

CONTEÚDOS E HABILIDADES DO 3º E 4º BIMESTRES
EDUCAÇÃO FÍSICA
8º ANO

CONTEÚDOS DO 3º BIM.	HABILIDADES DO 3º BIMESTRE	CONTEÚDOS DO 4º BIMESTRE	HABILIDADES DO 4º BIMESTRE
<p>Tema 1 – Atividade rítmica Manifestações e representações da cultura rítmica de outros países: o <i>zouk</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Danças folclóricas • Processo histórico • A questão do gênero <p>Tema 2 – Ginástica Práticas contemporâneas: ginásticas de academia Padrões de beleza corporal, ginástica e saúde</p> <p>Tema 3 – Organismo humano, movimento e saúde Princípios e efeitos do treinamento físico</p>	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar manifestações rítmicas de outros países • Comparar manifestações rítmicas, percebendo semelhanças e diferenças entre elas e o <i>zouk</i> • Identificar a marcação rítmica no <i>zouk</i>, seus passos ou movimentos principais • Analisar as questões de gênero que permeiam a dança no <i>zouk</i> • Identificar os interesses e as motivações envolvidos na prática das ginásticas de academia • Associar os discursos sobre as ginásticas de academia às manifestações de busca de padrões de beleza corporal • Estabelecer relações entre as ginásticas de academia, a busca de padrões de beleza corporal e os parâmetros de saúde • Identificar os princípios de treinamento envolvidos na elaboração de um programa de exercícios • Relacionar os princípios de treinamento com um programa 	<p>Tema 1 – Esporte Modalidade individual ou coletiva (ainda não contemplada)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios técnicos e táticos • Principais regras • Processo histórico <p>Tema 2 – Organismo humano, movimento e saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade física/exercício físico • Implicações na obesidade e no emagrecimento <p>Substâncias proibidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Doping</i> e anabolizantes 	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a dinâmica da modalidade escolhida e suas principais regras • Identificar o processo histórico da modalidade escolhida e sua dinâmica • Identificar o desempenho tático das equipes durante uma partida da modalidade escolhida • Identificar as regras da modalidade escolhida e as ações dos árbitros durante uma partida • Realizar ações táticas coerentes com o resultado buscado na partida • Identificar a relação entre níveis de atividade física, aptidão cardiovascular e predisposição à obesidade • Identificar a relação entre níveis de atividade física, aptidão cardiovascular e controle do peso corporal • Reconhecer o significado de <i>doping</i>, os possíveis efeitos “positivos” sobre o treinamento e os efeitos negativos à saúde • Identificar os efeitos negativos do uso de substâncias anabolizantes: GH – hormônio do

	<p>de exercícios para melhoria da flexibilidade e resistência muscular</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar os efeitos do treinamento nos aspectos fisiológicos, morfológicos e psicossociais• Relacionar os efeitos percebidos no treinamento com as características do programa de exercícios realizado		<p>crescimento –, insulina e esteroides anabolizantes</p>
--	---	--	---