



Secretaria do Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Gerência de Educação de Jovens e Adultos



EDUCAÇÃO FÍSICA

CICLO 2 (5ª e 6ª ETAPAS)

HABILIDADE(S) ESTRUTURANTE(S)	OBJETOS DE CONHECIMENTO /ARTICULAÇÃO COM AS CATEGORIAS
EFCICLO2EF01/ES/EJA Conhecer e utilizar os jogos eletrônicos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por seus praticantes em diferentes grupos sociais e etários.	<ul style="list-style-type: none">• Jogos eletrônicos – implicações para a saúde; benefícios sociais e/ou mercantis;• História, tipos e evolução de jogos eletrônicos;• Vivências lúdicas e reflexões críticas.
EFCICLO2EF03/ES/EJA Vivenciar e explorar esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatório, que façam parte do contexto social dos estudantes, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo, por meio de atividades lúdicas e criativas.	<ul style="list-style-type: none">• Esportes de marca;• Esportes de precisão;• Esportes de invasão;• Esportes técnicos-combinatórios;• Processos históricos dos esportes abordados.
EFCICLO2EF05/ES/EJA Conhecer as regras dos esportes (individuais e coletivos), de forma a possibilitar a vivência, a experimentação e a organização das práticas esportivas, relacionando os espaços, os materiais e equipamentos, as posições, o tempo de jogo, a forma de pontuação e a importância de uma prática segura para todos.	<ul style="list-style-type: none">• Jogos pré-desportivos;• Fundamentos técnicos;• Regras, Táticas de jogo;• Equipamentos.

<p>EFCICLO2EF06/ES/EJA</p> <p>Identificar e valorizar os espaços existentes para a prática esportiva na comunidade, região ou município, propondo alternativas para experimentação dos esportes e demais práticas corporais tematizadas na escola, quando não disponíveis ou não acessíveis na comunidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esporte e cidadania; • Processos de reinvidicação de direitos (esporte e saúde); • Integração para vivências em espaços de institutos privados, centros de treinamentos, clubes esportivos, universidades e institutos federais; • Visitas e aulas experimentais em academias populares, clubes de natação e hidroginásticas, Serviços de Orientação ao Exercício, entre outros.
<p>EFCICLO2EF08/ES/EJA</p> <p>Vivenciar exercícios que solicitem diferentes capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade) percebendo as sensações corporais provocadas pela sua prática e a importância do aprimoramento dessas capacidades físicas para a realização de tarefas cotidianas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de condicionamento físico; • Noções básicas dos diversos tipos de ginásticas; • A ginástica como fator de promoção da saúde individual e coletiva; • Biotipos corporais (endomorfo, ectomorfo, exomorfo);
<p>EFCICLO2EF10/ES/EJA</p> <p>Experimentar elementos básicos da ginástica (andar, correr, saltar, equilibrar, escalar, arrastar, rolar, rodar, lançar, subir, descer etc.), respeitando as diferentes condições físicas, numa perspectiva inclusiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Adaptada; • Riscos e cuidados na prática das ginásticas; • As ginásticas para terceira idade e seus benefícios para a saúde.
<p>EFCICLO2EF12/ES/EJA</p> <p>Conhecer os conceitos de lesões, fraturas e outras intercorrências causadas por acidentes e incidentes, preparando-se para atuar em prol da vida, em situações que necessitem de primeiros socorros, até a chegada do atendimento especializado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lesões, fraturas e suas características; • Identificar níveis de lesões por meio de exame visual; • Para que número ligar em caso de emergência (Serviços de emergência); • Identificação de riscos e utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
<p>EFCICLO2EF13/ES/EJA</p> <p>Conhecer e compreender as técnicas básicas de socorro primário, desenvolvendo habilidades para identificar tipos de lesões e que órgão/equipamento de saúde acionar para atendimento à demanda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Noções de primeiros socorros; • Riscos e cuidados na prática das ginásticas; • Avaliação de riscos no ambiente; • Noções básicas de RCP.

<p>EFCICLO2EF14/ES/EJA</p> <p>Conhecer, vivenciar e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos, deslocamentos), bem como capacidades físicas durante a prática das danças, tais como a coordenação motora, o equilíbrio, a agilidade, a flexibilidade, entre outras, promovendo aprendizagem sobre o percurso histórico das danças urbanas, partindo-se das suas modalidades originais, explorando movimentos livres, variados sons e ritmos e de forma criativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A dança e sua Origem; • Elementos constitutivos das danças; • Os benefícios da dança (condicionamento cardiovascular e muscular); • As capacidades físicas e a dança; • A dança como forma de expressão, comunicação, sensibilização.
<p>EFCICLO2EF15/ES/EJA</p> <p>Conhecer e vivenciar a dança como parte da linguagem social, planejando e utilizando estratégias para aprender os elementos constitutivos das danças urbanas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percepção e ritmo individual e coletivo; • Criação, improvisação e expressividade; • Danças urbanas e suas significações políticas, éticas e estéticas.
<p>EFCICLO2EF16/ES/EJA</p> <p>Compreender e questionar os estereótipos e paradigmas que contribuem para a estigmatização e o preconceito em relação às danças, o que dificulta a vivência plena com essas danças, inclusive como estratégia para a promoção da cultura de paz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dança e racismo – relações existentes; • A dança como produto do elitismo (Balé, o tango, o foxtrot e a valsa, entre outras); • A dança como movimento de resistência; • Dança, gênero e sexualidade; • A cultura das danças; • Relevância sociocultural da dança.
<p>EFCICLO2EF19/ES/EJA</p> <p>Planejar, organizar e utilizar estratégias básicas das práticas em lutas, aplicando conceitos e elementos (técnicos-táticos, rituais, códigos, materiais, instrumentos, indumentárias, formas de pontuação), entendendo as relações de convívio e disputas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a dos demais e promovendo valores que levam a uma cultura de paz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lutas do Brasil e no Mundo – aproximações, distanciamentos e relações existentes entre elas; • Processos Históricos – Origem e contextualização na atualidade; • Valores ideológicos e filosóficos das lutas – A ética do praticante; • Jogos de lutas Adaptados – A promoção da inclusão dos diferentes corpos; • Importância do oponente para a realização das lutas Habilidades motoras e as lutas (esquivar, socar, chutar, saltar, rolar, equilibrar-se, agarrar, segurar, puxar, empurrar, defender, deslizar, entre outras);

