



CURRÍCULO DO ESPÍRITO SANTO

Progressão das Habilidades do Componente de Educação Física

Olá, Professor(a)!

Na perspectiva do Currículo do Espírito Santo, à luz da Base Nacional Comum Curricular-BNCC, entende-se que o processo de ensino-aprendizagem é orientado pelas Habilidades que devem ser desenvolvidas ao longo de toda a etapa do Ensino Fundamental. Tanto nos Anos Iniciais, quanto nos Anos Finais, as aprendizagens essenciais aprofundam-se ao longo dos anos, ou seja, o estudante irá deparar-se com desafios cada vez mais complexos no percurso de sua formação. Este aprofundamento é compreendido como **Progressão de Habilidades**.

Sendo assim, neste documento, as Habilidades serão apresentadas – considerando as Unidades Temáticas e os Objetos de Conhecimento – de modo a ressaltar o progredimento durante esta etapa. No componente de **Educação Física**, tal como aparece no documento oficial do Currículo, o Ensino Fundamental possui seis Unidades Temáticas: *Brincadeiras e Jogos*, *Esportes*, *Ginásticas*, *Danças*, *Lutas* e *Práticas Corporais de Aventura*.

Vale destacar que, no que tange à **Educação Física**, a Progressão de Habilidades possui algumas especificidades. Ao observarmos o Currículo e o presente documento, podemos perceber que algumas delas são desenvolvidas em blocos. Desse modo, determinadas Habilidades do mesmo bloco se repetem e a progressão é feita com o aprofundamento nos Objetos de Conhecimento.

Esta característica do Componente de **Educação Física** integra quatro blocos de Habilidades no Ensino Fundamental, sendo eles: **Bloco 1** - 1º Ano e 2º Ano; **Bloco 2** - 3º Ano ao 5º Ano (Anos Iniciais); **Bloco 3** - 6º Ano e 7º Ano, e, por fim, **Bloco 4** - 8º Ano e 9º Ano (Anos Finais).



No Currículo do Espírito Santo cada Habilidade é identificada por um **código alfanumérico** como mostra o esquema abaixo:

EF67EF02

EF: Ensino Fundamental	67: Sexto e sétimo ano	EF: Componente de Educação Física	02: Posição da Habilidade
-------------------------------	-------------------------------	--	----------------------------------

Destacamos, ainda, que no componente de **Educação Física**, algumas Unidades Temáticas não estão presentes em todos os Anos. São elas: *Brincadeiras e Jogos*, que não aparece no 8º Ano e no 9º Ano. *Lutas*, que ocorre apenas a partir do 3º Ano e segue até o último Ano do Ensino Fundamental. E *Práticas Corporais de Aventura*, que está presente apenas nos Anos Finais (6º ao 9º ano).

Obs.: As Habilidades da BNCC que no Currículo do Espírito Santo foram complementadas aparecem com a sigla/ES no final – Ex.: **EF35EF05-05/ES**. As Habilidades complementadas, são grifadas por cada Ano do Ensino Fundamental.



Na tabela abaixo, podemos observar o processo de aprofundamento de uma Unidade Temática. Apresentamos por meio dela, o exemplo da **Progressão das Habilidades** na Unidade Temática **Esportes**.

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes		
ANO	OBJETO DE CONHECIMENTO	HABILIDADES QUE O ESTUDANTE DEVE DESENVOLVER
1º	Esportes de Marca e Esportes de Precisão.	Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes e seus fundamentos, explorando capacidades físicas e motoras por meio de atividades lúdicas e criativas.
2º	Esportes de Marca e Esportes de Precisão.	Além da experimentação e fruição, o estudante do segundo ano começa a discutir de maneira mais elaborada, a importância das regras e da integridade física individual e coletiva.
3º	Esportes de Campo e Taco; Esportes de Rede/Parede e Esportes de Invasão.	Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo. Com ênfase na participação e não no resultado.
4º	Esportes de Campo e Taco; Esportes de Rede/Parede e Esportes de Invasão.	No quarto ano, o estudante também por meio de atividades lúdicas, iniciará a experimentação dos esportes evidenciando as capacidades físicas, como a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, e permitem discussões sobre a importância do seu desenvolvimento tanto para a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo como para a saúde e qualidade de vida.
5º	Esportes de Campo e Taco; Esportes de Rede/Parede e Esportes de Invasão.	No último ano dos anos finais, o aprofundamento da complexidade se dá com a proposição da prática de esportes que não sejam conhecidos pelos estudantes.
6º	Esportes de Marca; Esportes de Precisão; Esportes de Invasão e Esportes técnico-combinatórios.	Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.
7º	Esportes de Marca; Esportes de Precisão; Esportes de Invasão e Esportes técnico-combinatórios.	Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.
8º	Esportes de rede/parede; Esportes de Campo e Taco; Esportes de Invasão e Esportes de Combate.	Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. A experimentação de diferentes papéis nos esportes possibilita explorar situações de aprendizagem nas quais os estudantes exercitem o senso de justiça, o diálogo e a alteridade.
9º	Esportes de rede/parede; Esportes de Campo e Taco; Esportes de Invasão e Esportes de Combate.	Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam.



