiam o jogo, as lutas, as competições e as demonstrações de força física; nos tempos da história medieval as capacidades motoras eram privilegiadas para a formação dos povos e suas conquistas; na era da história moderna o homem prestigiou o desenvolvimento tecnológico surgindo o conflito entre homem e máquina, em que, o primeiro se mantém interessado em demonstrar que sua atuação é indispensável e, no mundo contemporâneo, é inegável que a prática de exercícios físicos e outras expressões motoras assumiram seu lugar e sua vez e hoje tudo gira em torno da motricidade humana.

Todos estes aspectos e muitos outros foram consolidando a área da Educação Física que se apresenta como responsável em estudar e conhecer a motricidade humana e propor estratégias para sua utilização ampliada, sendo a partir daí, facultada ao homem o aprimoramento de suas funções motrizes. Daí a importância de sua inserção na educação escolar como forma de promover o desenvolvimento integral da pessoa humana.



Ana Clara dos Santos Ferreira – 5° ano Escola Ana Adelaide

A história da Educação Física no Brasil sugere que, mesmo dentro do contexto escolar, sempre houve a seleção dos mais aptos em detrimento dos inaptos, propiciando a exclusão de muitos alunos do contexto da cultura corporal de movimento. Assim, entendemos que a intenção dos PCNs, ao propor o princípio da inclusão, foi a de vislumbrar uma Educação Física na escola com capacidade para superar a exclusão, o que infelizmente ainda não ocorre na maioria das aulas de Educação Física nos diferentes segmentos escolares (Darido, 2001).







1. CARACTERIZAÇÃO DO COMPONENTE CURRICULAR

Um dos principais ambientes da formação humana é o ambiente educacional, em que se pode afirmar que o profissional da Educação Física promove a educação da motricidade de todos os alunos da rede de ensino desde a Educação Infantil passando pelo Ensino Fundamental e chegando ao Ensino Médio.

A Educação Física, mais do que nunca, se voltou ao conhecimento do homem e despertou o surgimento da Educação Física destinada à infância que se investe de todos os conhecimentos particulares a este nível do desenvolvimento humano e a organizar a motricidade a partir do conhecimento dos reais interesses etários em que a motricidade humana é lúdica, socializante, incentivadora, desperta interesse e gosto pelas práticas motoras, iniciando-se pela motricidade reflexa e prosseguindo com as habilidades motoras rudimentares e fundamentais.

O domínio das habilidades motoras rudimentares da primeira infância é reflexo do controle motor e da competência motora crescentes, proporcionados por fatores intrínsecos à tarefa, ao ambiente e ao indivíduo (Galahue, 2005, p.165).

A progressão para estágios mais amadurecidos de um padrão de movimento fundamental depende de vários fatores experimentais, incluindo oportunidades para a prática, encorajamento e ensino em ambiente propício ao aprendizado (Galahue, 2005, p.226).

Já a Educação Física destinada aos adolescentes buscou interagir com todos os processos mudancistas desta faixa etária, tanto nos aspectos físicos, afetivos e cognitivos com os resultados apontando para uma nova concepção acerca da motricidade humana e sua importância para a vida do homem. Aqui se busca a compreensão do melhor conceito motor quanto às habilidades motoras fundamentais e as habilidades motoras especializadas.

Quanto mais o adolescente aprimora força, resistência, tempo de reação, velocidade de movimento, coordenação e assim por diante, podemos esperar observar níveis de desempenho cada vez melhores (Galahue, 2005, p.369).







1. CARACTERIZAÇÃO DO COMPONENTE CURRICULAR

Α Educação Física estabeleceu uma ligação inseparável com a saúde humana e passou a compreender epidemiologia а exercício físico em que o homem, por muitas vezes, tem se afastado das práticas motoras e dos exercícios físicos refletindo-se adoecimento no populacional que se pode medir através dos níveis de hipertensão, diabetis, cardiopatias, obesidade, impondo-se aí uma importante atuação da Educação Física no resgate das condições de saúde humana.

Então é necessário que a Educação Física vincule o aluno, desde o Ensino Fundamental, à importância do cuidado com a saúde e, neste aspecto, não há nenhum programa de saúde que prescinda dos exercícios físicos. Os programas de desenvolvimento de qualidade de vida como redução da obesidade, da prevenção contra doenças cardíacas, programas nutricionais, da prevenção contra doenças cardíacas, programas nutricionais terapias de saúde indicam outras

necessidade e a obrigatoriedade associação com programas de atividades e exercícios físicos, sem os quais, os demais programas flagrar-se-ão A Educação Física passou a ineficazes. conhecer homem adulto potencialidades e necessidades desta fase. Conheceu 0 mundo das responsabilidades adultas onde trabalho, a família e a inserção social se tornaram a marca desta etapa. Conheceu o homem idoso e promoveu a retomada dos grupos da Terceira Idade as suas origens motoras e praticando diversos tipos de exercícios físicos. O resultado de tudo isto é uma velhice mais saudável, mais atraente, mais cheia de brilho em que o idoso reorganiza seus conceitos e vive melhor.







I. CARACTERIZAÇÃO DO COMPONENTE CURRICULAR

O estudo da motricidade humana, portanto, deve investir-se de uma formação voltada para todos os anseios do homem atual, em todos os seus níveis de desenvolvimento, de interesse e necessidade de forma a propor o melhor desenvolvimento educacional e o melhor desenvolvimento social, rumo aos melhores níveis de qualidade de vida e, no intuito da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, promover o homem para a vida além da escola, em estudos posteriores:

Art. 22. A educação básica tem por finalidade desenvolver o educando, assegurar-lhe a formação comum indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhe meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores (Lei 9.394/1996).



Felipe Rodrigues da Silva − 5º ano Escola Auta de Souza





Os currículos de ensino devem assumir correspondência direta entre a complexidade dos conteúdos e a capacidade da aprendizagem do aluno.

Destaca-se aqui os ditos piagetianos em que o desenvolvimento humano se organiza desde o Estágio Sensório Motor (0-2 anos), o Estágio Pré-Operacional (2 a 6 anos), Estágio das Operações Concretas (7 a 11 anos) e Estágio das Operações Formais (a partir da adolescência), perpassando aí o grau de maturidade cognitiva, afetiva e define nível psicomotora que de aprendizagem conveniente a cada uma destas faixas etárias e, especialmente, para cada aluno em particular.

A Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996 – LDB insere a Educação Física no currículo obrigatório da Educação Básica e, com isto, busca uma transformação na Educação Física em relação aos últimos tempos. Agora, impõe-se uma nova mentalidade curricular associada à necessidade de lotar profissional especializado, licenciado em Educação Física para sua ministrar nos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental.

