

6º ANO/ 5ª SÉRIE– EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º E 2º BIMESTRES

CONTEÚDO 1º BIM	HABILIDADES 1º BIM	CONTEÚDO 2º BIM	HABILIDADES 2º BIM
<p>Tema 1 – Jogo e esporte: competição e cooperação Jogos populares, cooperativos e pré-desportivos Esporte coletivo: princípios gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque • Defesa • Circulação da bola <p>Tema 2 – Organismo humano, movimento e saúde Capacidades físicas: noções gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilidade, velocidade e flexibilidade • Alongamento e aquecimento 	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar diferentes tipos de jogos e reconhecer seus significados socioculturais • Identificar semelhanças e diferenças entre jogo e esporte • Identificar princípios de competição e de cooperação em diferentes tipos de jogos • Identificar princípios comuns do esporte coletivo • Identificar as capacidades físicas de velocidade, agilidade e flexibilidade presentes nas atividades do cotidiano e em algumas manifestações da cultura de movimento • Reconhecer a importância e as características do aquecimento • Relacionar as capacidades físicas de velocidade, agilidade e flexibilidade às práticas de aquecimento e alongamento 	<p>Tema 1 – Esporte Modalidade coletiva: futebol ou handebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios técnicos e táticos • Principais regras • Processo histórico <p>Tema 2 – Organismo humano, movimento e saúde Capacidades físicas: noções gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência e força • Postura 	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o uso das principais regras da modalidade trabalhada no bimestre e fazer uso delas • Identificar a dinâmica básica do futsal (ou handebol) como esporte coletivo • Identificar e aplicar em situações-problema os princípios técnico-táticos do futsal (ou handebol) • Recorrer aos conhecimentos dos sistemas de jogo e de táticas como recursos para a prática do futsal (ou handebol) • Discriminar as diferentes formas de manifestação da força e resistência muscular, bem como seus fatores determinantes • Identificar a capacidade física/força acionada nas atividades do cotidiano e em algumas manifestações da cultura de movimento • Discriminar as diferentes formas de manifestação metabólica da resistência (aeróbia e anaeróbia), com destaque para o futsal (ou handebol) • Identificar as consequências para a saúde de hábitos posturais cotidianos inadequados