Para facilitar a leitura e compreensão de como as Habilidades se aprofundam ao longo da Etapa do Ensino Fundamental, criamos *Hyperlinks* que orientam o percurso do leitor entre os códigos e descrições pertinentes à cada um deles. Na leitura da tabela, basta clicar no código da Habilidade para acessar sua descrição, e, no texto de referência, existe um atalho denominado "Voltar à Tabela" para retornar à sua leitura.

Sucesso e ótimo trabalho!

Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental



Unidade Temática	Ano								
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Ginásticas									
HABILIDADES	EF12EF07	EF12EF07-02/ES	EF35EF07-03/ES	EF35EF07-04/ES	EF35EF07-05/ES	EF67EF08/ES	EF67EF08/ES	EF89EF07-08/ES	EF89EF07-09/ES
	EF12EF08-01/ES	EF12EF08-02/ES	EF35EF08	EF35EF08	EF35EF08	EF67EF09- 06/ES	EF67EF09- 07/ES	EF89EF08	EF89EF08
	EF12EF09	EF12EF09				EF67EF10	EF67EF10	EF89EF09	EF89EF09
	EF12EF10	EF12EF10						EF89EF10-08/ES	EF89EF10-09/ES
							EF89EF11	EF89EF11	

Unidade Temática	Ano								
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Danças									
HABILIDADES	EF12EF11-01/ES	EF12EF11/ES	EF35EF09/ES	EF35EF09/ES	EF35EF09/ES	EF67EF11-06/ES	EF67EF11-07/ES	EF89EF12/ES	EF89EF12/ES
	EF12EF12/ES	EF12EF12/ES	EF35EF10/ES	EF35EF10/ES	EF35EF10/ES	EF67EF12	EF67EF12	EF89EF13/ES	EF89EF13/ES
			EF35EF11/ES	EF35EF11/ES	EF35EF11/ES	EF67EF13/ES	EF67EF13/ES	EF89EF14/ES	EF89EF14/ES
			EF35EF12	EF35EF12	EF35EF12			EF89EF15	EF89EF15



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental



Unidade Temática	Ano								
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
Lutas									
HABILIDADES			EF35EF13/ES	EF35EF13/ES	EF35EF13/ES	EF67EF14	EF67EF14	EF89EF16	EF89EF16
			EF35EF14/ES	EF35EF14/ES	EF35EF14/ES	EF67EF15	EF67EF15	EF89EF17	EF89EF17
			EF35EF15	EF35EF15	EF35EF15	EF67EF16 EF67EF17	EF67EF16 EF67EF17	EF89EF18	EF89EF18

Unidade Temática	Ano								
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°
Práticas Corporais de Aventura									
HABILIDADES						EF67EF18-06/ES	EF67EF18-07/ES	EF89EF19-08/ES	EF89EF19-09/ES
						EF67EF19	EF67EF19	EF89EF20	EF89EF20
						EF67EF20/ES	EF67EF20	EF89EF21	EF89EF21
						EF67EF21	EF67EF21		



HABILIDADES DO 1º ANO

Brincadeiras e Jogos

(EF12EF01-01/ES) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas. A prática deve ser organizada de forma a exigir habilidades mais simples possibilitando o trabalho de uma atitude positiva com relação às diferenças e possibilidades de aprender e desenvolver-se continuamente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF03/ES) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas. Como a modificação ou adaptação de regras de modo a torná-las mais flexíveis ou adaptando-as às características do espaço, o que já pode ser de praxe dos estudantes nos lugares onde moram.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF04/ES) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade, estabelecendo interações com outras disciplinas tanto da mesma área de conhecimento quanto das demais, adaptando às possibilidades disponíveis no espaço escolar.