A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno (§3º do Art. 26 da Lei 9.394/96 - Redação dada pela Lei nº 10.793, de 1º. 12.2003).

Dessa forma, a Educação Física deve ser exercida em toda a escolaridade do primeiro ao nono ano, não somente do sexto ao nono ano, como se poderia pressupor.

Ainda, a Educação Física nos Anos Iniciais pode sistematizar situações de ensino e aprendizagem que garantam aos alunos, além do acesso a conhecimentos práticos ou procedimentais, também os conceituais e atitudinais. Para isso é necessário promover mudanças Educação Física alterando sua ênfase para uma concepção mais abrangente, que contemple todas as dimensões envolvidas em cada prática corporal do exclusivamente para a aptidão física e a produção alto rendimento. do caracterizava Educação Física, а especialmente a voltada para o Desportano Escolar.



Deve oportunizar a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos, considerando as características dos alunos em suas dimensões cognitiva, afetiva e psicomotora e ainda a sua inserção social, de modo que os processos de ensino invoquem o aluno como uma unidade indivisível.

Então não interessa o desenvolvimento de uma Educação Física recheada de repetição de gestos e movimentos com vistas a automatizá-los e reproduzi-los. Antes, é necessário que o aluno se aproprie do processo de construção de conhecimentos relativos ao corpo e ao movimento e desenvolva uma possibilidade autônoma de utilização de seu potencial motor.

Portanto, o processo de ensino e aprendizagem em Educação Física não deve se restringir ao exercício de habilidades e destrezas, mas, ao contrário, de dotar o aluno da capacidade de refletir sobre suas possibilidades corporais e, com autonomia, transformar tais potencialidades em capacidades e exercê-las em sua plenitude, transportando-as para o exercício de vida social e culturalmente significativa.

Nesta ótica, os conteúdos da Educação Física foram alvo de uma criteriosa sistematização pelos Parâmetros Curriculares Nacionais - PCNs (BRASIL, 1998) onde eles foram agrupados em três grandes áreas, denominadas Blocos de Conteúdos, que deverão ser desenvolvidos ao longo de todo o Ensino Fundamental.

Essa organização tem a função de evidenciar quais são os objetos de ensino e aprendizagem que estão sendo priorizados, servindo como subsídio ao trabalho do professor, que deverá distribuir os conteúdos a serem trabalhados de maneira equilibrada e adequada. Assim, não se trata de uma estrutura estática ou inflexível, mas sim de uma forma de organizar o conjunto de conhecimentos abordados, segundo os diferentes enfoques que podem ser dados:

Esportes, jogos, lutas e ginásticas

Atividades rítmicas e expressivas

Conhecimentos sobre o corpo

Fonte: MEC, PCN Educação Física, 1998, p.





Por influência do Tema Transversal Saúde e Meio Ambiente e ainda pela vinculação inalienável da Educação Física com a área da Saúde, foi necessário inserir um quarto bloco identificado como "**Motricidade e Saúde**".

Sendo assim, os blocos são os mesmos variando nos aspectos da profundidade e progressividade nos diferentes anos do Ensino Fundamental.

Então, a descrição dos distintos blocos de conteúdos, para os efeitos da presente proposta curricular, fica assim concebida:

2.1. CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO

Os conteúdos que fazem parte deste campo envolvem conhecimentos e conquistas individuais que subsidiam as práticas corporais expressas nos outros dois blocos e que dão recursos para o indivíduo gerenciar sua atividade corporal de forma autônoma.

O conhecimento sobre o corpo se dará progressivamente, no aluno, de forma a promover a consciência motora para os movimentos reflexos, habilidades motoras rudimentares, habilidades motoras fundamentais, habilidades motoras especializadas nas subdivisões sugeridas por Galahue (2005), a saber, os movimentos estabilizadores, os movimentos locomotores e movimentos manipulativos.

O aluno será estimulado a perceber seu próprio corpo, suas potencialidades e capacidades bem como formar o padrão motor necessário para seu desempenho nas diversas tarefas motoras no ambiente natural ou artificial. Serão consideradas as noções de tempo e espaço na concepção do movimento humano, bem como da consciência para o esquema corporal onde o aluno será motivado a conhecer sua própria condição motora a partir das atitudes posturais nas posições de pé, sentado e em decúbito.



O equilíbrio corporal deverá ser compreendido como a base para a realização de todos os demais movimentos. Deverá haver o prestígio pelas atividades de locomoção desde o arrastar-se, o rolar, o engatinhar, o andar, o saltar, o trotar e o correr entre outros, assim como as atividades de manipulação de objetos com os membros superiores e inferiores como forma de auxílio no desenvolvimento das capacidades percepto-motoras.

As diferentes formas de coordenação motora deverão ser evidenciadas neste bloco, tais como a coordenação motora geral, a coordenação óculo-manual, óculo pedal ou a viso motora como um todo. Como forma de associação com a ginástica, deve-se buscar o conhecimento do potencial e da capacidade de força, flexibilidade, resistência e equilíbrio para execução de tarefas desde as mais simples como andar, correr, saltar e lançar ou arremessar. Acrescentam-se os preceitos da psicomotricidade quando trata da estruturação espacial, temporal e rítmica, além dos conceitos da direcionalidade, lateralidade, sequenciação e série.

2.2 ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

Esporte é toda atividade física de caráter competitivo cuja prática são adotadas regras de caráter oficial, organizadas em instituições regionais, nacionais e internacionais como a CBB e FIBA que regulamentam a atuação amadora e a profissional. Envolvem condições espaciais e de equipamentos sofisticados como campos, piscinas, bicicletas, pistas, ringues, ginásios, etc.

Os jogos podem ter uma flexibilidade maior nas regulamentações, que são adaptadas em função das condições de espaço e material disponíveis, do número de participantes, entre outros. São exercidos com um caráter competitivo, cooperativo ou recreativo em situações festivas, comemorativas, de confraternização ou ainda no cotidiano, como simples passatempo e diversão. No dizer de Alves e Gnoato encontramos a seguinte assertiva:





O jogo e o brincar supõem uma relação dual, a criança pode brincar com os significados para mediar simbolicamente a internalização da cultura, que promove saltos qualitativos no seu desenvolvimento. Segundo Araújo, Almeida e Ferreira (1998), o adulto deve fortalecer a consciência de si na criança, atribuindo um sentido externo ao brincar e à medida que o jogo se torna um marco na atividade simbólica da criança, o adulto deixa de ser necessário para sua plena satisfação (Alves e Gnoato, 2003).

Assim os processos educacionais devem conduzir o aluno à autonomia através do aprendizado das práticas lúdicas onde se incluem entre os jogos as brincadeiras regionais, os jogos de salão, de mesa, de tabuleiro, de rua e as brincadeiras infantis de modo geral.

