



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



EDUCAÇÃO FÍSICA

CICLO 3 (5ª e 6ª ETAPAS)

HABILIDADE(S) ESTRUTURANTE(S)	OBJETOS DE CONHECIMENTO / ARTICULAÇÃO COM AS CATEGORIAS
EFCICLO3EF01/ES/EJA Reconhecer e explorar através das vivências esportes de rede/parede, de campo e taco, de invasão, combate e pré-desportivos, que façam parte do contexto social, de modo a valorizar a importância do trabalho coletivo, o protagonismo, a disciplina e as capacidades motoras, por meio de atividades que permitam experimentar os diferentes papéis (jogador, árbitro, técnico), bem como de expectador, desenvolvendo noções de diferentes aspectos de atuação nos esportes.	<ul style="list-style-type: none">• História e origem dos esportes;• As relações com o olimpismo;• Esportes de rede/parede (badminton, vôlei, tênis, etc.);• Esportes de campo e taco (basebol, softbol, críquete);• Esportes de invasão (Futebol, Futsal, Handebol, Rugby, Frisbee, Futebol americano, Pólo aquático, Hóquei);• Esportes de combate (Boxe, Jiu-jitsu, Judô, Kendô, Kráv magá, Taekwondo, Wrestling, Kung fu, Esgrima, Kickboxing);• Organização de eventos esportivos.
EFCICLO3EF02/ES/EJA Executar movimentos de diferentes esportes individuais e coletivos, dos esportes de rede/parede, campo e taco, de invasão, combate e pré-desportivos, fazendo uso de fundamentos técnicos e táticos básicos.	<ul style="list-style-type: none">• Sistemas Táticos de jogo;• Jogos pré-desportivos;• Fundamentos técnicos;• Regras e sua importância para os jogos.
EFCICLO3EF04/ES/EJA Identificar, utilizar e preservar os espaços existentes para a prática esportiva na comunidade, região ou município,	<ul style="list-style-type: none">• Cartografia esportiva da comunidade (mapeamento de quadras, praças, campos de futebol e Society, piscinas, clubes, ginásios poliesportivos, academias, campos e quadras de areia, entre outros);

<p>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"> • Vivenciar práticas esportivas nesses locais; • O poder público e os direitos ao esporte, saúde e lazer.
<p>EFCICLO3EF05/ES/EJA Suscitar a importância da participação em práticas esportivas, respeitando as normas e regras básicas dos esportes para assegurar a própria integridade e as dos demais participantes, além de promover o espírito gregário, a cultura de paz e uma ética desportiva antirracistas e antissexistas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar ou participar de eventos esportivos variados, envolvendo a comunidade, as turmas do Ensino Regular, professores e outros; • Distribuir equipes para organização, limpeza, arbitragem, segurança, apoio e demais atuações nos eventos esportivos; • Discutir a presença do negro no esporte situando as relações racistas muitas vezes perpetuadas nos campos de jogos, nas arquibancadas ou outras esferas do esporte; • As questões de gênero no esporte; • Problematizar os estádios modernos e as relações que se estabelece com as arenas de gladiadores (violência nos estádios); • A violência nas arenas e a expansão para as arquibancadas; • O esporte como dispositivo de promoção da Cultura de Paz.
<p>EFCICLO3EF06/ES/EJA Vivenciar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades corporais (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e que provoquem diferentes sensações, evidenciando a importância do aprimoramento das capacidades físicas não apenas do ponto de vista estético, mas também para garantir a saúde, a qualidade de vida e a capacidade para realizar tarefas cotidianas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos funcionais e condicionamento físico; • Relação entre movimento e alterações corporais (fisiológicas, morfológicas, químicas e estruturais); • As capacidades físicas e a saúde; • Padrões de beleza e associações com os exercícios físicos.
<p>EFCICLO3EF08/ES/EJA Experimentar elementos básicos da ginástica (andar, correr, saltar, equilibrar, escalar, arrastar, rolar, rodar, lançar, subir, descer etc.), respeitando suas próprias condições físicas e a do outro, numa perspectiva inclusive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestos motores nos esportes e suas relações com as capacidades físicas; • Padronização de movimentos corporais para as variadas práticas esportivas (exemplo: o giro na ginástica rítmica e o giro no handebol – fazer isso com as demais capacidades físicas); • Problematizar os excessos de treinamento nos esportes e na vida social (academia)

<p>EFCICLO3EF10/ES/EJA Entender e relacionar os efeitos da prática das ginásticas, problematizando e refletindo sobre os contextos de execução de cada modalidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginastica Rítmica (abordar a especificidade dos alongamentos, flexibilidade, sincronia, lançamentos, recuperações, saltos, aterrissagens); • Anabolismo x Catabolismo; • A ginástica de academia e suas relações com os padrões de beleza; • Ginástica Artística (Saltos, equipamentos, aterrissagens, deslocamentos, velocidade, força, flexibilidade); • Ginástica funcional (flexibilidade, alongamento, força, propriocepção); • Ginástica Laboral (funcionalidade, objetivo e aplicação);
<p>EFCICLO3EF11/ES/EJA Aplicar exame primário através da observação, identificando tipos de lesões ou prejuízos corporais provenientes de pequenos acidentes, sendo capaz de identificar possíveis riscos no local do acidente, agindo em favor da conservação da vida e da preservação da segurança pessoal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de lesões: cortes, hematomas, fraturas, queimaduras, entorses; • Característica das lesões; • Formas de examinar visualmente o local do acidente; • Chamada aos serviços de emergência: como acionar e o que informar; • Identificação de riscos ambientais: locais escorregadios, objetos cortantes, eletricidade exposta.
<p>EFCICLO3EF12/ES/EJA Aplicar técnicas básicas de socorro primário, desenvolvendo habilidades para adotar medidas de primeiros socorros até a chegada do atendimento especializado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exame primário (ABCDE): Avaliação de vias aéreas, respiração, circulação, estado neurológico e exposição; • Atitudes em primeiros socorros: compressão para estancar sangramentos, imobilização, cuidados em queimaduras; • Simulação de acidentes: cenários fictícios para prática do exame primário e avaliação de riscos; • Uso de equipamentos básicos: luvas, gaze, ataduras e máscaras de proteção; • Importância do autocuidado e segurança pessoal: evitar contato direto com fluidos corporais ou ambientes inseguros; • Dinâmicas de grupo: jogos de identificação e resposta a diferentes tipos de acidentes.
<p>EFCICLO3EF16/ES/EJA Vivenciar a dança como transmissora/produtora de sentimentos, sensações, comunicação, diferenciando as danças de salão das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a essa prática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução à dança como linguagem artística; • Danças de salão; • Processos históricos das danças; • Fundamentos teóricos e práticos da dança;

