

CONTEÚDOS E HABILIDADES DO 3º E 4º BIMESTRES
EDUCAÇÃO FÍSICA
1º ANO

CONTEÚDOS DO 3º BIM.	HABILIDADES DO 3º BIMESTRE	CONTEÚDOS DO 4º BIMESTRE	HABILIDADES DO 4º BIMESTRE
<p>Tema 1 – Esporte Sistemas de jogo e táticas em uma modalidade coletiva ainda não conhecida dos alunos</p> <p>Tema 2 – Corpo, saúde e beleza Conceitos: atividade física, exercício físico e saúde</p>	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os sistemas ofensivo e defensivo da modalidade esportiva trabalhada no bimestre • Reconhecer aspectos táticos em situações-problema típicas da modalidade esportiva trabalhada no bimestre • Identificar e diferenciar atividade física e exercício • Diferenciar saúde individual de saúde coletiva • Identificar a relação entre condições socioeconômicas e acesso a programas e espaços para a exercitação física 	<p>Tema 1 – Ginástica Práticas contemporâneas: ginásticas aeróbica, localizada e/ou outras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios orientadores • Técnicas e exercícios <p>Tema 2 – Luta Princípios orientadores, regras e técnicas de uma luta ainda não conhecida dos alunos</p>	<p>Espera-se que ao completar este bimestre os alunos desenvolvam as seguintes habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características do exercício aeróbio, em termos de intensidade, frequência e duração • Relacionar o exercício aeróbio ao desenvolvimento da capacidade física, da resistência, da melhoria do sistema cardiorrespiratório e da diminuição ou controle da gordura corporal • Identificar seu próprio ritmo de caminhada em função da intensidade exigida na exercitação aeróbia • Associar os princípios gerais da ginástica aeróbica ao conceito de exercício aeróbio • Identificar princípios, exercícios e técnicas comuns às várias modalidades de ginástica aeróbica • Reconhecer suas sensações de esforço, motivação, facilidades e dificuldades na prática da ginástica aeróbica • Selecionar, relacionar e interpretar informações e conhecimentos para construir argumentação consistente e coerente que justifique a

			<p>preferência por uma modalidade de ginástica</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconhecer características do esporte na ginástica aeróbica esportiva• Identificar e comparar os princípios e exercícios da ginástica aeróbica esportiva com a ginástica aeróbica tradicional• Identificar os movimentos básicos da esgrima (ou da luta selecionada para o bimestre)• Reconhecer e valorizar as técnicas e táticas no desempenho esportivo e na apreciação do espetáculo esportivo
--	--	--	--