As lutas são disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Podem ser citados como exemplos de lutas desde as brincadeiras de cabo-de-guerra e braço-de-ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê. Então, mais além de ser um esporte, deparamo-nos aqui com o também chamado Esporte de Combate, que mereceu estudos acadêmicos. Assim temos:

Esporte é uma atividade de grupo organizada, centrada no confronto de pelo menos duas partes. Exige certo tipo de esforço físico. Realiza-se de acordo com regras conhecidas, que definem os limites da violência que são autorizados, incluindo aquelas que definem se a força física pode ser totalmente aplicada. As regras determinam a configuração inicial dos jogadores e dos seus padrões dinâmicos de acordo com o desenrolar da prova (Elias e Dunning (1992), citado por MARTINS, Carlos José; KANASHIRO, 2010).

Neste particular, a Educação Física Escolar deve primar pela formação dos conceitos e regras de convivência pacífica e de controle emocional suficiente para a vida em sociedade, associado à formação dos demais conceitos de motricidade humana e de vida.





As ginásticas são exercícios físicos cujas técnicas de trabalho corporal assumem um caráter, em geral, individualizado com finalidades diversas, seja para a aquisição da força, da velocidade ou da resistência. Sua aplicação pode ser feita como preparação para modalidades desportivas, para relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água.

2.3 ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Todas as práticas da cultura corporal de movimento possuem expressividade e ritmo, explicitamente ou não. Quanto à expressão, essas práticas se constituem em códigos simbólicos, por meio dos quais a vivência individual do ser humano, em interação com os valores e conceitos do ambiente sociocultural, produz a possibilidade de comunicação por gestos e posturas. Quanto ao ritmo, desde a respiração até a execução de movimentos mais complexos, se requer um ajuste com referência no espaço e no tempo, envolvendo, portanto, um ritmo ou uma pulsação.

Destaca-se a intenção explícita de expressão e comunicação por meio dos gestos na presença de ritmos, sons e da música na construção da expressão corporal (danças, mímicas e brincadeiras cantadas). Por meio das danças e brincadeiras, os alunos poderão conhecer as qualidades do movimento expressivo como leve/pesado, forte/fraco, rápido/lento, fluido/interrompido. Podem também perceber sua intensidade, duração, direção e analisá-lo a partir destes referenciais.

Vemos nesse bloco a dança como a mais conhecida forma de expressão rítmica e, para isso Silva (2002) assim infere:

Podemos definir a dança como a sequência de todos os gestos, passos e movimentos corporais, dentro de um ritmo musical; expressão ritmo-gestual de sentimentos humanos. A dança nasceu com a própria humanidade, o homem é impelido para a dança pelo ritmo de seu organismo e pelo ritmo geral da natureza. A dança nasceu no momento em que o homem primitivo aprendeu a relacionar-se, através de sua própria linguagem gestual, com a progressão rítmica de sons (música); a linguagem gestual anterior à linguagem oral (p. 125).



2.3 ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Tomando por base esta organização, foi proposto ao grupo de professores dos anos iniciais que os mesmos reconstruíssem o currículo do componente. Para isso, utilizou-se inicialmente os Planos de Ensino das escolas municipais, a fim de que pudesse ser visualizada a organização existente. Na sequência, foi apresentado ao grupo um esboço de organização curricular fundamentado na estruturação adotada pelos PCNs. Os Blocos de Conteúdos foram amplamente discutidos, a fim de que o entendimento sobre os conhecimentos a serem trabalhados se efetivasse.

2. 4 MOTRICIDADE E SAÚDE

Este bloco de conteúdos se caracteriza pela interface que a atividade física assume com a saúde dado que o exercício físico influencia na performance das diversas funções orgânicas visto sua intrínseca relação com a atividade cardiopulmonar, neuronal, digestora além da compreensão simples de ativação das funções musculares e articulares.

A regularidade do exercício físico promove regularidade fisiológica em amplo sentido e os níveis de qualidade de vida são mais perceptíveis através da disposição da pessoa para o desempenho saudável de suas tarefas no meio em que vive.

Busca-se, assim, compreender a inter-relação entre homem, ambiente e tarefa motora onde é importante que o aluno perceba que todas as tarefas humanas são realizadas através da sua motricidade seja para locomover-se, para trabalhar, para o lazer, para as práticas esportivas, para escrever, para alimentar-se e, então, a motricidade humana deve ser observada como forma de promover a saúde e o aprimoramento dos níveis de qualidade de vida, inserindo-se tal conteúdo no seio das aprendizagens escolares.

Ainda, o exercício físico é um importante fator na prevenção ou mesmo na terapia de diversas patologias como é o caso do controle da obesidade, do diabetes, da hipertensão, assume relação com a ginástica para gestantes, atividades físicas na gerontologia, entre outros.





2. 4 MOTRICIDADE E SAÚDE

A atividade física regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios. (...) 1) melhor estabilidade articular; 2) aumento de massa óssea; 3) aumento do colesterol HDL; 4) aumento da taxa de hormônio de crescimento; 5) diminuição da frequência cardíaca de repouso; 6) diminuição da pressão arterial; 7) melhor utilização da insulina; 8) controle da obesidade; 9) diminuição do risco de varizes; 10) diminuição do risco de derrame cerebral; 11) diminuição do risco de aterosclerose; 12) diminuição do risco de arteriosclerose; 13) diminuição do risco de lombalgia; 14) aumento da força; 15) aumento da flexibilidade; 16) aumento da resistência aeróbica; 17) aumento da resistência anaeróbica; 18) facilitação da correção de vícios posturais; 19) aceleração da recuperação de várias cirurgias; 20) melhora da qualidade do período gestacional; 21) facilitação do momento do parto normal; 22) facilitação da mecânica respiratória; 23) favorecimento do controle da osteoporose; 24) aumento da eficiência do sistema imunológico; 25) estímulo da otimização do crescimento e 26) diminuição do stress psicológico (Ramos, 2002, p.106-7).

2.5 BREVIDADES SOBRE O CENÁRIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Sobre o ambiente do Ensino da Educação Física em Porto Velho – Rondônia deparamo-nos com uma realidade em que a Educação Física é oferecida em escolas urbanas e rurais.

No primeiro caso as escolas urbanas estão localizadas na sede do município de Porto Velho e encontram-se distribuídas nos diversos bairros de forma que cada escola assume característica própria segundo a localização, a via de acesso, a população. Ainda que na cidade, muitas escolas não dispõem de um espaço físico adequado à prática da educação física de modo que a política pública do município deverá passar pela inclusão de instrumentos que promovam os melhoramentos necessários como forma de promover o melhor atendimento ao aluno.

