

Nome do Professor (a):	Luciano Ducatti Colpas
Disciplina:	Educação Física
Ano Escolar:	5º Ano
Número de aulas previstas para o ano:	80

### Objetivos do Ensino Fundamental I

#### ENSINO FUNDAMENTAL DE NOVE ANOS

O Ensino Fundamental de Nove Anos (EFI e EFII), considerando que o cuidar e o educar são funções indissociáveis da escola, tem por objetivos:

I – o desenvolvimento da capacidade de aprender, com crescente autonomia e participação nos processos escolares, tendo como meios básicos o pleno domínio da leitura, da escrita e de conhecimentos matemáticos;

II – a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, das artes, da tecnologia, das ciências, das práticas corporais e dos valores em que se fundamenta a vida social;

III – a aquisição de conhecimentos e habilidades, e a formação de atitudes e valores como instrumentos para a participação democrática e para a construção de uma visão crítica do mundo, com destaque para a solidariedade e o respeito mútuos.

#### Ensino Fundamental I

O Ensino Fundamental I compreende os cinco primeiros anos do Ensino Fundamental de Nove Anos, e se organiza em dois ciclos: do 1º ao 3º ano, e do 4º ao 5º ano.

Tem por objetivos:

- o desenvolvimento das crianças e de sua autonomia, respeitando as características etárias e as diferenças individuais, considerando aspectos afetivos, cognitivos, corporais, criativos, estéticos, culturais, de relacionamento interpessoal e de inserção social;
- a alfabetização e o desenvolvimento da proficiência em leitura e escrita em todas as áreas de conhecimento, bem como o desenvolvimento de diversas formas de expressão verbal e não verbal por meio de vivências e de experiências lúdicas, em uma perspectiva articulada dos conteúdos escolares que valorize as experiências e saberes dos educandos.

### Objetivos Gerais da Disciplina para o Ciclo

Ampliar as práticas corporais, através dos jogos, brincadeiras, lutas, ginásticas, atletismo, danças, práticas corporais circenses sem discriminar as diferenças;

Desenvolver nos alunos a capacidade de perceber o diferente e de modificar as regras para favorecer a inclusão nas aulas;

Ampliar a percepção de seu corpo, sua relação com os outros e com o espaço que o circunda.

Promover o conhecimento de limitações e possibilidades motoras, de forma a propiciar o estabelecimento de metas pessoais;

Contextualizar as diferentes manifestações da cultura corporal, relacionadas aos jogos, brincadeiras, danças, lutas, ginásticas etc;

Propiciar situações nas quais a cultura seja o norteador das atividades e na aquisição do conhecimento;

Promover a prática do diálogo na construção das regras nos jogos coletivos;

Apresentar as diferenças das modalidades do mundo esportivo e o cotidiano escolar;

Transformar os jogos pré-desportivos em jogos mais elaborados influenciados pelos processos históricos e culturais.

Compreender as diferenças das modalidades do mundo esportivo e o cotidiano escolar, fazendo relações e reflexões;

Compreender as transformações na cultura corporal influenciadas pelos processos históricos e culturais.

### Ementa da Disciplina para o Ano Letivo

#### 1. Jogos/brincadeiras:

- Familiarização com os jogos coletivos (flag, frisbee, peteca, tchoukball, beisebol).
- Apropriação de jogos coletivos (pique bandeira, queimada, futebol, basquetebol).
- Realização dos Jogos Internos do Ensino Fundamental I.

#### 2. Dança:

- Apropriação de danças tradicionais brasileiras.
- Apropriação do processo de composição coreográfica.
- Investigação de possibilidades expressivas do corpo por meio de jogos de improvisação.
- Apresentação de dança da Festa da EA.

#### 3. Ginástica:

- Aprimoramento dos saltos.
- Aprimoramento da parada de mãos, de inversões e reversões e acrobacias (pirâmides, pulo do gato, rolo chinês).
- Familiarização das rotinas (estética, apresentação inicial e final) da ginástica enquanto modalidade de competição.
- Identificação das ações dos musculares (contração e relaxamento).
- Identificação das ações articulares (flexão, extensão, torção e rotação).