[Voltar à Tabela.](#)



Esportes

(EF12EF05-01/ES) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes e seus fundamentos, explorando capacidades físicas e motoras por meio de atividades lúdicas e criativas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF06-01/ES) Discutir a importância da observação das normas e das regras básicas dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança. A aquisição da técnica deve ser desenvolvida gradativamente, respeitando características individuais dos estudantes e priorizando atividades lúdicas e criativas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF08-01/ES) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, considerando a utilização de habilidades motoras mais simples.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF12EF11-01/ES) Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, estimulando os estudantes a interagir com os colegas, e possibilitando que relatem o que sentiram durante as práticas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF12/ES) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas. Nessa fase, é recomendável situar o foco na ampliação das aprendizagens de movimentos, utilizando-os para conhecer-se, relacionar-se com os outros e explorar espaços, e não na execução da técnica da dança em si.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 2º ANO

Brincadeiras e Jogos



(EF12EF01-02/ES) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas. A exigência das habilidades passa das mais simples para as mais complexas, trabalhando uma atitude positiva com relação às diferenças e possibilidades de aprender e desenvolver-se continuamente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF02) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e os jogos populares do contexto comunitário e regional, reconhecendo e valorizando a importância desses jogos e brincadeiras para suas culturas de origem.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF03/ES) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas. Com a modificação ou adaptação de regras de modo a torná-las mais flexíveis ou adaptando-as às características do espaço, o que já pode ser de praxe dos estudantes nos lugares onde moram.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF04/ES) Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade, estabelecendo interações com outras disciplinas tanto da mesma área de conhecimento quanto das demais, adaptando às possibilidades disponíveis no espaço escolar.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes



(EF12EF05-02/ES) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes e seus fundamentos, explorando capacidades físicas e motoras por meio de atividades lúdicas e criativas, aumentando a complexidade por meio de movimentos que exijam mais habilidades motoras para execução.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF06-02/ES) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes. Discutir é um processo que demanda habilidades como análise da situação, defesa de pontos de vista, escuta de opiniões diversas, entre outras. O exercício da reflexão e discussão possibilita inter-relações com outros componentes curriculares, como a Língua Portuguesa.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF12EF07-02/ES) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança. A aquisição da técnica deve ser desenvolvida gradativamente considerando a demanda de habilidades motoras mais complexas, respeitando características individuais dos estudantes e priorizando atividades lúdicas e criativas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF08-02/ES) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, considerando a experimentação de movimentos que exijam habilidades motoras mais complexas, de acordo com as características individuais dos estudantes por meio de atividades lúdicas e criativas.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF12EF11/ES) Experimentar e fruir diferentes danças do contexto comunitário e regional (rodas cantadas, brincadeiras rítmicas e expressivas), e recriá-las, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal, estimulando os estudantes a interagir com os colegas, e possibilitando que relatem o que sentiram durante as práticas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF12EF12/ES) Identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças do contexto comunitário e regional, valorizando e respeitando as manifestações de diferentes culturas. Nessa fase, é recomendável situar o foco na ampliação das aprendizagens de movimentos, utilizando-os para conhecer-se, relacionar-se com os outros e explorar espaços, e não na execução da técnica da dança em si.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 3º ANO

Brincadeiras e Jogos



(EF35EF01-03/ES) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural. É interessante que os estudantes sejam apresentados a conceitos sobre patrimônio cultural para que reconheçam e valorizem as aprendizagens sobre os jogos e brincadeiras, com exigências motoras simples, que não façam parte do seu cotidiano.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF02-03/ES) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, propondo atividades menos familiares aos estudantes, que não necessariamente façam parte do cotidiano dos estudantes, além de explorar conhecimentos sobre o corpo reconhecendo potenciais e limites corporais seus e de outros e, a partir daí, aja propondo estratégias para prática segura de todos.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes



(EF35EF05-03/ES) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo. Com ênfase na participação e não no resultado.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF35EF07-03/ES) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF35EF09/ES) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem e seus impactos na cultura local, regional ou nacional.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF35EF10/ES) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF11/ES) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF35EF13/ES) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, explorando seus signos e filosofia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF14/ES) Planejar e utilizar técnicas e estratégias básicas (desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa) das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 4º ANO

