



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL



Planejamento Educação Física 2019

3º ano



EDUCAÇÃO FÍSICA -3º ANO

1º BIMESTRE / 2019

06/02 – 30/04 - (56 dias letivos)

Aprox. 21 aulas para cada turma (2 aulas semanais)

CONTEÚDOS PERMANENTES:

- 1- Percepção;
- 2- Categorias de Movimento: equilíbrio, locomoção e manipulação;
- 3- Alongamento e descontração.

ATITUDE PERMANENTE: **COOPERAÇÃO**

Organizar o número de aulas por turma e dividir os conteúdos dos 4 eixos. Ex.: 21 aulas distribuídas em: 2 aulas para o eixo cultura corporal e saúde, 6 aulas para ritmo e expressividade, 7 aulas para ginástica e 6 aulas para jogos.

Na elaboração dos planos de aulas, organizar os conteúdos por grau de complexidade conforme o nível de aprendizado de cada turma.

EIXOS	Nº de aulas	CONTEÚDOS	TEMAS	OBJETIVOS
JOGOS	6 aulas	Jogos de corrida variada	<u>Contrastes:</u> longe/perto, rápido/lento; <u>Estrutura:</u> convergir/divergir e perseguir/escapar.	Correr em diferentes direções, sentidos, velocidades, ora fugindo, ora perseguindo e retornando.
GINÁSTICA	7 aulas	Elementos gímnicos	Alongamentos e postura. Rolamento corporal para frente grupado. Rolamento para trás.	- Perceber seu corpo perante a execução de um movimento, conhecendo seus limites e trabalhando a postura correta. - Realizar os movimentos da ginástica, seguindo os passos de execução e direção.
RITMO E EXPRESSIVIDADE	6 aulas	Dança	Ritmo. Percepção do tempo musical.	- Explorar diferentes ritmos, identificando as batidas fortes da música e realizando os movimentos de acordo com o tempo musical; - Produzir movimentos e sons (com o corpo, com materiais alternativos), percebendo o ritmo.
CULTURA CORPORAL E SAÚDE	2 aulas	Cuidados com o corpo	Higiene do corpo e os cuidados de um corpo saudável.	Compreender a importância dos hábitos de higiene e os cuidados diários para conservação do bem estar e saúde do corpo.

EDUCAÇÃO FÍSICA -3º ANO

2º BIMESTRE / 2019

02/05 – 12/07 - (48 dias letivos)

Aprox. 19 aulas para cada turma (2 aulas semanais).

CONTEÚDOS PERMANENTES:

- 1- Percepção;**
- 2- Categorias de Movimento: equilíbrio, locomoção e manipulação;**
- 3- Alongamento e descontração.**

ATITUDE PERMANENTE: **COOPERAÇÃO**

Organizar o número de aulas por turma e dividir os conteúdos dos 4 eixos. Ex.: 19 aulas distribuídas em: 2 aulas para o eixo cultura corporal e saúde, 5 aulas para ritmo e expressividade, 6 aulas para ginástica e 6 aulas para jogos.
Na elaboração dos planos de aulas, organizar os conteúdos por grau de complexidade conforme o nível de aprendizado de cada turma.

EIXOS	Nº de aulas	CONTEÚDOS	TEMAS	OBJETIVOS
JOGOS	6 aulas	Jogos em círculo	<u>Contrastes:</u> dentro/fora, centro/perímetro. <u>Estruturas:</u> grandes círculos e pequenos círculos.	Apropriar-se de um espaço delimitado, que exige manutenção desse espaço no decorrer da atividade (que é o círculo), com e sem utilização de materiais.
GINÁSTICA	6 aulas	Elementos gímnicos	Roda/estrela. Pirâmides.	Realizar os movimentos da ginástica, seguindo os passos de execução e dificuldade do movimento.
RITMO E EXPRESSIVIDADE	5 aulas	Danças do Brasil	Danças folclóricas do Brasil (região sul).	- Experimentar os movimentos rítmicos das danças regionais; - Comparar e identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) de cada dança e compreender o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social.
CULTURA CORPORAL E SAÚDE	2 aulas	Conhecimento do corpo	Batimento cardíaco, respiração. (sistema cardiovascular e respiratório).	- Realizar atividades que proporcionem o contato e conhecimento do seu corpo, como órgãos e funções; - Perceber as alterações provocadas pela atividade física.

