

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ao 5º ANO

UNIDADE TEMÁTICA – Brincadeiras e Jogos

OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Jogos Populares (Brasil e Mundo)</p> <p>Ex: cabo de guerra, bola de gude, boca de forno, baleado, curupira, quatro cantos, mãe da rua, paredão, Dom Frederico, carrinho de lomba, bilboquê, pique-bandeira. (Ver material de apoio 5)</p> <p>*Os jogos indígenas e da matriz africana, neste documento tem uma categoria distinta e serão tratados de forma específica logo abaixo.</p>	<p>(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.</p> <p>(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.</p> <p>(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pesquisa e vivências com os estudantes de brincadeiras populares de outras regiões do nosso país e do mundo. ● Criação/adaptação de brincadeiras para a realidade de cada escola. ● Apresentação e reconstrução de brinquedos de outras culturas do país e do mundo, utilizando materiais alternativos. (ex: bilboquê, gamão). ● Apreciação de vídeos com a construção de brinquedos por meio de materiais reutilizáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estudante enfrenta com autonomia os desafios proporcionados pelas situações dos jogos e brincadeiras, cuidando da sua segurança e dos demais. ● Percebe semelhanças e diferenças dos jogos que ele conhece e os de outras localidades do país e do mundo. ● Consegue transformar e reinventar o jogo apreciado e vivenciá-lo em situações extra-escolares. ● Participa das atividades respeitando as regras e os demais participantes.

	adequando-as aos espaços públicos disponíveis.		
<p>Jogos Indígenas e Africanos</p> <p>Ex: cabo de guerra, peteca, arco e flecha, amarelinha africana, barra manteiga, chicotinho queimado, cama de gato, escravo de jó, pengo-pengo, corrida da tora, arremesso de lança. (ver material de apoio 6)</p>	<p>(EF35EF01NAT) Conhecer, identificar e experimentar os jogos indígenas e africanos, respeitando as diferenças culturais e suas influências na cultura local, reconstruindo com materiais reutilizáveis alguns brinquedos dessas culturas.</p> <p>(EF35EF02NAT) Valorizar as regras e perceber esses jogos como patrimônio cultural e históricos do nosso país.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pesquisas e vivências dos diversos jogos indígenas e africanos (ex: cabo de guerra, amarelinha africana, escravo de jó). ● Apreciação de vídeos e documentários sobre jogos indígenas. (ver material de apoio 8, 9 e 10). ● Construção de brinquedos da cultura indígena e africana. Ex: peteca, arco e flecha. (ver material de apoio 7) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Percebe as características da essência cultural nos jogos indígenas e africanos. ● Participa dos jogos respeitando as regras, as raízes e os elementos culturais. ● Reconstrói brinquedos a partir da cultura indígena e africana.
<p>Jogos Cooperativos</p> <p>Ex: ponte de corda, paraquedas gigante, carangueijobol, voleilençol, queimada cooperativa, passa bambolê, nó humano. (Ver material de apoio 11)</p>	<p>(EF35EF03NAT) Experimentar atividades de grupo utilizando comportamento construtivo e demonstrando atitudes de respeito e aceitação pelas diferenças individuais e coletivas, cooperando com os demais para que juntos alcancem objetivos comuns.</p> <p>(EF35EF04NAT) Utilizar a linguagem corporal e outras como: oralidade, escrita a fim de repensar e recriar regras de jogos, de modo que estes possam ser vivenciados de forma cooperativa e solidária para com todos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Diversos tipos de dinâmicas de grupo (ex: ponte de corda, paraquedas gigante). ● Vivências de jogos com o objetivo de superar desafios em grupo (ex: volêilençol). ● Construção coletiva de atividades, bem como suas regras para vivência do grupo. ● Discussão em rodas de conversa sobre as diferenças de jogar com o outro e jogar contra o outro. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Participa respeitando, cooperando e adotando atitudes solidárias durante os jogos. ● Percebe a diferença entre jogar com o outro e jogar contra o outro. (diferença entre jogos cooperativos e jogos competitivos). ● Respeita as diferenças, os limites físicos e de habilidades dele e dos demais colegas. ● Atua de forma colaborativa para que juntos superem os desafios impostos.
<p>Jogos de Mesa e Tabuleiro</p> <p>Ex: dama, xadrez, dominó, ludo, jogo da memória, pega-vareta, uno, resta um, pebolim, trilha, jogo da velha,</p>	<p>(EF35EF05NAT) Possibilitar o reconhecimento dos jogos de mesa e tabuleiro, enquanto jogos tradicionais e como expressão da história e da cultura da humanidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pesquisas sobre as origens de alguns jogos de mesa e tabuleiro, bem como suas regras. ● Discussão e reflexão sobre a natureza de elemento tradicional em 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conhece e reconhece os procedimentos e regras dos jogos de mesa e tabuleiro. ● Utiliza o “jogo limpo” com os demais colegas, respeitando as regras

