

**CONTEÚDOS REFERENCIAIS PARA O ENSINO MÉDIO**

**Área de Conhecimento: Linguagens**

**Componente Curricular: Educação Física**

**Ementa**

A Educação Física no Ensino Médio tratará da cultura corporal, sistematicamente de forma a elevar o padrão cultural dos estudantes no que diz respeito a este componente curricular e sua prática em diferentes âmbitos da vida escolar e extraescolar. A partir, da experiência e vivência concreta dos jovens e de suas problemáticas de vida na atualidade – questões dos valores ligados ao consumismo, a sexualidade, discriminação, sexismo, violência, ética, cidadania. Questões ligadas a saúde como nutrição, atividade física e outras que se apresentem nos contextos onde a escola está inserida. Abrangendo os conhecimentos desenvolvidos e sistematizados acerca dos Jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas, os quais serão tratados a partir da realidade local, ampliando as referências dos estudantes sobre esses saberes, com o suporte das tecnologias disponíveis bem como das articulações com outras áreas do conhecimento.

**Competências**

- Compreender, demonstrar e elaborar uma síntese dos diferentes jogos construído histórico e socialmente produzidos pela humanidade.
- Conhecer, analisar, refletir e compreender a dança e a expressão corporal e artística, culturalmente construído e embasado em conhecimento histórico e socialmente produzidos pela humanidade.
- Constatar, explicar, avançar e propor novas sínteses sobre o elemento da cultura corporal, esporte construído historicamente pela humanidade.
- Refletir, reconhecer e elaborar novos conceitos, valores, hábitos, atitudes que constituem a ginástica nas aulas de educação física escolar e em outros espaços e tempos da prática da cultura corporal produzida pela humanidade.
- Analisar, refletir, compreender, reconhecer e superar o conhecimento existente sobre a capoeira, cultural e socialmente construído pela humanidade.
- Constatar, explicar, avançar e propor novas sínteses sobre a relação ser humano com a água ao longo da história da humanidade.

**Habilidades**

- Ampliar os referenciais sobre diferentes classificações de jogos.
- Ampliar os referenciais sobre as múltiplas expressões corporais, rítmicas, artísticas de diferentes culturas, de diferentes épocas e rituais, diferentes regiões, de diferentes origens, de diferentes modalidades.
- Ampliar os referenciais sobre o esporte contemporâneo e suas práticas no âmbito educacional, de lazer, de treino competitivo de alto rendimento e de espetáculo.
- Esportes tradicionais, das comunidades de diferentes origens étnicas e territoriais, esporte de

quadra, de campo, esportes individuais, coletivos, esporte de espetáculos, esporte olímpico, paralímpicos, esporte popular e outros.

- Ampliar os referenciais sobre as bases e fundamentos, modalidades de ginástica e suas finalidades.
- Ampliar os referenciais sobre as origens, bases, fundamentos, finalidades da prática da capoeira enquanto esporte, jogo, dança e patrimônio histórico e imaterial da humanidade.
- Ampliar os referenciais sobre as relações do ser humano com a água ao longo da história da humanidade e o surgimento das diferentes modalidades aquáticas.

### Conteúdos

#### ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE

- Origem e evolução da educação física: tendências da Educação Física e sua importância para o sujeito sócio histórico.
- Manifestações da cultura corporal/esporte: histórico, tipos, regras básicas, fundamentos técnicos e fundamentos táticos.
- Educação física e saúde: benefícios, riscos e prevenção.
- Manifestações da corporeidade: vivências, estética, mídia e ética.
- O lazer como necessidade humana: conceitos, tipos e espaços e acesso.
- As atividades físicas na natureza e a relação com a saúde e meio ambiente: caminhada, ciclismo, passeios, trilhas, orientação, arborismo, dentre outros.
- Capoeira: origem, tipo, fundamentos técnicos e táticos.
- Atividades aquáticas: ser humano e natureza.
- *Performance* corporal e identidades juvenis.
- Mitos e verdades sobre os corpos masculino e feminino na sociedade atual.
- Práticas corporais e autonomia.
- Construção cultural das idéias de beleza e saúde.

#### ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE

- Exercício físico X saúde.
- O corpo e a expressão artística e cultural.
- O corpo no mundo dos símbolos e como produção da cultura.
- Possibilidades de vivência crítica e emancipada do lazer.
- Capoeira: origem, tipo, fundamentos técnicos e táticos.
- Capoeira e as relações de gênero, classe social, raça/etnia e identidade cultural.
- Manifestações da cultura corporal: histórico, tipos, regras básicas, fundamentos técnicos e fundamentos táticos.
- Atividades esportivas adaptadas: concepção, espaços e acessibilidade.
- Conhecimentos básicos da biomecânica aplicada às manifestações da cultura corporal.
- Nutrição aplicada às manifestações da cultura corporal: transtornos alimentares, perspectiva de

prevenção e a relação com saúde coletiva e qualidade de vida.

- Primeiros socorros aplicados as manifestações da cultura corporal.
- Princípios científicos da atividade física.
- Atividades aquáticas: ser humano e natureza.