No segundo caso deparamo-nos com uma realidade ainda mais díspare onde contamos com escolas localizadas em sede de distritos como é o caso de Jacy-Paraná, Vista Alegre do Abunã e outras, cujas características se assemelham a escolas da zona urbana. Noutro caso, temos escolas localizadas em áreas de assentamento como o Joana Darc e o União Bandeirante onde o aglomerado de pessoas é intenso e as salas de aula contam com elevado número de alunos.





2. 5 BREVIDADES SOBRE O CENÁRIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Outras estão localizadas em zona ribeirinha como Calama, Conceição do Galera, Terra Caída e São Carlos cujo acesso se dá pelo rio, com uso de embarcações. Ainda, há escolas localizadas em linhas de produção agropecuária com acesso por estradas vicinais. Com esta disparidade, o calendário escolar é diferenciado de forma que o início do ano letivo em cada localidade fica condicionado à existência de recursos e fatores favoráveis

De tudo, resta uma realidade diversificada onde o currículo, em que pese a necessidade de cumprir os parâmetros curriculares nacionais, assume peculiaridades ímpares que demanda ao professor um trabalho de adequação desta proposta a sua realidade.

Desta forma a proposta não se apresenta como um trabalho pronto e acabado, mas sim, como o próprio nome indica, de uma proposta visando a orientação do professor para a melhor formação do aluno.

De tudo, resta uma realidade diversificada onde o currículo, em que pese a necessidade de cumprir os parâmetros curriculares nacionais, assume peculiaridades ímpares que demanda ao professor um trabalho de adequação desta proposta a sua realidade.

Desta forma a proposta não se apresenta como um trabalho pronto e acabado, mas sim, como o próprio nome indica, de uma proposta visando a orientação do professor para a melhor formação do aluno.



Gleice Ane da Silva Pereira – 3° ano, Escola Cor de Jambo





III OBJETIVOS DE ENSINO

Adotou-se, por estratégia, a recomendação dos PCN's de definir os objetivos por blocos de conteúdos e assim temos:

3.1 Conhecimentos sobre o corpo

Que o aluno seja capaz de conhecer e reconhecer as potencialidades e capacidades corporais através das experiências motoras e de meios que fomentem a autovalorização e a influência positiva sobre sua autoimagem e concepção de vida.

3.2 Esportes, jogos, lutas e ginásticas

Que o aluno seja capaz de conhecer os diferentes tipos de jogos, lutas e ginásticas, a partir das oportunidades de desenvolvimento das funções motoras e das habilidades físicas básicas como força, velocidade, resistência e equilíbrio, preparando para atividades competitivas, visando ao bem estar físico, mental, emocional e social.

3.3 Atividades rítmicas e expressivas

Que o aluno seja capaz de envolver-se com os diferentes tipos de vivência e experiências rítmicas e artísticas através de atividades motoras que primam pela valorização da expressividade, suas potencialidades e criatividade.

3. 4 motricidade e saúde

Que o aluno seja capaz de conhecer e reconhecer o exercício físico como fator de promoção da saúde e sua importância para o melhoramento nos níveis de qualidade de vida.



IV OBJETIVOS ESPECÍFICOS



O professor deverá promover a adequação dos objetivos propostos quando da elaboração do Plano de Ensino de cada ano/série sendo-lhe facultado incluir objetivos que, a seu critério, seja necessário ao seu planejamento de ensino. O aluno deverá ser capaz de:

- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, buscando solucionar os conflitos de forma não violenta.
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade na prática dos jogos, lutas e dos esportes.
- Analisar alguns dos padrões de beleza, saúde e desempenho presentes no cotidiano, e compreender sua inserção no contexto sociocultural em que são produzidos, despertando para o senso crítico e relacionando-os com as práticas da cultura corporal de movimento.



Kauã da Silva Alves – 5° ano A, Escola Cor de Jambo

- Aprofundar-se no conhecimento dos limites e das possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar algumas de suas posturas e atividades corporais com autonomia e a valorizá-las como recurso para melhoria de suas aptidões físicas. Aprofundar as noções conceituais de esforço, intensidade e frequência por meio do planejamento e sistematização de suas práticas corporais. Buscar informações para seu aprofundamento teórico de forma a construir e adaptar alguns sistemas de melhoria de sua aptidão física.
- Apropriar-se de processos de aperfeiçoamento das capacidades físicas, das habilidades motoras próprias das situações relacionais, aplicando-os com discernimento em situações-problema que surjam no cotidiano.
- Conhecer algumas de suas possibilidades e limitações corporais de forma a poder estabelecer algumas metas pessoais (qualitativas)

IV OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar das principais manifestações de cultura corporal presentes no cotidiano.
- Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar das principais manifestações da cultura corporal, combatendo o preconceito e a discriminação por razões sociais, sexuais ou culturais, reconhecendo e valorizando as diferenças de desempenho, linguagem e expressividade decorrentes, inclusive, dessas mesmas diferenças culturais, sexuais e sociais e relacionar a diversidade de manifestações da cultura corporal de seu ambiente cultural e de outros, com o contexto em que são produzidas e valorizadas.
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promoção de atividades corporais e de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade do ser humano e um direito do cidadão, em busca de uma melhor qualidade de vida.
- Conhecer os limites e as possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar algumas de suas atividades corporais com autonomia e a valorizá-las como recurso para manutenção de sua própria saúde.

- •Conhecer e praticar os principais esportes e lutas da atualidade.
- •Conhecer e praticar a ginástica desenvolvendo a capacidade de relacioná-la com a promoção da saúde e qualidade de vida.
- Conhecer seu corpo, suas potencialidades e capacidades motoras.
- Diferenciar os contextos do esporte amador, profissional, recreativo, escolar reconhecendo e evitando o caráter excessivamente competitivo em quaisquer desses contextos.
- Organizar praticar atividades e corporais, valorizando-as como recurso para usufruto do tempo disponível, bem como ter a capacidade de alterar ou interferir nas regras convencionais, com o intuito de torná-las mais adequadas ao momento do grupo, favorecendo a inclusão dos praticantes. Analisar, compreender e manipular os elementos compõem que as regras como instrumentos de criação e transformação.
- Organizar autonomamente alguns jogos, brincadeiras ou outras atividades corporais simples.



