

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Brincadeiras e Jogos			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Jogos Eletrônicos</p> <p>Ex: Xbox 360 (Just dance, dance central, kinect sports, kinect adventures, Olimpíadas 2012, entre outros)</p> <p>Nintendo Wii (wii sports, entres outros)</p> <p>Jogos de tabuleiro online (xadrez, dama, campo minado, entre outros)</p>	<p>(EF89EF01NAT) Refletir sobre os avanços das tecnologias e das respectivas exigências corporais possibilitadas pelos diferentes tipos de jogos eletrônicos.</p> <p>(EF89EF02NAT) Experienciar jogos que tenham proximidade com as temáticas da cultura de movimento, de modo a possibilitar o entrelaçamento entre as habilidades para ser jogar virtualmente e no mundo real.</p> <p>(EF89EF03NAT) Conhecer os principais torneios e jogadores de games do Brasil e do Mundo, refletindo as possibilidades de diversão, competição e profissão que os jogos eletrônicos podem possibilitar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão sobre as movimentações corporais que os primeiros jogos eletrônicos possibilitavam com as que os jogos de hoje permitem. • Vivência de jogos que tenham proximidades com as temáticas da cultura de movimento (esportes, danças, lutas....) de modo a perceber que habilidades preciso ter para jogar real e virtualmente. • Pesquisas sobre os principais torneios e jogadores de games do Brasil e mundo. • Reflexão sobre as possibilidades de lazer, competição e profissão que os jogos eletrônicos trazem consigo. • Vivências do jogo virtual no ambiente real (gamificação). ex: pac man humano, quadribol, jogo da evolução (ameba, sapo, coelho, macaco, homem). • Gerenciamento colaborativo com os estudantes de pequenos torneios de jogos eletrônicos na escola. 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudante enxerga os avanços nas movimentações corporais permitidas por jogos de ontem e de hoje. • Faz a relação de aproximação e distanciamento entre as habilidades do jogo virtual e do jogo real frente às temáticas da cultura de movimento. • Vivencia os jogos propostos com ou sem ajuda do professor ou demais estudantes. • Reconhece possibilidades de lazer, competição e profissão por meio de torneios e jogos eletrônicos. • Participa e gerencia de forma colaborativa da organização de pequenos torneios na escola.

<p>Jogos no Contexto Social e Cultural</p> <p>Ex: Peladas, gincanas, jogos internos, uso da quadra no intervalo, festivais, ruas de lazer, atividades de lazer, semana da criança e do estudante.</p>	<p>(EF89EF04NAT) Reconhecer e refletir as diferenças presentes nas características essenciais do jogo e do esporte;</p> <p>(EF89EF05NAT) Conhecer, identificar e refletir o papel do jogo como elemento socializador nas práticas de lazer;</p> <p>(EF89EF06NAT) Gerenciar com auxílio do professor jogos, eventos recreativos e de lazer no ambiente escolar com possibilidades para fora dele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debate em sala sobre as características singulares do jogo e do esporte; • Vivências de jogos ex: “queimada” e do esporte, ex: “handebol” para reflexão entre jogo e esporte. • Reflexão sobre as práticas de lazer e as possibilidades dentro e fora do contexto escolar. • Reconhecimento de espaços de lazer na escola e na comunidade onde os estudantes estão inseridos; • Gerenciamento colaborativo (professor/estudante) de gincanas, jogos internos, festivais, semana da criança e do estudante, ruas de lazer e outros eventos dentro e fora da escola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percebe a diferença entre jogo e esporte; • Identifica as características do jogo e do esporte; • Identifica práticas e espaços de lazer no contexto escolar e fora dele; • Planeja, organiza e desenvolve para os demais estudantes gincanas, jogos internos, ruas de lazer e outros eventos.
---	--	--	---

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Esportes			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?