### **ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Atividades corporais alternativas: esportes radicais e da natureza.
- Ampliação da biomecânica aplicada as manifestações da cultura corporal.
- Manifestações da cultura corporal: histórico, tipos, regras básicas, fundamentos técnicos e fundamentos táticos.
- Capoeira: origem, tipo, fundamentos técnicos e táticos.
- Capoeira e as relações de gênero, classe social, raça/etnia e identidade cultural.
- Atividade física e grupos especiais: diabéticos, idosos, gestante, cardiopatas e hipertensos.
- Relações midiáticas na educação física: o marketing e a mercadorização.
- Políticas públicas de lazer.
- Atividades aquáticas: ser humano e natureza.
- Condicionamento e esforço físico.
- Práticas corporais e espaços públicos.
- Práticas corporais e eventos públicos.
- O corpo no mundo da produção estética.
- Práticas corporais e organização comunitária.

### **Organização dos conteúdos por eixo de trabalho**

A organização do Plano de trabalho/curso deverá levar em consideração a proposta pedagógica da unidade escolar, o contexto de inserção e o trato do conhecimento em rede, socialmente útil para a comunidade escolar.

Estes exemplos não são os únicos. Eles podem ser ampliados em muito, tanto pelas experiências que os professores da rede pública já estão realizando, quanto pelo acesso à literatura da área. O trato com as problemáticas contemporâneas que afligem a juventude nasce no próprio seio da prática, em seu desenvolvimento concreto na escola. Isto implica em tratar o conhecimento da Educação Física de relevância social para os adolescentes e jovens, adequada as suas capacidades sociocognoscitivas. Implica em tratar simultaneamente conteúdos inter-relacionados, como atividades corporais esportivas saúde e lazer. Implica na contemporaneidade do conhecimento tratado de forma a ser ampliado no trabalho pedagógico socialmente útil, de aula para aula, possibilitando seu tratamento de forma espiralada, ampliada e aprofundada. Portanto, considerando a historicidade e a provisoriedade do conhecimento no campo da cultura corporal e esportiva.

**Jogos – Jogos que possibilitem ampliar as referências sobre diferentes classificações de jogos**

**ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE**

- Jogos em família
- Jogos populares
- Jogos de salão
- Jogos de tabuleiros
- Jogos de mesa
- Jogos de rua
- Jogos Pré desportivos e lúdicos

**ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE**

- Jogos de rede
- Jogos de épocas
- Jogos dos povos indígenas
- Jogos de raízes africanas
- Jogos de comunidades quilombolas
- Jogos do campo
- Jogos Pré desportivos e lúdicos

**ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Jogos radicais
- Jogos aquáticos
- Jogos circenses
- Jogos locais, regionais, nacionais e internacionais
- Jogos Pré desportivos e lúdicos

**Dança – Danças que possibilitem ampliar as referências sobre múltiplas expressões corporais, rítmicas, artísticas, de diferentes culturas, de diferentes épocas e rituais, diferentes regiões, de diferentes origens e de diferentes modalidades.**

**ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE**

- Cultura indígena
- Africanas
- Europeia
- Latino-americana
- Asiática
- Dança em grupos
- Danças tribais

**ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE**

- Danças feudais
- Norte americana
- Dança de salão
- Danças clássicas
- Danças contemporâneas: Ballet, Jazz, de rua e outras.

**ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Danças contemporâneas: Ballet, Jazz, Moderna, de rua e outras
- Danças próprias do capitalismo contemporâneo
- Danças nordestina, do norte, do sul, do sudeste e do centro-oeste do Brasil
- Danças de origens do campo relacionadas ao mundo trabalho.

**Esporte – Esportes que possibilitem a ampliação de referências sobre o esporte contemporâneo e suas práticas no âmbito educacional, de lazer, de treino competitivo de alto rendimento e de espetáculo**

**ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE**

- Jogos populares: peteca, baleado, entre outros
- Esporte popular
- Atletismo: saltos em distância, altura, triplo, corridas, thriatlon, arremessos, lançamentos.

**ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE**

- Esportes individuais, coletivos
- Esportes tradicionais das comunidades de diferentes origens étnicas e territoriais
- Esporte de quadra, de campo.

**ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Esportes de espetáculos
- Esporte olímpico e paraolímpico.

**Ginástica – Atividades que possibilitem ampliação as referencias sobre suas bases e fundamentos, modalidades de ginástica, suas finalidades.**

**ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE**

- Apoio e giros – equilibrar, saltar, girar, embalar, balançar, suspender
- Ginástica geral

**ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE**

- Artística
- Rítmica

**ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Acrobática
- Circense
- Aeróbica
- Compensatória
- Laboral
- De trampolim
- Macro ginástica com fins estéticos, de treinamento, compensatórios, postural, entre outras.

**Capoeira – Atividades corporais relacionadas a capoeira que possibilitem ampliar as referencias sobre as origens, bases, fundamentos e finalidades da prática da capoeira, deverá ser trabalhada nas três séries(1ª, 2ª e 3ª) do Ensino Médio de forma espiralada, ampliada e aprofundada, dialogando com outras disciplinas a exemplo de história, filosofia, sociologia, dentre outras.**

- Jogo
- Dança
- Patrimônio imaterial da humanidade.

Atividades aquáticas– Atividades no meio líquido que possibilitem ampliar os referenciais sobre a relação do ser humano com a água ao longo da história da humanidade e o surgimento das modalidades aquáticas.

**ENSINO MÉDIO - 1ª SÉRIE**

Jogos aquáticos sem material e suas modalidades: natação, os diferentes nados, como costa, crawl, peito, golfinho, medley, os diferentes saltos

**ENSINO MÉDIO - 2ª SÉRIE**

- Jogos aquáticos com material: canoagem
- Pólo aquático

**ENSINO MÉDIO - 3ª SÉRIE**

- Mergulho
- Surf