<p>quebra-cabeça, banco imobiliário, jogo da memória, (Ver material de apoio 12)</p>	<p>(EF35EF06NAT) Experimentar diferentes jogos de mesa e tabuleiro, conhecendo suas histórias e regras, possibilitando a troca de experiências e informações entre os estudantes e valorizando a ética no jogo. (EF35EF07NAT) Incentivar e possibilitar a construção de alguns jogos de mesa e tabuleiro seja na perspectiva original ou por meio de releituras, através de materiais alternativos.</p>	<p>nossa cultura social de alguns jogos de mesa e tabuleiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construção de jogos de mesa com materiais alternativos. • Apreciação e vivências de vários jogos de mesa e tabuleiro, propondo modificações nas regras. • Realização de pequenos torneios entre os estudantes. 	<p>e auxiliando aqueles que têm alguma dificuldade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói com orientação do professor alguns jogos de mesa e tabuleiro. • Repensa as regras e as reinventam em alguns jogos.
--	---	---	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ao 5º ANO			
UNIDADE TEMÁTICA – Esportes			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Esporte Campo e Taco (beisebol, softbol e críquete) Esporte de Rede/Parede</p>	<p>(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa e experiências com os estudantes dos jogos de campo e taco, rede e parede e invasão de nosso Estado e de outras regiões do nosso país e do mundo. • Criação/adaptação do esporte para a realidade de cada escola, refletindo 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudante enfrenta com autonomia os desafios proporcionados pelas situações dos Esportes de campo e taco, rede/parede e invasão. • Vivencia os Esportes identificando os elementos em

<p>(tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, peteca, badminton e squash)</p> <p>Esporte de Invasão (basquetebol, futebol campo, society, areia, futsal e handebol)</p>	<p>prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.</p> <p>(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).</p> <p>(EF35EF08NAT) Conhecer, identificar os principais Esportes de campo e taco, rede, parede e invasão praticados no País, valorizando-os como patrimônio cultural e histórico.</p> <p>(EF35EF09NAT) Reconhecer e experimentar as diversas práticas paradesportivas desenvolvidas na cidade do Natal, valorizando e respeitando os atletas e suas conquistas.</p>	<p>sobre os aspectos do jogo e do esporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Utilização de materiais alternativos para a construção dos implementos necessários (rede, taco, raquete, bola, peteca). ● Apresentação de vídeos de vários esportes de campo e taco, rede e parede e invasão. ● Entrevista com atleta do Estado ● Utilização de fantoches para explicar a diferença de cada esporte. ● Organização de festivais com os materiais reutilizáveis das modalidades que os estudantes têm experiências. ● Realização na quadra ou pátio de atividades com lençol, TNT, corda elástica, barbante ou corda que tragam elementos do esporte de rede. ● Apresentação do processo histórico e as regras dos referidos esportes. ● Elaboração de desenhos que reflitam sobre as experiências vividas na escola com o esporte. ● Discussão sobre a participação de estudantes com deficiência nos esportes por meio de filmes. ● Apresentação de modalidades paradesportivas como a bocha paralímpica. ● Entrevista com atletas paralímpicos do Estado na escola para falar sobre o esporte adaptado. 	<p>comum e as especificidades dessas práticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Percebe semelhanças e diferenças dos Esportes que ele conhece e os de outras localidades do país e do mundo. ● Identifica e cria possibilidades de estratégias individuais e coletivas durante a prática dos Esportes. ● Participa das atividades respeitando as regras e os demais participantes. ● Vivencia os Esportes com o objetivo de superar desafios em grupo. ● Diferencia as características de jogo e esporte. ● Diferencia as características específicas de cada esporte abordado. ● Conhece e compreende os fundamentos dos esportes adaptados. ● Participa de atividades adaptadas para a inclusão de pessoas com deficiência.
---	---	--	---

