

BBE

CIBEC/INEP



B0011061

# Prêmio Liselott Diem Desportiva 1981

SEED/MEC



**Educação Física**  
**Diretrizes curriculares para o**  
**ensino de 1º grau**

6.4:373.312.14  
193e

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

*Prêmio  
Liselott Diem  
de Literatura  
Desportiva  
1981*

*Educação Física  
Díretrizes curriculares para o  
ensino de 1- grau*

B893e Brum, Eloá Soyre Fritsch  
Educação física : diretrizes curriculares para o ensino de 1.º grau / Eloah Soyre Fritsch Brum, Fandila Maria Reginato. — Rio de Janeiro : FENAME ; Brasília : SEED, 1983  
63 p. : quadros ; 28 cm.

Prêmio Liselott Diem de Literatura Desportiva, 1981.  
Bibliografia.  
ISBN 85-222-0146-3

1. Educação física. 2. Educação física — Estudo e ensino. 3. Educação física — Atividades. I. Reginato, Fandila Maria, — II. Fundação Nacional de Material Escolar, *Rio de Janeiro*, ed. III. Brasil. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Física e Desportos. IV. Título.

83-012 MEC/FENAME/RJ

CDD-613.7

**Presidente da República Federativa do Brasil**  
***João Baptista de Oliveira Figueiredo***

**Ministro de Estado da Educação e Cultura**  
***Esther de Figueiredo Ferraz***

**Secretário-Geral do MEC**  
***Sérgio Mário Pasquali***

**Secretário de Educação Física e Desportos do MEC**  
***Péricles de Souza Cavalcanti***

# *Prémio Líselott Diem de Literatura Desportiva 1981*

*Educação Física  
Diretrizes curriculares para o  
ensino de 1º grau*

Estudos Pedagógicos

1.º Lugar

Autoras: Eloah Soyre Fritsch Brum  
Fandila **Maria** Reginato



Fundação Nacional de Material Escolar  
Rio de Janeiro  
1983

© 1982

Direitos autorais desta edição exclusivos da Secretaria de Educação Física e Desportos do Ministério da Educação e Cultura.

Impresso no Brasil

Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme Decreto n.º 1.825, de 20 de dezembro de 1907.

Orientação Geral

Subsecretaria de Educação Física

*Herbert de Almeida Dutra*

Coordenadoria de Educação Física do Ensino Superior

*Eliana de Melo Caram*

# *Apresentação*

A Secretaria de Educação Física e Desportos, através de sua Subsecretaria de Educação Física, instituiu o Prêmio Liselott Diem de Literatura Desportiva com o objetivo de estimular as pesquisas nas áreas pedagógica e biológica da Educação Física e Desportos, incentivar e enriquecer a produção bibliográfica e proporcionar oportunidades de criação.

A denominação dada ao concurso homenageia um nome internacionalmente conhecido e admirado. Liselott Diem colaborou intensamente com a Educação Física do Brasil, na qualidade de Coordenadora da parte alemã do Ajuste Brasil/Alemanha, durante a vigência do referido acordo.

Contribuiu, ainda, para o aperfeiçoamento dos mestres brasileiros mediante a realização de cursos a nível de graduação e pós-graduação, ministrados por renomados professores alemães. Nada mais justo, portanto, que aproveitemos esta oportunidade para prestar nossa homenagem e demonstrar nosso agradecimento.

O concurso foi aberto a professores licenciados em Educação Física, técnicos desportivos e médicos especializados em Educação Física e Desportos. Os prêmios foram atribuídos em duas categorias: Biológica e Pedagógica.

A Comissão Julgadora do Prêmio, constituída de especialistas nacionais, concluiu seus trabalhos no dia 07/07/81.

A realização de um convênio entre a SEED e a FENAME proporcionou a oportunidade de publicação dos melhores trabalhos, possibilitando, assim, a divulgação dos mais recentes conhecimentos desenvolvidos na área de Educação Física.

Acreditamos serem inquestionáveis os benefícios de tal divulgação. Precisamente agora, quando nosso país entra numa fase decisiva de conscientização técnico-desportiva.

O presente trabalho é mais uma fonte de informações para a organização e desenvolvimento de um currículo que atenda à realidade de cada escola e região, apresentando orientações metodológicas para o trabalho do professor de Educação Física.

Atribui à Educação Física a tarefa de educar, utilizando as atividades físicas como um meio para a formação integral do aluno, salientando que é direito de todos o acesso aos benefícios de Educação Física, independente de suas aptidões e possibilidades.

# Sumário

Introdução	7
Base legal	8
Justificativa	9
Objetivo geral	10
Objetivos específicos	10
Focos	11
Linha metodológica	12
Quadro de Referência I	13
Quadro de Referência II	14
Análise descritiva do Quadro II	15
Quadro de Referência III	16
Desenvolvimento dos focos	17
Sugestões de atividades	18
Ginástica geral	19
Jogos	25
Desportos em geral/Iniciação	27
Atletismo	29
Futebol	32
Handebol	33
Voleibol	35
Basquetebol	36
Natação	37
Judo	39
Ginástica rítmico-desportiva	40
Ginástica olímpica	43
Danças	45
Saúde	49
Recreação e lazer	51
Orientação ao professor quanto a procedimentos gerais	54
Orientação ao professor quanto à avaliação	59
Bibliografia	62



# *Introdução*

A presente *Diretriz Curricular de Educação Física de 1.º Grau — Currículo por Áreas de Estudo* — não é um programa, mas linha metodológica para orientação do professor e, assim sendo, supõe todo um trabalho de estudo e adaptação, a nível regional e local, funcionando como fonte de recursos e informações para a organização e desenvolvimento de um currículo que atenda à realidade de cada escola e região.

Educação Física é forma intencional de educar através de atividade física que atinge a totalidade do ser. Portanto, destina-se à formação do aluno como um todo, assim como à formação de todos os alunos, pois a todos pertence o direito de gozar de seus benefícios, quaisquer que sejam suas aptidões e possibilidades.

Através da Diretriz, espera-se que seja captada e vivenciada pelo professor a mensagem nela contida, ou seja:

- a valorização da Educação Física como um dos componentes da Educação Geral;
- a prática consciente da atividade física como meio de proporcionar a formação de hábitos de vida sadia;
- a formação do aluno como ser pensante, crítico, responsável e social;
- a atividade física como forma de liberação, autoconhecimento e expressão;
- o respeito ao aluno e professor como individualidades;
- o desporto e as atividades físicas em geral como meios de educação integral.

O aluno, formado ao influxo dessa filosofia, será capaz de: conhecer-se e aceitar a si mesmo e ao outro para uma convivência fraterna; encontrar motivação para valorizar a vida; perceber as adversidades como um desafio à sua inteligência e criatividade; encontrar em si condições para atuar como elemento positivo na comunidade.

## *Base legal*

A Lei 4.024/61, pelo seu art. 22, preconizava: "Será obrigatória a prática da Educação Física nos cursos primário e médio, até a idade de 18 anos."

O Decreto-Lei n.º 705/69 alterou o art. 22 da referida Lei, que passou a ter a seguinte redação: "Será obrigatória a prática da Educação Física em todos os níveis e ramos de escolarização, com predominância esportiva no ensino superior."

A Lei 5.692/71, em seu art. 7.º, dispõe: "Será obrigatória a inclusão de Educação Moral e Cívica, Educação Física, Educação Artística e Programas de Saúde nos currículos plenos dos estabelecimentos de 1.º e 2.º graus..."

Posteriormente, o Decreto Federal 69.450/71, que regulamenta o art. 22 da Lei 4.024/61, dispõe que a Educação Física no ensino de 1.º Grau caracteriza-se pelo desenvolvimento de "atividades físicas de caráter recreativo, de preferência as que favoreçam a consolidação de hábitos higiênicos, o desenvolvimento corporal e mental harmônico, a melhoria da aptidão física, o despertar do espírito comunitário, da criatividade, do senso moral e cívico, além de outras que concorram para completar a formação integral da personalidade".

# ***Justificativa***

A inclusão da Educação Física, em qualquer nível de ensino, justifica-se por suas funções *biológica*, *cinestésica* e *integradora*, através das quais educa para:

- a manutenção e desenvolvimento da estrutura e funcionamento do organismo;
- o movimento;
- a compreensão de si mesmo;
- a interação consciente do indivíduo com os outros e seu meio.

(Vide QUADRO DE REFERÊNCIA I.)

A inserção da Educação Física na Área de Comunicação e Expressão justifica-se pelo abaixo expresso:

"Sem dúvida alguma, o movimento é atividade primária do ser.

A atividade da mão, por exemplo, conduzida pelos estímulos motores, seja para indicar o sentido de direção ou qualquer outra significação que possa ter, nada mais é do que comunicação: comunicação do agente com o mundo exterior.

A língua, conquanto seja o instrumento natural de comunicação, não é o único: sentimentos, ideias, pensamentos, são exteriorizáveis por outros veículos.

Os campos em que gravitam a dança e a recreação, os jogos e os desportos e, ainda, as atividades especificamente físicas, são também meios de comunicação, comunicam o sentido do gosto estético, o desejo de sentir-se ágil, capaz, enfim, de realizar algo comum a todos os seres: o movimento.

O movimento corporal, neste caso, transforma-se em linguagem não verbal, mas sensorial, perceptível pelos sentidos.

Através dele transmitem-se mensagens visuais de forma consciente e mesmo inconscientemente.

Na teoria do processo de comunicação, a mensagem é seu fundamento básico e condicionador.

Assim sendo, a atividade física é forma de comunicação e instrumento de expressão, muitas vezes mais eficaz que qualquer outra forma."

\*BRUM, Eloah Soyre Fritish. Justificativa da inclusão de Educação Física na área de Comunicação e Expressão. In: ENSINO DE 1 ° GRAU NO RIO GRANDE DO SUL (3). Currículos por Área. Porto Alegre. Tabaiara. 1972. o. 14.

# *Objetivo geral*

A Educação Física no Currículo por Áreas de Estudo — Comunicação e Expressão — tem como objetivo geral o *desenvolvimento da aptidão física no contexto de necessidades individuais e de grupo como uma das bases do crescimento biopsicossocial*.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- aquisição de hábitos e atividades de vida sadia e a internalização de princípios e valores que embasam a Educação Física;
- organização da capacidade de comunicação expressiva e criativa;
- utilização do corpo como meio de linguagem cinestésica;
- apreciação clínica de seus desempenhos e de suas possibilidades físicas;
- iniciação esportiva, visando à vida de grupo, ao esforço e ao desempenho técnico;
- preenchimento do lazer com atividades físicas.

# ***Focos***

A Educação Física, no Currículo por Áreas de Estudo, terá como focos:

- Ginástica geral
- Jogos
- Desportos (iniciação)
- Danças
- Saúde
- Recreação e lazer

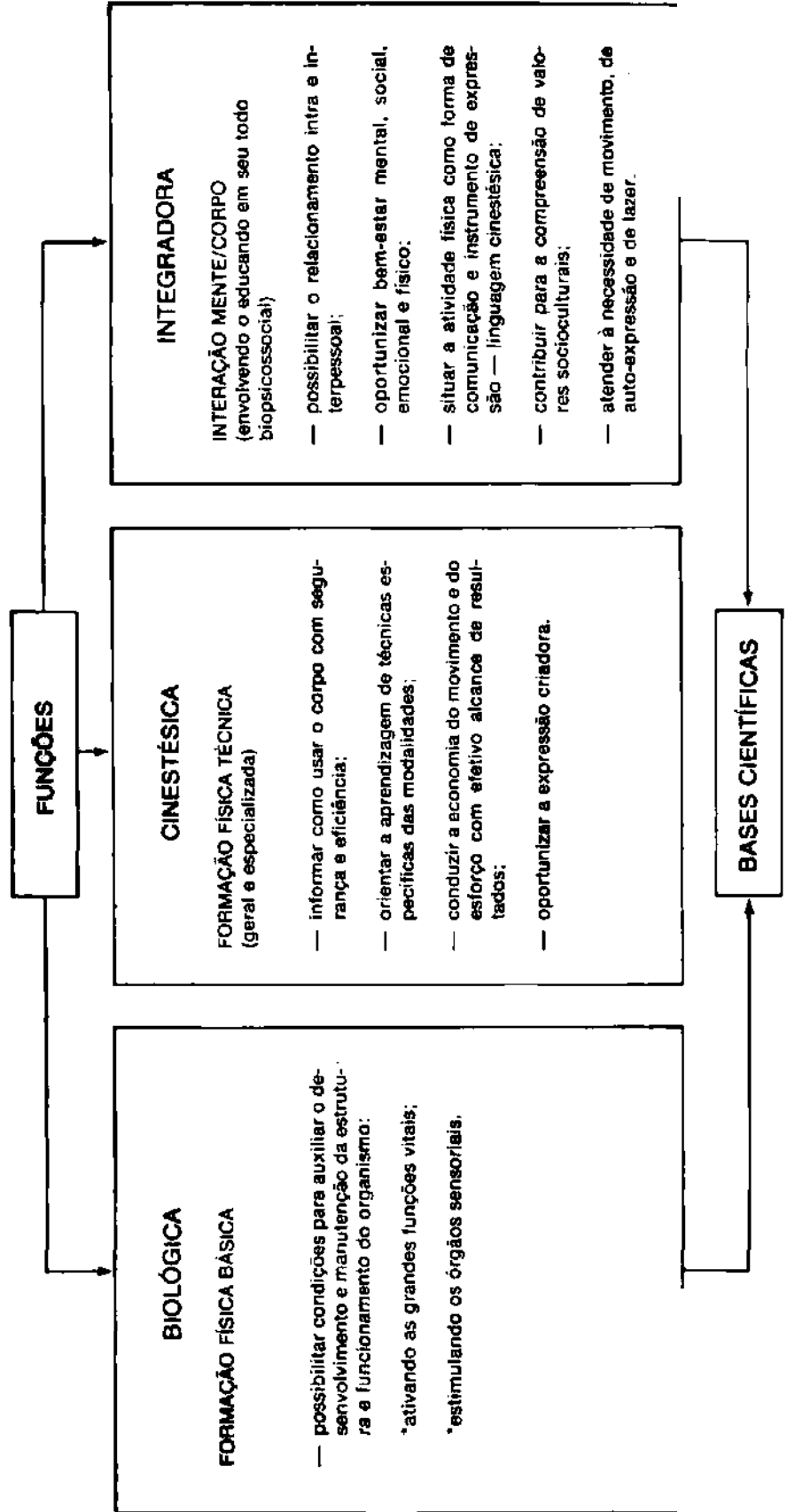
# *Linha metodológica*

A metodologia a ser utilizada em *Educação Física*, tendo como referência o aluno, concebido como pessoa capaz de agir e refletir, poderá ser organizada, para situações de ensino-aprendizagem, a partir dos QUADROS DE REFERÊNCIA I, II, III, e do DESENVOLVIMENTO DOS FOCOS.

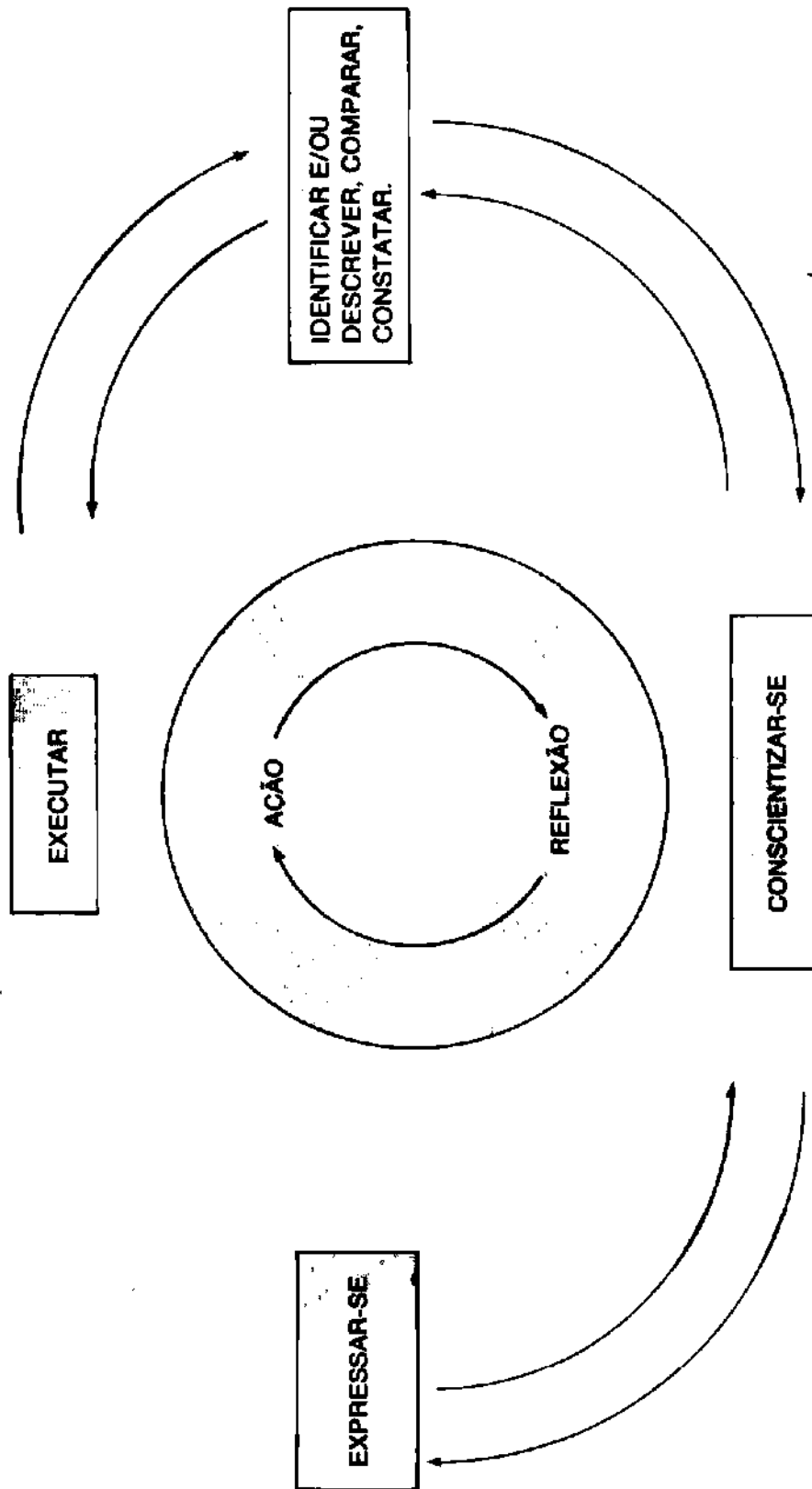
- QUADRO DE REFERÊNCIA I  
\*Funções da Educação Física
- QUADRO DE REFERÊNCIA II  
\*O aluno como pessoa na Educação Física
- QUADRO DE REFERÊNCIA III  
'Educação Física: Ações — Produtos
- DESENVOLVIMENTO DOS FOCOS
- SUGESTÕES DE ATIVIDADES

## — QUADRO DE REFERÊNCIA I

\* Funções da Educação Física



— QUADRO DE REFERÊNCIA II  
\* O aluno como pessoa na Educação Física





## ANÁLISE DESCRITIVA DO QUADRO II

### O aluno como pessoa na Educação Física

Os processos mentais utilizados neste trabalho visam motivar o aluno à prática consciente das atividades físicas, incorporando-as como hábito de vida.