<p>Esportes Rede/Parede (voleibol, badminton, futevôlei, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, beachtennis, vôlei sentado)</p> <p>Esportes campo e taco (Beisebol, Softbol, Críquete, Golfe)</p> <p>Esportes de invasão (basquetebol, basquetebol em cadeira de rodas, handebol, futebol de areia, futebol society, futebol de campo, futsal e beach handebol).</p> <p>Esporte de Combate (Judô, Karatê, Taekwondo e Capoeira)</p>	<p>(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</p> <p>(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.</p> <p>(EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.</p> <p>(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.</p> <p>(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (<i>doping</i>, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.</p> <p>(EF89EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vivências sobre os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate. ● Roda de conversa a respeito dos esportes de rede, de alvo, de marcas e combate. ● Visita aos estádios (Maria Lamas Farache - Frasqueirão, Arena das Dunas, Arena do Dragão) para conhecer centros de treinamentos. ● Visita ao museu do atleta no Palácio dos esportes. ● Rodas de conversa onde os estudantes possam avaliar as atividades desenvolvidas; ● Ampliação dos fundamentos e técnicas dos esportes coletivos e individuais por meio das práticas esportivas; ● Apreciação de filmes que tratem da história dos esportes de invasão, campo e taco, rede/parede e combate. ● Adaptação das regras dos esportes de acordo com a realidade do grupo, bem como do espaço físico, através de assembleia em sala. ● Identificação das características, semelhanças e diferenças dos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate por meio das práticas esportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estudante participa de seminários e rodas de conversas sobre assuntos relacionados aos esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate. ● Pesquisa sobre os esportes abordados realizados no seu contexto comunitário. ● Identifica e compreende as capacidades físicas (agilidade, velocidade e flexibilidade, resistência e força) necessárias para a prática dos esportes de marca, invasão, precisão, técnico-combinatório e combate. ● Identifica as regras dos esportes de rede/parede, invasão, campo e taco e combate, relacionando em situações de jogo. ● Realiza e aplica as principais táticas no momento do jogo. ● Conhece e compreende os movimentos de cada fundamento dos esportes de rede/parede, invasão, campo e taco e combate. ● Conhece e compreende os fundamentos dos esportes adaptados. ● Participa de atividades adaptadas para a inclusão de pessoas com deficiência.
---	---	--	--

	<p>demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.</p> <p>(EF89EF07NAT) Reconhecer e experimentar as diversas práticas paradesportivas desenvolvidas no País, conhecendo os fundamentos históricos, técnicos e táticos dos esportes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Debates sobre as relações de gênero que ganham visibilidade nas práticas esportivas. (ex: a participação da mulher e dos transgêneros nos esportes) ● Discussão sobre a participação de estudantes com deficiência nos esportes por meio de mesas redondas. ● Elaboração de estratégias para a participação de estudantes com deficiência nos esportes, com a inclusão dos esportes adaptados como o vôlei sentado, o goalball e a bocha paralímpica. ● Palestras de atletas com deficiência para tratar de sua trajetória educacional e esportiva. ● Participação das escolas nos jogos paradesportivos municipais e estaduais. ● Visita aos locais que trabalham com o esporte paralímpico na cidade, como a Sociedade Amigo dos Deficientes Físicos do RN - SADEF, Associação Paradesportiva do Rio Grande do Norte - APARN, Advirn e IERC. ● Análise crítica da influência midiática nos esportes, especialmente as mensagens televisivas por meio de documentário, entrevistas e filmes. ● Organização e realização de torneios e festivais interclasses com esportes de rede, alvo e esporte e combates; onde os estudantes possam 	
--	---	---	--

		assumir diferentes papéis (Ex: Arbitragem, Primeiros socorros, divulgação, locução, etc.)	
--	--	---	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Ginásticas			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>Ginástica de Condicionamento Físico</p> <p>#Ginástica Natural</p> <p>#Ginástica de Academia - step, localizada, aeróbica, bodycombat, bodyjump etc).</p>	<p>(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.</p> <p>(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).</p> <p>(EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas e pesquisas sobre ginástica de condicionamento físico. • Apresentação de imagens, vídeos e filmes sobre ginástica de condicionamento físico. • Vivência em práticas de ginástica natural. • Vivência em práticas de ginástica de academia. • Visita à academia de ginástica. • Circuitos onde em cada estação são executados exercícios gímnicos de condicionamento físico utilizando ou não aparelhos como corda, elástico, step, bola suíça e halter (Ex.: diferentes formas de saltar, equilibrar, rolar, entre outros). • Experimentação de práticas de ginástica de condicionamento físico individualmente, em dupla, em trio, em pequenos e grandes grupos. • Elaboração de uma linha do tempo apresentando como o corpo foi 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudante compreende que ginástica de condicionamento físico objetiva melhorar ou manter a condição física do indivíduo. • Diferencia as exigências corporais que cada exercício físico impõe para sua prática. • Compreende que cada indivíduo é único, possui potencialidades, limites e necessidades próprios e por este motivo, os programas de exercícios físicos são específicos para cada pessoa em particular. • Identifica as mudanças dos padrões de saúde, performance e estética que ocorreram ao longo do tempo na sociedade. • Diferencia os padrões de saúde, performance e estética apresentados em diferentes contextos (Ex.: midiático, esportivo, científico, médico, entre outros).