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ao 5º ANO			
UNIDADE TEMÁTICA – Ginásticas			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Ginástica Para todos (Geral)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ginástica Rítmica - Ginástica Artística - Ginástica Acrobática 	<p>(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.</p> <p>(EF35EF10NAT) Conhecer e identificar os elementos específicos das Ginásticas Rítmica, Artística e Acrobática, compreendendo as peculiaridades entre cada uma delas e utilizando seus movimentos característicos para elaboração de sequências coreográficas da Ginástica Para Todos.</p> <p>(EF35EF11NAT) Experimentar e fruir os movimentos característicos das</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Entrevistas e pesquisas em grupo sobre os elementos e as atividades ginásticas. ● Apresentação de imagens, vídeos e filmes. (Ver material de apoio 5) ● Apreciação de coreografias da Gymnastrada. (Ver material de apoio 6) ● Experimentação, a partir da demonstração de sequências de elementos gímnicos associados à utilização de aparelhos (portáteis e não portáteis, oficiais e não oficiais) pelo professor. ● Elaboração e execução de sequências de movimentos ginásticos em conjunto com os demais colegas – dupla, trio, pequenos e grandes grupos (Ex.: salto + equilíbrio + rolamento; giro + salto + acrobacia + equilíbrio + saltito; entre outros). ● Construção em conjunto com os demais colegas – dupla, trio, pequenos e grandes grupos - de sequências de movimentos ginásticos relacionados aos elementos do cotidiano e do 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estudante reconhece os elementos ginásticos. ● Cria combinações de movimentos a partir de diferentes elementos gímnicos. ● Compõe coreografias a partir de sequências de combinações de elementos ginásticos com e sem aparelhos. ● Identifica a presença de elementos da ginástica em atividades do cotidiano e outras práticas. ● Participa das atividades individualmente e em grupo. ● Percebe os limites do seu corpo e enfrenta os desafios corporais vividos na ginástica. ● Compreende a importância do cuidado consigo e com o colega. ● Entende que cada estudante apresenta potencialidades diferentes. ● Elabora diferentes formas de executar os elementos gímnicos. ● Debate e cria em conjunto com os colegas sequências coreográficas.

	<p>Ginástica Rítmica, Artística e Acrobática. (EF35EF12NAT) Conhecer, identificar e experimentar os materiais específicos das Ginásticas Rítmica e Artística, compreendendo as peculiaridades entre cada um deles.</p>	<p>ambiente (Ex.: salto para pular poça de lama (salto spagat) + equilíbrio em forma de avião (equilíbrio arabesque) + rolamento do panda (rolamento frontal), entre outros).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de coreografias a partir da construção de sequências de movimentos gímnicos. • Atividades lúdicas que promovam ao estudante a percepção das diferenças entre a execução de um mesmo elemento em diferentes categorias gímnicas (Ex.: salto spagat para Ginástica Rítmica, as pernas elevam-se alternadamente, para a Ginástica Artística, elevam-se ao mesmo tempo) (Ver material de apoio 7). • Apreciação de apresentações da Ginástica Rítmica, individual e em equipe. (Ver material de apoio 8) • Apreciação de apresentações da Ginástica Artística, individual e em equipe. (Ver material de apoio 9) • Apreciação de apresentações da Ginástica Acrobática, individual e em equipe. (Ver material de apoio 10) • Experimentação dos movimentos ginásticos (Ginástica Rítmica, Artística e Acrobática) individualmente, em dupla, em trio, em pequenos e grandes grupos. • Construção de materiais alternativos em referência aos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia a Ginástica Para Todos das demais ginásticas. • Realiza apresentações de Ginástica Para Todos. • Entende que a Ginástica Para Todos não possui movimentos específicos, porque engloba, também, todas as categorias de ginástica. • Identifica os movimentos característicos da Ginástica Rítmica, da Ginástica Artística e da Ginástica Acrobática. • Identifica os aparelhos específicos da Ginástica Rítmica e da Ginástica Artística. • Manuseia diferentes aparelhos gímnicos (oficiais e não oficiais). • Diferencia os aparelhos portáteis e não portáteis (oficiais e não oficiais). • Constrói aparelhos alternativos (portáteis e não portáteis) inspirados nos aparelhos oficiais. • Associa elementos ginásticos com o manuseio dos aparelhos portáteis e não portáteis, oficiais e não oficiais. • Executa elementos gímnicos associados à utilização dos aparelhos.
--	--	---	--