	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas e estratégias (Desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço); • Diferença entre lutas e brigas; • Princípios filosóficos das lutas (ocidentais, orientais, olímpicas, etc.); • Classificação das lutas (jogo Luta, Lutas de Projeção, Lutas de Submissão, Lutas Culturais, Lutas Traumatizantes, lutas indígenas, entre outras); • Capoeira – dança ou luta? Contextualizar e problematizar as lutas.
<p>EFCICLO2EF20/ES/EJA Conhecer, vivenciar, desfrutar e recriar as diferentes práticas corporais urbanas de aventura, praticadas e/ou apreciadas pelos estudantes, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a do outro, refletindo e propondo adaptações com base nas diferentes realidades cartográficas da escola, comunidade e/ou município.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Práticas corporais de aventura urbanas; • Tipos de esportes de aventura urbana (skate, parkour, Slikeline, entre outros); • História e características dos esportes urbanos de aventura; • Informações conceituais, morais, corporais, culturais e sociais;
<p>EFCICLO2EF21/ES/EJA Identificar práticas corporais urbanas de aventura, que sejam conhecidas ou praticadas pelos estudantes, a fim de dialogar e refletir sobre os riscos, os limites individuais, o respeito ao patrimônio público e a utilização de estratégias e adaptações que possibilitem a vivência dessas práticas no espaço escolar e/ou em seu entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As práticas corporais de aventura nas cidades; • Espaços de prática de esportes de aventura urbana; • Adaptação de espaços para prática de esportes de aventura; • Os efeitos do esporte de aventura nas reações corporais (fisiológicas, físicas e sensoriais).
SUGESTÕES DE ATIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar textos, charges, materiais audiovisuais e sonoros com temas das aulas; • Criar site ou blog com as notícias da comunidade/território dos estudantes e de eventos esportivos da comunidade; • Debate sobre as enfermidades mais frequentes, identificação de razões científicas e formas de tratamentos; • Discutir as orientações por sinais luminosos como postes, semáforos e estrelas/constelações; • Elaborar campanha de sensibilização sobre conhecimentos em Primeiros Socorros. • Debater sobre os esportes radicais e de aventura, nas aulas de educação física. FRANÇA, D. L. <i>Práticas corporais de aventura nas aulas de educação</i> 	

física: as possibilidades pedagógicas no 5º ano do ensino fundamental. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação: Teoria e Prática de Ensino, Setor de Educação, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, 2016. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/45271/R%20-%20D%20-%20DILVANO%20LEDER%20DE%20FRANCA.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 03 out. 2021.

- Criar pequenos eventos esportivos envolvendo família, professores, demais turmas;
- Experienciar a dança numa academia especializada, deixando de lado a vergonha e os temores relacionando ao corpo;
- Realizar visitas a laboratório de anatomia para conhecer as estruturas musculares, ossos, tecidos e demais estruturas do corpo;
- Mobilizar ações coletivas de incentivo a prática de atividade física;
- Criar parcerias com academias, clubes e demais entidades que ofereçam aulas práticas de movimentação corporal;
- Discutir sobre a presença dos negros no esporte, nas danças, nas olimpíadas e demais eventos esportivos de projeção nacional e mundial;
- Dialogar com entidades públicas sobre os direitos dos cidadãos com relação a criação de espaços de práticas esportivas e movimentação corporal;
- Procurar no site do Ministério da Educação sobre ações que dialogam com as abordagens sugeridas como categorias. Link: <https://www.gov.br/mec/pt-br>;
- Produção de campanhas e informes sobre a importância da atividade física/exercício físico nas suas mais diversas possibilidades;
- Discutir as políticas públicas voltadas para o incentivo a prática de atividade física/ investimento em esportes/ valorização de atletas e treinadores;
- Debater como os governos utilizam o esporte como dispositivo de dominação: <https://youtu.be/EzqRQbFsEis?si=s5tFYF1a6De0q2Zg>.
- A violência no futebol: <https://globoplay.globo.com/v/12507101/> ou https://youtube.com/playlist?list=PLbdi7VShIWemt6bBkbVGS8Ga_iBNHGIXF&si=RTfenf27GigIEvFG.
- Relações de respeito no esporte: https://youtu.be/_DB4V263_7o ou <https://youtu.be/-Bu9p3b0yJY>
- A dança e o racismo: <https://youtu.be/fTZRb4z5Crk> ou <https://youtu.be/KimleW3-Bdw>
- Visitar os projetos e programas de incentivo ao esporte, saúde e entretenimento do ministério dos Esportes e problematizar, incentivar ou informar sobre sua atuação na esfera pública. Link: <https://www.gov.br/esporte/pt-br>;
- Propor jogos educacionais, esportivos e demais possibilidades de movimentar o corpo e a mente;
- Tipos e classificação dos esportes: <https://youtu.be/q0bj5ZoUpFM> <https://youtu.be/Tgnv6fr1glU>; <https://youtu.be/6c-QODqbzSU> <https://youtu.be/Q4HBTlu1458>.