IV OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Organizar jogos, brincadeiras ou outras atividades corporais, valorizando-as como recursos para usufruto do tempo disponível.
- Participar de atividades corporais, reconhecendo e respeitando algumas de suas características físicas e de desempenho motor, bem como as de seus colegas, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais.
- Participar de atividades de natureza relacional, reconhecendo e respeitando suas características físicas e de desempenho motor, bem como a de seus colegas, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais.
- Participar de diferentes atividades corporais, procurando adotar uma atitude cooperativa e solidária, sem discriminar os colegas pelo desempenho ou por razões sociais, físicas, sexuais ou culturais.
- Relacionar a diversidade de manifestações da cultura corporal de seu ambiente e de outros, com o contexto em que são produzidas e valorizadas.
- Relacionar-se com a sociedade através da prática de exercícios físicos, esportes, jogos e atividades recreativas e expressivas.
- Solucionar conflitos pela prática do diálogo e combate à violência.

V COMPETÊNCIAS

- •O professor deverá promover a adequação das competências quando da elaboração do Plano de Ensino de cada ano/série.
- •O aluno deverá adquirir competências para:
- Acompanhamento de uma dada estrutura rítmica com diferentes partes do corpo, em coordenação.
- Análise de alguns movimentos e posturas do cotidiano a partir de elementos socioculturais e biomecânicos.
- Apreciação de esportes e lutas considerando alguns aspectos técnicos, táticos estéticos.

V COMPETÊNCIAS



- Apreciação e valorização de danças pertencentes a localidade.
- Avaliação do próprio desempenho e estabelecimento de metas primeiro com o auxílio do professor e depois autonomamente.
- Criação de brincadeiras cantadas.
- Desenvolvimento de capacidades físicas dentro de lutas, jogos e danças, percebendo limites e possibilidades.
- Desenvolvimento das capacidades físicas durante os jogos, lutas, brincadeiras e danças.
- Diferenciação de situações de esforço aeróbico, anaeróbico e repouso.
- Diferenciação das situações de esforço e repouso.
- Discussão das regras dos jogos.
- Explicação e demonstração de brincadeiras aprendidas em contextos extraescolares.
- Expressão de opiniões pessoais quanto
 a atitudes e estratégias a serem
 utilizadas em situações de jogos,
 esportes e lutas.

- •Observação e análise do desempenho dos colegas, de esportistas, de crianças mais velhas ou mais novas.
- Participação em diversos jogos e lutas, respeitando as regras e não discriminando os colegas.
- Participação e apreciação de brincadeiras ensinadas pelos colegas.
- Participação em brincadeiras cantadas.
- Participação em danças simples ou adaptadas, pertencentes a manifestações populares, folclóricas ou de outro tipo que estejam presentes no cotidiano.
- Participação em atividades rítmicas e expressivas.
- Participação em atividades competitivas, respeitando as regras e não discriminando os colegas, lidando com pequenas frustrações, evitando atitudes violentas.
- Participação na execução e criação de coreografias simples.



V COMPETÊNCIAS



- Participação em danças pertencentes a manifestações culturais da coletividade ou localidades, de outras que estejam presentes no cotidiano.
- Participação em atividades rítmicas e expressivas.
- Percepção do próprio corpo e busca de posturas e movimentos não prejudiciais nas situações do cotidiano.
- Reconhecimento das de algumas alterações provocadas pelo esforço físico, tais como excesso de excitação, cansaço, elevação de batimentos cardíacos. mediante a percepção do próprio corpo.
- Reconhecimento de alterações corporais, mediante a percepção do próprio corpo, provocadas pelo esforço físico, tais como excesso de excitação, cansaço, elevação de cardíacos, efetuando batimentos controle dessas sensações de forma autônoma e com o auxílio do professor.
- Reflexão e avaliação de seu próprio desempenho e dos demais, tendo como referência o esforço em si, prescindindo, em alguns casos, o auxílio do professor.
- Resolução de situações de conflito por meio do diálogo, com a ajuda do professor.

- Resolução de situações de conflito por meio do diálogo, com a ajuda do professor.
- Resolução de problemas corporais individualmente e em grupos.
- Utilização de habilidades em situações de jogo e luta, tendo como referência de avaliação o esforço pessoal.
- Utilização de habilidades motoras nas lutas, jogos e danças.
- Utilização e recriação de circuitos.
- Utilização de habilidades (correr, saltar, arremessar, rolar, bater, rebater, receber, amortecer, chutar, girar, etc.) durante os jogos, lutas, brincadeiras e danças.
- Valorização das danças como expressões da cultura e combate à discriminação por razões culturais, sociais ou de gênero.



Carlos Antônio Cardim dos Santos Neto - 3° ano B Escola Alegria





PRIMEIRO ANO





VI EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

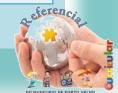
Conteúdos	Conteúdos Conteúdos Específicos		
Estruturantes	Conteudos Especificos	Habilidades	
Consciência corporal	-Percepção corporal plena — os membros e suas possibilidadesConscientização segmentária do corpo (ombro, cotovelo, quadril, joelho, tornozelo)Inter-relações entre as maiores e menores partes do corpo e sua implicação na ação motora (sentar, correr, saltar, rolar)Percepções das atitudes posturais na posição estáticaCarregar objetos: a percepção dos esforços para objetos distintos em tamanhos, formas e pesos.		
Movimentos locomotores	Andar - Os aspectos técnicos do andar, correr Os aspectos técnicos do correr. Girar - Girar sobre os dois pés no mesmo lugar Girar sobre os dois pés com deslocamentos para direita e esquerda. Rolar - Cambalhota para frente. Saltar - Saltar em distância — com apoio dos dois pés e com apoio de um dos pés (alternando as experiências) Saltar para cima Saltar para baixo Saltar lateralmente com apoio de um pé (alternar os pés).	Execução de movimentos locomotores para o nosso bem estar e para a vida diária.	
Movimentos estabilizadores	Sustentar - Sustentar-se em posição vertical Sustentar-se em posição decúbito ventral e dorsal Sustentar-se lateralmente Sustentar-se na posição sentado com variações para apoio lateral – frontal e dorsal. Balançar - Balançar partes do corpo em diferentes ritmos – braço e tronco.	Sustentação em várias posições corporais, mantendo o equilíbrio em várias situações e atitudes posturais	





VI EIXO TEMÁTICO: ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

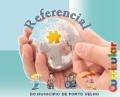
Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades	S
Jogos populares	 Conceito de perseguição, tipos de jogos de perseguição e jogos populares (em círculo, com deslocamento de um lado para o outro, individual e em duplas). Jogos de perseguição em deslocamento (pega-corrente). Caracterização de jogo popular e jogo de perseguição (noção elementar). Jogos de perseguição em círculo (gato e rato, lenço atrás, futebol de índio). Reelabor ação dos jogos de perseguição em círculo (propostas de alteração na maneira de jogar elaboradas pelos alunos). Jogos de perseguição de esconder (escondeesconde). 	criatividade capacidade	e de em
Esporte	- Rolamentos para frente. - Estrela. - Vela.	alternâncias	e de de





VI EIXO TEMÁTICO: ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Expressão corporal	 Encenações de contos e histórias. Imitação (sobre o cotidiano familiar, escolar, comunitário). Mímica (de adivinhações, profissões, animações, objetos). 	Reconhecime nto do corpo como elemento de comunicação e dramatizações
Brincadeiras cantadas	 Forma de ritmo (lento, moderado, rápido). Comunicação verbal. Tipos de sons. Representação corporal. 	Comunicação e emoção.
Danças	- Conhecimento das danças folclóricas conhecidas e praticadas na cidade de Porto Velho.	Conhecimento danças folclóricas praticadas no município.