Em cada nível existe uma ação e um produto evidenciável, com exceção do conscientizar que aparece de forma mais objetiva no produto final "expressar-se", mas que, também, está implícito nos demais níveis.

O aluno parte de situações concretas, isto é, de fatos: executa, ou vê executar, e destes passa às ideias, evoluindo para os conceitos e valores. Pelo uso dos processos mentais citados, terá condições de melhorar e aprofundar a execução das ações. Daí a razão por que o fluxo é bidirecional, isto é, ele vai e retorna, de acordo com as diferenças individuais, interesses, necessidades e capacidades dos alunos e ainda as técnicas usadas pelo professor.

Por esta forma o aluno é levado a conhecer-se e ao outro, a explorar e dominar o ambiente e a inserir-se no grupo como elemento válido e produtivo, capaz de contribuir para o estabelecimento de uma melhor qualidade de vida em seu ambiente. Capacita-se ainda a discriminar e selecionar informações e valores, tornando-os parte integrante de sua personalidade, os quais passam a identificar sua conduta.

Por outro lado, a metodologia adotada possibilita ao aluno pensar e refletir sobre o que executa e, ao mesmo tempo, faculta ao professor melhores condições para acompanhar o desenvolvimento e avaliar o desempenho do aluno. Simultaneamente, oportuniza ao docente elementos diversificados para realimentar e/ou repensar seu trabalho.

As manifestações do aluno, ao longo dos processos utilizados, evidenciam as dificuldades encontradas por ele em todas as áreas do seu desenvolvimento.

Assim, as mudanças no domínio *motor* serão caracterizadas pelo desenvolvimento de atividades físicas identificadas à sua dinâmica de vida e ligadas às atitudes humanas cotidianas de sobrevivência.

No nível *cognitivo* — a linha fundamental é favorecer a estruturação do pensamento lógico e do processo decisório, buscando desenvolver o raciocínio e a análise crítica.

Na área *afetiva* — objetiva alcançar a conceituação e a incorporação de valores definidores das atividades ligadas à vida pessoal e social do indivíduo e, de conformidade com os mesmos, ele passa a se conduzir.

Observe-se que os três domínios não se apresentam isoladamente, mas se expressam integrados, como um todo, havendo a predominância de um dos aspectos sobre os demais, de acordo com as tarefas executadas, pois é óbvio que toda a atividade física envolve a esfera intelectual e a efetiva.

Desta forma, o aluno, motivado para a atividade, nela se envolve com prazer e este é a garantia de sua continuidade. Enquanto enriquece sua sensibilidade, desenvolve seu raciocínio, aprimora sua expressão individual, amplia o círculo social, promove mudanças, numa interação e integração total mente/corpo.

**QUADRO DE REFERÊNCIA III****\*Educação Física: Ações — Produtos****AÇÕES****Executar****Identificar e/ou Descrever,  
Comparar, Constatar****Conscientizar-se****Expressar-se****PRODUTOS****apresentar resposta efetiva a  
estímulos e situações****perceber e evidenciar  
conhecimento de realidades e de  
relações envolvidas nas ações****compreender e internalizar  
princípios, conceitos e valores  
que embasam a Educação Física****demonstrar nas ações o  
conhecimento de princípios e/ou  
regras e/ou técnicas e/ou  
valores internalizados**

## DESENVOLVIMENTO DOS FOCOS

- Ginástica geral
- Jogos
- Desportos (iniciação):
  - Atletismo
  - Futebol
  - Handebol
  - Volibol
  - Basquetebol
  - Natação
  - Judo
  - Ginástica rítmico-desportiva
  - Ginástica olímpica
- Danças
- Saúde
- Recreação e lazer

Cabe ao professor, de acordo com os recursos da escola e da comunidade, bem como das características dos alunos, dosar os focos a serem desenvolvidos, uma vez que esta Diretriz oferece uma linha de orientação, funcionando como fonte de referência e sugestões. O professor determina também o *quantum* de conteúdos que poderá desenvolver, sempre de acordo com os recursos disponíveis.

O volume de informações contido em cada foco foi determinado de forma a alcançar uma maior abrangência de conteúdos e assim oferecer um amplo leque de alternativas na seleção de conteúdos e objetivos. Porém, isso não significa que o professor deva limitar-se a utilizar apenas o que consta em cada nível de comportamento, mas que procure, ainda, buscar na experiência e conhecimento da realidade escolar outras informações e sugestões de trabalho.

O Foco "Desporto" pode abranger ainda outras modalidades quer individuais quer coletivas, dependendo dos conhecimentos e habilidades do professor, dos recursos da escola e da realidade sociocultural da comunidade em que a mesma está inserida.

# *Sugestões de atividades*

(Leitura horizontal)

CONVENÇÃO:

N de C = Níveis de comportamento

F = Focos

M = Modalidade

EXECUTAR	DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
exercícios e atividades físicas em geral;	o vocabulário utilizado em Educação Física;	os termos, quanto ao significado:	que as diversas formas de trabalho físico possuem termos técnicos específicos.	que o conhecimento da terminologia é básico para a comunicação;	participando de atividades físicas em geral e usando, com propriedade, o vocabulário adequado, compatível com os conhecimentos adquiridos;
exercícios de desenvolvimento da percepção; exercícios e atividades de estimulação auditiva, tátil, visual, gustativa e olfativa.	os atributos dos objetos e materiais diversos;	entre si os objetos e materiais quanto a: *forma. *cor. *textura. *peso, *grau de dureza. *temperatura;	as características dos objetos e materiais;	que a percepção é a capacidade de receber e interpretar os estímulos do mundo exterior e do próprio corpo;	discriminando, de forma verbal e/ou gestual, as características dos objetos explorados.
exercícios de reforço ao desenvolvimento do esquema corporal (imagem corporal);	as mudanças ocorridas nos vários segmentos do seu corpo;	as modificações do seu corpo produzidas pelo crescimento;	que o esquema corporal se modifica com o crescimento físico,	que é através dos órgãos dos sentidos que percebemos as impressões do mundo que nos rodeia e do próprio corpo;	respondendo satisfatoriamente aos estímulos sensoriais;
exercícios para localizar (no próprio corpo) o que fica a frente, às costas, à esquerda/direita, em cima, em baixo (fixação da lateralidade);	as partes do corpo e seus segmentos, quanto a sua localização e nomenclatura;	entre si as duas metades do corpo, quanto a sua simetria (esquerda e direita);	que o corpo possui duas metades simétricas;	que a imagem corporal vai se formando cumulativamente e, ao mesmo tempo, se reformula com as modificações corporais trazidas pelo crescimento.	evidenciando perceber as modificações ocorridas no seu corpo, oriundas do crescimento;
			que o corpo possui duas metades simétricas;	que o conhecimento e domínio das partes do corpo trazem o controle de si, a independência do movimento e a disponibilidade para a ação;	reconhecendo e localizando as partes do corpo em sua disposição simétrica;

## GINÁSTICA GERAL

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>exercícios para localizar-se espaço, em relação aos outros e aos objetos. direita/esquerda, em frente, atrás, perto, longe, em cima, em baixo, à direita, à esquerda. etc. (direcionalidade).</p> <p>exercícios de treinamento e controle da independência segmentaria</p> <p>" ombro-branco-mão-dedos, quadril-perna-pé-dedos, "exercícios de sensação de peso dos segmentos corporais (elevar e deixar tombado).</p> <p>"exercícios naturais e construídos.</p> <p>"exercícios globais e segmentários de contração e relaxação (descontração).</p> <p>exercícios de aperfeiçoamento da organização espaço-temporal</p> <p>"partindo de diferentes posições iniciais (de pé, sentado, deitado, ajoelhado, gruppado, etc.).</p> <p>"deslocamentos livres de exploração do espaço.</p> <p>"deslocamentos, em várias direções, dentro de um espaço delimitado.</p> <p>"deslocamentos a comando, "marchas em diferentes condições: sentidos, direções e formações.</p> <p>"exercícios de ordem e atenção: +</p>	<p>pessoas e objetos: quanto a sua localização em relação a si mesmo e entre si.</p> <p>o uso independente de cada segmento corporal.</p> <p>as possibilidades de movimentação dos segmentos corporais,</p>	<p>entre si, as diversas posições observadas.</p> <p>entre si, a movimentação independente de cada segmento corporal com o movimento total do membro,</p> <p>entre si, a amplitude de movimentos dos segmentos corporais,</p>	<p>que as pessoas e objetos podem ocupar diferentes posições no espaço perto, longe a direita, a esquerda etc.</p> <p>que os vários segmentos corporais podem realizar movimentos de flexão, extensão, rotação, circundação abdução e educação.</p> <p>que os deslocamentos determinam mudanças de localização do corpo no espaço, empregando um determinado tempo:</p> <p>que as diferentes formações são decorrentes das posições relativas dos indivíduos entre si.</p>	<p>que a descoberta de si mesmo e do mundo exterior favorece as condições de aprendizagem;</p> <p>que a maior ou menor mobilidade dos segmentos corporais depende das articulações e músculos que as movimentam;</p> <p>que o corpo é o ponto de referência nas relações com o mundo exterior.</p> <p>que o corpo, vivenciando o espaço, cria a noção de tempo</p> <p>que a consciência do corpo e a percepção das relações espaço-temporais modificam atitudes, hábitos e sentimentos</p> <p>que a atenção e reações rápidas são essenciais para a boa execução das formações e deslocamentos.</p>	<p>reconhecendo corretamente as relações de posição das pessoas e objetos entre si comunicando-as de forma verbal gestual ou escrita;</p> <p>usando de forma independente os segmentos corporais;</p> <p>explorando as possibilidades de movimentação dos segmentos corporais;</p> <p>movimentando-se adequadamente de acordo com a mecânica corporal;</p> <p>explorando de forma lúdica o espaço circundante.</p> <p>executando exercícios e relacionando-se com os outros, os objetos e o espaço.</p> <p>reagindo com rapidez aos comandos e demonstrando domínio da relação espaço-tempo.</p>

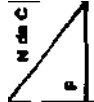
EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>exercícios de coordenação ampla e fina (visomotora)</p> <p>'exercícios e atividades de correr, saltar, lançar e receber, trepar, chutar, transportar, etc,</p> <p>arremessos de objetos atingindo um alvo,</p> <p>manualidades (recortes, colagem, modelagem, manipulação de materiais diversos).</p>	<p>exercícios de coordenação:</p>	<p>entre si os exercícios de coordenação ampla e fina (visomotora).</p>	<p>que ao correr, saltar e lançar, emprega-se a coordenação ampla,</p> <p>que ao escrever, desenhar ou manejar pequenos objetos, usa-se a coordenação fina,</p> <p>que a coordenação visomotora está presente em toda atividade física</p>	<p>que a coordenação possibilita a ação eficiente e econômica de várias sinergias musculares durante a execução de um movimento:</p> <p>que a coordenação ampla e fina são essenciais para a expressão do movimento,</p> <p>quanto maior o treinamento, menor o controle do cérebro e mais inconsciente o processo:</p>	<p>movimentando-se com gestos coordenados com naturalidade, segurança, velocidade e direção corretas, precisão e economia de esforço;</p> <p>praticando atividades manuais variadas e evidenciando a boa coordenação de mãos e olhos.</p>
<p>exercícios de controle do equilíbrio corporal (estático, dinâmico e recuperado)</p> <p>'exercícios com diminuição da base de sustentação,</p> <p>'marchas em diferentes velocidades, marcha alongada,</p> <p>"caminhar e correr equilibrando objetos,</p> <p>"correr desviando de obstáculos,</p> <p>"progressões sobre a trave e semelhantes, em diferentes alturas,</p> <p>"saltos em profundidade,</p>	<p>o corpo em equilíbrio estático, dinâmico e recuperado;</p>	<p>os exercícios em equilíbrio estático, dinâmico e recuperado, quanto a dificuldade de execução.</p>	<p>que o equilíbrio estático alcançado em uma determinada posição, enquanto que o dinâmico é obtido durante a execução do movimento, sendo que o equilíbrio recuperado é aquela no qual o corpo retorna a posição de equilíbrio desejado,</p>	<p>que o equilíbrio é imprescindível para sustentar o corpo contra a lei de gravidade,</p>	<p>praticando atividades físicas, demonstrando equilíbrio estático, dinâmico e recuperado:</p>
<p>exercícios de desenvolvimento das qualidades físicas (flexibilidade, força, agilidade, velocidade, resistência, coordenação, etc.) e ativação das grandes funções vitais;</p> <p>"exercícios e atividades naturais e utilitárias marchar, trepar (ápolo), suspensão, quadrupedia), saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender,</p>	<p>• as qualidades físicas evidenciadas na execução dos exercícios, através das atividades naturais e utilitárias, dos exercícios analíticos e sintéticos e das diversas técnicas de execução;</p>	<p>os exercícios propostos entre si, relacionando-os à qualidade física que se quer desenvolver:</p>	<p>que a atividade física desenvolve: coordenação, força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, agilidade, descontração, etc,</p> <p>que os exercícios possuem diferenças de amplitude, ritmo, complexidade e dificuldade.</p>	<p>que existem várias formas de trabalho físico para adquirir uma boa formação corporal, aptidão física e habilidades específicas;</p> <p>que o exercício físico é importante como meio para manter • equilíbrio biopsíquico social.</p>	<p>exercitando-se e buscando obter aptidão física e habilidades específicas:</p> <p>exercitando-se e demonstrando conhecimento das várias formas de trabalho físico;</p> <p>praticando atividades variadas e evidenciando desenvolvimento das qualidades físicas.</p>



EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>exercícios analíticos e sintéticos.</p> <p>exercícios com variações: das posições iniciais, técnicas de execução (molejados, balanceados, conduzidos, impulsionados), ritmo, intensidade, dificuldade, etc.</p> <p>exercícios utilizando: bolas, bastões, maças, cordas, arcos, pelotas, medicinebol etc.</p> <p>exercícios e atividades de correr, saltar e lançar (técnicas essenciais):</p> <p>• correr em linha reta, parar, sair rapidamente, esquivar-se, mudar o ritmo, o sentido e a direção da corrida;</p> <p>• correr ultrapassando obstáculos.</p> <p>• lançar, em distância e altura, com coordenação, velocidade, força e precisão.</p> <p>• saltar-em altura, distância e profundidade;</p> <p>acrobacias elementares:</p> <p>"com auxílio e sem auxílio de companheiros.</p> <p>"apoios, suspensões, cambalhotas, parada de mão de 3 e 2 apoios, roda, mergulho, etc</p> <p>exercícios em aparelhos</p> <p>* banco sueco</p> <p>"progressão sobre o banco (marchar, correr, saltar).</p> <p>"progressão com mudança de direção.</p> <p>"combinações de exercícios com um ou ambos os pés.</p>	<p>as características do material utilizado:</p> <p>as técnicas essenciais de</p> <p>• correr.</p> <p>• saltar;</p> <p>• lançar;</p> <p>cambalhotas, paradas de mão, roda, etc.</p> <p>exercícios executados no banco sueco.</p>	<p>os materiais, quanto ao seu manuseio;</p> <p>entre si, os atos de correr, saltar e lançar quanto às técnicas específicas.</p> <p>entre si, as acrobacias elementares, quanto às técnicas de execução,</p> <p>entre si, os exercícios executados no banco sueco, na trave, no pinto e na barra.</p> <p>entre si, exercícios executados nos aparelhos com os executados no solo, quanto ao equilíbrio e a coordenação</p>	<p>que o peso e a forma do material determina maior conscientização do movimento.</p> <p>nas corridas saída, passada (velocidade), chegada.</p> <p>nos saltos o impulso, elevação e queda,</p> <p>nos lançamentos: apoio, equilíbrio, precisão, trajetória, distância;</p> <p>os resultados obtidos nas corridas, saltos e lançamentos</p> <p>que, para executar acrobacias, e necessário equilíbrio, flexibilidade, força, agilidade e domínio de si:</p> <p>que a exploração das possibilidades corporais leva à aquisição de habilidades físicas.</p> <p>que, através do uso dos aparelhos, aumenta suas experiências motoras</p>	<p>que o uso do material colabora na educação do movimento e modifica a sua dimensão.</p> <p>que as habilidades de correr, saltar e lançar são básicas para as atividades utilitárias da vida quotidiana, a iniciação esportiva e a obtenção de aptidão física.</p> <p>que as técnicas essenciais constituem o fundamento de onde decorre todo o mecanismo dos movimentos.</p> <p>que a prática de acrobacias exige coragem, autoconfiança, responsabilidade, domínio de impulsos e inibições.</p> <p>que o domínio de habilidades variadas conduz a um melhor desempenho na vida quotidiana e em situações problemáticas.</p> <p>que o conhecimento das possibilidades corporais e o uso eficiente do corpo implicam um maior rendimento, com menor gasto energético</p>	<p>manejando, com domínio relativo ao trabalho desenvolvido, bolas, arcos, etc. demonstrando satisfação em seu uso;</p> <p>correndo, saltando, lançando e evidenciando aplicação das técnicas essenciais,</p> <p>executando corretamente e com satisfação acrobacias elementares.</p> <p>desempenhando-se em situações quotidianas e/ou problemáticas e empregando habilidades adquiridas</p> <p>exercitando-se nos aparelhos, usando o corpo com segurança, eficiência e responsabilidade</p>



EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>"exercícios variados com apoio das mãos, sentado, ajoelhado, etc .</p> <p>"trave (ou banco sueco invertido)</p> <p>"progressões, exercícios, equilíbrios:</p> <p>"plinto (ou caixote coberto com colchão)</p> <p>"subir e saltar de formas diversas, usando o plinto em varias alturas.</p> <p>"barra</p> <p>"suspensões balanceamentos e giros, entradas e saídas simples</p>	<p>exercícios executados na trave.</p> <p>exercícios executados no plinto.</p> <p>exercícios executados na barra</p>	<p>o ritmo próprio, ao movimentar-se, com o ritmo dos demais.</p>	<p>que o ritmo é inerente a todo movimento.</p> <p>que o ritmo próprio expressa-se na maneira de falar, movimentar-se e varia de indivíduo para indivíduo,</p>	<p>que o ritmo individual depende de vários fatores tais como conformação física, caráter e temperamento, idade, etc .</p>	<p>movimentando-se livremente, de acordo com seu ritmo</p>
<p>exercícios para educação do ritmo corporal</p> <p>"exercícios e/ou atividades físicas de acordo com o ritmo individual (natural):</p> <p>exercícios e/ou atividades físicas com ritmo determinado (coletivo)</p> <p>"movimentos, em diferentes ritmos, com e sem deslocamentos.</p> <p>"combinações de movimentos com mudanças de ritmo.</p> <p>"jogos rítmicos.</p> <p>"exercícios usando a maça (e outros) como instrumento de percussão, com e sem estímulos verbais.</p> <p>"exercícios com estímulos sonoros.</p>	<p>o ritmo individual (natural) ao movimentar-se,</p> <p>ritmos na execução de exercícios;</p>	<p>entre si, movimentos executados dentro de uma marcação rítmica e os executados de acordo com o ritmo individual (natural);</p>	<p>que os movimentos corporais podem ser executados segundo o ritmo individual ou coletivo (determinado),</p> <p>que em determinados trabalhos coletivos torna-se necessário ajustar o ritmo individual ao ritmo do grupo.</p>	<p>que a educação do sentido rítmico é um fator importante para a harmonia do movimento;</p> <p>que na realização de atividades físicas é necessário observar o ritmo de execução para fins de adequação ao grupo;</p>	<p>movimentando-se de acordo com a marcação rítmica.</p> <p>criando movimentos e adequando-os ao ritmo dado.</p> <p>participando de atividades em grupo e evidenciando adaptação ao ritmo determinado.</p>
<p>exercícios rítmicos</p> <p>"exercícios de formação corporal, a mãos livres com aparelhos com e sem deslocamentos, individualmente e em grandes e pequenos grupos:</p>	<p>as formas básicas de movimento</p> <p>"a totalidade de movimento.</p> <p>"a fluência rítmica do movimento.</p>	<p>os exercícios de formação corporal com as formas básicas de movimento,</p>	<p>que os movimentos diferem de complexidade;</p> <p>a espontaneidade • naturalidade do gesto expressivo;</p>	<p>que os movimentos consistem numa cadeia contínua de repetições, reanimando-se constantemente;</p> <p>que os sentimentos podem expressar-se através do gesto-movimento;</p>	<p>movimentando-se com fluência rítmica, satisfazendo impulsos físicos, mentais e emocionais.</p> <p>movimentando-se com naturalidade e comunicando sentimentos;</p>



EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>"flexionar, estender, abaixar, elevar, inclinar, circular, rodar, torcer, equilibrar, empurrar, puxar, etc.:"</p> <p>"formas básicas de movimento</p> <p>"andar, correr, saltitar (em locomoção), lançar, balançar, quicar", rolar, aparar, bater ou percudir (sem deslocamento);</p> <p>exercícios de exploração das formas de manejar os aparelhos</p> <p>"corda, arco, maçã, bola, basião, lenço, bandeirola, cocos, etc.</p> <p>exercícios para a educação das forças geradoras do movimento (molejar e impulsionar)</p> <p>"molejo (molejar sobre ambos os pés, alternadamente, exercícios de percussão, quicar, aparar, saltitar, correr, andar, saltitar).</p> <p>"impulso (exercícios de balancear, lançar, rolar, quicar, saltar, bater, saltitar, correr).</p> <p>exercícios de balançamento, associados com o andar, correr, girar, etc.</p> <p>exercícios para distinguir as fases rítmicas do movimento</p> <p>"estímulo</p> <p>"exploração (acento, ênfase)</p> <p>"término (escoamento, queda).</p>	<p>"a expressão do sentimento através do gesto-movimento.</p> <p>"a simplicidade e naturalidade de movimento:</p> <p>as características dos aparelhos;</p> <p>a forma de executar o molejo:</p> <p>a forma de executar o impulso;</p> <p>as fases rítmicas do movimento</p> <p>•estímulo</p> <p>•explosão</p> <p>•término:</p>	<p>entre si as possibilidades de movimento permitidas pelos aparelhos;</p> <p>entre si o molejo e o impulso;</p> <p>as fases rítmicas do movimento, quanto à execução.</p>	<p>que os movimentos naturais são simples e sem afetação;</p> <p>que o molejo desenvolve a mobilidade das articulações e a elasticidade muscular.</p> <p>que os balanceamentos podem ser executados com impulso de tal intensidade que levem o corpo a deslocar-se do lugar e a locomover-se.</p> <p>os três fatores básicos do movimento rítmico:</p> <p>"estímulo — força geradora movimento,</p> <p>"explosão — o produto desse estímulo,</p> <p>"término — a conclusão do movimento:</p>	<p>que a naturalidade do movimento é obtida pela descontração muscular e psíquica.</p> <p>que o uso dos aparelhos favorece o relaxamento psíquico, a descontração muscular e permite a realização do movimento com naturalidade.</p> <p>que a força elástica do molejo vence o peso do corpo e converte-se em estímulo para o movimento seguinte;</p> <p>que a educação do impulso é de grande importância para a intensidade dinâmica do movimento;</p> <p>que as fases rítmicas do movimento são responsáveis pela fluência rítmica dos mesmos:</p>	<p>manejando os aparelhos com habilidade e explorando suas possibilidades de movimento;</p> <p>molejando com leveza e realizando exercícios de locomoção e com aparelhos;</p> <p>executando balançamentos associados a diversas formas de deslocamento,</p> <p>executando movimentos e diferenciando as fases rítmicas,</p>

Módulo F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR 3E
<p style="text-align: center;"><b>GINASTICA GERAL</b></p>	<p>volvimento da fluência rítmica do movimento, balançamentos,</p> <p>"exercícios de transferência do peso do corpo (balançamentos, lançamentos, percussão e locomoções).</p> <p>"associações de movimentos (por mudança, combinação, passagem).</p> <p>"jogos de movimento: com ou sem aparelho com ou sem deslocamento, com batidas de palmas, com música.</p> <p>"composição de movimentos em torno de um motivo ou tema.</p> <p>"variações de movimentos</p> <p>"variantes das formas básicas.</p> <p>"mudanças de trajetórias, direções, planos, formações, encadeamentos</p> <p>variações rítmicas (com-passo, velocidade, acen-tuação),</p> <p>"variando os aparelhos.</p> <p>"em grupos e aos pares (movimentos iguais e movimentos diferentes)</p>	<p>o movimento de transferência do peso do corpo</p> <p>"desequilíbrio.</p> <p>"equilíbrio;</p> <p>entre si, as três formas de realizar associações de movimentos.</p> <p>os jogos de movimento e as demais formas de associações de movimento nos aspectos de atração e simplicidade</p> <p>entre si, as concepções de cada membro do grupo.</p> <p>entre si, as variações de movimentos quanto a:</p> <p>"trajetórias,</p> <p>"planos.</p> <p>"formações.</p> <p>"variações rítmicas.</p>	<p>que a transferência do peso do corpo gera um deslocamento do seu centro de gravidade, causando um desequilíbrio.</p> <p>que a corrida antecedendo o salto e uma associação de movimento por passagem;</p> <p>que os jogos de movimento são atividades simples e de fácil realização</p> <p>que a composição deve consistir um todo coerente e harmonioso, que a escolha do tema deve obedecer a uma estrutura lógica;</p> <p>que as variações de exercícios oportunizam variedade de combinação, de ritmos, criação e adaptações constantes</p>	<p>que o domínio desse equilíbrio, através de uma perfeita transferência do peso do corpo, constitui base fundamental da ginástica moderna;</p> <p>que as formas de associações de movimentos devem ter valor aplicativo.</p> <p>que os jogos de movimento são formas lúdicas de associar movimentos que transmitam vivências prazerosas</p> <p>que nos jogos de movimentos e composições todos trabalham para o mesmo fim e são igualmente responsáveis pela elaboração e execução do trabalho..</p> <p>que as atividades de grupo favorecem a solidariedade entre os componentes, levando-os a usufruir o prazer da liberdade de expressão no grupo e para o grupo</p>	<p>executando corretamente a transferência do peso do corpo.</p> <p>realizando associações de movimento por mudança, combinação e passagem.</p> <p>executando jogos de movimento e vivenciando-os com alegria e prazer</p> <p>criando composições de movimentos corporais adequados à frase musical,</p> <p>"ao tema escolhido.</p> <p>utilizando as formas básicas de movimento e deslocando-se em diferentes direções, formações, com variações rítmicas, individualmente e em grupo</p>	
	<p>os diversos elementos do jogo</p> <p>"objetivo.</p> <p>"organização.</p> <p>"dinâmica,</p> <p>jogos motores, sensoriais, intelectivos, de salão, práticos, desportivos, com e sem material;</p>	<p>que os jogos desenvolvem as qualidades de coordenação, força, resistência, velocidade, flexibilidade, acuidade sensorial, atenção, memória, raciocínio, sociabilidade e de caráter.</p> <p>os jogos quanto as suas características:</p>	<p>que o jogo é uma atividade livre e prazerosa, que favorece a convivência e desenvolve habilidades;</p> <p>que todo jogo tem sua regra, a qual deve ser obedecida</p>	<p>expandindo alegria de jogar através dos movimentos.</p> <p>jogando pelo prazer do esforço, com respeito ao adversário e à regra do jogo.</p>		

N O S F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
<p>jogos motores "de correr — em várias direções, em círculos, desviando de obstáculos, estafetas diversos, etc. "de saltar — em distância, altura, profundidade, com meia-volta, etc. "de lançar — em distância, altura, em alvos fixos e/ou móveis, etc "de puxar e empurrar. "de levantar e transportar, "de trepar, quadrupedar e equilibrar, "de atacar e defender. ""com bola chutada, arremessada, rolada, presa, quicada, balda, passada, etc: jogos sensoriais: visão, audição, tato, olfato e gustação. jogos intelectivos: atenção, memória, raciocínio, etc . jogos de salão (sociais) dominó, dama, xadrez, palavras cruzadas, adivinhações, prendas, etc jogos pré-desportivos: pega-bola, voleibol gigante, cambio, bola americana, basquetebol, minibasquete, futebol-voleibol, futebol de braços dados, handebol gigante, estafeta, etc.</p>	<p>jogos ativos, moderados e calmos.  as diversas formas de conduzir a bola:  os sentidos estimulados pelos jogos.  jogos intelectivos.  jogos de salão  as características dos jogos pre-desportivos e desportivos</p>	<p>os jogos quanto ao grau de esforço físico exigido.  os jogos com bola, quanto a execução das várias formas de conduzir a bola:  entre si, jogos em que haja predominância do uso de um sentido sobre os demais, ou de uma habilidade intelectual sobre outra  as características dos jogos pre-desportivos com as do desporto propriamente dito</p>	<p>que o emprego correto das técnicas essenciais de correr, saltar e lançar, propicia melhor desempenho nos jogos.  o grau de dificuldade nas diferentes formas de conduzir a bola  que a acuidade sensorial, bem como a atenção e o raciocínio, intervêm na realização de qualquer jogo</p>	<p>que é importante a aquisição de habilidades para encontrar maior satisfação nos jogos.  quanto maior o número de jogos vivenciados, maior será sua oportunidade de desenvolver e conhecer suas possibilidades.  que a prática de jogos que exigem habilidades diversificadas oportuniza a descoberta de aptidões.  que, ao executar, jogos sensoriais, intelectuais e sociais, desenvolvem-se a percepção, o intelecto e a sociabilidade:  que os jogos pre-desportivos iniciam "a vida de grupo, "ao esforço, "a técnica  que a boa atuação nos jogos pre-desportivos e desportivos depende da aquisição das habilidades fundamentais</p>	<p>praticando jogos e utilizando as técnicas de correr, saltar, arremessar.  demonstrando aquisição de habilidades pela eficiência dos movimentos  conduzindo a bola de várias maneiras em situação de jogo e demonstrando habilidade, iniciativa e decisão,  jogando e reagindo com rapidez e precisão aos estímulos exteriores:  jogando e procurando a libertação das tensões de forma socialmente aceitável e criadora.  participando de jogos pre-desportivos, com espírito lúdico e mantendo autodomínio na vitória e/ou na derrota;  logando e demonstrando conhecimento da organização e dinâmica do jogo</p>	

JOGOS

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>tarefas de dirigente de jogos nos grupos de idade;</p> <p>trabalhos de preparação de locais e materiais para a realização de jogos</p>	<p>os papéis de líder e liderado no grupo</p>	<p>os papéis de líder e liderado.</p>	<p>a forma de contribuição que pode dar ao grupo.</p> <p>que em todo jogo de grupo sempre há um líder (chefe) e liderados (demais)</p>	<p>que a contribuição individual é fundamental para o êxito do grupo.</p> <p>que a dinâmica do grupo e boa se os participantes desempenham os seus papéis (líder ou liderados) com eficiência.</p>	<p>contribuindo com esforço pessoal para o êxito do grupo.</p> <p>oferecendo sugestões para melhorar o rendimento do jogo.</p> <p>jogando e assumindo as responsabilidades de líder e liderado</p> <p>respeitando o capitão da equipe e atendendo suas instruções.</p> <p>interagindo positivamente com o grupo e os professores</p>
<p>atividades teórico-práticas referentes ao desporto "origens, terminologia, fundamentos, valores, importância, etc.</p> <p>exercícios e atividades de iniciação aos desportos: exercícios naturais e consuetudinários.</p> <p>*jogos pre-desportivos específicos.</p> <p>formas jogadas, envolvidos os fundamentos específicos dos desportos:</p> <p>exercícios educativos para a fixação dos gestos e movimentos das modalidades desportivas selecionadas:</p>	<p>os desportos individuais e coletivos.</p> <p>exercícios, jogos e formas jogadas dos desportos individuais e coletivos</p> <p>gestos e movimentos desportivos.</p>	<p>desportos individuais e coletivos quanto ao</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• número de participantes.</li> <li>• meio físico em que são praticados, etc</li> </ul> <p>os exercícios, jogos e formas jogadas dos referidos desportos.</p> <p>entre si, gestos e movimentos desportivos;</p>	<p>que cada desporto possui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organização.</li> <li>• regras.</li> <li>• terminologia.</li> <li>• técnicas.</li> <li>• instalações.</li> <li>• material e equipamento;</li> </ul> <p>que o desporto é uma atividade organizada e disciplinada;</p> <p>que os exercícios, jogos e formas diferem conforme o esporte a que se propõe iniciar.</p> <p>que a repetição constante do gesto desportivo leva à automatização do mesmo</p>	<p>que no desporto a regra é fixa, não pode ser modificada como ocorre nos jogos e deve ser obedecida.</p> <p>que o desporto é uma realidade cultural do homem moderno contribui para seu desenvolvimento integral e harmonioso e possibilita a compreensão entre os povos;</p> <p>que os exercícios, os jogos e formas jogadas levam ao aprimoramento do gesto técnico do desporto;</p> <p>que a automatização é necessária para a reação em situação de jogo.</p>	<p>verbalizando conhecimentos desportivos e revelando enriquecimento de seu patrimônio cultural;</p> <p>executando o movimento com a técnica adequada;</p> <p>executando gestos e movimentos de várias modalidades desportivas:</p>

DESPORTOS EM GERAL/INICIAÇÃO

## DESPORTOS EM GERAL/INICIAÇÃO

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>prática desportiva diversificada (iniciação):</p> <p>representações verbais das regras básicas;</p> <p>representações gráficas (desenhos);</p> <p>a tarefa de registar o desenvolvimento do jogo;</p> <p>funções na equipe de arbitragem da escola.</p> <p>a tarefa de organizador de torcidas na escola, utilizando os recursos variados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•refrãos musicais.</li> <li>•canazes, faixas,</li> <li>•instrumentos de percussão.</li> <li>•jornal mural,</li> <li>•seleção de frases.</li> <li>•gestos e movimentos.</li> <li>•collecção de materiais diversos: bandeiras, lenços, vestuário, etc.</li> </ul> <p>a tarefa de entretvedador com elementos vinculados as atividades desportivas do ano:</p> <p>a tarefa de participante nas competições como atleta ou espectador esclarecido:</p> <p>atividades teórico-práticas relacionadas com as competições (divulgação, organização de torcidas, etc.).</p>	<p>regras dos desportos praticados na escola;</p> <p>formas e recursos de torcida organizada;</p> <p>as modalidades desportivas que fazem parte das competições escolares e campeonatos oficiais (municipais, estaduais, nacionais e internacionais)</p>	<p>as regras quanto à finalidade</p> <p>o comportamento de uma torcida organizada e consciente com atitudes antidesportivas quanto a seus efeitos.</p> <p>entre si, as modalidades usadas nas competições:</p>	<p>que a regra do desporto competitivo tem sua regulamentação definida pelos órgãos diretos internacionais;</p> <p>os recursos e formas para organizar uma torcida;</p> <p>que há critérios para a organização de campeonatos e competições, tais como idade, sexo, etc</p>	<p>que é indispensável iniciar-se em diferentes desportos, a fim de oportunizar uma opção racional que conjugue interesses e possibilidades.</p> <p>que o desporto tem na regra a garantia de sua organização, caracterização e unidade de atuação dos praticantes;</p> <p>que a torcida é uma forma de incentivo dos companheiros.</p> <p>que a vaia pode levar a uma manifestação de maior agressividade.</p> <p>que o espectador esclarecido é um parceiro do jogo e ao mesmo tempo um crítico que observa.</p> <p>que a vitória é necessária a estrutura social do jogo, mas não é a sua única finalidade.</p> <p>que os campeonatos e competições escolares visam congregar e promover o aprimoramento educacional</p>	<p>praticando, em nível de iniciação, um desporto individual e dois coletivos.</p> <p>demonstrando conhecimento das regras básicas dos esportes praticados na escola;</p> <p>organizando torcidas, participando delas e incentivando os companheiros em qualquer situação;</p> <p>participando das competições e demonstrando habilidade técnica, fibra e espírito de equipe.</p> <p>assistindo competições e fazendo uma apreciação crítica mediante comentários de conteúdo técnico</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>Atividade Gerais de Atletismo</p> <p>atividades teórico-práticas referentes ao atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•representações verbais das regras (infrações, noções gerais).</li> <li>•representações gráficas (desenho);</li> <li>noções de arbitragem.</li> </ul> <p>visitas a estádios — conhecimento dos locais das provas de atletismo e equipamentos exigidos;</p> <p>participação em provas de atletismo;</p> <p>assistência a provas atléticas de pista e de campo.</p> <p>seleção e organização de notícias e resultados.</p> <p>relatos de competições.</p> <p>Corridas</p> <p>percurso de uma distância curta no menor tempo possível,</p> <p>percursos variados em diferentes velocidades, com movimentos sincronizados de braços, pernas e respiração.</p> <p>exercícios e saltos diversos para desenvolver a potência muscular (força explosiva) nas corridas de velocidade.</p> <p>corridas de duração (variações tempo e percurso) aumentando gradativamente o percurso ou o tempo;</p> <p>exercícios de reação a estímulos auditivos e visuais, saltos, corridas, partindo das mais variadas posições.</p>	<p>as provas atléticas "de pista (corridas), "de campo (saltos e lançamentos),</p> <p>as provas de pista e de campo de competições oficiais e outras,</p> <p>as corridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*de velocidade,</li> <li>*de duração.</li> </ul> <p>saídas de corrida;</p>	<p>as provas de pista e de campo quanto às instalações, material e equipamento</p> <p>os tipos de corridas, saltos •lançamentos, quanto as categorias;</p> <p>entre si, as corridas de velocidade e de duração:</p> <p>saída alta e baixa, entre si;</p>	<p>que as provas de atletismo desenvolvem-se em áreas convenientemente preparadas;</p> <p>que o esforço físico exigido varia de acordo com a prova, a idade e o sexo do participante;</p> <p>que as corridas ditarem quanto ao</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ritmo,</li> <li>•velocidade,</li> <li>•técnica;</li> </ul> <p>que todas as pessoas podem correr, independente do seu tipo físico (biótipo).</p> <p>que a saída exige velocidade de reação:</p>	<p>que o atletismo é o esporte-base porque em todos os demais emprega-se a corrida, o salto e o lançamento.</p> <p>que a prova atlética é medida, é esforço de superação e exige atitudes adequadas.</p> <p>que através das corridas, desenvolve, entre outras, as qualidades físicas, força, coordenação, resistência, velocidade e ritmo, etc.</p> <p>que existe um comportamento psicológico adequado ao tipo de corrida (nas corridas de velocidade predomina a agressividade, nas outras a perseverança);</p> <p>que a descontração muscular beneficia uma saída rápida, eliminando contrações desnecessárias que dificultam a eficiência do gesto desportivo.</p>	<p>discorrendo sobre o atletismo e revelando conhecimentos gerais sobre o assunto;</p> <p>participando de provas atléticas e demonstrando perseverança, responsabilidade e capacidade de luta;</p> <p>assistindo competições desportivas, mantendo atitudes condizentes de autocontrolo e respeito ao outro;</p> <p>executando os diversos tipos de corrida, apresentando condições técnicas em nível de iniciação e comportamento adequado;</p> <p>registrando seus índices e revelando interesse em melhorar os resultados.</p> <p>executando a saída nas corridas de velocidade e apresentando capacidade de reação rápida ao estímulo específico.</p>







EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIALIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>o chute, parado e em movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•com o lado interno do pé e externo.</li> <li>•com o peito do pé.</li> <li>•de bate-pronto,</li> <li>•de voleio.</li> </ul> <p>várias formas de domínio de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•com o peito do pé.</li> <li>•com a coxa.</li> <li>•com o peito (tronco).</li> <li>•com a cabeça.</li> <li>•com o joelho.</li> <li>•formas combinadas;</li> </ul> <p>passes parado, em movimento, alto, rasteiro, cruzado, diagonal;</p> <p>condução da bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•com a parte interna do pé,</li> <li>•com a parte externa do pé,</li> <li>•com o peito do pé;</li> </ul> <p>a cabeçada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•para frente.</li> <li>•para o alto.</li> <li>•para baixo.</li> <li>•para os lados.</li> <li>•para trás,</li> <li>•em mergulho, para frente</li> </ul> <p>o drible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•para frente.</li> <li>•para o lado:</li> </ul> <p>funções do goleiro (pega das)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•chutes de fora da área.</li> <li>•chutes na direção dos cantos da meta.</li> <li>•em bolas altas de frente e cruzadas acossado, saídas do gol, saídas com socos.</li> </ul> <p>atividades de reposição de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•pelo goleiro: com as mãos, com os pés,</li> </ul>	<p>tipos de chute</p> <p>as várias formas de dominar a bola</p> <p>as várias formas de conduzir a bola,</p> <p>tipos de cabeçada:</p> <p>tipos de drible</p> <p>as funções do goleiro.</p> <p>formas de reposição da bola pelo goleiro e demais jogadores.</p>	<p>os vários tipos de chute quanto aos seus efeitos.</p> <p>entre si, as várias formas de dominar a bola.</p> <p>as várias formas de conduzir a bola quanto aos seus efeitos.</p> <p>as diversas formas de cabecear quanto a direção imprimida a bola.</p> <p>tipos de drible quanto à execução.</p> <p>as funções do goleiro com as dos demais jogadores</p> <p>entre si, as diferentes situações de reposição da bola em jogo.</p>	<p>que ao dar o chute rasteiro, o pé de apoio deve estar próximo à bola.</p> <p>que o futebol, em síntese, consiste em fazer tentos e não deixar o adversário fazer-lo.</p> <p>que o domínio de bola exige coordenação visomotora e reflexos rápidos.</p> <p>que a direção seguida pela bola depende da parte do pé que imprime o movimento.</p> <p>que, na cabeçada, a testa deve bater na bola pela ação dos músculos do pescoço, sendo realizada sempre de olhos abertos.</p> <p>que, ao driblar, deve olhar o adversário, não a bola.</p> <p>que a função do goleiro exige boa coordenação visomotora e velocidade de reações, que dentro da grande área, o goleiro pode usar qualquer parte do corpo, principalmente as mãos;</p> <p>que na reposição da bola os jogadores usam as mãos apenas no arremesso lateral.</p>	<p>que o tipo de chute é importante para o alcance do objetivo desejado;</p> <p>que o domínio de bola proporciona vantagens sobre os adversários.</p> <p>que a forma de conduzir a bola depende da posição do adversário;</p> <p>que a cabeçada deve ser usada em momento oportuno, de forma intencional e dirigida.</p> <p>que no drible o jogador deve sentir a bola nos pés e avaliar as habilidades do adversário.</p> <p>que o goleiro pela sua posição, pode desempenhar um papel importante na tática defensiva, orientando os jogadores de defesa.</p> <p>que a reposição da bola em jogo poderá ser o início de uma jogada significativa.</p>	<p>executando os diversos tipos de chute;</p> <p>dominando a bola de diferentes formas e reforçando com essa habilidade sua auto-estima.</p> <p>conduzindo a bola com habilidade, permitindo continuidade nas ações e colaborando com os companheiros.</p> <p>cabeceando a bola, fazendo passes, defendendo e procurando atingir a meta;</p> <p>driblando, manifestando seu estilo pessoal e criatividade</p> <p>improvisando alternativas de defesa do gol e demonstrando capacidade de decisão e coragem;</p> <p>repondo a bola corretamente em jogo nas diversas situações;</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSOENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>'pelos jogadores: arremesso lateral, tiro de meta, escanteio, pênalti, tiros livres diretos e indiretos com e sem barreira.</p> <p>representações gráficas dos sistemas de jogo.</p> <p>sistemas de jogo: 4-2-4, 4-3-3, 4-4-2.</p> <p>o jogo propriamente dito com desenvolvimento das duas situações: ataque e defesa.</p> <p>representações verbais das regras básicas.</p> <p>representações gráficas (desenho):</p> <p>funções na equipe de arbitragem,</p> <p>a tarefa de registrar o desenvolvimento do jogo</p>	<p>as duas situações de jogo: ataque e defesa.</p>	<p>as posições dos jogadores quanto as funções desempenhadas no jogo:</p> <p>as regras de futebol com outro desporto</p> <p>entre si, as tarefas de cada elemento da equipe da arbitragem</p>	<p>que a função do ataque é atacar e apoiar a defesa e a função da defesa é defender e apoiar o ataque, guardando ambos uma mesma proporção.</p> <p>a necessidade de conhecer as regras básicas para jogar e arbitrar.</p>	<p>que a tática e a concepção de jogo racional e planejado, visando o gol;</p> <p>que sistema é o dispositivo de colocação dos jogadores em campo, visando vantagem sobre o adversário;</p> <p>que cada elemento da equipe recebe tarefas de trabalho que deve executar em proveito do conjunto.</p> <p>que o acatamento às regras é fundamental para a disciplina e desenvolvimento normal do jogo.</p> <p>que o incentivo aos companheiros é sempre produtivo.</p>	<p>Tecendo comentários verbais e criticando o desempenho próprio e das equipes.</p> <p>dispondo-se a cooperar, atuando na defesa ou no ataque e incentivando os companheiros.</p> <p>respeitando as regras do jogo e o adversário, manifestando disciplina interior</p> <p>jogando futebol, em nível de iniciação e demonstrando satisfação.</p> <p>arbitrando uma partida com imparcialidade</p>
<p>as posições básicas</p> <p>atividades de recepção — receber a bola parado a em movimento.</p> <p>a altura do peito, acima da cabeça, lateral alta e baixa, junto ao solo;</p> <p>passes de bola — parado e em movimento (deslocamento e com salto):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•acima da cabeça, de peito.</li> <li>•com uma das mãos: de frente, lateral, por baixo, picado,</li> <li>•quanto a trajetória direto,</li> </ul>	<p>posições básicas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•recepção.</li> <li>•passe,</li> <li>•arremesso.</li> </ul> <p>os diversos tipos de passes:</p>	<p>entre si, as posições básicas dos diversos fundamentos técnicos</p> <p>entre si, formas da executar passes:</p>	<p>que as posições básicas proporcionam um melhor desempenho técnico.</p> <p>que cada situação de jogo exige um tipo de posição básica</p> <p>que a escolha do passe e do arremesso, deve ser adequada as várias situações de jogo:</p>	<p>que existem razões de mecânica corporal que justificam a observância das posições básicas, visando a um melhor desempenho técnico:</p> <p>que o passe é uma forma de progredir com a bola:</p>	<p>manejando a bola e demonstrando domínio das posições básicas,</p> <p>observando a colocação de adversários e fazendo passe ao companheiro que está melhor localizado</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>arremessos de bola — parado e em movimento (deslocamento e com salto)</p> <p>'acima da cabeça, de peito, com uma das mãos de frente, lateral, por baixo, picado,</p> <p>'especiais: para frente — com queda, giro e queda, salto e queda, giro/saia) e queda.</p> <p>"com reversão.</p> <p>•salto e percussão.</p> <p>atividades de progressão com a bola</p> <p>'três passos.</p> <p>"batidas sucessivas da bola (drible).</p> <p>'três passos, uma batida da bola no solo, mais três passos;</p> <p>funções do goleiro (atuação):</p> <p>'posições,</p> <p>'deslocamento,</p> <p>'reposição da bola.</p> <p>atividades de marcação táticas defensivas e ofensivas (por zona);</p> <p>sistemas de jogo — noções (6-0, 6-0 com flutuação, 5-1, 5-1 com flutuação, 4-2, 3-3).</p> <p>representações verbais das regras básicas.</p> <p>funções na equipe de arbitragem (noções).</p> <p>a tarefa de registrar o desenvolvimento do jogo:</p> <p>representações gráficas (desenho);</p> <p>o jogo propriamente dito</p>	<p>arremessos de bola;</p> <p>as formas de progredir com a bola;</p> <p>funções do goleiro:</p> <p>marcação:</p> <p>'táticas defensivas,</p> <p>'táticas ofensivas;</p> <p>as regras básicas</p>	<p>entre si, maneiras de arremessar a bola;</p> <p>entre si, as formas de progredir com a bola;</p> <p>as funções do goleiro com a demais jogadores;</p> <p>entre si os sistemas de jogo.</p> <p>as regras básicas do handebol com as de um jogo desportivo e/ou outro desporto</p>	<p>que a maneira de progredir com a bola depende da situação de jogo e da posição do adversário</p> <p>que a função do goleiro exige boa coordenação visomotora e reações rápidas;</p> <p>os motivos que justificam as atividades de marcação;</p> <p>que há necessidade do conhecimento das regras básicas para o desenvolvimento do jogo</p>	<p>que as técnicas de execução dos passes e arremessos são iguais variando apenas a força e o objetivo</p> <p>que cada ação do jogador tem repercussões na organização tática coletiva.</p> <p>que o goleiro deve estar atento, acompanhando todas as jogadas, orientando e comandando os companheiros;</p> <p>que os jogadores não são elementos isolados as ações de cada um repercutem na atuação dos demais.</p> <p>que o conhecimento de táticas e sua utilização de forma adequada repercute na eficácia da jogada</p> <p>que é necessário analisar as causas dos acertos e erros, individuais, da equipe e do adversário.</p> <p>que, ao jogar, o praticante deve ter participação total.</p> <p>que o desporto e um exercício vigoroso de conhecimento e domínio de si</p>	<p>denotando boa coordenação visomotora, força, execução dos arremessos e visando o arremate de gol.</p> <p>aplicando os fundamentos e descobrindo soluções para situações desafiadoras surgidas durante o jogo.</p> <p>atuando na função de goleiro e cooperando no desenvolvimento normal do jogo e no rendimento da equipe.</p> <p>aplicando as táticas com interesse e perseverança;</p> <p>realizando comentários críticos» ao desempenho individual, da equipe e do adversário</p> <p>praticando handebol em nível de iniciação e participando com satisfação</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
<p>atividades básicas com e sem deslocamento</p> <p>'posições básicas (expectativa) dos fundamentos saque, passe, toque, manchete, recepção, levantamento, cortada, bloqueio e defesa,</p> <p>saques</p> <p>'simples (por baixo).</p> <p>'por cima (ténis).</p> <p>'balanceado (americano);</p>	<p>as posições básicas (expectativa) para o saque, manchete, etc;</p> <p>os tipos de saque,</p> <p>as formas de recepção.</p>	<p>entre si, as posições básicas do saque, manchete, etc;</p> <p>os tipos de saque quanto a trajetória da bola, seu efeito e a direção.</p> <p>as formas de recepção quanto às situações em que são empregadas;</p>	<p>o rendimento de uma jogada realizada em posição básica e outra em uma posição qualquer.</p> <p>que no saque, a bola é enviada diretamente ao campo adversário para iniciar o reiniciar uma partida e que é uma forma de ataque</p>	<p>que a repetição do gesto leva à automatização da técnica;</p> <p>que a concentração, a colocação e a posição do sacador são essenciais para imprimir determinada altura e velocidade a bola</p> <p>que, para cada tipo de recepção, existe uma técnica que é mais apropriada.</p>	<p>maneja a bola, utilizando as posições básicas e as técnicas elementares dos fundamentos.</p> <p>utilizando o tipo de saque a que melhor se adapta</p> <p>empregando o gesto adequado, nas situações de jogo ou atividades propostas esforçando-se constantemente para melhorar o desempenho;</p> <p>fazendo os levantamentos de acordo com a sua habilidade e as solicitações do cortador.</p>
<p>atividades de recepção da bola</p> <p>'toque por cima (mãos altas)</p> <p>'manchete (mãos baixas).</p> <p>levantamentos, na entrada, no meio e na saída da rede</p> <p>'alto e baixo.</p> <p>'curto, médio e longo.</p> <p>'para a frente e para trás.</p> <p>'em suspensão.</p> <p>cortadas</p> <p>'parado.</p> <p>'saltando.</p> <p>'de frente.</p> <p>'de lateral (gancho).</p> <p>'diagonal.</p> <p>'colocadas.</p>	<p>os tipos de levantamento;</p> <p>as formas de cortada;</p>	<p>os tipos de levantamento: quanto a sua forma e posição dos jogadores;</p> <p>as técnicas da cortada em termos de eficiência;</p>	<p>que o domínio das técnicas possibilita a boa recepção da bola;</p> <p>que, de acordo com a circunstância do jogo, há um tipo adequado de levantamento.</p> <p>os fatores que intervêm na cortada: coordenação dos movimentos, impulsão, distância da rede, ângulo de entrada da bola, altura de golpear a bola;</p>	<p>que deve posicionar-se de forma a estar pronto para partir a ação;</p> <p>que os levantamentos são básicos na preparação do ataque.</p> <p>que a cortada e o gesto mais violento do ataque</p>	<p>executando gestos da cortada, empregando os requisitos básicos.</p>
<p>bloqueios — defensivos e ofensivos (noções)</p> <p>'simples,</p> <p>'duplo.</p> <p>as técnicas elementares de defesa (defesa direita (1), defesa centro (6), defesa esquerda (5)).</p> <p>situação de jogo (aplicação conjunta dos fundamentos</p>	<p>os tipos de bloqueio.</p> <p>as técnicas elementares de defesa;</p> <p>as situações de jogo quanto</p>	<p>entre si, os bloqueios ofensivos e defensivos,</p> <p>entre si, as técnicas elementares de defesa,</p> <p>as situações de jogo quanto</p>	<p>que o bloqueio consta de quatro fases:</p> <p>'preparação, salto, bloqueio propriamente dito e queda,</p> <p>que a direção imprimida à bola varia de acordo com a defesa;</p> <p>que, para atuar em uma das três situações de jogo, emprega-se tipos específicos de fundamentos;</p>	<p>que para fazer um bom ataque que é essencial primeiro fazer uma boa defesa.</p> <p>que para atuar no jogo há necessidade de conhecer e executar os fundamentos básicos;</p>	<p>executando as técnicas de defesa,</p> <p>executando os fundamentos apropriados às situações de jogo, em nível de iniciação e com originalidade;</p>

M de C	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
<b>VOLIBOL</b>	<p>"recepção princípios de defesa (toque por cima, manchete, bloqueio defensivo). preparação da zona de defesa e da zona de ataque sistema W com 5 elementos, em meia lua com 4 ou 5 elementos.</p> <p>'ataque bloqueio ofensivo. cortadas, bolas colocadas. saque.</p> <p>sistemas de jogo — noções (3-3, 4-2, 5-1);</p> <p>sistema de cobertura — noções (no ataque, na defesa).</p> <p>representações verbais das regras básicas.</p> <p>representações gráficas (desenho);</p> <p>funções na equipe de arbitragem (noções).</p> <p>a tarefa de registrar o desenvolvimento do jogo.</p> <p>atividades de preparação da quadra;</p> <p>logo propriamente dito.</p>	<p>os sistemas de jogo.</p> <p>as regras básicas.</p>	<p>as formas mais simples dos sistemas de jogo com as mais avançadas.</p> <p>comparar as regras do vôlei com as regras de jogos pré-desportivos ou com as de outro desporto;</p>	<p>que a escolha do sistema de jogo depende da habilidade dos jogadores.</p> <p>que para cada esporte há regras específicas e imprevisíveis.</p>	<p>que o sistema de jogo propriamente dita.</p> <p>que não basta participar é preciso saber como participar.</p> <p>que as regras são necessárias e devem ser obedecidas para manter a organização do jogo ou esporte;</p> <p>que o conhecimento e aplicação de técnicas e regras aumenta a satisfação ao jogar;</p> <p>que a prática desportiva bem orientada é uma escola para a vida.</p>	<p>chegando à auto-avaliação através da apreciação de seu desempenho no desporto;</p> <p>apresentando uma resposta em situação de jogo, exercitando sua função no sistema, com satisfação.</p> <p>aludando nas situações propostas de jogo, obedecendo as regras básicas; o adversário, os companheiros, etc</p> <p>praticando habitualmente o desporto, em nível de iniciação</p>
<b>BASQUETEBOL</b>	<p>posições básicas</p> <p>movimentação dos pés, corridas com saltos, exercícios de equilíbrio, etc</p> <p>*de segurar a bola.</p> <p>*de receber a bola.</p> <p>passes</p> <p>*com duas mãos (de peito, de cabeça, de peito picado de ombro lateral).</p> <p>*com uma das mãos (de ombro, de ombro picado, de gancho).</p>	<p>as posições básicas do basquetebol;</p> <p>os vários tipos de passes.</p>	<p>entre si, as posições básicas,</p> <p>os passes quanto ao objetivo visado</p>	<p>as razões por que deve tomar as posições básicas ao movimentar a bola;</p> <p>que a escolha do tipo de passe depende da situação de jogo e da localização dos companheiros e adversários;</p>	<p>que a observância da posição básica e fundamental para um desempenho técnico.</p> <p>que o conhecimento dos diversos tipos de passes proporciona um melhor desempenho na atividade;</p>	<p>manejando a bola • empregando as posições básicas aprendidas;</p> <p>explorando suas possibilidades e procurando oportunidades para exercitar se.</p>