	<p>retratado em diferentes momentos históricos da evolução humana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confecção de cartazes ou slides apresentando como o corpo é exposto em diferentes meios de veiculação (Ex.: TV, revistas e plataformas digitais). • Discussão sobre a compreensão de corpo ideal em diferentes contextos (Ex: no âmbito esportivo, estético, fisiológico, nutricional, da saúde, entre outros). • Debate sobre a utilização de substâncias que intensificam as transformações corporais, os motivos que o fazem ser consumidos e as consequências para o indivíduo. • Palestras com médicos, psicólogos, atletas, fisiologistas, entre outros profissionais relativo ao uso de substâncias que intensificam as transformações corporais, apresentando as consequências acarretadas pelo seu consumo. • Exposição de casos, relatados pelas mídias, sobre indivíduos que fizeram uso de substâncias para potencializar as transformações corporais e suas consequências. • Diálogo sobre a prática excessiva de atividades físicas e suas consequências para a vida do indivíduo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percebe diferenças entre os padrões e as práticas corporais existentes (Ex: ginástica rítmica apresenta corpos longilíneos e ginástica artística, corpos musculosos). • Compreende que utilização de substâncias que intensificam as transformações corporais pode ser prejudicial ao indivíduo. • Entende que a prática de atividades físicas em excesso pode ser prejudicial ao indivíduo. • Reconhece as contribuições para vida do indivíduo promovidas pela prática da ginástica de condicionamento físico.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ● Interpretação, por meio de coreografias, peças teatrais e paródias, sobre questões do corpo (estética, fisiológica e esportiva), das práticas corporais de condicionamento físico, suas consequências e importância para vida do indivíduo, reafirmando os conhecimentos adquiridos sobre esta temática. ● Vivências de ginásticas em outros locais fora do ambiente escolar. 	
<p>Ginástica de Conscientização Corporal</p> <p>#Ginástica Laboral</p> <p>#Hidroginástica</p>	<p>(EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.</p> <p>(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Entrevistas e pesquisas sobre ginástica de conscientização corporal. ● Apresentação de imagens, vídeos e filmes sobre ginástica de conscientização corporal. (Ver material de apoio 14) ● Vivência em práticas de conscientização corporal (Ex.: hidroginástica, ginástica laboral, pilates, alongamento, etc). ● Experimentação de práticas de ginástica de conscientização corporal individualmente, em dupla, em trio, em pequenos e grandes grupos. ● Atividades de alongamento e flexionamento realizados individualmente ou em dupla, com ou sem utilização de materiais, como corda, bola suíça, bastões, etc. ● Vivência da prática do pilates no contexto escolar, com ou sem utilização de materiais. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Compreende que ginástica de conscientização corporal objetiva promover ao indivíduo identificação e conhecimento de suas potencialidades, limitações e possibilidades corporais. ● Reconhece as contribuições para vida do indivíduo promovidas pela prática da ginástica de conscientização corporal. ● Valoriza a realização das práticas de conscientização corporal e percebe a importância delas para sua vida. ● Identifica que a ginástica de conscientização corporal amplia o conhecimento sobre o corpo e suas possibilidades, favorecendo melhor compreensão do seu funcionamento e da reorganização da estrutura corporal (adequa a postura, a respiração, a movimentação correta para abaixar, levantar, carregar peso, etc).