#### 4. Luta:

- Familiarização de lutas que compõe o repertório do grupo.

#### 5. Atletismo:

Apropriação da técnica de corrida de velocidade, salto em altura, salto em distância e lançamento do dardo.

1º TRIMESTRE 2º TRIMESTRE 3º TRIMESTRE

Número de aulas previstas: 22

**Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem**

## 1. Jogo/brincadeira:

## 1.1. Ser capaz de jogar/brincar de maneira inclusiva:

- com jogos coletivos com bola (flag, tchoukball, futebol, basquetebol, beisebol, queimada);
- com jogos e brincadeiras coletivas (frisbee, peteca, pique-bandeira,).
- com jogos coletivos com bola do repertório do grupo;
- no contexto dos jogos internos.

## 1.2. Praticar e refletir sobre as estratégias do jogo.

## 1.3. Treinar os fundamentos técnicos dos jogos coletivos praticados

## 1.4. Participar dos Jogos Internos do Ensino Fundamental I.

## 2. Atletismo:

## 2.1. Construir técnica de corridas de velocidade (50m rasos e revezamento), salto em altura ("flip") e lançamento (dardo).

## 2.2. Descrever a historicidade das modalidades do atletismo trabalhadas.

## 2.3. Reconhecer de suas limitações e potencialidades.

### Orientação Didático-Methodológica

#### 1. Jogos/brincadeiras:

- As aulas se iniciam em sala com a apresentação dos objetivos do dia, a etapa do processo de trabalho e retomada da aula anterior (questões de aprendizagem e de atitudes). A seguir realizamos alongamentos e brincadeiras populares com e sem materiais.
- Discussão sobre os aspectos históricos, estratégicos, culturais que envolvem o jogo trabalhado.
- Atividades que trabalham com os fundamentos do jogo.
- Organização da turma para a realização dos jogos. Organizamos pequenos grupos para iniciarem as partidas.

#### 2. Atletismo:

- Iniciamos o trabalho em sala, apresentando as modalidades a serem aprendidas e a cada aula apresentamos, através de vídeos, as modalidades e seu contexto histórico.
- Apresentamos a pista de atletismo do cepeusp e os procedimentos de uso do espaço.
- Em seguida realizamos as atividades de fundamentos técnicas de cada modalidade trabalhada, orientando e corrigindo os movimentos dos alunos.
- Executamos corridas de velocidade (50m rasos e revesamento), salto em altura (flip) e lançamento do dardo.
- Ao final, em roda, retomamos os objetivos e conversamos sobre questões de aprendizagem e atitudes que ocorreram durante a aula.

### Avaliação

Observação do professor: busca de soluções para os problemas apresentados, participação em aula, enfrentamento/aceitação de desafios;  
Respeito às regras e combinados coletivos;  
Evolução nos aspectos: cognitivo, motor e afetivo.

Bibliografia Básica para os Alunos	Bibliografia Complementar para Alunos	Bibliografia de Apoio para Professor(a)
	<p>SINGLETON, Mark. Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática de yoga com crianças de todas as idades. São Paulo, Editora Gente, 2004.</p> <p>MASSARANI, Luisa. Bola no pé: a incrível história do futebol. São Paulo, Cortez, 2004.</p> <p>AMADO, Jorge, A bola e o goleiro. São Paulo. Companhia das letrinhas, 2008.</p> <p>PEREIRA, Tadeu. Zero a zero. São Paulo, Saraiva, 2002.</p> <p>ROSSETO, Adriano José Jr &amp; et al. São Paulo. Phorte, 5ª ed., 2009.</p>	<p>SOARES, Carmem Lúcia. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.</p> <p>FREIRE, João Batista; Scaglia, Alcides José. Educação como prática corporal. São Paulo: Scipione, 2009.</p> <p>BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental. Ministério da Educação e do Desporto - Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997.</p> <p>FREIRE, J.B. Educação de Corpo Inteiro. São Paulo, Scippione, 1989.</p> <p>SINGLETON, Mark. Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática de yoga com crianças de todas as idades. São Paulo, Editora Gente, 2004.</p> <p>DARIDO, Suraya Cristna; JÚNIOR, Osmar Moreira de Souza. Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola. Campinas, SP: Papyrus, 2007.</p>