		<p>materiais oficiais da ginástica (Ex.: fita da ginástica rítmica feita com palito de churrasco e papel crepom, trave da ginástica artística feita com cordas, bancos, entre outros).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos onde em cada estação são manuseados os aparelhos gímnicos referentes à Ginástica Rítmica e Artística (Ex.: estação 1 – bola, estação 2 – trave, estação 3 – corda, estação 4 – trampolim, entre outros). • Representação/imitação de imagens e vídeos de movimentos da ginástica com utilização de aparelhos portáteis e não portáteis, oficiais e não oficiais. • Atividades que incluam movimentos relativos a equilíbrios, saltos, giros, rotações e acrobacias. (Ver material de apoio 11) • Elaboração de seqüências de movimentos específicos da ginástica. • Vivências em coreografias gímnicas. • Elaboração de cartazes que façam referência às categorias de ginástica. 	
--	--	---	--

OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>DANÇAS DO BRASIL Ex: Região Norte: Carimbó, Marambiré, Lundu Marajoara, Marujada, Catita, Tambor, Siriri, Cururu, Boi-a-Serra, Região Centro-Oeste: Dança de São Gonçalo, Engenho de Maromba, Sarandi, Chupim, Palomita, Polca de Carão, Arara, Caranguejo, Engenho Novo, Camaleão, Dança do Maçarico, Desfeitera, Região Suldeste: Samba, Xiba, Dança do Tamanduá, Caxambu, Mineiro-Pau, Jongô, Região Sul: Pau-de-Fitas, Fandangos, Chimarita, Xula, Milonga, Vaneirão/Vaneira/Vaneirinha, Pezinho, Boi de Mamão, Dança do Vilão, Balainha, entre outras.</p> <p>DANÇAS DO MUNDO Ex: Dança do Ventre (Egito), Tango (Argentina), Bharathanatyam (Índia), Tarantella (Itália), Zumba (Colômbia), Flamenco, Servilhanas, Jota (Espanha), Valsa (Europa – Áustria e Inglaterra), Slowfox (Slow Fox Trot ou Fox Trot), Quickstep, entre outras.</p> <p>DANÇAS DE MATRIZ INDÍGENA Ex: Dança do Toré (NE), Dança do Kuarupe (Alto Xingu/MT), Atiaru (Guarani), Buzoa (PE), Dança do jaguar</p>	<p>(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.</p> <p>(EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pesquisas sobre as danças do nosso país, do mundo, de matriz africanas e indígenas. (Ver material de apoio 12) ● Debate sobre as danças do Brasil, do mundo, de matriz africanas e indígenas como patrimônio cultural e histórico. ● Movimentação espontânea dos estudantes por meio de diferentes ritmos e estilos musicais. Ex.: samba, frevo, forró, capoeira, músicas indígenas, carimbo, tango, entre outros. ● Experimentação dos movimentos de determinada dança em outros ritmos. Ex.: utilizar movimentos do forró em ritmo de samba. ● Vivências de atividades rítmicas e expressivas por meio da descoberta do próprio ritmo e o do ritmo do colega, respeitando às diferenças. Ex.: por meio do jogo “espelho” ou “adoleta” as crianças podem experimentar o seu ritmo e do outro; ● Exploração de diferentes ritmos e estilos musicais a partir de diferentes materiais e partes do corpo. Ex.: acompanhar músicas clássicas, frevo, forró, maracatu, músicas indígenas, entre outras com batidas das mãos pelo corpo e dos pés no chão. 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estudante vivencia as diferentes danças propostas. ● Compara e identifica os elementos constitutivos das danças. ● Recria considerando os aspectos coreológicos. ● Enfrenta com autonomia os desafios proporcionados pelas improvisações e recriações das danças. ● Aprecia e apresenta as danças recriadas. ● Percebe semelhanças e diferenças entre as danças estudadas. ● Percebe as características da essência cultural nas danças do Brasil, do mundo, indígenas e africanas. ● Respeita as diferenças, os limites físicos e de habilidades de si e dos demais colegas. ● Atua de forma colaborativa para que juntos superem os desafios postos. ● Identifica situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais. ● Propõe alternativas para superar o preconceito e injustiças presentes no contexto das danças e demais práticas corporais.