Brincadeiras e Jogos

(EF35EF01-04/ES) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena, africana, europeia, entre outras, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural. É interessante que os estudantes sejam apresentados a conceitos sobre patrimônio cultural para que reconheçam e valorizem as aprendizagens sobre os jogos e brincadeiras, com exigências motoras mais complexas, que não fazem parte do seu cotidiano, aprofundando a aprendizagem sobre a cultura na qual as brincadeiras e jogos se originaram.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF02-04/ES) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena, africana, europeia, entre outras. Propondo atividades menos familiares aos estudantes, que não necessariamente façam parte do cotidiano dos estudantes, além de explorar conhecimentos sobre o corpo explorando a complexidade das práticas e a progressão do desenvolvimento motor e cognitivo reconhecendo potenciais e limites corporais seus e de outros e, a partir daí, aja propondo estratégias para prática segura de todos.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes

(EF35EF05-04/ES) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, por meio de atividades lúdicas e criativas. A experimentação dos esportes evidenciam as capacidades físicas, como a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, e permitem discussões sobre a importância do seu desenvolvimento tanto para a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo como para a saúde e qualidade de vida.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas



(EF35EF07-04/ES) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano, por meio de atividades lúdicas e criativas e utilizando diferentes materiais e com movimentos de maior complexidade.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF35EF09/ES) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem e seus impactos na cultura local, regional ou nacional.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF10/ES) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF11/ES) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF35EF13/ES) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana explorando seus signos e filosofia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF14/ES) Planejar e utilizar técnicas e estratégias básicas (desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa) das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 5º ANO

Brincadeiras e Jogos



(EF35EF01-05/ES) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF02-05/ES) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana. Explorando a complexidade das práticas e a progressão do desenvolvimento motor e cognitivo reconhecendo potenciais e limites corporais seus e de outros e, a partir daí, aja propondo estratégias para prática segura de todos, a partir da discussão sobre as diferenças de forças buscando soluções para que todos participem com equidade.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF03-05/ES) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas. A prática de brincadeiras e jogos como patrimônio histórico cultural e como elemento de preservação das culturas oportuniza o trabalho interdisciplinar com Língua Portuguesa, na prática da linguagem e produção de texto e Arte, voltadas à descrição e comunicação de informações por múltiplas linguagens.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes



(EF35EF05-05/ES) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo. O aprofundamento da complexidade pode se dar com a proposição da prática de esportes que não sejam conhecidos pelos estudantes.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer).

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF35EF07-05/ES) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano preexistentes, como temas do folclore e da cultura local, para que os estudantes sugiram e criem temas mais próximos da sua realidade.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças



(EF35EF09/ES) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem e seus impactos na cultura local, regional ou nacional.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF10/ES) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF11/ES) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares do Brasil e do mundo, e das danças de matriz indígena, africana e europeia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF35EF13/ES) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena, africana, oriental, europeia, ocidental entre outras.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF35EF14/ES) Planejar e utilizar técnicas e estratégias básicas (desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa) das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena, africana, oriental, europeia, ocidental entre outras experimentadas, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 6º ANO

Brincadeiras e Jogos

(EF67EF01/ES) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos atrelados às práticas corporais e de diferentes gêneros, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes



(EF67EF03-06/ES) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios que façam parte do contexto social dos estudantes, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo, por meio de atividades lúdicas e criativas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas



(EF67EF08/ES) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática, evidenciando a importância do aprimoramento das capacidades físicas para realizar tarefas em situações do cotidiano.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF09-06/ES) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. Enfatizando processos que levem os estudantes a compreenderem a relação entre o exercício físico e a saúde, identificando as principais capacidades físicas e estruturas corporais envolvidas nesse processo.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF67EF11-06/ES) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos), bem como capacidades físicas durante as práticas das danças, como a coordenação motora, o equilíbrio, a agilidade, a flexibilidade, entre outras. Promovendo aprendizagens sobre o percurso histórico das danças urbanas, partindo-se das suas modalidades originais. O estudo do elemento constituinte espaço possibilita interações com o componente curricular Geografia.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF13/ES) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com o componente curricular da Arte, no que se refere à investigação de diferentes tipos de dança.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF67EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

[Voltar à Tabela.](#)