1º TRIMESTRE 2º TRIMESTRE 3º TRIMESTRE

Número de aulas previstas: 26

**Objetivos de Aprendizagem**

## 1. Dança:

- 1.1. Conhecer os contextos de surgimento e expressão de algumas danças dramáticas brasileiras.
- 1.2. Executar os passos de algumas danças dramáticas brasileiras.
- 1.3. Identificar a gestualidade e características de seus personagens de algumas danças dramáticas brasileiras.
- 1.4. Compor coreografias no contexto de danças dramáticas brasileiras.
- 1.5. Participar de jogos de improvisação em dança.
- 1.6. Cocriar uma coreografia a ser apresentada para a comunidade escolar.

## 2. Ginástica:

- 2.1. Identificar, nomear e executar os saltos (grupado, carpado, afastado e estendido) com e sem uso do trampolim.
- 2.2. Identificar, nomear e executar as paradas de mãos, inversões, reversões e acrobacias (pirâmides, pulo do gato, rolo chinês).
- 2.3. Identificar, localizar e relacionar as partes do corpo exigidas durante a prática da ginástica.
- 2.4. Definir e executar exercícios de força, equilíbrio e flexibilidade necessários para a proteção e realização dos movimentos da ginástica.
- 2.5. Definir as rotinas da ginástica artística (estética, apresentação inicial e final) enquanto modalidade de competição.

### Orientação Didático-Methodológica

#### 1. Dança:

Iniciamos o trabalho apresentando os objetivos. A seguir promovemos atividades de sensibilização motora, auditiva e rítmica.

Realizamos exercícios de dramatização de um enredo pré-determinado pelo professor (brincar de interpretar personagens).

Apresentação do tema da festa e iniciamos o processo de construção da coreografia.

Retomamos o conceito de dança dramática e lendas.

Durante o estudo do meio à Barra Bonita, apresentação de danças locais e contação de lendas da região.

Em classe, reescrita individual das lendas abordadas no estudo do meio.

Compartilhamento das produções individuais (reescritas das lendas) para propiciar a construção coletiva de um enredo que sustente a construção coreográfica.

Construção coletiva de coreografia de dança dramática, a partir dos personagens citados no enredo com elementos técnicos de dança (giros, saltos, deslocamentos e desenho coreográfico).

#### 2. Ginástica:

Iniciamos as aulas em sala de aula apresentando os objetivos da aula. A seguir realizamos alongamentos dos grupos musculares exigidos nos movimentos a serem executados em aula. Após partimos para atividades de fortalecimento dos grupos musculares exigidos, assim como aquecimento global.

Após esta etapa executávamos, nomeávamos e identificávamos os elementos gímnicos que os alunos reproduziam.

Após este processo de familiarização e apropriação os alunos começaram a preparar uma sequência coreográfica com os elementos aprendidos, apresentando este conhecimento numa rotina ginástica, incluindo música e movimentos recriados.

### Avaliação

Observação do professor: busca de soluções para os problemas apresentados, participação em aula, enfrentamento/aceitação de desafios;

Respeito às regras e combinados coletivos;

Evolução nos aspectos: cognitivo, motor e afetivo.

<b>Bibliografia Básica para os Alunos</b>	<b>Bibliografia Complementar para Alunos</b>	<b>Bibliografia de Apoio para Professor(a)</b>
	<p>SINGLETON, Mark. Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática de yoga com crianças de todas as idades. São Paulo, Editora Gente, 2004.</p> <p>MASSARANI, Luisa. Bola no pé: a incrível história do futebol. São Paulo, Cortez, 2004.</p> <p>AMADO, Jorge, A bola e o goleiro. São Paulo. Companhia das letrinhas, 2008.</p> <p>PEREIRA, Tadeu. Zero a zero. São Paulo, Saraiva, 2002.</p> <p>ROSSETO, Adriano José Jr &amp; et al. São Paulo. Phorte, 5ª ed., 2009.</p>	<p>DARIDO, Suraya Cristina; JÚNIOR, Osmar Moreira de Souza. Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola. Campinas, SP: Papyrus, 2007.</p> <p>AMADO, Jorge. A bola e o goleiro. São Paulo. Companhia das letras, 2008.</p> <p>CASCUDO, Luis C. Dicionário do folclore brasileiro. São Paulo, Global, 2000.</p> <p>MARQUES, Isabel A. Ensino de dança hoje: textos e contextos. São Paulo, Cortez, 1999.</p>



