



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

PLANEJAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA 2020 4º ANO



EDUCAÇÃO FÍSICA - 4º ANO

1º Trimestre: 05/02 a 14/05 – aprox. 26 aulas 2º Trimestre: 18/05 a 10/09 – aprox. 27 aulas 3º Trimestre: 14/09 a 17/12 – aprox. 26 aulas		<u>CONTEÚDOS PERMANENTES:</u> 1- Preparação; 2- Movimentos Fundamentais: equilíbrio, locomoção e manipulação; 3- Descontração e avaliação.	<u>ATITUDE PERMANENTE:</u> CULTURA CORPORAL
UNIDADE TEMÁTICA:		Brincadeiras e jogos	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil.	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
1º Trimestre 05 aulas	Contrastes: Longe/perto; Convergir/divergir; Perseguir/escapar; Rápido/lento; Para frente/para trás; Em cima/embaixo; Direita/esquerda;	Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural. Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil.	Bilboquê; Esconde-esconde; Gato mia; Pega-Pega; Mãe-cola; Pé na lata; Ioiô;
2º Trimestre 05 aulas	Dentro/fora; Centro/perímetro.	Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares e tradicionais do Brasil, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.	Pipa; Amarelinha; Elástico; Bola queimada; Telefone sem fio;
3º Trimestre 05 aulas	Estrutura: Deslocamento do aluno e do material; Deslocamento do aluno e material imóvel; Deslocamento apenas do material em espaço delimitado.	Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil, e demais práticas tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.	Passa anel; Entre outras.