		<ul style="list-style-type: none"> ● Experimentação da prática de ginástica laboral, promovendo ao estudante a compreensão da importância e da possibilidade de sua realização no contexto escolar beneficiando, inclusive, o processo de ensino-aprendizagem. ● Dinâmicas que possibilitem a realização de movimentos e conscientização corporal. (Ver material de apoio 15) ● Participação em jogos que estimulem a percepção das possibilidades corporais. (Ver material de apoio 16) ● Realização de práticas de hidroginástica na praia, com ou sem utilização de materiais. ● Debate sobre as contribuições proporcionadas pela prática da ginástica de conscientização corporal aos indivíduos. ● Definição dos conceitos de esforço, intensidade e frequência, relacionados às ginásticas. ● Apresentação de seminários sobre ginásticas de conscientização corporal e suas contribuições para o indivíduo praticante. ● Confecção de um quadro comparativo (semelhanças e diferenças) entre ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Diferencia os objetivos das ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal. ● Percebe as diferenças e semelhanças entre as ginásticas de condicionamento físico e a de conscientização corporal.
--	--	---	---

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Danças			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>DANÇAS DE SALÃO Ex.: Bolero, Salsa, forró, samba de gafieira, valsa, zouk, soltinho, bachata, tango, kizomba, cha cha cha, rumba, paso doble, merengue, maxixe, fox trote.</p>	<p>(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas. (EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. (EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação. (EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Diálogos sobre os tipos de dança de salão que conhece e quais já experimentou. (ex.: Rodas de conversas, exposição de cartazes e ou vídeos, escutar músicas que caracterizam esses estilos de dança.) ● Aula de experimentação prática, vivenciando o ritmo próprio e o gesto individual livre, com ritmos característicos da dança de salão. (Ex.: movimentar-se livremente ao som de ritmos característicos da dança de salão, individual e em dupla, explorando o espaço em deslocamentos como andar, arrastar, girar, mudança de direção) (Ver material de apoio 22) ● Jogos de contato e improvisação. Ex.: jogo do espelho com toque, onde em dupla, um tenta seguir o movimento a partir do toque do outro, como um jogo de pergunta e resposta corporal. (Ver material de apoio 24) ● Vivência com estilos e ritmos de danças de salão diversas. (Ex.: utilizar recursos como vídeos de dança de 	<ul style="list-style-type: none"> ● O estudante comunica sobre suas experiências e dialoga com a turma acerca de seus conhecimentos sobre a dança de salão. ● Participa das aulas práticas, vivenciando a dança de salão e seus diversos estilos Identifica características de movimento das danças de salão. ● Participa dos diálogos, debates, mesa redonda, sobre os temas propostos. ● Envolve-se com a turma para realização das atividades em dança demonstrando atitudes de respeito e zelo com o próprio corpo, com o corpo do outro. ● Reconhece os efeitos da dança sobre o corpo. ● Percebe os significados da dança no próprio corpo e na cultura onde está inserida.

		<p>salão, para apresentação e exemplificação dos passos, a partir daí favorecer a experimentação desses movimentos, buscando valorizar os variados ritmos e estilos de dança de salão)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vivenciar estilos de dança de salão difundidos na nossa região. (Ex.: escolinhas de forró, com os próprios estudantes passando uns para os outros os passos que conhecem e sabem executar) (Ver material de apoio 13) ● Reflexões sobre a ação da dança no todo do corpo interocepção, propriopercepção, relação com o espaço, ritmo, peso, fluência. (Ex.: pesquisa sobre os benefícios da dança, para o corpo, para o autoconhecimento, para a socialização, entre outros, com apresentação estilo seminário, favorecendo o debate sobre os conhecimentos adquiridos com as pesquisas) (Ver material de apoio 3, 4) ● Diálogos sobre os significados dos gestos técnico-expressivos, (Ex.: utilizar recursos como vídeos de dança para apreciação, com foco na observação do gestual específico da dança. O que traz de significado os gestos realizados, como por exemplo, as batidas de pernas no 	
--	--	--	--

		<p>tango, a cabeça inclinada da valsa, o molejo da gafieira, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debater sobre a relação de respeito mútuo, no contato corporal da dança de salão. (Ex.: levantar a questão de que mesmo sendo uma dança onde há muito contato corporal com o outro, há uma relação de respeito entre os bailarinos, essencial para o desenvolvimento das coreografias) • Mesa redonda com temas, que podem ser eleitos pela turma (Ex.: Dança e sexualidade, Dança e gênero, Dança e mídia, Dança e lazer) • Realização de encontros e festivais de danças, na escola. (Ex.: comissões para a realização de eventos, organização, definições de regras de competição e ou participação, inscrição, etc.). 	
--	--	--	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Lutas			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO

			O que avaliar?
Lutas e as manifestações da cultura de movimento do Mundo	<p>(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.</p> <p>(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.</p> <p>(EF12EF08NAT) Compreender a relação entre lutas, artes marciais (oriental e ocidental) e esportes de combate, suas semelhanças e divergências.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciação de vídeos, filmes ou documentários, reportagens, desenhos animados com a temática para demonstrar as formas da ocidentalização das lutas. (material de apoio 18) • Experiência de movimentos de ataque, defesa e controle nas lutas. (material de apoio 19) • Experiências de movimentos técnicos e táticos de ataque e defesa das lutas em situações de curta, média e longa distância • Ex.: Curta distância - pegada, rolamentos, chaves articulares, imobilização, desequilíbrio e projeção. Média distância - socos, chutes, cotoveladas, joelhadas, esquivas, defesas, bloqueios e contra-ataques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimentos pertencentes as lutas experimentadas. • Adota procedimentos de segurança e respeitando o oponente. • Compreende a relação entre as lutas orientais e ocidentais. • Percebe que em diferentes tipos de luta há técnicas que podem ser empregadas de acordo com a distância dos oponentes e situação de luta.
Lutas, mídia e tecnologia	<p>(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Roda de discussão sobre a exposição das lutas em diferentes mídias (séries, filmes, jogos eletrônicos, programas de tv, <i>reality shows</i>). • Roda de discussão sobre <i>dopping</i>, saúde, lazer e qualidade de vida. • Experiências com jogos eletrônicos que simulem as práticas das lutas. • Planejamento e organização de torneios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compreende e diferencia a luta do esporte de combate. • Posiciona-se criticamente sobre as relações entre a mídia e as lutas.

		<ul style="list-style-type: none"> • Construção de materiais e de filme de curta metragem com temática das lutas. 	
--	--	--	--

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º e 9º ANOS			
UNIDADE TEMÁTICA – Práticas Corporais de Aventura			
OBJETOS DE CONHECIMENTOS	HABILIDADES	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	AVALIAÇÃO O que avaliar?
<p>PCA na Natureza Ex: Trekking Slackline Corrida de Aventura Rapel Escalada Tirolesa Arvorismo Stand Up Paddle Surfe Skimboard Skibunda Sandboard</p>	<p>(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.</p> <p>(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.</p> <p>(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.</p> <p>(EF89EF09NAT) Compreender criticamente as transformações históricas das práticas corporais de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisas junto aos estudantes sobre as PCA na natureza. • Realização de um inventário (registros fotográficos) acerca das PCA na natureza da cidade e divulgação nos espaços da escola e por meio das redes sociais da instituição. • Apresentação de vídeos de PCA na natureza realizadas no contexto aquático, como: surfe, stand up paddle (SUP) e skimboard, e registro, por escrito de suas peculiaridades e elementos comuns. • Exposição em sala de aula de imagens das PCA na natureza realizadas com pranchas e em dunas e morro de areia, como: skinbunda e sandboard. • Realização de registros fotográficos e vídeos pelos estudantes, dos locais/ espaços naturais na cidade, das PCA de ambiente terrestre e aquático. 	<ul style="list-style-type: none"> • O estudante participa das PCA na natureza propostas, zelando pela sua segurança e dos demais colegas. • Reconhece a importância de respeitar o patrimônio natural para preservação ambiental. • Identifica os riscos presentes nas PCA na natureza e consegue propor alternativas para minimizá-los. • Identifica as peculiaridades e elementos comuns das PCA na natureza realizadas no contexto aquático, como: surfe, stand up paddle (SUP) e skimboard. • Conhece os equipamentos, indumentária e a organização de algumas PCA na natureza, bem como suas transformações históricas.