VI EIXO TEMÁTICO: MOTRICIDADE E SAÚDE

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Bases nutricionais	 Importância da diversificação dos alimentos. Alimentos que as crianças gostam e não gostam de comer. Cuidados com alimentos prejudiciais à saúde. (Ex.: bolachas recheadas, refrigerantes, frituras e outros). Importância da mastigação. 	Demonstração de bons hábitos alimentares. Mastigação.
Hábitos higiênicos	 Importância da higienização. Meias, roupas íntimas. Cuidados e higiene com as lancheiras e bolsas escolares. Roupas adequadas para a prática de atividades físicas. Importância do banho, cuidados com a pele, unhas, pés, boca, órgãos genitais. 	Adequação de vestimentas. Cuidados com as mãos e pés.
Aspectos posturais	- Cuidados com a postura em pé, sentado, ao carregar mochilas e outros objetos, ao dormir.	Cuidados com a postura.





SEGUNDO ANO





VII EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Estruturas capacitativas	 Conceitos e vivências de lateralidade para a execução da ação motora (lado mais fácil, lado mais difícil, direita e esquerda). Reconhecer a dominância lateral dos membros superiores. Reconhecer a dominância lateral dos membros inferiores. Reconhecer a dominância lateral da visão. O que determina a lateralidade corporal? 	Conhecimento dos conceitos de lateralidade corporal.
Estruturas capacitivas	Concepção de equilíbrio corporal: - Noção do corpo em equilíbrio estático e desequilíbrio. - Manter-se sobre um apoio. - Manter-se sobre dois apoios. Equilíbrio dinâmico: - Deslocar-se em um apoio. - Deslocar-se em dois apoios. - O que determina o equilíbrio corporal? - O que significa não possuir equilíbrio?	Equilíbrio corporal.
Movimentos locomotores	Andar - Os aspectos técnicos do andar. Correr - Os aspectos técnicos do correr. Girar - Girar sobre os dois pés no mesmo lugar Girar sobre os dois pés com deslocamentos para direita e esquerda. Rolar - Rolamento para frente e para trás. Saltos - Saltar em distância — com apoio dos dois pés e com apoio de um dos pés (alternando as experiências) Saltar para cima Saltar para baixo Saltar lateralmente com apoio de um pé (alternar os pés).	Locomoção através do caminhar e correr com desenvoltura.





VII EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Movimentos estabilizadores	 Encurvar o corpo por um todo – para direita, para esquerda, para frente e para trás. Encurvar-se sobre objetos. Encurvar partes do corpo – braços / pernas. Rotação de partes do corpo – braços / pernas. Rotação do corpo como um todo. 	Manipular com
Movimentos manipulativos	- Balançar o corpo todo: segurando-se pelas mãos, apoiando-se em objetos.	Movimento corporal. Utilização de aparelhos de recreação.



Natally – Escola Cor de Jambo





VII EIXO TEMÁTICO: ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Jogos populares	Amarelinha. Queimada Histórico Nomenclatura e regras Formas de vivência: Individual, em dupla e variações.	Capacidade de participar do papel principal para o secundário. Participar sem constrangimento dos jogos de eliminação.
Outros jogos populares	- Jogos motores de correr e pegar. - Conceitos e características. - Caracterização dos jogos. - Recreativos: Ativo, Moderado e Calmo.	Jogos motores e não- motores. Controle da direção da corrida considerando o pegador e a regra do jogo.
Jogos disputa	 Caracterização dos jogos. Jogos adaptados (voleibolão, futsal mudo, queimada e suas variações, handvolei, elástico). Estafetas (corridas com ou sem objetos, com ou sem obstáculos). Pega-bandeira. 	Exploração dos movimentos naturais.
Jogos com cordas e elástico	 Histórico. Construção das regras. Formas de vivências com variações (individual, em dupla, coletivo, cabo de guerra, em deslocamento, salto em altura e em distância de forma recreativa). Saltos com elásticos e suas variações. 	Exploração dos movimentos naturais utilizando os aparelhos.
Ginástica	 - Histórico. - Rolamentos para frente e para trás. - Parada de mãos de três apoios, de dois apoios. - Ponte. - Estrela. - Vela. 	Ginástica artística.



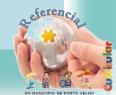


VII EIXO TEMÁTICO: ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Brinquedos cantados	- Incentivo aos brinquedos cantados locais, regionais e nacionais em suas diversas expressões e formações.	· -
Expressão corporal	 Teatro (interpretação de contos nacionais). Mímica. Dança. Iniciação ao conhecimento das danças populares. 	Movimento e expressão corporal.



Hillary Maria Alves Alvarez – 5° ano A, Escola Cor de Jambo





VII EIXO TEMÁTICO: MOTRICIDADE E SAÚDE

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
	 O peso e a estatura na promoção da saúde. A importância do movimento para a saúde. 	Conhecimento da composição corporal.
Aptidão física Sistema Energético	- Noções sobre a importância dos alimentos (carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, sais minerais e água) para se obter energia.	Aplicação de conhecimentos sobre nutrientes e saúde.
Aspectos posturais	 Ergonomia. Adaptação do corpo ao meio. Correção de postura. Consequência de uma má postura. Cuidados com a postura em pé, sentado, ao dormir, ao carregar mochilas e outros objetos. 	Organização de atitudes corporais e cuidados posturais.
Socorros de urgência	 Incidência, prevenção e causas. Procedimentos a serem adotados em casos de cortes, arranhões e ferimentos. Prevenir pequenos acidentes. 	Conhecimento de atitudes de socorro em situações de riscos.
Hábitos higiênicos	 Banho e asseio de unhas, pés, órgãos genitais e cabelos. Higiene bucal. 	Atenção para a importância da higiene pessoal.