UNIDADE TEMÁTICA:		Esportes	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Esportes de rede e parede. Jogos de Tabuleiro.	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
<p>1º Trimestre 06 aulas</p> <p>2º Trimestre 07 aulas</p> <p>3º Trimestre 06 aulas</p>	<p>Esportes de rede/parede:</p> <p>Vôlei, Pelota basca, Badminton, Raquetebol, Squash, Tênis, Tênis de mesa, Peteca entre outros.</p> <p>Jogos de Tabuleiro:</p> <p>Xadrez – Movimentos de ataque e defesa.</p>	<p>Experimentar, fruir e compreender diversos tipos de jogos esportivos de rede/parede e de tabuleiro, identificando seus elementos comuns, criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo, pelo respeito e pelo protagonismo, por meio de atividades e jogos diversos que se relacionam com os saberes ensinados.</p> <p>Diferenciar os conceitos de brincadeira, jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade, suas manifestações (social, profissional, cultural e comunitária/lazer) e as diferentes possibilidades de fruição dentro e fora da escola.</p> <p>Introduzir os jogos esportivos, possibilitando múltiplas vivências, aplicando as habilidades motoras específicas e a combinação dos movimentos.</p>	<p>Jogos pré-desportivos; Câmbio; Jogos em dupla; Confecção de raquetes; Frescobol; Xadrez; Entre outros.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Ginástica	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Ginástica Geral e Primeiro Socorros.	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
<p>1º Trimestre 06 aulas</p> <p>2º Trimestre 06 aulas</p> <p>3º Trimestre 06 aulas</p>	<p>Apoios Invertidos: Parada de três apoios com auxílio.</p> <p>Capacidades Físicas: Força; Velocidade; Resistência; Flexibilidade; Habilidade motora.</p> <p>Primeiro Socorros: Traumas; Alergias;</p>	<p>Experimentar e fruir de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, pontes, estrelas, acrobacias, com e sem materiais), compreendendo e propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo e respeitando as potencialidades e os limites do corpo, adotando assim, procedimentos de segurança.</p> <p>Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e a coordenação motora, orientação e estruturação espaço temporal, esquema e percepção corporal.</p> <p>Identificar tipos de traumas (corte, pancada, escoriação, entorse, etc), seus graus de gravidade e os primeiros socorros.</p> <p>Mostrar os tipos de alergias mais comuns (inseto, poeira, alimentos) e seus primeiro socorros.</p>	<p>Jogos gímnicos:</p> <p>Movimentos gímnicos: Balancinha; Vela; Rolamentos; Estrela; Rodante; Paradas em três apoios com auxílio da parede ou de colega; Ponte; Aviãozinho; Carrinho de mão; Caranguejo; Pirâmides pequenas;</p> <p>Significado de corpo humano: Esquema corporal; Segmentos maiores e menores; Percepção sensorial, Percepção motora, Exposição de materiais; Simulação (dramatização); Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Dança	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Danças de matrizes Indígenas e Africanas e Ritos Religiosos	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
<p>1º Trimestre 03 aulas</p> <p>2º Trimestre 03 aulas</p> <p>3º Trimestre 03 aulas</p>	<p>Formações Corporais: Níveis, Planos, Deslocamentos; Colunas, Fileiras, Círculos e Criação.</p> <p>Manifestações religiosas (Contemplando as quatro matrizes: Indígena, Ocidental, Africana e Oriental).</p>	<p>Experimentar, (re)criar e fruir atividades rítmicas e expressivas, danças de matrizes Indígenas e Africanas, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.</p> <p>Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) nas danças de matrizes Indígenas e Africanas.</p> <p>Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças de matrizes Indígenas e Africanas.</p> <p>Compreender o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social e, ainda, identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais, discutindo alternativas para superá-las e desenvolvendo uma consciência crítica e reflexiva sobre seus significados, valorizando as diversas manifestações culturais.</p> <p>Aplicar as formações corporais nas danças de matrizes Indígenas e Africanas, em variados planos, níveis, com materiais e em deslocamentos.</p> <p>Identificar ritos presentes no cotidiano pessoal, familiar, escolar e comunitário.</p> <p>Identificar ritos e conhecer suas funções em diferentes manifestações e tradições religiosas (adivinhatórios, de cura, entre outros).</p> <p>Caracterizar ritos de iniciação e de passagem em diversos grupos religiosos (nascimento, morte e casamento, entre outros).</p> <p>Identificar as diversas formas de expressão da espiritualidade (orações, cultos, gestos, cantos, dança, meditação) nas diferentes tradições religiosas.</p>	<p>Matriz Indígena: Toré, Kuarup; Acyigua; Atiaru; Buzoa; Da onça; Do Jaguar; Kahê-Tuagê; Uariuaiú; Catereté; Caiapós; Cururu; Jacundá; O gato; Entre outras.</p> <p>Matriz Africana: Ahouach; Guedra; Schikatt; Gnawa; Quizomba; Semba; Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Lutas	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Lutas do contexto comunitário local e regional.	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
1º Trimestre 03 aulas	Objetivos da luta: Esquiva; Ginga; Desequilíbrio; Força; Agilidade; Imobilização.	Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas e seus elementos presentes no contexto comunitário local e regional, reconhecendo seu contexto histórico, social e cultural.	Capoeira; Karatê; Judô; Jiu Jitsu; Teakwondo; Boxe; Greco romana; Entre outras.
2º Trimestre 03 aulas		Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do contexto comunitário local e regional propostas como conteúdo específico, respeitando as individualidades e a segurança dos colegas.	
3º Trimestre 03 aulas		Identificar e valorizar as características das lutas do contexto comunitário local e regional, reconhecendo as diferenças entre brigas, lutas e artes marciais, e entre lutas e as demais práticas corporais.	

UNIDADE TEMÁTICA:		Práticas Corporais de Aventura	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Jogo de aventura	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
<p>1º Trimestre 03 aulas</p> <p>2º Trimestre 03 aulas</p> <p>3º Trimestre 03 aulas</p>	<p>Percepção e preservação do Meio Ambiente e Espaços Públicos;</p> <p>Compreender riscos a sua integridade e do próximo;</p>	<p>Experimentar e fruir diferentes jogos de aventura, baseados em práticas corporais de aventura urbanas e da natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, reconhecendo e respeitando a pluralidade de idéias e a diversidade cultural humana.</p> <p>Identificar e compreender os riscos durante a realização dos jogos de aventura e planejar estratégias para sua superação, reconhecendo os protocolos básicos de segurança das práticas corporais propostas como conteúdo específico.</p> <p>Identificar o meio em que as práticas ocorrem: terra, água ou ar e quais os equipamentos necessários para minimizar os riscos, respeitando os próprios limites e os dos demais.</p> <p>Experimentar e fruir os jogos de aventura, respeitando o patrimônio público, privado e o meio ambiente, utilizando alternativas para a prática segura e consciente em diversos tempos/espacos.</p>	<p>Escalada horizontal; Arborismo de obstáculo; Corridas de aventura; Circuitos de obstáculos; Passeio de skate; Caminho da escalada; Escalada lateral; Jogos de equilíbrio (em linhas, bancos, pequenas plataformas etc.); Slackline; Parkour; Entre outros.</p>