	<p>aventura urbana e na natureza, bem como as possibilidades de recriá-las.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Levantamento e mapeamento dos espaços da escola e da cidade, para a prática da Escalada, usando celular com câmera e registro escrito. ● Vivências na escola e outros espaços (externos), a partir do levantamento realizado anteriormente, sobre a Escalada: tipos de escalada (escalada livre, boulder, escalada esportiva, big-wall); Os tipos de vias; equipamentos; Nós (nó oito e lais guia, pescador e nó de fita, boca de lobo, fiel, UIAA, nó blocante); Técnicas verticais; e Habilidades (suspensão, balanços, equilíbrios, oposições e apoios). ● Construção da parede ou muro de escalada indoor num local apropriado, com agarras artificiais, feitas em resinas, ou pedaço de madeiras, canos de pvc, e outros materiais. (ver link para apostila de montagem da parede) ● Realização de jogos para vivenciar a escalada em paredes artificiais ou indoor na escola, como: Escalada Jo que po; Pega-Pega cada macaco no seu galho; Roubar o rabo; 3x3, Twister. ● Aula de campo nos ambientes naturais da cidade (Parque das Dunas, Bosque das Mangueiras, Parque da Cidade, praias urbanas, entre outros), enfocando às PCA: slackline, escalada, rapel, tirolesa, trekking e corrida de aventura, arvorismo, e a relação de lazer na natureza.(ver material de 	
--	---	---	--

		<p>apoio 19, 20 e 21)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcerias com empresas que promove PCA na natureza para desenvolver oficinas (Exemplo: Bombeiro Mirim, vivência do rapel e grupos de Escoteiros da cidade). • Palestra para abordar as capacidades físicas mais exigidas em cada uma das PCA, assim como: articulações, músculos, estrutura esqueléticas, sistema cardíaco, sistema respiratórios e sistema circulatório, oportunizando trabalhar de forma interdisciplinar com as áreas: Geografia, Ciência e Biologia. • Vídeos sobre segurança, proteção e Primeiros Socorros nas PCA. • Produção de vídeos (usando imagens e filmagens) das PCA na natureza e no meio urbano praticadas na nossa cidade. 	
<p>Práticas Corporais de Aventura Urbanas Ex: Prática de Orientação Urbana</p>	<p>(EF89EF10NAT) Identificar, explorar e avaliar os locais disponíveis no entorno da escola para a realização de diferentes práticas corporais de aventura urbanas.</p> <p>(EF89EF11NAT) Participar das PCA Urbanas percebendo as exigências, potencialidades e limites do corpo, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesquisas e vivências os diversos gestos corporais específicos desta prática, como: corrida, caminhada, leitura de mapa, entre outros. • Vídeo-aula da prática de orientação, para conhecimento.(ver material de apoio 22, 23, 24 e 25). • Prática da orientação usando o mapa da escola e/ou bairro objetivando conhecer, manusear e utilizar a bússola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhece no bairro os locais possíveis e disponíveis para a prática de PCA urbanas. • Constrói junto ao professor vivências adaptadas ao contexto escolar e extra-escolar. • Reconhece os riscos presentes nas PCA urbana em virtude das construções, trânsito entre outros e consegue propor alternativas para minimizá-los.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vivência dentro da escola, usando o aplicativo Google Earth, objetivando visualizar via satélite, a área da escola e do bairro, e possíveis local de práticas. (ver material de apoio 26) • Mapeamento e construção da pista de orientação no ambiente escolar e/ou entorno da escola através do aplicativo de geolocalização (Global Positioning System - GPS). Uso dos aplicativos Wikiloc, Strava e Relive para celular (disponível gratuitamente no play Store, para android e Iphone) que podem ser usados para mapeamento, temporizador das atividades e acompanhamento do relevo da trilha na escola ou em espaços abertos no entorno (ver material de apoio 27). • Criação coletiva, estudantes e professor, de uma pista de orientação com obstáculos. • Vivência da pista construída pelos estudantes e professor, tendo como foco reconhecer e respeitar às exigências, potencialidades e limites corporais, como: fadiga, musculatura envolvida, esforço físico, sistema cardiorrespiratório, capacidade física mais exigida (velocidade, força, coordenação, resistência), entre outras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia os objetivos das PCA urbana na prática da orientação em relação a sua organização e montagem. • Trabalha coletivamente na construção da pista de orientação. • Percebe às exigências, potencialidades e limites corporais na vivência prática.
--	--	---