N do C N	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIANTIZAR	EXPRESSAR-SE
<b>BASEQUETEBOLO</b>	<p>progressão com a bola 'drible alto e baixo, 'em deslocamento ou parado, 'drible com bola. •finta (drible sem bola); arremessos (parado e em movimento) 'de peito. 'por cima da cabeça. 'de bandeja. 'jump. 'de gancho. sistema defensivo 'por zona 2-1-2, 3-2, etc 'individual na zona, em meia quadra em quadra inteira. 'rebote defensivo: sistema ofensivo. 'atacar contra as marcações por zona, 'contra a marcação individual na meia-quadra e quadra inteira. 'rebote ofensivo (lapinha); representações verbais das regras básicas; representações gráficas (desenhos); funções na equipe de arbitragem a tarefa de registrar o desenvolvimento do jogo; jogo propriamente dito</p>	<p>as várias formas de executar o drible;  as diferentes maneiras de arremessar a cesta;  os sistemas defensivos e ofensivos;</p>	<p>o drible ofensivo com o defensivo.  os tipos de arremessos quanto aos seus objetivos:  entre si, as várias formas de sistemas defensivos e ofensivos:  as regras do basquetebol com as dos jogos pré-desportivos ou com as de outro desporto praticado na escola.</p>	<p>que o tipo de drible utilizado varia de acordo com a movimentação do togo.  que o emprego adequado dos arremessos expressa o enriquecimento técnico.  que os sistemas defensivos e ofensivos dependem da habilidade dos jogadores: 'da estatura.</p>	<p>que precisa saber qual o drible a ser utilizado, de acordo com as circunstâncias, libertando a criatividade;  que a supremacia técnica geralmente decide o togo;  que o objetivo poderá ser alcançado com a utilização de táticas adequadas em um determinado sistema de togo;  que as regras são necessárias e devem ser obedecidas para manter a organização do jogo ou desporto.  que, na exploração de habilidades e potencialidades, o desporto leva à descoberta de si.  que o trabalho de grupo favorece a comunicação interpessoal e intergrupal</p>	<p>jogando e evidenciando a aplicação de habilidades e conhecimentos) na solução de problemas.  realizando com habilidade e adequação, o arremesso de sua preferência;  toga e executando os sistemas ofensivos e defensivos.  jogando em nível de iniciação e demonstrando respeito às regras;  toga e demonstrando equilíbrio emocional.  praticando o basquetebol, interagindo positivamente com o grupo e comunicando suas ideias com convicção</p>
<b>NATAÇÃO</b>	<p>exercícios de adaptação ao meio aquático imersão em água voluntária; imergir o corpo; jogos e contestas.</p>	<p>exercícios e jogos de adaptação ao meio aquático;</p>	<p>os exercícios em terra e na água quanto à sua execução;</p>	<p>a resistência do meio aquático a execução dos exercícios;</p>	<p>que para aprender a nadar é importante imergir o rosto na água, sem desconforto físico ou mental;</p>	<p>brincando na água e imergindo o corpo com naturalidade; criando jogos e contestas e movimentando-se na água com confiança e alegria;</p>

N de C F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSOIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
	<p>exercícios que trabalhem as articulações escapulo-umeral, tibio-tarsica, coxofemoral e músculos abdominais.</p> <p>flutuação: "em decúbito ventral; "em decúbito dorsal; "em posição vertical.</p> <p>exercícios de respiração pelo nariz e boca (<i>crawl</i>), peito, golfinho) "inspirar pela boca expirar pelo nariz (<i>costas</i>). "movimentos da cabeça respiração lateral, bilateral, (<i>crawl</i>), frontal (peito e golfinho).</p> <p>deslizamento "com tábua, sem tábua. "sem e com batida de pernas. "em posição ventral, dorsal, e com mudança de direção. "com batida de pernas e respiração.</p> <p>movimento de braços sem respirar, com deslize sem respiração</p> <p>trabalho dos braços e pernas deslizamento e movimentos coordenados de braços e pernas</p> <p>deslizamento e trabalho de braços e pernas, com respiração (coordenação de braços, pernas e respiração); saídas elementares "sentado, ajoelhado, em pé</p> <p>viradas simples "parado, em movimento. prática de diversos estilos; "trabalho de braços, pernas, respiração, coordenação,</p>	<p>exercícios de aquecimento e educativos fora d'água.</p> <p>flutuação: formas de respirar dentro d'água.</p>	<p>entre si, exercícios de aquecimento e educativos quanto às suas características.</p> <p>flutuação em decúbito ventral com a flutuação em decúbito dorsal</p> <p>a respiração dentro e fora d'água entre si.</p> <p>as formas de deslizamento entre si.</p> <p>o ritmo do movimento de braços com o das pernas;</p> <p>os tipos de saída quanto ao objetivo.</p> <p>os estilos quanto a posição do corpo, à movimentação de braços e pernas.</p>	<p>que os exercícios educativos relacionam-se diretamente com as técnicas de nadar:</p> <p>que não é necessário movimentar os braços e as pernas para se manter na superfície d'água.</p> <p>que na natação a inspiração é feita quando a boca está acima da linha d'água.</p> <p>que o deslizamento com batida de pernas aumenta a capacidade de propulsão.</p> <p>que a movimentação coordenada de braços e pernas influi no volume de água deslocada, aumentando a velocidade de deslocamento do nadador</p> <p>que a entrada na água varia de acordo com o nível de treinamento do praticante;</p> <p>que a velocidade de deslocamento na água varia com o estilo, o indivíduo e o grau de treinamento.</p>	<p>que a adaptação ao meio aquático é fator importante para a segurança do indivíduo nos desafios da vida:</p> <p>que é importante sentir a posição de equilíbrio do corpo, no meio aquático.</p> <p>que, para, respirar ritmicamente na água, deve-se praticar até tornar os movimentos automáticos:</p> <p>que todos podem nadar depende da decisão, esforço e perseverança de cada um.</p> <p>que a natação é uma atividade utilitária e agradável que beneficia a saúde e promove as relações sociais;</p> <p>que uma boa entrada na água e fator importante nas competições.</p> <p>que as características psicofísicas individuais são fatores a considerar na escolha do estilo.</p>	<p>executando exercícios educativos e de aquecimento adequados às técnicas empregadas.</p> <p>vivenciando com prazer a sensação de sentir-se sustentado pela água.</p> <p>respirando corretamente e deslocando-se na água; explorando suas possibilidades e desafiando segurança no meio aquático.</p> <p>deslizando com movimentos de braços, pernas e respiração e deslocando-se na água.</p> <p>dominando os três fatores essenciais de adaptação ao meio aquático: respiração, equilíbrio e propulsão.</p> <p>executando com habilidade as saídas e viradas na água e evidenciando domínio corporal e adaptação psicofísica ao meio aquático;</p> <p>nadando ao menos um estilo de sua preferência, em nível de iniciação, com real prazer e técnica razoável;</p>



EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIALIZAR	EXPRESSAR-SE
exercícios de segurança e salvamento.	medidas básicas de segurança contra acidentes. exercícios de salvamento	os diferentes procedimentos para evitar acidentes e socorrer pessoas, de acordo com a situação.	a segurança do local antes da prática da natação	que acatar os ensinamentos de prevenção de acidentes, e salvamento implicam segurança pessoal	tomando as providências necessárias para sua segurança e a dos demais
<i>UCHI/KOMI</i> (Rolamentos, aprender a cair), rolamentos básicos 'deitado lateralmente rolar para direita e esquerda, batendo com o braço correspondente. 'rolar para trás, partindo da posição de pé. 'cair para o lado, partindo da posição de pé. 'rolar para a frente partindo da posição de pé. executando pela direita e esquerda.	os tipos de rolamento.	os rolamentos entre si.	as posições iniciais para cada tipo de rolamento.-  que o rolamento é uma técnica de bem cair.	que nos diversos tipos de queda há o envolvimento de vários segmentos do campo.  que a técnica de bem cair é fundamental no judo;	realizando conscientemente os movimentos básicos exigidos pelo rolamento.  procurando executar corretamente as diversas formas de rolamento,
formas de segurança do judogi (quimono) 'amarrar a faixa. 'dobrar o judogi (incluindo colocação de toalha, sabonete e chinelos). exercícios de confiança.	O judogi (quimono) com suas características;  as faixas e sua significação  os exercícios de confiança,  maneiras de proietar  formas de imobilizar.	as várias formas de segurar o judogi entre si.  as cores das faixas e sua significação;  entre si. os exercícios de confiança.  entre si.-maneiras de projetar.  entre si. as formas de imobilizar.	a relação entre a origem do judo e seu equipamento  que a execução correta dos exercícios possibilita menor risco nas quedas;	a forma correta de segurar o judogi produz segurança e melhor técnica.  que os exercícios de confiança facilitam a aprendizagem.	segurando corretamente o judogi e demonstrando observância da regra;  caindo corretamente e manifestando confiança em si;
projeções (quedas) 'o <i>soto-gari</i> . 'o <i>goshi</i> . 'o <i>uchi-gari</i> .  imobilizações ' <i>tori-kesa-gaeme</i> . ' <i>yoko-shiho-gatame</i> , 'guarda de pernas no solo	as regras básicas do judo:  as diferentes categorias de desempenho do judo	entre si.-maneiras de projetar.  entre si. as formas de imobilizar.	que a projeção e a imobilização são técnicas do ataque.	que é necessário conhecer as técnicas corretas de realizar as projeções e imobilizações,  que é indispensável conhecer as linhas básicas de arbitragem.	realizando corretamente as técnicas de projeções e imobilizações e manifestando sua individualidade;  demonstrando conhecimento de regras e melhorando seu desempenho;
noções básicas de arbitragem.  regulamento de outorga de faixas da Confederação Brasileira de Judo.	as regras básicas do judo:  as diferentes categorias de desempenho do judo	as faixas correspondentes a cada categoria entre si	a sequência das categorias	que o esforço e essencial à competência.	demonstrando conhecimento de regras e melhorando sua individualidade;  demonstrando conhecimento de regras e melhorando seu desempenho;  praticando judo, em nível de iniciação e demonstrando satisfação.

EXECUTAR	IDENTIFICAR E /OU DESCOBER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>Exercícios a mãos livres: exercícios sem deslocamento: 'molejamentos, ondulados, balanceados.</p> <p>exercícios com deslocamento</p> <p>'passos' ponteados, balanceado, molejado, galope lateral, galope para a frente, polca, passo de valsa.</p> <p>'saltitos 1 ° salto, 2 ° salto, 1 ° combinado, frontal.</p> <p>'corrida flexionada, alongada.</p> <p>'saltos 1 " básico. 2 " básico, espacato cadete.</p> <p>'giros sobre um pé, sobre os dois pés</p> <p>movimentos em todos os planos e eixos</p> <p>trabalhos individuais, duplas, trios, em grandes e pequenos grupos.</p> <p>movimento de acordo com o acompanhamento musical</p> <p>Exercícios com 'aparelhos atividades técnico-práticas relacionadas com as características dos aparelhos, baseadas no Código de Pontuação.</p> <p>exercícios de exploração dos aparelhos</p> <p>exercícios específicos para a fixação de formas básicas de manejar os aparelhos</p> <p>Exercícios com cordas</p> <p>saltos: unido, 1 ° salto, 2 ° salto, 1 ° combinado, com perna flexionada, perna estendida, cruzado, saltos feitos com corda simples ou dobrada, trihando para a frente ou para trás;</p>	<p>os movimentos pela sua nomenclatura</p> <p>os aparelhos utilizados na Ginástica Rítmico-Desportiva</p> <p>os movimento com corda pela sua nomenclatura.</p>	<p>entre si, os exercícios quanto a dinâmica.</p> <p>entre si, os aparelhos quanto 'a forma, 'ao peso, 'ao material de construção.</p> <p>os elementos característicos da corda entre si: 'saltos, 'movimentos dirigidos pela corda.</p>	<p>as características de execução dos movimentos. quanto: "a utilização adequada do espaço, "a direção, planos e trajetória</p> <p>as limitações dos movimentos determinados pelas características dos aparelhos.</p> <p>a leveza com que deve ser segurado o aparelho.</p> <p>a amplitude dos exercícios com corda em relação ao ritmo dos movimentos; a exigência de continuidade nos exercícios específicos com corda</p>	<p>que os exercícios devem adaptar-se a morfologia e ao temperamento da ginasta, envolvendo-a na sua unidade biopsíquica.</p> <p>Que todo o movimento deve ser executado dentro do máximo de sua amplitude, fluído com naturalidade e leveza</p> <p>que a Ginástica Rítmica Desportiva desenvolve, na prática, graça, feminilidade e harmonia.</p> <p>que o uso do aparelho deve constituir motivação para a realização do movimento, não apenas um adorno.</p> <p>que o corpo, não o aparelho, deve realizar sempre a maior parte do trabalho</p> <p>que em todos os movimentos executados com aparelhos o corpo deve acompanhar a trajetória do aparelho; que os movimentos executados pela corda são adaptados as características do aparelho</p>	<p>realizando exercícios a mãos livres, com habilidade e acompanhando o tema musical;</p> <p>executando exercícios a mãos livres e demonstrando flexibilidade, graça e feminilidade.</p> <p>executando exercícios a mãos livres, em grupo e evidenciando sintonia com os demais elementos no grupo</p> <p>manejaando os diversos aparelhos e manifestando satisfação em dominá-los</p> <p>executando exercícios com corda e demonstrando fluência rítmica, destreza e naturalidade nos movimentos</p> <p>dominando as formas básicas da corda e evidenciando habilidade no manejo e controle do aparelho.</p>



**GINÁSTICA RÍTMICO-DESPORTIVA**

EXECUTAR	CERTIFICAR E OU	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR SE
<p>movimentos dirigidos pela corda</p> <p>•balanceios, circunvoluções, impulsos, lançamentos, giros de corda simples, dobrada em dois ou em quatro, segura por uma ou por duas mãos, acompanhados ou não de giros, passos, etc.</p> <p>exercícios de acordo com o acompanhamento musical — variações de dinâmica (ritmo).</p> <p>trabalho individual, duplas, trios, em grandes e pequenos grupos</p> <p>Exercícios com arco</p> <p>impulsos, balanceamentos, circunvoluções, rotação, lançamento e recuperação, rotação, inversão do arco sobre seus eixos,</p> <p>os mesmos exercícios executados com movimentos corporais, passo, giros, saltos e deslocamentos diversos,</p> <p>movimentos com acompanhamento musical.</p> <p>trabalho individual, duplas, trios, em grandes e pequenos grupos.</p> <p>Exercícios com bolas</p> <p>rolar a bola no chão, acompanhando ou não com giros, saltos, etc.</p> <p>exercícios em diferentes ritmos.</p> <p>quicar a bola sobre seus eixos;</p> <p>lançar e recuperar; balanceamentos;</p>	<p>exercícios em diferentes ritmos.</p> <p>os movimentos com arco pela sua nomenclatura</p> <p>OS movimentos com bolas pela sua nomenclatura</p>	<p>os movimentos executados em diferentes ritmos.</p> <p>os elementos característicos do arco entre si</p> <p>impulsos, balanceamentos, circunvoluções.</p> <p>"rotação.</p> <p>"lançamento e recuperação.</p> <p>"rolamento.</p> <p>"inversão do arco sobre seus eixos</p> <p>os elementos característicos da bola entre si:</p> <p>"rolamentos e rotação da bola.</p> <p>"quicar.</p> <p>"lançar e recuperar.</p> <p>•balanceamentos</p>	<p>a adequação do movimento ao ritmo</p> <p>os movimentos intermediários de ligação realizados pelos impulsos com o arco;</p> <p>a grande variedade de exercícios proporcionadas pelo balanceamento e circunvolução do arco.</p> <p>os vários movimentos de rotação típicos do arco</p> <p>o rolar macio e elástico da bola em todos os rolamentos»;</p> <p>o acompanhamento dos exercícios pelo movimento total do corpo;</p> <p>os movimentos contínuos dos encadeamentos de exercícios</p>	<p>que há necessidade de harmonia entre o movimento e o tema musical;</p> <p>que as formas de trabalho oportunizam uma participação efetiva e uma maior integração social</p> <p>que o arco, através de sua forma ampla, contribui para a extensão do corpo e um alto grau de equilíbrio.</p> <p>que os exercícios com bola contribuem para a percepção da leveza do movimento e seu sentido de totalidade.</p>	<p>executando movimentos com variações de ritmo;</p> <p>demonstrando senso de responsabilidade e espírito de cooperação</p> <p>realizando movimentos com o arco e demonstrando aquisição do repertório básico de elementos e elasticidade,</p> <p>praticando variedade de exercícios com arco e fazendo variações de ritmo durante sua execução</p> <p>exercitando-se com a bola explorando novas formas de movimento e manifestando prazer na atividade;</p> <p>executando exercícios com bola e demonstrando o fluir rítmico e a leveza do movimento.</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
<p>equilíbrios; trabalho individual, duplas, trios, em grandes e pequenos grupos; exercícios com variações rítmicas e melódicas.</p> <p>Exercícios com fitas</p> <p>os elementos característicos da fita: "espirais; "ondas (serpentinadas). "movimentos em oito. "impulsos e circunduções. "lançamentos e recuperações;</p> <p>combinações entre os elementos básicos;</p> <p>exercícios em ritmos variados;</p> <p>trabalho individual e em grupos</p> <p>Exercícios com macas</p> <p>movimentos básicos utilizados os elementos característicos do aparelho: "pequenos círculos em várias direções. "impulsos e lançamentos. "batidas e circunduções; estudo prático dos molinetes; combinações. "entre os elementos básicos, "de elementos básicos e molinetes. "entre saltos, giros, saltos com os elementos básicos; trabalho individual;</p>	<p>os elementos baseados na sua nomenclatura.</p> <p>os movimentos com maça pela sua nomenclatura</p>	<p>os elementos característicos da fita entre si: "espirais. "ondas (serpentinadas). "movimentos em oito, "impulsos e circunduções; "lançamentos e recuperações</p> <p>entre si: os elementos característicos da maça "círculos. "impulsos e lançamentos. "batidas e circunduções</p>	<p>que o impulso, para realizar as espirais, é dado pelo pulso, acionado pelo antebraço; que as ondulações da fita devem ser contínuas e o desenho visto sobre toda a extensão da mesma, que o desenho de "oito" é formado com todo o comprimento da fita; que os impulsos e circunduções são executados com os braços estendidos, porém flexíveis, que nos lançamentos a recuperação do aparelho é feita pelo bastão</p> <p>a acentuação do peso dos movimentos nos balançamentos e lançamentos, pelo uso da maça: o uso da maça como instrumento de percussão nos movimentos de batida e educação do ritmo.</p>	<p>que a fita deve descrever espirais em toda a sua extensão. que o grau de energia necessário à realização de ondas está em relação com a amplitude e velocidade do movimento; que a figura do oito pode ser feita em diferentes amplitudes e velocidades. que, nos impulsos e circunduções, a forma do desenho deve ser exata e bem visível, sem ondulações; o lançamento da fita sucede quando o aparelho plana no espaço, em toda sua extensão, durante um certo tempo, em consequência de um impulso rápido e enérgico</p> <p>que o uso dos aparelhos facilita a desinibição da prática favorecendo a descontração da musculatura</p>	<p>demonstrando harmonia entre os movimentos do corpo e o trabalho da fita e manifestando o sentido de totalidade do movimento; evidenciando domínio do aparelho e desenhando, no espaço, formas efêmeras de beleza dinâmica</p> <p>usando a maça como instrumento de percussão e explorando novas combinações de ritmo; executando exercícios com maça e percebendo o peso do aparelho a conduzir o movimento</p>