EDUCAÇÃO FÍSICA -3º ANO

3º BIMESTRE / 2019

30/07 – 30/09 - (45 dias letivos)

Aprox. 18 aulas para cada turma (2 aulas semanais).

CONTEÚDOS PERMANENTES:

- 1- Percepção;
- 2- Categorias de Movimento: equilíbrio, locomoção e manipulação;
- 3- Alongamento e descontração.

ATITUDE PERMANENTE: COOPERAÇÃO

Organizar o número de aulas por turma e dividir os conteúdos dos 4 eixos. Ex.: 18 aulas distribuídas em: 2 aulas para o eixo cultura corporal e saúde, 6 aulas para ritmo e expressividade, 5 aulas para ginástica e 5 aulas para jogos.

Na elaboração dos planos de aulas, organizar os conteúdos por grau de complexidade conforme o nível de aprendizado de cada turma.

EIXOS	Nº de aulas	CONTEÚDOS	TEMAS	OBJETIVOS
JOGOS	5 aulas	Jogos em linha	<u>Contrastes:</u> para frente/para trás, direita/esquerda. <u>Estruturas:</u> deslocamento do educando e do material, deslocamento do educando e o material imóvel, deslocamento apenas do material. <u>Referência:</u> direção e sentidos.	Deslocar-se no espaço, percebendo a direção e o sentido, com e sem o uso de materiais.
GINÁSTICA	5 aulas	Elementos gímnicos	Parada de cabeça e parada de mãos com auxílio.	Realizar os movimentos da ginástica, seguindo os passos de execução e dificuldade do movimento.
RITMO E EXPRESSIVIDADE	6 aulas	Danças do Brasil	Danças folclóricas do Brasil (regiões: sudeste e centro-oeste).	- Experimentar os movimentos rítmicos das danças regionais; - Comparar e identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) de cada dança e compreender o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social.
CULTURA CORPORAL E SAÚDE	2 aulas	Conhecimento do corpo	Como o corpo se movimenta (sistema locomotor).	- Realizar atividades que proporcionem o contato e conhecimento do seu corpo: músculos, ossos, responsáveis pela locomoção do organismo; - Entender como o corpo se movimenta, a participação da estrutura óssea e muscular.

EDUCAÇÃO FÍSICA -3º ANO

4º BIMESTRE / 2019

01/10 – 17/12 - (53 dias letivos)

Aprox. 21 aulas para cada turma (2 aulas semanais).

CONTEÚDOS PERMANENTES:

1- Percepção;

2- Categorias de Movimento: equilíbrio, locomoção e manipulação;

3- Alongamento e descontração.

ATITUDE PERMANENTE:
COOPERAÇÃO

Organizar o número de aulas por turma e dividir os conteúdos dos 4 eixos. Ex.: 21 aulas distribuídas em: 2 aulas para o eixo cultura corporal e saúde, 6 aulas para ritmo e expressividade, 7 aulas para ginástica e 6 aulas para jogos.

Na elaboração dos planos de aulas, organizar os conteúdos por grau de complexidade conforme o nível de aprendizado de cada turma.

EIXOS	Nº de aulas	CONTEÚDOS	TEMAS	OBJETIVOS
JOGOS	6 aulas	Jogos de oposição	Ações motoras de ataque e defesa.	Realizar jogos de oposição, refletindo sobre as diferenças e respeitando os oponentes, criando estratégias de ataque e defesa.
GINÁSTICA	7 aulas	Capacidades físicas	Força. Velocidade. Resistência. Flexibilidade. Habilidade Motora.	Aplicar as capacidades físicas em diferentes atividades, utilizando elementos gímnicos já conhecidos.
RITMO E EXPRESSIVIDADE	6 aulas	Danças do Brasil	Danças folclóricas do Brasil (regiões norte e nordeste).	- Experimentar os movimentos rítmicos das danças regionais; - Comparar e identificar os elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) de cada dança e compreender o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social.
CULTURA CORPORAL E SAÚDE	2 aulas	Conhecimento do corpo	Estilo de vida saudável.	- Perceber a importância dos cuidados com o corpo, os benefícios e a qualidade de vida que se tem quando se adota hábitos saudáveis: alimentação, higiene, atividade física e água; - Provocar reflexões para mudanças de hábitos.