<p>(RS), Kahê-Tuagé (TO), Cateretê (MG, SP e GO), Cururú (Tupi Guarani), Jacundá (PA), entre outros.</p> <p>Danças de matriz africana</p> <p>Ex: Kuduro, Kizomba e Samba (Angola), Guedra (Marrocos), Bligá (São Tomé e Príncipe), Furaná (Cabo Verde), Jongo, Roda de Capoeira, Samba de Roda, Maracatu, Ahouach e Gnawa, entre outras.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Identificação e Comparação dos elementos constitutivos das danças. Ex.: assistindo um vídeo com danças diferentes para identificar: Quem dança? Qual o estilo da dança? Qual o figurino utilizado? Em que local se dança? E qual o estilo da música? (Ver material de apoio 20) ● Apreciação de apresentações de grupos comunitários na escola, observando os elementos estudados. ● Atividades rítmicas e expressivas que explorem a velocidade, a intensidade e a fluidez do movimento. Ex.: movimentar-se ao som de músicas das danças do Brasil, do mundo, indígenas e africanas - realizando possibilidades variadas: balanceios, saltitos, marchas, giros entre outras. (Ver material de apoio 3, 4) ● Vivências de danças em diversos aspectos, descobrindo as capacidades de movimentos expressivos do seu próprio corpo, seus limites, seu ritmo individual e talvez a descoberta de um estilo de dança particular. Ex.: Pedir que os estudantes levem um lençol de solteiro para aula e ao som de músicas das danças do Brasil, do mundo, indígenas e africanas - dancem livremente em baixo do lençol, em seguida oferecer a oportunidade de apresentar sua performance para quem desejar. 	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">● Orientação para criação e memorização de sequências coreográficas, explorando diversos níveis e direções. Ex.: criar uma sequência de movimentos diferentes (em grupos) com ou sem materiais e reproduzi-los ao som de diferentes ritmos musicais.● Apreciação de vídeos, documentários e filmes com a temática das danças do Brasil, do mundo, indígenas e africanas (Ver material de apoio 25)● Atividades que possibilitem a consciência corporal por meio das danças. Ex.: realizar diferentes movimentos, especificando partes do corpo ao som de músicas da dança do ventre. Como podemos mexer a cabeça? Como podemos mexer as mãos, os pés, os braços, o quadril, entre outros e em seguida assistir vídeos que exploram os movimentos da dança do ventre, vivenciá-los e recriá-los.● Apresentação e apreciação das coreografias criadas pelos estudantes.● Discussão em rodas de conversa sobre os corpos que dançam (estética, gênero, vestuário, inclusão e preconceitos), apontando atitudes de respeito à diversidade. (Ver material de apoio 11)	
--	--	---	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ao 5º ANO			
UNIDADE TEMÁTICA – Lutas			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Lutas e as manifestações da Cultura de Movimento de Natal</p> <p>Ex.: Capoeira (Ver material de apoio 5), Karatê, Judô (Ver material de apoio 6 e 7)</p>	<p>(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.</p> <p>(EF12EF13NAT) Conhecer os elementos históricos, conceituais e filosóficos das lutas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa e mapeamento com os estudantes as lutas mais praticadas na cidade do Natal, assim como em seu contexto local. • Vivências das lutas mapeadas pelos estudantes • Visitas a Dojôs (de academias, associações próximas a sua escola) • Apreciação de reportagens e entrevistas de pessoas praticantes de lutas na própria realidade de Natal-RN. • Rodas de conversas • Apreciação de documentários, vídeos e filmes (ver material 8) • Convidar atletas/praticantes de alguma luta presente na comunidade ou da região para visitar a escola e falar sobre sua experiência e/ou demonstração com /para os estudantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • O Estudante reconhece e explora as lutas da sua própria realidade cultural, identificando experiências exitosas e marcos históricos de alguns participantes de lutas do seu cotidiano. • Vivência e diferencia sequências de movimentos e técnicas específicas das lutas trabalhadas em aula. • Percebe que as lutas possibilitam uma relação de respeito e interação com os colegas. • Reflete sobre os princípios filosóficos das lutas, a partir dos conflitos e contradições de sua própria realidade.
<p>Lutas e as ações fundamentais (Ataque, defesa e controle)</p>	<p>(EF35EF14) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experiências práticas com as lutas, explorando o atacar, defender, controlar, e as técnicas específicas de esquivar, empurrar, golpear, combinar. Ex.: Luta do tirar a meia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza estratégias básicas das lutas nas atividades propostas respeitando o colega • Mantém o cuidado consigo e com o outro e se preocupa com a segurança