N de C F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<b>GINASTICA RITMICO-DESPORTIVA</b>	<p>exercícios em grandes e pequenos grupos. exercícios com variações rítmicas</p> <p>Exercícios a mãos livres • com aparelhos movimentos de dificuldade média e superior com os diversos aparelhos, elaboração de série de exercícios — criação, participação em demonstrações e competições; exercícios obrigatórios da série do Campeonato Brasileiro</p>	<p>os exercícios de dificuldade média e superior com os diversos aparelhos.</p>	<p>exercícios quanto ao grau de dificuldade.</p>	<p>a passagem progressiva dos exercícios de dificuldade média para os de dificuldade superior</p>	<p>que desporto e cultura da sensibilidade física. "do sentimento estético "da expressão lúdica</p> <p>"da criação artística. "da intuição afetiva</p>	<p>executando os exercícios da Ginástica Rítmico-Desportiva e vivenciando o movimento: manifestando sensibilidade artística e criando formas de beleza dinâmica: praticando o desporto em foco, em nível de iniciação e demonstrando satisfação</p>
<b>GINASTICA OLIMPICA</b>	<p>Solo rolo de frente: terminando com salto em extensão, gruppado. rolo para trás: chegando com OS pés no chão, terminando sentado, ajoelhado, deitado, roda para os dois lados, com uma mão, voada; parada de mãos: terminando em rolo para frente, ponte (com as duas pernas); ponte para trás com as duas pernas, com uma perna; rolo peixe; reversão; árabe; flic-flac. séries simples de solos;</p> <p>series livres de solo.</p>	<p>exercícios de solo</p>	<p>os tipos de exercícios de solo, quanto à execução;</p>	<p>que a prática de exercícios de solo desenvolve "a flexibilidade, "a coordenação, "o equilíbrio, "a força, "a impulsão, "a agilidade, "a coragem, "a confiança em si, "o ritmo;</p>	<p>que o esforço e a perseverança são necessários à obtenção de resultados satisfatórios; que os exercícios da Ginástica Olímpica tomam o corpo mais ágil e forte para as atividades da vida quotidiana, com repercussões na formação da personalidade; que o corpo, em movimento ou estático, pode ser um instrumento de criação estética,</p> <p>que é necessário explorar e experimentar várias combinações, para atingir o resultado desejado.</p>	<p>executando com perseverança e alegria os exercícios preparatórios da ginástica de solo realizando as atividades propostas e manifestando satisfação pelo domínio do corpo e pelas habilidades adquiridas; criando, com o corpo, formas dinâmicas de beleza efêmera no espaço disponível.</p> <p>explorando outras formas de execução e descobrindo novas combinações de exercícios</p>

N de C F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	-	EXPRESSAR-SE
<p>Trave caminhar naturalmente, de frente, de costas</p> <p>corridas variadas de frente, de lado etc. .</p> <p>passos laterais</p> <p>chassê.</p> <p>"passo, junta e flexiona as pernas:</p> <p>pequenos saltos</p> <p>"passo, junta e flexiona as pernas, salta,</p> <p>"idem. trocando as pernas,</p> <p>"salto de gatinho.</p> <p>"tesoura.</p> <p>"combinação de saltos.</p> <p>grandes saltos</p> <p>"salto de voo.</p> <p>"sair com as duas pernas, saltar e terminar apoiada em uma perna.</p> <p>"combinação de saltos</p> <p>avião</p> <p>rolo para frente, para trás.</p> <p>entradas grupada, afastada</p> <p>saídas árabe reversão</p> <p>séries simples na trave</p> <p>Salto</p> <p>corrida de velocidade (aproximadamente 25 m).</p> <p>piques no trampolim: correndo.</p> <p>salto grupado e salto afastado</p> <p>"parando em cima do plinto e concluindo com o salto em extensão</p> <p>•passando o plinto (cavato)</p>	<p>exercícios na trave</p> <p>"caminhar,</p> <p>"correr.</p> <p>os tipos de salto sobre a trave:</p> <p>formas de executar rolo</p> <p>exercícios básicos para o salto.</p> <p>os diferentes tipos de salto</p>	<p>exercícios executados no solo e na trave quanto ao grau de dificuldade</p> <p>os saltos sobre a trave entre si</p> <p>um salto sobre o plinto com corrida e outro sem corrida. quanto ao rendimento.</p> <p>os saltos entre si, quanto à dificuldade</p>	<p>que a trave limita e dificulta a execução de deslocamentos e/ou exercícios sobre a mesma:</p> <p>que a execução de saltos desenvolve a impulsão, a flexibilidade, o equilíbrio dinâmico e recuperado, coragem e confiança em si.</p> <p>que os rolos, sobre a trave exigem maior grau de equilíbrio, coordenação e força do que no solo</p> <p>que a velocidade da corrida aumenta a impulsão e, consequentemente, o rendimento do salto</p>	<p>que os exercícios de equilíbrio são de grande valor utilitário na vida quotidiana e profissional;</p> <p>que a execução de exercícios em aparelhos exige, além de qualidades físicas e técnicas, qualidades morais de coragem, sangue frio, domínio de impulsos e inibições</p> <p>que na prática da Ginástica Olímpica, se necessita de senso crítico para saber avaliar os próprios resultados e os dos demais</p> <p>que são importantes para o salto a velocidade, impulsão e controle do corpo</p>	<p>executando os exercícios básicos na trave e manifestando alegria pelo movimento e domínio do aparelho</p> <p>realizando saltos e combinações e demonstrando aquisição de técnicas, coragem e autoconfiança.</p> <p>agindo com responsabilidade, exercitando-se nos aparelhos e demonstrando equilíbrio estático, dinâmico e recuperado</p> <p>saltando sobre o plinto, com coordenação e técnica de iniciação</p>	

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
<p>Barra</p> <p>exercícios de suspensão</p> <p>embalo para frente e para trás.</p> <p>embalo com mudança de frente (câmbio).</p> <p>oitava</p> <p>cadeirinha.</p> <p>entrada de moinho;</p> <p>giro de quadris para trás e para frente;</p> <p>deslizamento (embalo carpa- do passando ao alongado e vice-versa).</p> <p>kippe.</p> <p>sublance apoiando os pés na barra, direto;</p> <p>series simples de barra</p> <p>NOTA Sugere-se que a iniciação a Ginástica Olímpica seja feita observando a seguinte ordem</p> <p>solo. salto, trave — para o sexo feminino.</p> <p>solo. salto, barra — para o sexo masculino.</p>	<p>os exercícios na barra</p> <p>'suspensão.</p> <p>'oitava.</p> <p>'cadeirinha</p> <p>'entrada de moinho.</p> <p>'giro de quadris.</p> <p>'deslizamento.</p> <p>'sublanje.</p>	<p>os vários exercícios na barra, quanto à execução.</p>	<p>que os exercícios de barra desenvolvem as qualidades.</p> <p>'força.</p> <p>'coordenação.</p> <p>'flexibilidade.</p> <p>'coregem.</p> <p>'perseverança</p> <p>suas possibilidades para a Ginástica Olímpica.</p>	<p>que a prática de exercícios em aparelhos exige preparação física geral e específica bem como medidas de segurança para evitar acidentes</p>	<p>praticando espontaneamente exercícios na barra e verificando, previamente a segurança do aparelho escolhendo as modalidades de Ginástica Olímpica que mais se adaptem às suas condições psicológicas</p> <p>praticando Ginástica Olímpica com continuidade e procurando aperfeiçoar a técnica, em nível de iniciação</p>
<p>exercícios para desenvolver a capacidade de expressão e de comunicação do corpo</p> <p>'exercícios e jogos de locomoção, individual e em grupos</p> <p>"formas de locomoção — caminhar, correr, saltar, saltitar, galopar, quedru- pedar, arrastar-se, reptar.</p> <p>"variações nas formas de locomoção.</p>	<p>as diversas formas de locomoção.</p>	<p>as várias formas de locomoção quanto à execução;</p>	<p>as possibilidades de expressão oferecidas pelas diversas formas de locomoção, que nas várias formas de locomoção há diferentes pontos de apoio</p>	<p>que a expressão corporal situa-se na fusão do físico com o psíquico.</p>	<p>usando as várias formas de locomoção e movimentando-se de forma expressiva.</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIANTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>"exercícios e jogos de mobilização funcional (mobilidade de articular e elasticidade muscular) com ou sem material;</p> <p>"das articulações da coluna vertebral (total e parcial);</p> <p>"das articulações das extremidades e cabeça com o tronco (quadris, ombros, pescoço);</p> <p>"das articulações das extremidades (ombros, tornozelos, pes. cotovelos, pulsos, mãos).</p> <p>a respiração integrada ao movimento;</p> <p>exercícios de aperfeiçoamento da acuidade sensorial</p> <p>"exercícios de sensibilização corporal pesquisa interior dos aspectos da realidade corporal (peso, apoio, equilíbrio, contração, descontração, energia, tônus muscular, pressão, etc);</p> <p>exercícios de exploração espacial</p> <p>"exercícios de utilização do espaço circundante sem deslocamento do ponto de apoio (à frente, atrás, para cima, para baixo, para os lados), com variações de planos e níveis;</p> <p>"exercícios de utilização do espaço total deslocamento dentro de uma área delimitada, em linhas retas e curvas e todas as suas combinações, formando desenhos no espaço.</p>	<p>as possibilidades de movimentação dos segmentos corporais e do corpo como um todo;</p> <p>as possibilidades da respiração como recurso expressivo;</p> <p>as sensações e percepções da realidade corporal;</p> <p>as diferentes configurações de espaço;</p> <p>os diferentes planos e níveis espaciais</p>	<p>entre si, as distintas possibilidades de movimento dos segmentos corporais e do corpo</p> <p>entre si, os dois momentos da respiração quanto à força expressiva</p> <p>entre si, as distintas sensações e percepções da realidade corporal;</p> <p>entre si, as diferentes configurações no espaço</p> <p>entre si, exercícios executados em diferentes planos e níveis;</p>	<p>que a mobilidade corporal possibilita o conhecimento e domínio do corpo, aumenta o repertório de movimento, e, conseqüentemente, a capacidade de expressão;</p> <p>que a inspiração é um movimento de abertura e aceitação enquanto a expiração é fechamento e fuga;</p> <p>as sensações percebidas pelo corpo e pelos sentidos;</p> <p>que o corpo ocupa um espaço (pessoal) movimentando-se no espaço circundante (espaço parcial), desloca-se no espaço (total) e compartilha o espaço com outro (espaço social).</p>	<p>que o corpo é um instrumento de aprendizagem que, trabalhado, tem mais recursos e, portanto, maiores possibilidades de manifestar emoções e vivências;</p> <p>que a percepção e controle do corpo é condição básica para a criatividade motora</p> <p>que a tomada de consciência e o controle da respiração são fundamentais em expressão corporal;</p> <p>que, do desenvolvimento da sensibilidade tátil, visual, auditiva e, em especial, da motora, decorre uma atividade criativa e lúdica, que atua nas várias situações de vida</p> <p>que a forma exterior do movimento somente adquire conteúdo expressivo, na medida em que o executante sente o que está executando;</p> <p>que o conhecimento e domínio do espaço favorecem as possibilidades expressivas individuais</p>	<p>movimentando-se e descobrindo os verdadeiros limites e possibilidades individuais;</p> <p>manifestando sentimentos, sensações e ideias através do movimento e do recurso da respiração expressiva;</p> <p>comunicando verbal e/ou corporalmente, as inúmeras possibilidades do dinamismo corporal;</p> <p>sentindo o espaço que o rodeia e movendo-se nele com independência e segurança</p> <p>vivenciando os desenhos que o corpo, em movimento, realiza no espaço.</p>



EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENCIAR	EXPRESSAR-SE
exercícios de integração de movimentos no espaço (parcial e total), individualmente e em grupos e em diferentes planos e níveis			que toda atividade se realiza no tempo e no espaço	que o encontro com o outro dá condições de com ele existir e ligar o espaço corporal ao dele.  que é a partir de um vocabulário corporal comum e das diferentes sensibilidades que se poderá estabelecer o diálogo corporal.	integrando-se no espaço e comunicando-se pelo movimento corporal, com o outro e com o grupo.
qualidades do movimento (possibilidades expressivas) exercícios de exploração das qualidades do movimento rápido-lento, enérgico-suave continuado-terrompido. etc. jogos com objetos — lençóis, bolas, fitas, etc .	as qualidades expressivas que os movimentos podem manifestar	entre si, as várias qualidades do movimento.	as diferenças de velocidade e direção dos movimentos que realiza.  que o movimento expressivo é aquele que manifesta estados anímicos ou sentimentos através de sinais exteriores (atitudes, olhar, gestos, etc )	que o movimento adquire qualidade expressiva quando é a manifestação de um estado anímico.  que o togo é uma eclosão feita de espontaneidade, de criação livre e gratuidade	movimentando-se e utilizando de forma significativa as diferentes qualidades do movimento jogando e manifestando, em formas dinâmicas, o mundo interior
exercícios e jogos de corporização de estímulos exteriores ritmo, música, palavras) "representações corporais mediante estímulos diversos — palavras e frases ritmadas. quadrnhas canções. musicas, contos, objetos. etc	as possibilidades expressivas do corpo e dos segmentos.	as possibilidades expressivas do corpo e segmentos, em função dos estímulos recebidos.	as possibilidades individuais em face aos estímulos recebidos.	que a descoberta das solicitações do ambiente (estímulos) provoca uma resposta tomando possível a comunicação	respondendo aos diversos estímulos, com gestos espontâneos e expressivos.
exercícios usando o corpo como instrumento sonoro e de percussão golpes com os pés (ponta calcanhar, arrastar os pés). mãos e dedos (palmas, castanholas. Inção das palmas entre si, percussão de dedos uns sobre os outros, batidas com as mãos no corpo), boca e língua (estalar a língua assobiar, imitar sons naturais. onomatopeias. etc ). "integração do movimento corporal com gestos sonoros. ritmos, música, palavra;	as possibilidades sonoras do corpo	entre si os diferentes sons produzidos com o corpo	as possibilidades do corpo como instrumento sonoro e percussivo;	que o gesto sonoro amplia as possibilidades expressivas do corpo  que a comunicação corporal expressiva não segue normas estabelecidas para uma mesma situação e estímulo. ela se recia a todo o momento. pois o ser humano não é o mesmo em dois instantes diferentes.	produzindo sons com o corpo e incorporando-os ao seu repertório expressivo

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCRIVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>composição corporal criadora</p> <p>'improvisação orientada — livre interpretação de estímulos propostos, utilizando/explorando</p> <p>'os vários segmentos corporais (sucessivamente)</p> <p>'as distintas qualidades do movimento.</p> <p>'os diferentes elementos do espaço.</p> <p>'varias formas sonoras.</p> <p>'materiais variados.</p> <p>'individualmente ou em grupo.</p> <p>'improvisação livre — interpretação individual de estímulos livremente escolhidos (tema, personagem, sensações e estados anímicos, situações, acompanhamento sonoro, movimentos, materiais, etc).</p> <p>movimentos corporais</p> <p>'em diferentes ritmos, com estímulo musical.</p> <p>'associando música e canto,</p> <p>'em ritmos iguais, com andamentos diferentes (lento, rápido, moderado, etc).</p> <p>danças</p> <p>'social (de salão).</p> <p>'educacional criativa (expressão corporal).</p> <p>'moderna.</p> <p>'folclórica (nacional e internacional).</p>	<p>o corpo como meio de expressão individual e de comunicação intra e interpessoal.</p> <p>as possibilidades do corpo como meio de linguagem cinestésica.</p> <p>ritmos binários, ternários e quaternários:</p> <p>ritmos iguais em andamentos diferentes</p> <p>modalidades de danças e suas características</p>	<p>a expressão corporal com as demais formas de expressão.</p> <p>ritmos entre si, quanto ao número de tempos dos compassos.</p> <p>movimentos corporais executados no mesmo ritmo e andamento, com os executados em andamentos diferentes;</p> <p>entre si, as modalidades de danças, quanto aos aspectos de liberdade de movimentos e expressão.</p>	<p>que o corpo é um meio de expressão e de comunicação.</p> <p>a forma individual de usar o corpo como meio de linguagem cinestésica</p> <p>que os objetos e materiais utilizados estimulam a imaginação e a criatividade</p> <p>que os ritmos diferem entre si e que os movimentos variam de acordo com o ritmo.</p> <p>que as danças podem ser executadas em diferentes ritmos e andamentos.</p> <p>que a dança e uma atividade educativa e recreativa, artístico-cultural e social.</p> <p>que a dança oportuniza auto-expressão</p> <p>que a dança moderna realiza as funções específicas da ginástica e do desporto;</p>	<p>que a compreensão de si mesmo é importante para a comunicação com os outros</p> <p>que através dos movimentos corporais pode-se expressar ideias, sentimentos, emoções</p> <p>que o trabalho de improvisação livre permite ao corpo entrar em harmonia consigo mesmo e com o outro.</p> <p>que a dança propicia a educação do movimento no sentido rítmico e oportuniza situações de desenvolvimento pessoal e social.</p> <p>que a dança proporciona integração física (movimentação corporal), psíquica (atenção, imaginação, coordenação neuromuscular emocional (alegria, satisfação) e social (co-educação, domínio de si e respeito ao outro).</p> <p>que a dança moderna e a forma de atividade física que permite expressar-se de maneira global, livre e natural, respeitando a biomecânica corporal.</p>	<p>comunicando-se pela ação corporal com criatividade e sensibilidade</p> <p>comunicando ideias, sentimentos e emoções através de movimentos corporais.</p> <p>interpretando livremente os estímulos oferecidos, individualmente ou em grupo</p> <p>reproduzindo, com movimentos corporais, uma estrutura rítmica.</p> <p>executando danças em diferentes ritmos e andamentos</p> <p>danzando, evidenciando conhecimento dos elementos básicos e manifestando integração física, psíquica, emocional e social.</p> <p>demonstrando criatividade na composição de coreografias</p> <p>manifestando se através da dança de forma livre espontânea e natural,</p>