TERCEIRO ANO





VIII EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

Conteúdos	Conteúdos Específicos	Habilidades
Estruturantes	Conteudos Específicos	Habilidades
Esquema corporal	 Conceito de lateralidade corporal. Nominação dos lados do corpo (direita e esquerda). Vivência do domínio da lateralidade em diversas situações e formações (em duplas, frente a frente). 	Desenvolvimento da lateralidade corporal e sua correspondência em relação ao outro.
	 Perceber os movimentos de expiração e inspiração fazendo uso de bexigas, algodão e outros materiais. Controlar a entrada e saída do ar (só pelo nariz, só pela boca, pelo nariz e boca). A importância do controle adequado da respiração no exercício físico e nas atividades diárias. 	Atenção para a importância da respiração para o exercício físico e promoção da saúde.
	 Conceito de equilíbrio dinâmico e estático. Vivência de equilíbrio dinâmico e estático nas ações motoras. Sensações de equilíbrio e desequilíbrio, em um pé só, olhos fechados, parado e em deslocamento em várias situações (para frente, para trás, com obstáculos, lateralmente). Sensações de equilíbrio e desequilíbrio utilizando objetos (cabo de vassoura na palma da mão, nos pés, com saquinhos de areia na coxa, na cabeça e em outras partes do corpo). 	Equilíbrio corporal.
Ações motoras manipulativas	 Empunhar com as duas mãos (para cima, para baixo, lateralmente, uma por cima da outra). Empunhar com uma das mãos – alternando as mãos. Empunhar com as duas mãos. Empunhar com uma das mãos – alternadamente. Enrolar com as duas mãos. Enrolar com umas das mãos – alternadamente. 	Empunhadura e rolamento.
Coordenação viso motora	 Lançar com uma das mãos – alternar as mãos para as experiências (para frente, para trás, por cima do ombro, lateralmente, quicando). Lançar com as duas mãos (para frente, por cima da cabeça, rolando no solo, quicando). 	Lançamento.
Coordenação viso motora	 Rebater com o corpo. Rebater com partes do corpo – cabeça, mãos, tronco, pernas, pés e todas as demais possibilidades corporais (de baixo para cima, de cima para baixo, lateralmente). Rebater com a utilização de implementos variados – em todas as direções. 	





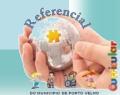
VIII EIXO TEMÁTICO: ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Jogos populares	 Discussão e construção das regras dos jogos. Variações (velocidade, ritmos de execução, diversificação da estruturação). Torneios recreativos de jogos populares. 	Manifestações culturais de brincadeiras e jogos.
Jogos motores e não motores	 Jogos não motores. Conceitos, características. Caracterização dos jogos: sensoriais, intelectivos e de salão. Jogos motores. Pequenos e grandes jogos. 	Coordenação motora. Habilidades sensoriais.
Jogos com cordas	 Saltos (com uma e/ou duas cordas, individual e coletivo). Jogos alternativos. Variações (velocidade, ritmos de execução, introdução de músicas para a determinação do ritmo dos saltos e passagens). Criação de jogos, tendo por base os jogos vivenciados. 	_
Jogos de disputa	 Jogos de disputa com implementos (bola de gude, peteca, bets, boliche, e outros). Jogos de disputa sem implementos (pega-pega e suas variações). 	Trabalho em equipe. Saber ganhar e perder.
Ginástica	 Espacato. Rolamentos para frente com pernas estendidas e pernas afastadas. Parada de mãos. Montagem de séries utilizando os movimentos já trabalhados. 	Flexibilidade, força muscular e coordenação motora específica.



VIII EIXO TEMÁTICO: ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Constituição rítmica	 Confecção e exploração de instrumentos musicais com sucatas. Acompanhar diferentes ritmos com palmas das mãos e batidas dos pés. 	Exploração das diferentes possibilidades de ritmos empregados na ação motora.
Danças	 Conhecimento das danças folclóricas locais e regionais. Sequência ao trabalho com danças populares. 	Expressão e ritmo.
Expressão corporal	 - Mímica. - Interpretações de histórias por meio de dramatizações. - A percepção do som pelo corpo. 	Reconhecimento do corpo como elemento de comunicação.
Brincadeiras cantadas	- Exploração das músicas e instrumentos utilizados nas cantigas populares.	Manifestações culturais.





VIII EIXO TEMÁTICO: MOTRICIDADE E SAÚDE

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Sistema energético	- Alimentos e atividade física na promoção da saúde.	Conhecimento dos principais nutrientes.
Aspectos posturais	 Ergonomia. Consequência da má postura e suas correções. Importância da postura correta. 	Atitudes corporais.
Sistema locomotor	- Exploração dos movimentos articulares. - Importância do sistema locomotor.	Conhecimento do sistema articular.
Socorros de urgência	 - Procedimentos a serem adotados em casos de cortes, arranhões e ferimento. - Entorse. - Prevenção. - Procedimentos a serem tomados. 	Compreensão dos traumas.
Sistema cardiorrespiratório	 Percepção dos batimentos cardíacos em repouso e em movimento. 	Conhecimentos fisiológicos.





QUARTO ANO





IX EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Fundamentos psicomotores	 Conceito de espaço e tempo. Discutir as variáveis: espaço, tempo e objeto em relação ao corpo (pular corda, passar por arcos, etc.). Efetuar movimentos identificando as diferentes velocidades em função do corpo e objeto. 	Organização e estruturação espaço temporal.
Estruturas capacitativas	 Conceito de coordenação motora. Vivências e classificação do grau de complexidade dos movimentos finos e amplos. 	Coordenação motora.
Coordenação óculo-manual	- Lançar/receber com as mãos dentro das diversas formas (para frente, para trás, para os lados, em zig-zag, suspenso à frente, suspenso acima da cabeça).	Percepção visual do
Coordenação óculo-pedal	 Chutar com a ponta do pé. Chutar com a lateral interna do pé. Chutar com a lateral externa do pé. Chutar com o calcanhar. Chutar com o peito do pé. Chutar objeto parado e objeto em movimento. Conduzir com os pés: para frente, para trás, para direita, para esquerda, em zig-zag. 	Chute e condução de bola.





IX EIXO TEMÁTICO: ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
	 Conceitos, características, classificação. Históricos, regras, discussões e reconstrução. Sugestões: Aula Historiada "O grito do Ipiranga". 	Realização e participação em jogos dramáticos.
Jogos populares	 - Histórico da queimada. - Regras (discussão e reconstrução). - Queimada de pet, com os pés, de Rei, queimada de três ou quatro cantos e queima troca. - Breve histórico. - Regras (discussão e reconstrução). - Bets com variações (balaustra, cabo de vassoura e tacos). - Características de ataque e defesa. 	Bola queimada.
Esportes	 Breve histórico. Os Jogos Olímpicos. Jogos pré-desportivos. Discussão e reconstrução das regras. Atletismo. Breve histórico. Caracterização de provas de pista e campo. Saltos. Corrida de bastão. Corrida com obstáculo. Saltos e lançamentos adaptados. 	Conhecimento e participação em jogos esportivos / atletismo.