	<p>como oponente e as normas de segurança.</p> <p>(EF12EF14NAT) Conhecer e experimentar as técnicas corporais de atacar, defender e controlar nas práticas das lutas de curta distância e os movimentos de projeções, imobilizações e quedas com rolamento em diferentes direções.</p> <p>(EF12EF15NAT) Reconhecer o corpo como instrumento técnico nas lutas.</p>	<p>luta da garrafa (ver material de apoio 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de sequências de movimentos e técnicas básicas das lutas. Ex.: Capoeira - ginga + aú + ginga + meia lua de frente + ginga + cocorinha. Judô - Quedas + projeções + Imobilizações. • Vivências de atividades lúdicas focando os movimentos de quedas para frente, para os lados, para trás, e com rolamento, estimulando nos estudantes a ideia de segurança, cuidado de si e do outro. 	<p>do colega nas experiências corporais com a luta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreende as características das técnicas corporais específicas das lutas, diferenciando-as de outras experiências corporais. • Explora o uso do corpo, a partir das experiências com as técnicas corporais de quedas, projeções e imobilizações. • Compreende o corpo como instrumento técnico
<p>Lutas e as classificações metodológicas (Curta, média e longa distância)</p>	<p>(EF12EF16NAT) Experimentar diferentes formas de atacar/defender, deslocar e explorar o espaço de luta de curta, média e longa distância com ou sem o uso de objetos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de Lutas de curta distância: agarrar o oponente, pegar, prender, deter ou apenas segurar com força o adversário, desequilibrando por meio de movimentos aplicados nos membros ou no tronco do oponente; • Atividades de Lutas de média distância: técnicas de movimentação em várias direções e ocupação de espaços, técnicas de socos e chutes em linha reta, tanto em posições de base como em deslocamento. • Atividades de lutas de longa distância. Ex.: espada de jornal... Lutas das espadas, Esgrima, entre outras. • Criação de jogos de defesa de espaço, objetivando ocupar/defender um espaço sem que haja diretamente o toque entre os colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consegue organizar estratégias técnicas e táticas de lutas, considerando a realidade cultural. • Diferencia as formas de luta em curta, média e longa distância, caracterizando as ações de ataque, defesa e controle. • Cria sequências básicas de ataque, defesa e controle das lutas. • Respeita os gestos e as qualidades técnicas corporais do outro.