<p>por diferentes grupos sociais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variação de movimentos do corpo de acordo com as melodias das músicas; • Relevância sociocultural da dança; • Diferenças entre dança de salão e outras manifestações de dança. • Valorização e respeito pela diversidade cultural; • Dança e comunicação não-verbal; • Reflexão e diálogo sobre vivências e significados na dança; • Estereótipos relacionado a dança (gênero, raça, corpos fora dos padrões de Beleza, preconceitos).
<p>EFCICLO3EF17/ES/EJA Conhecer, vivenciar e recriar as diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a dos demais, problematizando preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais refletindo e propondo alternativas para superá-las, com base na solidariedade, na inclusão e no respeito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • História e cultura das lutas: origens e significados de diferentes modalidades (ex.: jiu-jitsu, judô, boxe, taeekendo, capoeira, entre outras); • Regras e ética nas lutas esportivas: limites, punições e respeito ao adversário; • Jogos e vídeos educativos: análise de situações para diferenciar luta e briga; • Roda de conversa: reflexões sobre como a luta pode valorizar a vida e promover o respeito mútuo • Benefícios físicos e mentais das lutas: disciplina, autocontrole e resistência.
<p>EFCICLO3EF19/ES/EJA Diferenciar luta de “briga” e/ou práticas violentas, compreendendo que o esporte de luta apresenta intencionalidades, objetivos e regras bem definidas, visando o desenvolvimento da resistência física e mental e a valorização da vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conceitos de luta e briga: diferenças principais em intencionalidade, contexto e regras. • Discussão sobre práticas violentas: impactos sociais e emocionais da violência em oposição ao esporte.
<p>EFCICLO3EF20/ES/EJA Conhecer, vivenciar, desfrutar e recriar as diferentes práticas corporais de aventura urbanas e na natureza, que sejam conhecidas ou praticadas pelos estudantes, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a dos demais envolvidos, refletindo e propondo adaptações com base nas diferentes realidades cartográficas na sua escola, comunidade ou região.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Práticas corporais de aventura urbanas e Práticas corporais de aventura na natureza; • História e características dos esportes radicais; • Informações conceituais, corporais e socioculturais dos esportes de aventura; • Práticas e condutas de segurança, ética e respeito ao meio Ambiente e ao patrimônio urbano, público e privado.

EFCICLO3EF21/ES/EJA

Identificar práticas corporais de aventura urbanas e na natureza desconhecidas ou pouco praticadas na comunidade, identificando e respeitando os riscos, limites individuais, patrimônio público e natural, buscando e discutindo estratégias de vivências que possibilitem a prática inclusiva e acessível, na escola e nos diferentes espaços urbanos e naturais.

- Identificar no território, tipos de práticas de aventura comuns na região;
- Vivenciar escalada em muros ou paredes de escalada artificial;
- Experimentar praticar Slackline em parques urbanos ou na escola;
- Praticar Parkour em espaços urbanos adaptados;
- Promover ações de cunho social associadas ao ciclismo em trilhas de terra ou ciclovias urbanas;
- Surf em praias ou práticas de Stand Up Paddle (SUP);
- Discutir formas de praticar arvorismo em áreas arborizadas sem interferir negativamente na fauna e flora;
- Criar vivências que permitam experimentar a corrida de orientação em ambientes naturais ou urbanos.
- Observação de pássaros ou "birdwatching" e a prática do autocontrole, autocuidado e cuidado com o outro;
- Práticas de ioga ao ar livre e técnicas de respiração;
- Os esportes de aventura e os processos de inclusão.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- 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. *Práticas corporais de aventura nas aulas de educação 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.
- Experenciar a dança numa academia especializada, deixando de lado a vergonha e os temores relacionado 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;
- Produção criativa: elaboração de cartazes ou apresentações destacando os valores das lutas esportivas;
- Criar parcerias com academias, clubes e demais entidades que ofereçam aulas práticas de movimentação corporal;
- Trabalho interdisciplinar: conceitos de saúde (biologia) e ética no Cuidado;
- Discutir sobre a presença dos negros no esporte, nas danças, nas olimpíadas e demais eventos esportivos de projeção nacional e mundial;
- Trabalho interdisciplinar: filosofia (ética e moral) e história (contextos culturais das lutas);
- 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
- 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>;
- Visitar sedes de treinamento esportivo profissional no âmbito local, regional, estadual e nacional (quando possível);
- Propor jogos educacionais, esportivos e demais possibilidades de movimentar o corpo e a mente;
- Discutir e problematizar o uso de doping no esporte: <https://youtu.be/Vo7CIHsLCfc>;
- 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.](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-QODqzbzSU>
[https://youtu.be/Q4HBTlu1458.](https://youtu.be/Q4HBTlu1458)