IX EIXO TEMÁTICO: MOVIMENTO EM EXPRESSÃO E RITMO

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Constituição rítmica	 Percepção e vivência de diferentes tipos de sons. Iniciação a formação de coreografias. 	Exploração das diferentes possibilidades de ritmos empregados na ação motora.
Expressão corporal	- Encenação de histórias criadas pelos alunos.	Conhecimento do corpo como elemento de comunicação.
Danças	 Exploração das diversas danças da Região Norte. Vivências das diferentes formas de manifestações da cultura brasileira. 	Manifestações culturais e folclóricas da Região Norte.

9.4 EIXO TEMÁTICO: MOTRICIDADE E SAÚDE

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Aspectos posturais	 Cuidados com a postura em pé, sentado, ao dormir, ao carregar mochilas e outros objetos e na realização de exercícios físicos. Cuidados com a coluna vertebral – Escoliose. 	Educação postural.
Sistema locomotor	- Funções do sistema esquelético.	Conhecimento sobre sistema locomotor.
Aptidão física	- Importância do aquecimento para preparar a musculatura para o exercício físico.	Atenção para a importância do aquecimento.
Socorros de urgência	 Procedimentos a serem adotados em casos de cortes, arranhões e ferimentos. Prevenção e procedimentos a serem adotados em casos de entorse. 	conhecimento de





QUINTO ANO





X EIXO TEMÁTICO: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Estruturas capacitativas	 Identificação das ações motoras de base que são utilizadas em nosso cotidiano e também dentro das diversas modalidades esportivas, recreativas e expressivas. Combinações variadas com os movimentos de correr, saltar e rolar. Identificação da classificação dos movimentos em relação aos grupos musculares envolvidos - amplo (maior agrupamento muscular), restrito/pequeno (menor agrupamento muscular). Organização e estruturação espaço-temporal. Coordenação Motora, 	Organização e estruturação. Espaço temporal. Coordenação motora.



Patrícia Mariany Oliveira da Silva – 4º ano B, Escola Cor de Jambo





X EIXO TEMÁTICO: ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Jogos populares	 Jogos Regionais (histórico, instrumentos, movimentos básicos) Histórico da queimada. Regras (discussão e reconstrução). Queimada de pet, com os pés, de Rei, queimada de três ou quatro cantos e queima troca. Breve histórico. Regras (discussão e reconstrução). Bets com variações (balaustra, cabo de vassoura e tacos). 	Manifestações culturais. Coordenação motora. Resistência cardiorrespiratóri
Esporte	 - Características de ataque e defesa. - Apresentação da modalidade. - Ações motoras básicas da modalidade (fundamentos). 	Conhecimento dos fundamentos básicos do esporte (coletivos e individuais).
Lutas	 - Apresentação das modalidades de lutas. - Ações motoras básicas da modalidade (fundamentos). 	Conhecimento dos fundamentos básicos e características dos esportes de lutas.



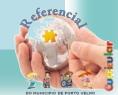


X EIXO TEMÁTICO: ATIVIDADES E EXPRESSIVAS

Conteúdos Estruturantes	Conteúdos Específicos	Habilidades
Danças	 Vivência das danças folclóricas das Regiões brasileiras. Montagem e criação de coreografias (axé, country, hip hop, rap, forró). Criação de figurino. Apresentação das coreografias. 	Conhecimento e participação em danças folclóricas. Expressão e ritmo.
Expressão corporal	- Dramatizações; - Criação de histórias.	Criação de peças teatrais. Elaboração de textos.



Bruna Nascimento Alves – 5° ano Escola Cor de Jambo





X EIXO TEMÁTICO: MOTRICIDADE E SAÚDE

Conteúdo Estruturant		Conteúdos Específicos	Habilidades
Aptidão física)	 Importância da atividade física para a saúde. Tomada de frequência cardíaca e sua utilização para o controle das atividades e exercícios físicos. Horários recomendados para a prática de atividades e exercícios físicos. 	Conhecimento da importância da atividade física para a saúde.
Sistema Locomoto		- Conceito dos membros superiores e inferiores. - Principais ossos.	Conhecimentos básicos sobre anatomia.
Socorros de urgênc		 - Tipos de fraturas e os procedimentos adequados. - Queimaduras. - Cuidados e procedimentos em relação a ingestão de produtos químicos. 	Contato com os principais procedimentos de primeiros socorros.
Hábitos alimentar		- Importância da hidratação e reidratação.	Conhecimentos básicos sobre fisiologia do exercício.
Aspectos posturai:		 - Causas dos desvios posturais. - Cuidados com a coluna vertebral – Cifose, lordose e outras afecções da coluna. - Os membros e seu papel nos desvios posturais. 	Conscientização sobre a importância da educação postural.



XI REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



ALVES, Álvaro M. P.; GNOATO, Gilberto. O brincar e a cultura: jogos e brincadeiras na cidade de Morretes na década de 1960. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 8, n. 1, p. 111-117, jun. 2003 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci arttext&pid=S1413-

73722003000100014&lng=pt&nrm=iso>.

Acessos

em 24 abr. 2015. http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722003000100014.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: e*ducação física / Secretaria da Educação Fundamental. - Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/educacaofisica.pdf. Acesso em: 16 dez. 2008.

BRASIL. Senado Federal. *Lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996* - Brasília, Disponível em: http://planalto.gov.br.

BRASIL, Universidade Federal de Rondônia. Projeto Pedagógico do Curso de Licenciatura em Educação Física, Porto Velho, 2011.

DARIDO, S. C.; RANGEL-BETTI, I. C.; RAMOS, G. N. S.; GALVÃO, Z.; FERREIRA, L. A.; MOTA E SILVA, E. V.; RODRIGUES, L. H.;

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos São Paulo, Editora Phorte, 2005.

MARTINS, Carlos José; KANASHIRO, Cláudia. Bujutsu, Budô, esporte de luta. **Motriz: rev. educ. fis. (Online)**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 638-648, set. 2010 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci arttext&pid=S1980-

65742010000300011&Ing=pt&nrm=iso>.

Acessos

em 24 abr. 2015. http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p638.

RAMOS, Alexandre Trindade. Atividade Física: diabéticos, gestantes, 3ª idade, criança, obesos. 3ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2002.

SANCHES NETO, L.; PONTES, G.; CUNHA, F. A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, n.1, p.17-32, 2001.

SILVA, Elizabeth Nascimento. Educação Física na Escola. 2ed. Sprint. Rio de Janeiro, 20





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFERENCIAL CURRICULAR DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª edição

PORTO VELHO 2016