Práticas Corporais de Aventura

(EF67EF18-06/ES) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, que sejam conhecidas ou praticadas pelos estudantes, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF20/ES) Executar práticas corporais de aventura urbanas, que sejam conhecidas ou praticadas pelos estudantes, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 7º ANO

Brincadeiras e Jogos

(EF67EF01/ES) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos e de diferentes gêneros, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

[Voltar à Tabela.](#)

Esportes

(EF67EF03-07/ES) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, por meio de modalidades menos familiares aos estudantes, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

[Voltar à Tabela.](#)



(EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF67EF08/ES) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática, evidenciando a importância do aprimoramento das capacidades físicas para realizar tarefas em situações do cotidiano.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF09-07/ES) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. Enfatizando processos que levem os estudantes a reconhecerem que existem diferenças de condicionamento físico entre eles e propor atividades que sejam adequadas a todos.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças



(EF67EF11-07/ES) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) bem como capacidades físicas durante as práticas das danças, utilizando-as como fator de ampliação de repertório motor dos estudantes. Promovendo aprendizagens sobre o percurso histórico das danças urbanas que são praticadas nos dias de hoje.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF13/ES) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com o componente curricular da Arte, no que se refere à investigação de diferentes tipos de dança.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF67EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

[Voltar à Tabela.](#)

Práticas Corporais de Aventura

(EF67EF18-07/ES) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, que não façam parte do contexto social dos estudantes, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.

[Voltar à Tabela.](#)



Esportes

(EF89EF01/ES) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. A experimentação de diferentes papéis nos esportes possibilita explorar situações de aprendizagem nas quais os estudantes exercitem o senso de justiça, o diálogo e a alteridade.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

[Voltar à Tabela.](#)

(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.

[Voltar à Tabela.](#)

(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.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF89EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF89EF07-08/ES) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, inicialmente investigando e experimentando programas e tipos de exercícios físicos existentes, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF10-08/ES) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, que os estudantes conheçam ou pratiquem, identificando as exigências corporais dos mesmos.

[Voltar à Tabela.](#)



(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.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF89EF12/ES) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com o componente curricular da Arte, no que se refere à experimentação e fruição de diversos tipos de dança.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF13/ES) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. O estudo do elemento constituinte espaço possibilita interações com o componente curricular Geografia.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF14/ES) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com Arte, no que se refere à problematização de estereótipos e preconceitos relacionados às práticas corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

[Voltar à Tabela.](#)



Lutas

(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

[Voltar à Tabela.](#)

Práticas Corporais de Aventura

(EF89EF19-08/ES) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, partindo de modalidades com exigências mais simples, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

[Voltar à Tabela.](#)

HABILIDADES DO 9º ANO

Esportes

(EF89EF01/ES) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. A experimentação de diferentes papéis nos esportes possibilita explorar situações de aprendizagem nas quais os estudantes exercitem o senso de justiça, o diálogo e a alteridade.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

[Voltar à Tabela.](#)

(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.

[Voltar à Tabela.](#)



(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.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.

[Voltar à Tabela.](#)

Ginásticas

(EF89EF07-09/ES) 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. A partir das experiências e expectativas vivenciadas no ano anterior, propor sequências de atividades individualizadas para que pratiquem individualmente e coletivamente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

[Voltar à Tabela.](#)



(EF89EF09) Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF10-09/ES) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, menos familiares aos estudantes, identificando as exigências corporais dos mesmos.

[Voltar à Tabela.](#)

(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.

[Voltar à Tabela.](#)

Danças

(EF89EF12/ES) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com o componente curricular da Arte, no que se refere à experimentação e fruição de diversos tipos de dança.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF13/ES) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. O estudo do elemento constituinte espaço possibilita interações com o componente curricular Geografia.

[Voltar à Tabela.](#)



(EF89EF14/ES) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação. Há, aqui, oportunidade de trabalho interdisciplinar com Arte, no que se refere à problematização de estereótipos e preconceitos relacionados às práticas corporais. Há oportunidade de trabalho com Língua Portuguesa.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

[Voltar à Tabela.](#)

Lutas

(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiática de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

[Voltar à Tabela.](#)

Práticas Corporais de Aventura



(EF89EF19-09/ES) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, com modalidades com exigências um pouco mais complexas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

[Voltar à Tabela.](#)

(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

[Voltar à Tabela.](#)