1º TRIMESTRE

2º TRIMESTRE

3º TRIMESTRE

Número de aulas previstas: 29

### Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem

#### 1. Lutas:

- Executar as lutas do repertório do grupo.
- Apresentar os ensinamentos de mestres das lutas (os rituais que envolve a prática de determinada luta).
- Reconhecer as semelhanças e diferenças de cada luta praticada.

#### 2. Jogos:

##### 2.1. Ser capaz de jogar/brincar de maneira inclusiva:

- com jogos coletivos com bola (flag, tchoukball, futebol, basquetebol, beisebol, queimada);
- com jogos e brincadeiras coletivas (frisbee, peteca, pique-bandeira);
- com jogos coletivos com bola do repertório do grupo;

##### 2.2. Praticar e refletir sobre as estratégias do jogo.

##### 2.3. Treinar os fundamentos técnicos dos jogos coletivos praticados.

### Orientação Didático-Metodológica

#### 1. Lutas:

- Levantamento do repertório de lutas entre os alunos (modalidade e tempo de formação).
- Familiarização das técnicas de alongamento, fortalecimento, movimentos de ataque e defesa. Apresentadas pelos alunos detentores do conhecimento da luta.
- Pesquisa sobre a origem de cada luta e relacioná-las.

#### 2. Jogos:

- As aulas se iniciam em sala com a apresentação dos objetivos do dia, a etapa do processo de trabalho e retomada da aula anterior (questões de aprendizagem e de atitudes). A seguir realizamos alongamentos e brincadeiras populares com e sem materiais.
- Discussão sobre os aspectos históricos, estratégicos, culturais que envolvem o jogo trabalhado.
- Atividades que trabalham com os fundamentos do jogo.
- Organização da turma para a realização dos jogos. Organizamos pequenos grupos para iniciarem as partidas.

### Avaliação

Observação do professor: busca de soluções para os problemas apresentados, participação em aula, enfrentamento/aceitação de desafios;  
Respeito às regras e combinados coletivos;  
Evolução nos aspectos: cognitivo, motor e afetivo.

Bibliografia Básica para os Alunos	Bibliografia Complementar para Alunos	Bibliografia de Apoio para Professor(a)
	<p>SINGLETON, Mark. Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática de yoga com crianças de todas as idades. São Paulo, Editora Gente, 2004.</p> <p>MASSARANI, Luisa. Bola no pé: a incrível história do futebol. São Paulo, Cortez, 2004.</p> <p>AMADO, Jorge, A bola e o goleiro. São Paulo. Companhia das letrinhas, 2008.</p> <p>PEREIRA, Tadeu. Zero a zero. São Paulo, Saraiva, 2002.</p> <p>ROSSETO, Adriano José Jr &amp; et al. São Paulo. Phorte, 5ª ed., 2009.</p>	<p>BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental. Ministério da Educação e do Desporto - Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997.</p> <p>COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. Campinas, Cortez, 1992.</p> <p>DAÓLIO, Jocimar. Da cultura do corpo. Campinas, Autores Associados, 1998.</p> <p>DARIDO, S. C. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2005.</p> <p>FREIRE, J.B. Educação de Corpo Inteiro. São Paulo, Scipione, 1989.</p> <p>FREIRE, PAULO. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo, Paz e Terra, 1996.</p> <p>SILVA, Gladson O. Capoeira: do engenho à universidade. São Paulo, Cepeusp, 1995.</p>