



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental
Gerência de Ensino Médio

ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020

| ENSINO MÉDIO | | |
|---|--|--|
| 1ª SÉRIE | | |
| EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
| 1º TRIMESTRE | | |
| OBJETOS DE CONHECIMENTOS | HABILIDADES | SUGESTÕES DE OBJETOS DE APRENDIZAGEM |
| <p>- Nutrição: refere-se à abordagem das necessidades diárias de ingestão de carboidratos, de lipídios, de proteínas, de vitaminas e de aminoácidos, e também de seu aproveitamento pelo organismo, no processo metabólico que ocorre durante uma determinada prática corporal.</p> <p>- Relação de peso/ altura; estudo do IMC; discussão de emagrecimento, obesidade e doenças de distúrbios alimentares.</p> <p>- História da dança: Conhecimento sobre a origem e alguns significados (místicos, religiosos, entre outros) das diferentes danças, da pré-história a idade média (dança circular, dança do ventre e outras).</p> <p>- Criação e adaptação tanto das cantigas de rodas quanto de diferentes sequências de movimentos.</p> <p>- Atletismo: fundamentos técnicos do correr: individual e revezamento, com e sem obstáculos.</p> <p>- Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o aluno, partindo da</p> | <ul style="list-style-type: none">• Compreender a importância da alimentação nos diferentes tipos de treinamento físico.• Identificar o ritmo como organização expressiva do movimento.• Identificar formas, planos, trajetórias, direções utilizados na elaboração da dança.• Dominar os principais fundamentos técnicos e táticos dos esportes praticados.• Dominar e compreender as | <p>Noções básicas de nutrição e alimentação. Disponível em http://www.sesc.com.br/mesabrazil/cartilhas/cartilha6.pdf</p> <p>Artigo intitulado "Qualidade de vida: atividade física aliada à alimentação". É. Disponível em https://blogeducacaofisica.com.br/qualidade-de-vida/</p> <p>O Material no site a seguir aborda a história da dança e os principais movimentos da dança no percurso histórico da humanidade. Disponível em http://www.arte.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=102</p> <p>Material complementar sobre a história da dança. Disponível em http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao_leitura/historia_danca.pdf</p> <p>Compilação de canções utilizadas em cantigas de roda. Disponível em https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/artes/cantigas-de-roda</p> |



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental
Gerência de Ensino Médio

| | | |
|---|--|---|
| <p>cultura jovem local.</p> <p>- Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal e Futebol): Revisão do vivenciado no ensino fundamental.</p> | <p>principais regras esportivas e adaptá-las, se necessário, visando à inclusão.</p> | <p>Artigo sobre os tipos de corridas. Disponível em https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/tipos-de-corrida-modalidades-para-cada-perfil/</p> <p>Vídeo da TV Escola disponível no Currículo Interativo da Sedu sobre o atletismo. Disponível em https://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/odas/atletismo-1-1</p> <p>Esportes Radicais (sugestão: Slackline). Disponível em https://impulsiona.org.br/slackline-educacao-fisica/</p> <p>Esportes Radicais. Conheça os tipos de práticas corporais em torno do slackline. Disponível em https://blogeducacaofisica.com.br/tudo-sobre-o-slackline/</p> <p>O material disponibilizado no portal do Currículo Interativo da Sedu trata de um objeto de aprendizagem sobre as principais regras do futebol. Disponível em https://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/odas/as-leis-do-futebol</p> |
|---|--|---|



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental
Gerência de Ensino Médio

| ENSINO MÉDIO | | |
|---|---|---|
| 2ª SÉRIE | | |
| EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
| 1º TRIMESTRE | | |
| OBJETOS DE CONHECIMENTOS | HABILIDADES | SUGESTÕES DE OBJETOS DE APRENDIZAGEM |
| <ul style="list-style-type: none">• Princípios do Treinamento Físico: fisiológico, morfológico e psicossociais.• A dança como expressão e manifestação cultural: diferentes estilos de dança nas diversas etnias.• Xadrez: História e iniciação ao jogo.• Esportes com raquete: modalidades de quadra (Tênis e Badminton).• Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Revisão do aprendizado do ensino fundamental. Vivência de técnica, jogo e regras básicas. | <p>Desenvolver as noções conceituais de esforço, intensidade e frequência, aplicando-as em suas práticas corporais.</p> <p>Reconhecer a importância dos princípios do treinamento desportivo.</p> <p>Analisar a origem e a diversidade cultural da dança como instrumento de preservação da cultura humana.</p> <p>Reconhecer e desenvolver o gosto por atividades e jogos que requerem maior poder de concentração.</p> <p>Dominar os principais fundamentos técnicos e táticos dos esportes praticados.</p> | <p>No site a seguir há um compilado de textos informativos sobre algumas das principais danças tradicionais brasileiras. Disponível em http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=418</p> <p>No site a seguir há um compilado de textos informativos sobre algumas das principais danças tradicionais nos diferentes países do mundo. Disponível em http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=425</p> <p>Vídeo introdutório sobre os fundamentos do Badminton. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=pb-McqdGQPw&feature=emb_title</p> |



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental
Gerência de Ensino Médio

| ENSINO MÉDIO | | |
|---|--|--|
| 3ª SÉRIE | | |
| EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
| 1º TRIMESTRE | | |
| OBJETOS DE CONHECIMENTOS | HABILIDADES | SUGESTÕES DE OBJETOS DE APRENDIZAGEM |
| <ul style="list-style-type: none">- Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequadas.- As diversas modalidades de ginástica na promoção de saúde e para prática do lazer.- Lutas: Modalidades selecionadas com os alunos, podendo ser vivenciada na forma de seminário/ oficina em grupos.- Um Esporte Coletivo (Sugestão: Handebol): Revisão do vivido no ensino fundamental: aprofundando técnica e regras. | <ul style="list-style-type: none">• Identificar os riscos do treinamento desportivo em não-atletas, atletas profissionais e amadores.• Analisar e adaptar as regras da modalidade da ginástica estudadas às individualidades e a novas situações.• Compreender as diferenças entre esporte escolar, amador e profissional.• Refletir sobre a representação do esporte na sociedade. | <p>O artigo traz os tipos mais comuns de lesões esportivas. Disponível em https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/conheca-as-lesoes-mais-comuns-nos-esportes-e-nas-academias/</p> <p>Aspectos históricos e as principais regras do Judô. Disponível em http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/judo</p> <p>Aspectos históricos e as principais regras da Luta Greco-Romana. Disponível em http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas</p> <p>O objeto virtual é um vídeo que apresenta a luta indígena chamada Huka Huka. Disponível em https://curriculomais.educacao.sp.gov.br/xingu-huka-huka/</p> <p>No site a seguir há uma compilação com materiais interessantes sobre inúmeras modalidades de</p> |



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental
Gerência de Ensino Médio

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>lutas. Disponível em http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=177</p> <p>Vídeo ilustrativo sobre as principais regras do handebol. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=GR6elWQ6qV8</p> <p>Matéria sobre os aspectos históricos do handebol. Disponível em http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/handebol</p> |
|--|--|---|