N de C	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAM	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p><b>DANÇAS</b></p>	<p>danças folclóricas do Rio Grande do Sul; "de execução coletiva e individual; de pares soltos e enlaçados (dependentes e independentes); atividades teórico-práticas, relacionadas com danças em geral</p>	<p>nas danças folclóricas do Rio Grande do Sul a origem, o ritmo, os passos básicos, a coreografia, a indumentária</p>	<p>entre si, as danças folclóricas quanto a: •origem; •ritmo; •passos básicos; •coreografia; •indumentária.</p>	<p>as diversas origens portuguesa, espanhola, italiana, alemã, etc</p>	<p>que a dança e uma linguagem não verbal, universal que as danças são formas culturais de expressão individual e coletiva</p> <p>que é importante preservar o folclore através da prática de danças do Rio Grande do Sul e do conhecimento de músicas, artesanato literário (contos, lendas, quadrinhos), linguajar, culinária, festas e jogos populares que (azem parte de nossa cultura</p>	<p>cultuando as tradições do Rio Grande do Sul e participando de danças folclóricas</p>
<p><b>SAÚDE</b></p>	<p>as atividades necessárias ao exame médico-biométrico:  seleção de fotos, desde o nascimento até a idade atual, organizando-as em ordem cronológica;  atividades de elaboração de fichas, gráficos, cartazes, para registro sistemático das medidas de crescimento;  entrevistas sobre assuntos de saúde (física e mental) com elementos da escola e comunidade, professores, médicos, psicólogos e outros.  trabalhos e participar de promoções, campanhas que visem ao bem-estar físico, mental e social, individual e coletivo;</p> <p>a contagem da frequência cardíaca antes e após o exercício físico;</p>	<p>o exame médico e o biométrico  o crescimento com o aumento progressivo e contínuo de estatura e peso;  o» atributos indispensáveis para manter uma boa saúde:</p>	<p>o número de tênis que usava em anos anteriores, com o atual  as medidas do seu corpo, peso e estatura (ao nascer, na data do último aniversário e atualmente);  os interesses, habilidades e capacidades atuais com as que possuía anteriormente (infância, adolescência);</p> <p>a diferença da frequência cardíaca, antes e depois da prática de atividade física.</p>	<p>que o exame médico-biométrico é pré-requisito às atividades físicas;  que todas as pessoas crescem, até a idade adulta.  seu crescimento, pelo aumento gradual de peso e estatura;  que, à medida que cresce, aumenta de estatura e peso desenvolve-se, adquirindo novas habilidades.</p> <p>que a frequência cardíaca varia de acordo com as condições físicas, com a intensidade do trabalho executado e o estado emocional;</p>	<p>que é importante o diagnóstico das condições de saúde e da assistência médica  que para uma vida com saúde precisa perceber, compreender e acompanhar o crescimento físico.  que está crescendo bem quando aumenta regularmente de peso e estatura,  que obesidade não é saúde  que, ao crescer e desenvolvesse, toma-se mais independente e capacitado a zelar não só por sua saúde, como pela dos semelhantes, saúde é um bem coletivo.</p> <p>que a prática sistematizada e contínua de atividade física resulta no retorno mais rápido da frequência cardíaca normal, após esforço físico;</p>	<p>justificando a importância do exame médico-biométrico e dispondo-se ao mesmo percebendo seu crescimento e registrando, com regularidade, as medidas do seu corpo  demonstrando responsabilidade na preservação da saúde individual e coletiva, participando de atividades que valorizam a saúde como um bem coletivo.  praticando atividades físicas, desportivas e recreativas de acordo com as condições psicofísicas e adequando os interesses às suas possibilidades.</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSOIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>exercícios e atividades físicas em geral, observando uma progressão sistemática no esforço.</p> <p>exercícios que exijam solicitação do organismo estimulação da circulação e respiração, desenvolvimento e fortalecimento muscular e orgânico, elasticidade muscular, fortalecimento e mobilidade das articulações equilíbrio.</p> <p>exercícios de descontração (relaxamento), descontração diferencial (segmentaria), descontração total (global).</p> <p>exercícios de respiração "abdominal, "torácica</p> <p>perceber a própria respiração.</p> <p>exercícios e jogos posturais "percepção dos pontos de apoio.</p> <p>"do corpo em diferentes posições.</p> <p>"mobilização da coluna vertebral (global e parcial).</p> <p>"estimulação da musculatura, em especial a do tronco dorsal lombar e abdominal.</p> <p>"exercícios de coordenação e equilíbrio.</p> <p>"atividades teórico-práticas para aferição da postura</p> <p>procedimentos de segurança</p> <p>"formas corretas de auxiliar o colega na execução de exercícios.</p>	<p>sua aptidão física.</p> <p>exercícios de descontração</p> <p>as respirações abdominal e torácica.</p> <p>a boa atitude corporal (bons hábitos posturais),</p> <p>os procedimentos básicos para evitar acidentes</p>	<p>sua aptidão física com o desenvolvimento de habilidades.</p> <p>músculos tensos e músculos relaxados;</p> <p>a respiração abdominal com a respiração torácica</p> <p>a postura correta, de pé, sentado, deitado, caminhando e realizando exercícios e atividades físicas entre si;</p> <p>entre si, as medidas básicas para evitar acidentes;</p>	<p>que o desenvolvimento da aptidão física contribui para o melhor desempenho individual em situações diferenciadas.</p> <p>que os exercícios de relaxamento são úteis para descontrair os músculos que foram muito ativados e para aliviar as tensões emocionais.</p> <p>que 3 respiração, executada corretamente, beneficia o organismo e lhe dá condições de melhor funcionamento.</p> <p>que, ao carregar a mochila, pasta ou objetos pesados, sempre com o mesmo braço, esta advando determinadas sinergias musculares, em prejuízo das demais</p> <p>seus hábitos posturais</p> <p>as condições do local em que pratica atividades físicas unidade, higiene, nivelamento, segurança.</p>	<p>que para desenvolver e manter a aptidão física e indispensável a prática consciente e habitual de exercícios e/ou atividades físicas.</p> <p>que o corpo e a mente são beneficiados pelos exercícios de relaxamento.</p> <p>que o uso correto do aparelho respiratório é indispensável para a conservação da saúde</p> <p>que a boa ventilação pulmonar aumenta a resistência as doenças e o rendimento no trabalho físico</p> <p>que os desvios de coluna (escoliose, cifose e lordose) podem se originar de posturas incorretas e também de enfraquecimento muscular.</p> <p>que para prevenir acidentes, determinadas condições de segurança devem ser observadas</p>	<p>demonstrando aptidão física através do desenvolvimento das habilidades.</p> <p>executando exercícios de relaxamento e buscando o equilíbrio psicossomático.</p> <p>respirando corretamente ao talar, ao cantar e ao praticar atividades físicas, valorizando a saúde</p> <p>demonstrando aquisição de bons hábitos posturais mantendo postura correta ao participar de atividades escolares diárias, sociais, cívicas, artístico-culturais físicas desportivas e recreativas</p> <p>empregando procedimentos adequados para prevenir acidentes;</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCRVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>'precauções referentes ao arremesso desordenado de objetos e uso das instalações esportivas.</p> <p>treinamento para prestação de auxílio adequado a pessoas acidentadas (noções de primeiros socorros);</p> <p>atividades que fixem hábitos e atitudes de vida sadia</p> <p>"higiene corporal, do vestuário e do meio ambiente,</p> <p>'alimentação racional e regular,</p> <p>"horários para o repouso, trabalho e lazer.</p> <p>"exercícios físicos diários, adequados, as possibilidades pessoais</p>	<p>os procedimentos para auxiliar pessoas acidentadas.</p> <p>hábitos e atitudes de vida sadia</p> <p>"higiene,</p> <p>'alimentação,</p> <p>'equilíbrio entre repouso trabalho e lazer,</p> <p>"exercícios físicos,</p>	<p>entre si, os procedimentos para auxiliar pessoas acidentadas</p> <p>hábitos e atitudes de vida sadia quanto</p> <p>"as condições de higiene pessoais e as de diferentes ambientes,</p> <p>'aos princípios de nutrição, às diferentes distribuições de tempo para o repouso, trabalho e lazer.</p> <p>"ao sexo, idade e atividade exercida, a adequação do exercício físico</p>	<p>que o estado de conservação das instalações, material e equipamento de Educação Física é importante na prevenção de acidentes.</p> <p>em relação a si próprio, a vivência de hábitos e atitudes de vida sadia"</p> <p>"higiene corporal, do vestuário, do ambiente,</p> <p>"alimentação racional e horários adequados,</p> <p>"as horas destinadas ao repouso, ao trabalho e ao lazer,</p> <p>'pratica de atividades físicas</p>	<p>que para atender pessoas acidentadas não é suficiente ter iniciativa é imprescindível saber como proceder.</p> <p>que para possibilitar uma longevidade sadia e ativa, deve fixar o hábito do exercício físico diário, tão importante como o alimento e o sono para a manutenção da SAÚDE</p>	<p>demonstrando solidariedade e prestando auxílio a pessoas acidentadas</p> <p>demonstrando a fixação de hábitos e atitudes de vida sadia, obedecendo aos princípios de higiene e nutrição, praticando atividades físicas e organizando horários equilibrados para o repouso, trabalho, lazer</p>
<p>atividades recreativas variadas, de acordo com os interesses, possibilidades individuais e recursos existentes.</p> <p>logos recreativos, peteca, pingue-pongue, rodas e brinquedos cantados, domínio, xadrez, jogos de salão, jogos populares locais e regionais, gincanas, etc.</p> <p>logos recreativos motores sensoriais e psíquicos:*</p> <p>práticas recreativas e desportivas ao ar livre excursões, acampamentos, piqueniques, gincanas, passeios, etc</p>	<p>as possibilidades recreativas que a escola e a comunidade oferecem</p> <p>diversas formas de atividades recreativas de acordo com seus interesses</p> <p>as formas possíveis de atividades livres.</p>	<p>as possibilidades de escola, de acordo com os interesses do momento.</p> <p>que as atividades de lazer oportunizam meios de auto-expressão e auto-realização;</p> <p>que a natureza oferece atraentes e sadias opções para o lazer</p>	<p>que a recreação e atividade caracterizada pela livre escolha, espontaneidade de ação, prazer e ativa participação que a aprendizagem de atividades diversificadas significa maiores opções para o lazer;</p> <p>que no lazer o indivíduo tem oportunidade de expressar-se, conhecer-se e mesmo superar-se;</p> <p>que os elementos da natureza devem ser preservados e defendidos por se constituem em um bem coletivo</p>	<p>recreando-se, usando os recursos da escola e/ou comunidade</p> <p>executando as atividades recreativas, demonstrando participação e empregando-as também nas horas de lazer</p> <p>recreando-se, utilizando os recursos da natureza, valorizando-a e respeitandoo-a.</p>	

N de C F	EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAM	EXFREMARM
<p>RECREAÇÃO E LAZER</p>	<p>*atividades teórico-práticas de valorização e preservação da natureza — das áreas verdes, praias, nos, lagos, açudes, quebras-d'água, locais pitorescos, recantos paisagísticos, parques florestais, reservas animais, etc</p> <p>atividades em promoções diversas.</p> <p>" Esporte para Todos, ruas e parques de lazer, manhãs recreativas e tardes esportivas, passeios e corridas a pé e/ou de bicicleta, colônias de férias (serra e praia ar e sol), etc .</p> <p>Ver Foco logos</p> <p>-desporto-jogo</p>	<p>os objetivos da campanha Esporte para Todos e outras promoções.</p> <p>o desporto-jogo</p>	<p>entre si, as oportunidades de lazer proporcionadas pela Campanha ou outras promoções;</p> <p>o desporto-jogo com o desporto;</p>	<p>na comunicado, através de pesquisa e do arrolamento das áreas verdes e outros recursos naturais, se existem ou não áreas apropriadas ao lazer e recreação</p> <p>que as promoções diversas criam oportunidades e atividades esportivas simplificadas e econômicas, possibilitando a participação de maior numero de praticantes;</p> <p>que as promoções oportunizam a pratica diversificada de atividade física.</p> <p>que o desporto-jogo é a pratica informal do desporto, onde o aspecto recreativo sempre se sobrepõe ao competitivo;</p> <p>que as atividades de grupo ampliam o círculo de amizades</p>	<p>que é necessário aprender a usar o lazer de forma enriquecedora, social e individualmente.</p> <p>que o lazer e um tempo de recriação de si mesmo, pelo desenvolvimento</p> <p>"do corpo,</p> <p>"das aptidões manuais</p> <p>"da sensibilidade artistica,</p> <p>"da curiosidade intelectual,</p> <p>"da sociabilidade;</p> <p>que o esporte e para todos — dá alegria, prazer e mais saúde</p> <p>que as atividades físicas e recreativas criam oportunidades de melhoria de saúde da população, estimulam a união e solidariedade comunitárias e reforçam o sentimento de povo e nacionalidade</p> <p>que o desporto-jogo é uma atividade física orientada para fins recreativos, educacionais e higiénicos</p> <p>que a pratica de atividades físicas, no lazer, responde ao desafio de uma sociedade tecnologica, diminuindo as consequências da vida sedentária</p> <p>que a atividade recreativa de grupo atende a necessidade humana básica de criação e associação</p>	<p>praticando atividades físicas, como uma das formas de usufruir um lazer criativo e sadio.</p> <p>valorizando a Educação Física para sua formação integral e praticando-a espontaneamente, dentro e fora da escola.</p> <p>praticando o desporto-jogo em suas horas de lazer;</p> <p>aproveitando os fins de semana, feriados e a capacidade ociosa da escola e comunidade para recrear se com seu grupo de amigos e estabelecendo um relacionamento amistoso</p>

EXECUTAR	IDENTIFICAR E/OU DESCREVER	COMPARAR	CONSTATAR	CONSCIENTIZAR	EXPRESSAR-SE
<p>atividades de participação, atuando e/ou assistindo, em espetáculos de natureza artístico-cultural e desportivos:</p> <p>"coreográficos desportivos, manifestações folclóricas concertos, festivais de música, de canto coral, de desenho e pintura, de ginástica, de bandas, projeções audiovisuais, peças teatrais, etc.</p> <p>visitas a clubes e parques desportivos, clubes campestres, <i>play-grounds</i>, exposições, bibliotecas, museus, galerias de arte e artesanato</p>	<p>as várias possibilidades de expressão artístico-cultural e desportiva.</p>	<p>entre si, as diferentes formas de expressão quanto a "vocabulário específico, técnica, material utilizado, tema abordado</p>	<p>que para apreciar são necessários um certo grau de conhecimento e sensibilidade.</p>	<p>que, através das actividades desportivas, artístico-culturais, poderá revelar-se e desenvolver a capacidade de expressão e comunicação, assumindo a sua condição de ser social.</p>	<p>assistindo como espectador ativo a espetáculos desportivos, artístico-culturais e demonstrando receptividade.</p> <p>aproximando-se de pessoas de idênticas predileções e participando de apresentações diversas,</p> <p>demonstrando interesse pela atividade de lazer realizada, buscando informações, trocando ideias e informando outras pessoas.</p>

# *Orientação ao professor quanto a procedimentos gerais*

As sugestões abaixo apresentadas não esgotam o assunto, bem como não limitam a criatividade e iniciativa do professor, destinando-se a colaborar com ele na tomada de decisões relativas ao ensino.

- Continuar o trabalho desenvolvido no Currículo por Atividades (1.<sup>a</sup> à 3.<sup>a</sup> série) quando a criança foi atendida, de modo sistemático, nos aspectos básicos da Educação Física, através de atividades físicas diversificadas.
- Iniciar, na 4.<sup>a</sup> série, a sistematização dos conhecimentos, abordando, gradativamente, os conteúdos de Educação Física. Partindo de situações concretas onde, num primeiro momento, a criança explora, livre e criativamente, os materiais de Educação Física colocados à disposição. É, portanto, tarefa do professor orientar a criança no aprimoramento da técnica de andar, correr, saltar, apanhar, lançar, etc. E, ainda, sensibilizar o aluno a colocar o corpo e os sentidos em relação mais profunda e objetiva consigo mesmo e com o ambiente, a fim de alcançar o maior desenvolvimento da capacidade de percepção. Para tal, são recomendadas as atividades aqui relacionadas:
  - \* atividades naturais (com e sem material);
  - \* jogos motores, sensoriais e intelectuais;
  - \* contestes;
  - \* atividades rítmicas — danças simples e danças do Rio Grande do Sul;
  - \* expressão corporal;
  - \* gincanas associando habilidades físicas e intelectuais;
  - \* jogos pré-desportivos.
- Passar, então, o professor a enriquecer as experiências dos alunos com exercícios mais elaborados e complexos, cuja sistematização conduz ao gesto técnico.
- Partir da realidade do aluno, realizando a sondagem dos pré-requisitos apresentados pelo mesmo (coordenação motora, ritmo, reflexos, habilidades físicas, atitudes, etc), a fim de planejar com objetividade.
- Atender às diferenças individuais (capacidades, habilidades, interesses, necessidades, ritmo de aprendizagem), dosando a dificuldade e intensidade das atividades ministradas de acordo com a faixa etária. Esse tipo de atuação do professor visa evitar possíveis frustrações que produzem ansiedade e conduzem ao desânimo e falta de motivação por parte dos



alunos. Levar, ainda, em conta, a necessidade que todo o indivíduo tem de atingir, pelo menos, um nível satisfatório de sucesso que sirva de estímulo para lutar por outros ulteriormente.

