

# EDUCAÇÃO FÍSICA

5º ANO

# 5º ANO

Habilidades essenciais a serem desenvolvidas no ano de 2021, visando recuperação e organização do trabalho remoto e presencial.

REDE MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO DE  
PINHALZINHO

**EDUCAÇÃO FÍSICA****5º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL****1º BIMESTRE**

<b>UNIDADES TEMÁTICAS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>OBJETOS DE CONHECIMENTO</b>	
Brincadeiras e jogos	(EF04EF01) Experimentar, fruir e identificar as brincadeiras e jogos do Brasil, incluindo os de matrizes indígena e africana, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.	Brincadeiras e jogos do Brasil incluindo de matriz indígena e matriz africana	Histórico da história e brincadeira no mundo, comparando sua cultura com as demais, e habilidade motora por meio de vivência prática.
Brincadeiras e jogos	(EF05EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos do mundo, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.	Brincadeiras e jogos do mundo	Teoria e prática de Condicionamento físico por meio de brincadeiras e jogos. E a importância do preparo do corpo para as práticas.
Brincadeiras e jogos	(EF05EF04) Experimentar e recriar individual e coletivamente, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos do mundo.	Brincadeiras e jogos do mundo	Raciocínio lógico, trabalho em equipe, conhecimento de outros jogos nas demais culturas.
Corpo, Movimento e Saúde	(EF04EF19*) Experimentar diferentes formas de aquecimento na prática de danças e ginásticas, reconhecendo a importância do mesmo.	Formas de aquecimento	Aquecimento através de ginástica geral
Corpo, Movimento e Saúde	(EF05EF19*) Reconhecer a importância do aquecimento para a prática das brincadeiras e jogos e dos esportes.	Formas de aquecimento	Aquecimento através de brincadeiras como pega pega,
Brincadeiras e jogos	(EF05EF16*) Explorar e aplicar diferentes estratégias na prática de jogos de tabuleiro.	Jogos de Tabuleiro	Jogos Xadrez, trilha, dama

2º BIMESTRE			
UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Lutas	(EF04EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto regional, incluindo as de matrizes indígena e africana	Lutas do contexto regional - matriz indígena e africana	Conhecer e vivenciar outras culturas e costumes por meio das lutas com atividades práticas e teórica.
Lutas	(EF05EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional, incluindo as de matrizes indígena e africana.	Lutas do contexto comunitário e regional-indígena e africana	Observar e refletir e comparar diferença entre as lutas trabalhadas por análise da vivência prática e teoria trabalhada.
Lutas	(EF05EF15) Identificar as semelhanças e diferenças das lutas do contexto comunitário e regional, incluindo as de matrizes indígena e africana.	Lutas do contexto comunitário e regional-indígena e africana	Reconhecer a diferença entre as lutas realizadas, os movimentos
Dança	(EF04EF09) Experimentar, fruir e recriar danças do Brasil, incluindo as de matrizes indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.	Danças do Brasil matriz indígena e africana	Introdução teoria a dança e vivência prática abordando
Dança	(EF05EF09) Recriar e fruir danças do mundo, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.	Danças do mundo	A cultura de origem, gênero etc...
Dança	(EF05EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças do mundo.	Danças do mundo	Vivência prática dos conteúdos das dança como ritmo, movimento, estilo etc...

3º BIMESTRE			
UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Ginástica	(EF04EF07) Experimentar, fruir e criar, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos na ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes elementos da cultura local.	Ginástica geral	Habilidades motoras como coordenação, equilíbrio e outras por meio de ginástica podendo tematizar com temas que envolva os estudantes como saúde, qualidade de vida, meio ambiente, etc
Ginástica	(EF05EF07) Planejar e experimentar coletivamente novas combinações de diferentes elementos (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) na ginástica geral, com diferentes temas do cotidiano.	Ginástica geral	Vivência de Criação de coreografia e apresentação das mesmas valorizando e conscientizando a segurança e cuidado com o próprio corpo e dos colegas
Ginástica	(EF04EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver os desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo.	Ginástica geral	Criar exercícios de maior capacidade, desafios com estratégias para melhor realização
Ginástica	(EF05EF08) Criar e utilizar estratégias para resolver os desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, adotando procedimentos de segurança.	Ginástica geral	Realizar exercícios de ginástica com auxílio do professor para melhor performance
Corpo, Movimento e Saúde	(EF04EF18*) Identificar as diferentes habilidades motoras básicas envolvidas na ginástica, nas danças e nas lutas.	Habilidades Motoras Básicas	Realizar de forma correta as habilidades adquiridas tais como, chute, pulos, saltos, giros.
Corpo, Movimento e Saúde	(EF05EF18*) Identificar as capacidades físicas mobilizadas na prática das brincadeiras e jogos e da ginástica geral.	Capacidades Físicas	Exercícios entre outras privilegiando as capacidade física de força, resistência etc...

4º BIMESTRE			
UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Esporte	(EF04EF05) Experimentar jogos pré-desportivos de rede e parede, e invasão, criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.	Jogos pré-desportivos de rede e parede de invasão	Introdução a classificação dos esportes
Esporte	(EF05EF05B) Identificar as características das práticas lúdicas esportivas e dos jogos pré-desportivos diferenciando-os dos esportes de campo taco, rede / parede.	Esportes de campo e taco, de rede/parede.	Apresentação de esportes de campo de rede, parede adaptado e após resignificação dos mesmos abordando os valores olímpicos no esporte.
Esporte	(EF05EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).	Esportes de campo e taco, de rede/parede.	Continuação dos esportes de campo de rede, parede aumentando o grau de dificuldade e acrescentando a técnica dos mesmos.
Bincadeiras e jogos	(EF04EF16*) Colaborar na proposição e produção de alternativas para a prática de brincadeiras e jogos inclusivos, experimentando-as e produzindo textos audiovisuais para divulgá-las na escola	Brincadeiras e jogos inclusivos	Apresentação teoria de preparação física e condicionamento físico como preparação para atividade abordando também saúde e bem estar e alimentação saudável.
Esporte	(EF05EF17*) Experimentar e fruir diferentes tipos de esportes Paralímpicos, respeitando as diferenças individuais.	Esportes Paralímpicos	Vivência de esporte lazer e esporte pré-desportivo levando o estudante a comparação dos mesmos. Podendo apresentar vídeos, vivenciar e resignificar as práticas.
Corpo, Movimento e Saúde	(EF05EF19*) Reconhecer a importância do aquecimento para a prática das brincadeiras e jogos e dos esportes.	Formas de aquecimento	Apresentação teoria de preparação física e condicionamento físico como preparação para atividade abordando também saúde e bem estar e alimentação saudável.