<p>Lutas e os instrumentos técnicos corporais (Espadas, escudos, lanças, bastões, entre outros)</p> <p>Diferentes lutas da cultura africana e indígena.</p> <p>Ex.: "Laamb" do Senegal (Ver material de Apoio 10), "Huka-Huka" do Xingu (Material de apoio 11), "Derruba toco" dos índios Pataxós (Ver material de apoio 12).</p>	<p>(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.</p> <p>(EF12EF17NAT) Conhecer e experimentar práticas corporais de lutas com o uso de implementos técnicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades centradas nos elementos técnicos das lutas, como por exemplo, agarrar, segurar, prender, imobilizar, estrangular, projetar. • Confecção e experiências com o uso de implementos técnicos de lutas: posição inicial, posição de guarda, técnica de deslocamento, formas de ataque e contra-ataque. (Ver material de apoio 13) • Situações de lutas, inserindo elementos. Ex.: esgrima (tica-tica onde eu só posso tocar o meu colega se estivermos frente a frente e com a ponta da espada). • Apreciação de filmes e vídeos (Ver material de apoio 14) • Vivência de lutas indígenas, com a "derruba toco" da tribo Pataxó onde um estudante precisa fazer com que o outro derrube uma garrafa pet localizada no centro do local de disputa. Ou do Huka-Huka, tentando tocar na parte posterior do joelho do colega. • Roda de conversa sobre as relações de gênero no universo das lutas, as questões sociais e étnico-raciais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhece as lutas que utilizam ou não instrumentos técnicos corporais. • Cria e utiliza instrumentos técnicos que servem para as práticas de lutas dentro e fora das aulas de Educação Física. • Compreende as finalidades e objetivos dos implementos técnicos dentro das práticas específicas de lutas. • Reconhece e respeita as questões sociais e étnico-raciais.
---	--	---	--

UNIDADE TEMÁTICA – Práticas Corporais de Aventura ¹			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Práticas corporais de aventura (urbanas e na natureza) Ex: Arvorismo</p> <p>Corrida de Orientação</p> <p>Corrida de obstáculos</p> <p>Escalada</p>	<p>(EF45EF18NAT) Experimentar práticas corporais de aventura urbanas e na natureza por meio da ludicidade de jogos e atividades que visem a superação de obstáculos e de desafios individuais e coletivos.</p> <p>(EF45EF19NAT) Identificar os elementos que caracterizam as práticas corporais de aventura (imprevisibilidade, perigo, desconhecido, vertigem, controle do risco, superação de desafios).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Levantamento das atividades de aventura que aos estudantes já vivenciaram (andar de bicicleta em trilhas, skate, skibunda, subir, pendurar-se e balançar-se em árvores, escalar e pular muros...) Mapeamento junto aos estudantes de que ambientes podem ser utilizados na escola para alguma prática de aventura? Que práticas seriam essas? Apresentação por meio de vídeos e imagens das PCA de arvorismo, corrida de orientação, corrida de obstáculos e escalada. (ver material de apoio 2) Vivências de PCA por meio de jogos e brincadeiras, de forma a explorar de maneira lúdica situações de desafios. (caça ao tesouro com elementos simbólicos e imaginários na construção da aventura, do mapa, das pistas e nomes das equipes; passar de um lado a outro usando um ponto de apoio para equilíbrio (trave, mureta baixa, tronco, caibro ou poste do vôlei apoiado em pneus); desafio de cordas, passar com duas cordas de apoio no pés e uma nas mãos, passar com apenas uma corda de apoio nos pés, 	<ul style="list-style-type: none"> O estudante enfrenta com certa autonomia superando ou buscando superar os obstáculos e os desafios proporcionados pelas PCA vivenciadas. Identifica e reconhece os elementos que fazem uma prática corporal ser de aventura. Identifica alguns riscos e a importância da segurança presentes nas PCA.

¹ A proposta aqui apresentada direciona as PCA no segundo bloco apenas para o 4º e 5º ano.

