

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PINHALZINHO-SP

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

7º ANO

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

**REDE MUNICIPAL DE
ENSINO DE
PINHALZINHO**

EDUCAÇÃO FÍSICA**7º ANO - ENSINO FUNDAMENTAL****1º BIMESTRE**

UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	CONTEÚDOS PRIVILEGIADOS
Brincadeiras e jogos	(EF07EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias	Jogos eletrônicos	Tipos de jogos eletrônicos. Evolução dos jogos eletrônicos.
Lutas	(EF06EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.	Lutas do Brasil	Capoeira, Jiu-Jitsu, Uca-uca, Luta marajoara.
Lutas	(EF06EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do brasil	Lutas do Brasil	Capoeira, Jiu-Jitsu, Uca-uca, Luta Marajoara.
Lutas	(EF07EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.	Lutas do Brasil	Capoeira, Jiu-Jitsu, Uca-uca, Luta Marajoara.

Práticas Corporais de Aventura	(EF06EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.	Práticas Corporais de Aventura urbanas	Skate, Rappel, Parkour, Paintball, Slackline, BMX, Buildering.
Práticas Corporais de Aventura	(EF07EF21) Recriar as práticas corporais de aventura, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas	Práticas Corporais de Aventura urbanas	Skate, Rappel, Parkour, Paintball, Slackline, BMX, Buildering.
2º BIMESTRE			
UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Danças	(EF06EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).	Danças Urbanas	“Street Dance”: Locking, Popping, Breaking, Hip Hop Freestyle, House Dance , Funk.
Danças	(EF06EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças urbanas	Danças Urbanas	“Street Dance”: Locking, Popping, Breaking, Hip Hop Freestyle, House Dance , Funk.

Danças	(EF07EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais	Danças Urbanas	“Street Dance”: Locking, Popping, Breaking, Hip Hop Freestyle, House Dance , Funk.
Ginástica	(EF06EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos da ginástica de condicionamento físico que solicitem diferentes capacidades físicas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica aeróbica, funcional, laboral, localizada.
Ginástica	(EF07EF08) Propor e Vivenciar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade)	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica aeróbica, funcional, laboral, localizada.
Ginástica	(EF07EF10) Propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica aeróbica, funcional, laboral, localizada.

3º BIMESTRE

UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Esporte	EF06EF03) Experimentar e fruir esportes de marca e invasão valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo	Esporte de marca e invasão	Voleibol, Tenis de mesa, Futsal, Handebol, Basquetebol.
Esporte	EF06EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, e invasão, como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.	Esporte de marca e invasão	Voleibol, Tenis de mesa, Futsal, Handebol, Basquetebol.
Esporte	(EF07EF04) Praticar um ou mais esportes de precisão e técnico combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras	Esporte de precisão e técnico combinatório	Bocha, Malha, Boiche, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica.
Esporte	(EF07EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de precisão e técnico combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.	Esporte de precisão e técnico combinatório	Bocha, Malha, Boiche, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica.
Esporte	(EF06EF22*) Vivenciar um ou mais esportes paralímpicos, respeitando as diferenças individuais e valorizando a importância dessa prática.	Esporte Paralímpico	Goalball, Voleibol sentado, Futebol de cinco.
Esporte	(EF07EF23* Analisar a disponibilidade de espaços na comunidade para a prática de esportes Paralímpicos e propor alternativas para sua prática	Esporte Paralímpico	Goalball, Voleibol sentado, Futebol de cinco.

4º BIMESTRE

UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
Esporte	(EF07EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional, comunitário e lazer)	Esporte de precisão e técnico combinatório	Bocha, Malha, Boiche, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica.

Esporte	(EF07EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes de precisão e técnico combinatórios não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade	Esporte de precisão e técnico combinatório	Bocha, Malha, Boiche, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica.
Corpo, Movimento e Saúde	(EF06EF23*) Identificar as capacidades físicas predominantemente mobilizadas na prática dos esportes e da ginástica, relacionando a melhoria do desempenho ao desenvolvimento das mesmas.	Capacidades físicas	Força, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade. (Equilíbrio).
Corpo, Movimento e Saúde	(EF06EF25*) Identificar e diferenciar exercício físico de atividade física	Exercício Físico e atividade Física	Diferenças entre exercício físico e atividade física.
Corpo, Movimento e Saúde	(EF07EF24*) Identificar as exigências corporais mobilizadas na prática dos diferentes jogos eletrônicos relacionando as capacidades físicas	Capacidades físicas	Força, Velocidade, Agilidade, Resistência, Flexibilidade. (Concentração).
Corpo, Movimento e Saúde	(EF07EF25*) Relacionar e associar a prática de exercícios físicos à promoção da saúde, reconhecendo a importância da adoção de um estilo de vida saudável.	Exercício físico	Exercício aeróbio, anaeróbio, Qualidade de vida, Alta Performance.