



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL

PLANEJAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA 2020 5º ANO



EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º 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 Mundo.	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
1º Trimestre 05 aulas 2º Trimestre 05 aulas 3º Trimestre 05 aulas	<p style="text-align: center;">Contrastes: Longe/perto; Convergir/divergir; Perseguir/escapar; Rápido/lento; Para frente/para trás; Em cima/embaixo; Direita/esquerda; Dentro/fora; Centro/perímetro.</p> <p style="text-align: center;">Estrutura: Deslocamento do aluno e do material; Deslocamento do aluno e material imóvel; Deslocamento apenas do material em espaço delimitado.</p>	<p>Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares e tradicionais do mundo, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural.</p> <p>Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares e tradicionais do mundo.</p> <p>Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares e tradicionais do mundo, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.</p> <p>Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares e tradicionais do mundo, e demais práticas tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.</p>	<p>Jan Ken Po; Bets; Dodge Ball; Bola queimada; Carimba ameba; Amarelinha; Jogos de perseguição (em círculo, em travessia, espalhados); 05 Marias; Pula cela; Perna de pau; Cabo de guerra; Gude; Ioiô; Bilboque; Pipa; Pião; Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Esportes	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Esportes de invasão e Jogos de Tabuleiro	
Nº de aulas	CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	SUGESTÕES DE ATIVIDADE
<p>1º Trimestre 06 aulas</p>	<p>Esportes de invasão:</p> <p>Handebol, Futsal, Futebol, Basquetebol, Rúgbi, Tapembol, Futebol Americano, entre outros.</p> <p>Jogos de Tabuleiro:</p> <p>Xadrez – Estratégias variadas de ataque e defesa.</p>	<p>Experimentar e fruir diversos tipos de jogos esportivos de invasão, identificando seus elementos comuns e 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>Jogos pré-desportivos; Estafetas; Jogos em dupla; Jogos cooperativos; Numerobol; Bandeirinha; Foobaskill; “Jogo Touch Rugby”; Entre outros.</p>
<p>2º Trimestre 07 aulas</p>		<p>Diferenciar os conceitos de 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>3º Trimestre 06 aulas</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:</p> <p>Parada de mãos com auxílio.</p> <p>Primeiro Socorros: Sinais e sintomas dos órgãos vitais;</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 próprio corpo e do outro, adotando, assim, procedimentos de segurança.</p> <p>Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motora, orientação e estruturação espaço temporais, esquema e percepção corporais.</p> <p>Realizar os movimentos específicos da ginástica sem e com aparelhos.</p> <p>Experimentar a prática de atividades com apoios invertidos, exigindo maior controle corporal.</p> <p>Mostrar os sinais e sintomas dos órgãos vitais identificando os parâmetros de normalidade e seus primeiro socorros.</p>	<p>Jogos gímnicos:</p> <p>Movimentos gímnicos: Balancinha; Vela; Parada de mãos com auxílio da parede ou colega; Parada de mãos sem auxílio; Rolamentos; Estrela; Rodante; Ponte; Aviãozinho; Carrinho de mão; Caranguejo; Pirâmides grandes;</p> <p>Significado de corpo humano: Esquema corporal; Segmentos maiores e menores; Percepção sensorial, Percepção motora, Exposições; Simulações (dramatização); Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Dança	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Danças no Mundo	
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>Fundamentos Rítmicos: Ritmo; Percepção do tempo musical; Associação do ritmo e movimento, sem e com deslocamento.</p>	<p>Experimentar, (re)criar e fruir atividades rítmicas e expressivas, danças populares e tradicionais do mundo, 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) em danças populares e tradicionais do mundo.</p> <p>Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares e tradicionais do mundo.</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, desenvolvendo uma consciência crítica e reflexiva sobre seus significados e discutindo alternativas para superá-las, valorizando as diversas manifestações culturais.</p>	<p>Valsa; Tango; Bolero; Cha-Cha-Cha; Zook; Swing; Fox-Trot; Rumba; Mambo; Dance; Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Lutas	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Lutas de matrizes Indígenas e Africanas.	
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>Fundamentos da luta: Luta x Briga Culturas milenares Respeito Hierarquia</p>	<p>Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas de matrizes Indígenas e Africanas, reconhecendo seu contexto histórico, social e cultural.</p> <p>Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas de matrizes Indígenas e Africanas propostas como conteúdo específico, respeitando as individualidades e a segurança dos colegas.</p> <p>Identificar e valorizar as características das lutas de matrizes Indígenas e Africanas, reconhecendo as diferenças entre brigas, lutas e artes marciais, e entre lutas e as demais práticas corporais.</p>	<p>Matriz Indígena: Aipenkuit; Huka-huka; Idjassú; Luta marajoara; Maculelê; Entre outras.</p> <p>Matriz Africana: Laamb; Dambe; Ngolo; Musangwe; Entre outras.</p>

UNIDADE TEMÁTICA:		Práticas Corporais de Aventura	
OBJETO DE CONHECIMENTO:		Jogos 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 ideias 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>