	<p>explorar diferentes formas de passar pela corda, falsa baiana, iniciar com alturas menores e ir aumentando o desafio). (ver material de apoio 3, 4 e 5)</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecimento dos materiais da corrida de orientação: mapas, bússolas, prismas, picotadores - apresentação dos objetos reais ou através de vídeos e imagens. (ver material de apoio 6)• Noções básica de uso da bússola, para trabalhar a percepção espacial e temporal, partindo da bússola solar com possibilidades de interdisciplinaridade com a disciplina de geografia (ver material de apoio 7 e 8)• Circuitos/corridas de obstáculos que favoreçam a ampliação e o aperfeiçoamento de habilidades básicas como: correr, caminhar, saltar, equilibrar-se, passar por cima, por baixo, noção espaço-temporal (distâncias mais curtas e longas); (ver material de apoio 9)• Possibilidades de situações de escalada a partir das vivências das crianças e do contexto escolar (subir e descer das cadeiras, subir e descer das mesas, subir até determinado nível em grades, alambrados, diferenciar planos altos e baixos, explorar as árvores da escola em situações de subir e descer, pendurar-se (usando	
--	---	--

		<p>braços, braços e pernas, braços, pernas e tronco), pendurar-se o máximo de tempo possível, sempre com orientação do professor, delimitando e explanando as situações de segurança e risco calculado).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de uma pequena oficina com os nós básicos para amarração. Reutilizar cordas usadas ou que estão sem uso. Iniciar pelos nós mais simples e avançar para os de média complexidade. Analisar entre os estudantes, aqueles que fazem parte de grupos de escoteiros ou bombeiros mirins (se conhecem algum nó que possam ensinar aos colegas). Fazer as amarrações livre e depois em árvores ou outros pontos de apoio. (ver material de apoio 10 e 11) 	
--	--	--	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ao 5º ANO			
UNIDADE TEMÁTICA – Práticas Aquáticas ²			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
Adaptação ao meio líquido	<p>(EF12EF20NAT) Experimentar e fruir movimentos possíveis no meio líquido, reconhecendo as possibilidades e limitações.</p> <p>(EF12EF21NAT) Conhecer e identificar elementos básicos necessários para a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa sobre as práticas que podem ser realizadas em praias, piscinas, lagoas, rios, dentre outros ambientes com água. • Apresentação de imagens, vídeos e filmes sobre: importância da 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudante reconhece as possibilidades e limitações de movimentos no meio líquido • Identifica os elementos básicos necessários para a prática de atividades no meio líquido

² A proposta aqui apresentada direciona as Práticas Aquáticas no segundo bloco apenas para o 4º e 5º ano.

	<p>realização de práticas corporais no meio líquido, como: respiração, imersão, deslocamento, movimentos corporais, flutuação, equilíbrio.</p> <p>(EF12EF22NAT) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios no meio líquido, adotando procedimentos de segurança.</p>	<p>adaptação ao meio líquido, história da relação do homem com o ambiente aquático, variações de práticas aquáticas e locais, como: praia, piscina, lagoa, açude, rio, lago, entre outros.</p> <ul style="list-style-type: none">• Atividades de adaptação ao meio líquido: pegar objetos no fundo da água, transportar os colegas com os braços, tentativas variadas de mergulho e locomoção simples.• Visita as praias urbanas mais próximas da escola onde os estudantes possam vivenciar movimentos dentro da água.• Atividades de deslocamento dentro da água de variadas formas. Ex.: flutuação com uso de garrafas pets, pranchas, tapetes de borracha, flutuadores (macarrão/ espaguete), etc.• Experimentação de mergulhos/imersão e respiração com e sem deslocamento.• Roda de conversas onde os estudantes possam falar sobre as experiências realizadas na água.• Palestra com o Corpo de Bombeiros onde eles possam falar sobre as normas de segurança dentro da água.• Roda de conversa sobre como preservar as praias e os mangues (preservação do meio ambiente).• Visita ao Barco Escola (Rio Potengi)	<ul style="list-style-type: none">• Resolve os desafios surgidos durante a realização das atividades no meio líquido.
--	--	---	---