- Selecionar, preferencialmente, exercícios e atividades que exijam a solicitação total do organismo, incluindo, também, os aspectos intelectuais e afetivos.
- Incentivar o aluno para novas aprendizagens, informando-o a respeito da atividade a ser realizada, do porquê dessa realização e do desempenho que se espera dele (aluno), oferecendo situações estimuladoras de forma a levar o aluno ao esforço voluntário e à ação consciente.
- Aproveitar ou criar situações de aprendizagem em que os vários aspectos educativos (solidariedade, responsabilidade, lealdade, segurança, higiene, etc.) possam ser vivenciados.
- Participar da organização e realização do Recreio Escolar:
  - \* sendo o Recreio uma responsabilidade da escola, indispensável ao equilíbrio psicofísico dos alunos, à integração social, à disciplina da escola e ao melhor rendimento escolar, o professor deverá oportunizar uma série variada de atividades, em suas aulas, que possam ser aproveitadas no Recreio;
  - \* explorar as lideranças, através das monitorias, oportunizando ao aluno participar, como auxiliar do professor, destacando a importância de sua atuação na comunidade escolar.
- Utilizar processos e técnicas que conduzam à compreensão de que o corpo não é apenas um instrumento de trabalho e rendimento. O movimento corporal é um meio de expressão e de comunicação, algumas vezes mais eficaz que a linguagem oral ou escrita.
- Oportunizar ao aluno expressar-se criativamente, através da atividade física (descobrir novos exercícios, criar jogadas, táticas, elaborar séries de movimentos com os elementos aprendidos, improvisar passos de dança, etc).
- Iniciar o aprendizado pela apresentação global do movimento, passando, depois, à análise dos detalhes e finalizando com a síntese dos mesmos, conscientizando assim o exercício total (síncrise — análise — síntese).
- Recorrer, quando o tipo de atividade física o permitir, ao método indutivo, pelo qual o aluno indaga, descobre, expressa e prova suas habilidades. Esse método é mais lento, porém seus resultados são mais duradouros e significativos.
- Organizar sequencialmente os conteúdos de ensino, observando a graduação em dificuldade e complexidade, constituindo cada etapa pré-requisito para a subsequente, mantendo, assim, a unidade do processo. Como orientação, podem ser observadas as seguintes etapas de ensino:
  - \* em condições *facilitadas* de aprendizagem (simplificando as condições de execução do exercício e/ou atividade física);
  - \* em condições *normais* de aprendizagem (exigindo a execução do exercício e/ou atividade física com técnica);
  - \* em condições *modificadas* de aprendizagem (mudando os processos pedagógicos sem alterar o objetivo do movimento e a natureza);

- \* em condições *difícultadas* de aprendizagem (aumentando a extensão e o aprofundamento da experiência, transferindo-a para novas situações).
- Selecionar jogos que visem à iniciação desportiva, pois, a partir dos dez anos, os jogos infantis tomam o aspecto de iniciação ao desporto, com a introdução de princípios técnicos. A iniciação desportiva, nesta fase, deve ser diversificada, evitando-se a especialização prematura desaconselhada quer do ponto de vista pedagógico quanto biológico.
- Variar:
  - \* as formações (coluna, fileira, círculos, etc);
  - \* as posições iniciais (de pé, sentado, decúbitos ventral e dorsal, ajoelhado, etc);
  - \* os processos pedagógicos (trabalho individual, em duplas, em pequenos grupos, em equipe, coletivo e em forma de jogo);
  - \* os focos, selecionando 2 ou 3 para cada etapa, excluindo Saúde, já que este deve estar presente em todas as atividades e observando que Recreação e Lazer tanto pode ser abordado como Foco específico ou diluído nas demais atividades;
  - \* os jogos, interrompendo-os antes de esgotar o interesse e/ou prejudicar a saúde;
  - \* o material.
- Estimular a criação de clubes esportivos e/ou recreativos para as atividades complementares, com funcionamento em horário extraclasse e destinados à prática das modalidades de interesse dos alunos, bem como à preparação para as competições escolares. Devem ser organizados pelos alunos e por eles dirigidos sob orientação do professor.
- Utilizar o Campeonato Escolar Gaúcho, bem como outras competições escolares, como complementação do processo ensino-aprendizagem. Para tanto, não devem tomar características de *finalidade* da Educação Física na Escola.
- Transmitir ao aluno o significado do *fairplay*: uma "forma de ser" baseada no respeito de si próprio, ao companheiro, ao adversário vitorioso ou vencido e ao árbitro, num esforço constante de colaboração e camaradagem desportiva.
- Selecionar procedimentos adequados para a segurança na realização de movimentos mais difíceis ou perigosos.
- Prever atividades a serem realizadas em sala de aula, quando as condições climáticas não possibilitem a prática ao ar livre, tais como:
  - \* jogos (sensoriais e intelectivos); confecção e/ou conserto de material de Educação Física; aulas teóricas sobre saúde, socorros de urgência, segurança escolar, termos técnicos, regras; elaboração de cartazes, jornal mural, representações gráficas, pesquisas bibliográficas, etc.
- Observar a execução correta dos exercícios, pois da mesma depende a economia do movimento e do esforço (maior rendimento com menor gasto de energia).
- Ministrando exercícios de compensação aos alunos que trabalham, a fim de ativar sinergias não solicitadas no exercício profissional.
- Evitar os excessos de tensão na execução de exercícios ou atividades, procurando tornar a atividade física prazerosa, pelo uso de técnicas

adequadas na condução dos trabalhos. Sempre que perceber sintomas de fadiga mental ou muscular nos alunos, aplicar exercícios de relaxação.

- Lembrar que, se a ausência de atividade física causa atrofia pelo desuso, a sua prática, sem orientação científica, pode ser prejudicial. Por este motivo, torna-se necessário graduar o esforço, considerando que o estímulo físico gera uma resposta que se traduz em um esforço, cuja intensidade poderá ser:
  - \* *excessiva* — podendo provocar a destruição das funções celulares;
  - \* *muito forte* — causando exaustão e podendo levar à estafa (fadiga patológica);
  - \* *média para forte* — causando adaptações e levando o indivíduo a alcançar um elevado grau de capacidade física;
  - \* *fraco* — causando excitação e não proporcionando alterações biológicas.

No controle e graduação da intensidade do esforço, pode ser usado como parâmetro a frequência cardíaca, por minuto, medida ao nível da carótida ou pulso, antes, durante e após a atividade, o qual fornece o registro das variações fisiológicas decorrentes do trabalho físico.

Considerar que no indivíduo *não* submetido a exercícios físicos a frequência cardíaca, em níveis normais, oscila entre 60 e 100 b/m (batimentos por minuto), com tendência a ser um pouco mais elevada nos jovens e um pouco mais baixa nas pessoas de mais idade. A frequência cardíaca dos dez aos quatorze anos é de  $\pm 80$  a 90 b/m e no adulto é de  $\pm 70$  a 80 b/m

- Oportunizar a vivência de conhecimentos de higiene, socorros de urgência, preservação de acidentes, postura e outros, em todas as situações de aprendizagem.
- Permitir que, durante as atividades físicas, os alunos fiquem com os pés descalços, sempre que haja condições para isso (*terreno gramado e seco*).
- Participar de atividades junto com os alunos, sempre que possível, a fim de motivá-los e oportunizar maior integração.
- Providenciar condições mínimas, indispensáveis ao bom desenvolvimento dos trabalhos, quanto a local, instalações e material.
- Incentivar a colaboração dos alunos, pais e comunidade para a confecção, compra ou recuperação do material de Educação Física, nivelamento de áreas livres, quadras de esportes, caixas de saltos, pistas de corridas, etc.
- Utilizar e/ou improvisar materiais de Educação Física, tais como:
  - \* bolas (para iniciação desportiva podem ser usadas as de borracha, plástico, etc); pelotas (improvisadas, confeccionando-as com meias e serragem, pesando 200 gramas); saquinhos de areia (0,14m a 0,18m); bastões (cabo de vassoura — 0,28m a 0,30m para corrida de revezamento e 0,80m a 1 m para ginástica); cordas, arcos de vime (diâmetro de 0,80m a 0,90m); novelo de lã (para saltos e linha de chegada na corrida); rede de vôlei (ou corda); balizas para handebol; colchões (com sacos de serragem); pneus (pendurados ou colocados no solo como alvos para lançamentos; fixos no solo para pular carniça, amarrados em série e fixos no solo para atravessar rastejando; em círculo ou linha no solo para jogos e exercícios variados); barreiras construídas com sarrafos e
    - \* de várias alturas, de acordo com o tamanho das crianças; banco sueco, usando os bancos de sentar, etc.

— Utilizar como recurso, sempre que possível, elementos da natureza:

- \* troncos, pedras (arredondadas para arremessos), barrancos; árvores (pendurar cordas para exercícios de trepar, suspender, etc); rios, riachos, etc. (para a prática de natação naturalmente com as necessárias condições de segurança) etc.

Concluindo, a partir das colocações inseridas nos focos de estudos da presente Diretriz, infere-se que a atividade física deve ser variada, interessante, progressiva, suficientemente intensa, regularmente periódica e, ao mesmo tempo, gratificante.

Os procedimentos sugeridos visam levar o aluno à prática consciente da atividade física, pois somente conscientizado fará dessa atividade uma atitude de vida.

Enfatiza-se a importância de orientar a Educação Física com base científica, bem como a de considerá-la como suporte de uma vida sadia, tanto física como mental.

Conclui-se, daí, que ela é imprescindível à formação do homem como um todo e à formação de todos os homens.

# *Orientação ao professor quanto à avaliação*

O aluno não é apenas um corpo a funcionar como um complexo mecânico feito de alavancas ósseas, articuladas entre si e movidas por forças musculares. É um organismo que se percebe em si mesmo e em suas relações com o mundo das pessoas e das coisas, isto é, possui inteligência e afetividade. Gestos, condutas e quaisquer movimentos corporais respondem a uma atitude mental e são parte integrante dela. Assim, qualquer comportamento é, necessariamente, a expressão do ser total, o suporte de um pensamento.

O corpo é o primeiro meio de percepção e de expressão da criança e também de comunicação com outro ser. É aquele que precede e prepara as outras formas de comunicação, de modo especial a linguagem, e continua a ser um dos meios de comunicação mais autêntico e profundo mesmo no adulto. É sobre esse conceito de totalidade do ser, do corpo como meio de comunicação e expressão, que deve repousar a avaliação em Educação Física. Por conseguinte, não se trata apenas de avaliar os aspectos mecânicos dos movimentos, mas também de considerar os interesses, valores, necessidades e aptidões que constituem as vivências anteriores desse desempenho e do qual o movimento é a expressão final e total.

As bases para a avaliação em Educação Física são as mesmas dos demais componentes curriculares, isto é, compreende a avaliação do aproveitamento e a apuração da assiduidade.

A avaliação é um processo que permite julgar o aproveitamento do aluno nas diferentes etapas da aprendizagem e tem por finalidade constatar se os objetivos propostos pelo professor estão sendo alcançados pelo aluno. Deve ser global e envolver os três domínios: psicomotor, afetivo e cognitivo. Nestas três dimensões os aspectos qualitativos devem sobrepor-se aos quantitativos.

Os objetivos trabalhados constituirão a base da avaliação: uma vez que estes descrevem o comportamento que o aluno deverá apresentar como resultado da aprendizagem, não estabelecendo referências comparativas com os demais colegas e muito menos com o professor.

Considere-se, por outro lado, que a avaliação também informa sobre a qualidade do ensino, fornecendo ao professor elementos que possibilitem reformulações em seu planejamento.

A avaliação será tanto mais fidedigna quanto maior o número de informações obtidas e para registrá-las poderá ser utilizada a *ficha de desempenho individual do aluno*. Esta ficha deverá conter todos os dados do comportamento do aluno abordando os três domínios:

- \* psicomotor (habilidades motoras);
- \* afetivo (atitudes);
- \* cognitivos (conhecimentos e habilidades intelectuais).

Para coletar as informações necessárias ao preenchimento desta ficha, o professor poderá usar, entre outros, os seguintes meios:

- observação sistemática e assistemática do aluno como um todo, durante a realização dos trabalhos;
- testes práticos, escritos e/ou orais;
- auto-avaliação do aluno;
- avaliação cooperativa.

*Testes práticos*, pelos quais são avaliadas as *condições físicas* (qualidades físicas e orgânicas: coordenação, resistência, flexibilidade, força, agilidade, equilíbrio, velocidade, ritmo, etc); as *condições técnicas* (habilidades específicas de determinada atividade); *atitudes* (interesse, cooperação, disponibilidade, lealdade, etc).

*Testes escritos e/ou orais*, através dos quais se constata os conhecimentos específicos do aluno, de acordo com os conteúdos trabalhados (importância da Educação Física para a saúde e vida cotidiana, identificação, comparação e constatação de fatos, valores e conhecimentos relativos à saúde, segurança, vida ao ar livre, regras, terminologia e técnicas dos esportes praticados, etc).

*Auto-avaliação do aluno*, elaborada de acordo com os objetivos propostos e onde o aluno se auto-avalia nos aspectos de participação, responsabilidade, iniciativa, cooperação, integração e desempenho nas atividades realizadas.

*Avaliação cooperativa*, quando o desempenho das tarefas do professor e alunos é registrado — após discussão pelos mesmos em grande grupo — oportunidade em que também devem ser levantadas alternativas para melhor atuação de todos.

Os dados coletados, depois de analisados, interpretados e registrados, serão levados ao Conselho de Classe para apreciação global do aluno.

### **Aspectos a serem considerados na avaliação do alcance de objetivos**

Como a avaliação é realizada em função dos objetivos, é muito importante que estes sejam formulados de modo a expressar o que realmente o professor espera alcançar do aluno.

Um objetivo bem formulado informa o aluno sobre:

- \* o que tem de fazer;
- \* como fazer;
- \* quanto (o estabelecido);

Exemplificando:

O aluno deve ser capaz de executar o salto em altura, no estilo... (determinar), sendo permitidas... tentativas (estabelecer), melhorando seu desempenho no pós-teste em relação aos resultados anteriores, possibilitando o reconhecimento do estilo e evidenciando empenho na execução.

Assim expresso, o objetivo fornece os elementos da avaliação:

- \* o desempenho — o *que* fazer — saltar em altura;
- \* as condições desse desempenho — *como* (em que condições o aluno deve realizar o desempenho) — com estilo e número X de tentativas;
- \* o critério — *quanto* (nível de desempenho que será considerado satisfatório, aceitável) — melhorar a performance, caracterizando o estilo e esforçando-se para alcançar o esperado.

- O objetivo exemplificado possibilita a avaliação do aluno nos três domínios:
- *psicomotor*: pela observação da capacidade de impulsão, força muscular das pernas, coordenação, noção de adequação espacial, discriminação do pé de impulsão, técnica do salto executado, etc;
  - *afetivo*: pela disponibilidade em responder aos estímulos propostos pelo professor, de acordo com as suas possibilidades físicas; pelo desejo demonstrado em conhecer sua própria performance; pela valorização das atividades realizadas, demonstrando interesse em melhorar sua atuação; pela perseverança no treinamento; pela busca de técnicas mais adequadas para maior rendimento e segurança; pelo bom relacionamento interpessoal e grupai;
  - *cognitivo*: pelo conhecimento do estilo e sua técnica, do equipamento necessário à modalidade, da terminologia e das regras das competições de salto, bem como fazendo análise crítica do desempenho.

### **Considerações finais**

Somente o professor com seus alunos podem decidir sobre a formulação de objetivos, condições e critérios pelo conhecimento que possuem de suas necessidades, interesses e possibilidades.

Uma vez que todo o desempenho do aluno é resultante de processos simultâneos de natureza cognitiva, afetiva e psicomotora, não deve o professor avaliar somente um desses domínios. A visão do aluno como um ser global leva-nos a avaliar sua performance como uma ação total. O conhecimento de que cada indivíduo é único em suas possibilidades e limitações determina que, em Educação Física, o padrão de desempenho seja sempre cada-aluno em particular.

### **Recuperação**

Constatada a dificuldade do aluno em alcançar determinado objetivo, cabe ao professor oferecer tarefas de recuperação imediata (recuperação preventiva).

Se ao final das recuperações preventivas o aluno ainda não conseguiu atingir os objetivos propostos, ser-lhe-á oferecida a recuperação *terapêutica*, desde que satisfaça ao mínimo de frequência exigida por lei, a partir das disposições legais (consultar o Regimento Escolar).

O critério adotado para recuperação em Educação Física é igual ao dos demais componentes curriculares, isto é, com vistas à recuperação de objetivos específicos não atingidos.

Para maior eficiência das atividades de recuperação, sugere-se:

- \* utilizar outros processos pedagógicos e não somente os empregados durante o ano;
- \* programar tarefas diversificadas;
- \* propiciar condições favoráveis ao aluno para que possa realizar a recuperação (horários compatíveis, local, etc);
- \* propor atividades individualizadas.

# Bibliografia

1. BARROS, DAISY REGINA PINTO & BARROS, DARCYMIRE DO REGO. *Educação física na escola primária*. Rio de Janeiro, J. Olympio, 1970.
2. BLOOM, BENJAMIN SAMUEL; HASTINGS, J. THOMAS; MADAUS. GEORGE F. *Evaluación dei aprendizaje*. Buenos Aires, Troquei, 1975.
3. ———. et alii. *Taxionomia dos objetivos educacionais: domínio afetivo*. v. 2. Porto Alegre. Globo. 1972, II.
4. ———. *Taxionomia dos ob/etivos educacionais: domínio cognitivo*, v. 1. Porto Alegre. Globo. 1972. il.
5. BRASIL. Leis, Decretos, etc. *Lei n.º 5.692 de 1971*, fixa diretrizes e bases para o ensino de 1.º e 2.º graus e da outras providências. Brasília, 1971.
6. ———. *Decreto n.º 69.450 de 1971*, regulamenta o artigo 22 da Lei n.º 4.024 de 20 de dezembro de 1961 e alínea "c" do Art. 40 da Lei 5.540 de 28 de novembro de 1968 e dá outras providências. Brasília. 1971.
7. ———. Ministério da Educação e Cultura. Conselho Federal de Educação. *Parecer 540 de 1977*, dispõe sobre o tratamento a ser dado aos componentes curriculares previstos no Art. 7.º da Lei 5.692 de 1971. Brasília, 1977.
8. ———. Divisão de Educação Física. *Introdução à moderna ciência do treinamento desportivo*. Brasília, 1968.
9. BRUM. Regina A. *Domínio psicomotor: objetivos e avaliação*. Porto Alegre. Sulina. 1974.
10. BRUNER. JEROME SEYMOUR. *Uma nova teoria da aprendizagem*. Trad. de Norah Levy Ribeiro. 2. ed. Rio de Janeiro, Bloch 1973 162 p. (Coleção Vanguarda)
11. ———. *O processo da educação*. Trad. de Lólio Lourenço de Oliveira. 3. ed. São Paulo. Ed. Nacional 1973 87 p. (Coleção Cultura, sociedade, educação. 4).
12. BUCHER, H. *Transornos psicomotores en el niño*. Barcelona. Toray-Masson, 1973.
13. BUTTLER, GEORGE DANIEL. *Recreação, uma introdução à recreação na comunidade*. Trad. de Helena Bessermann Vianna e Vera Neves Pedroso. Rio de Janeiro, Lidador, 1973. 624 p. il.
14. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DOS DESPORTOS. *Código de pontuação de ginástica rítmica desportiva*. Brasília, 1977.
15. COOPER, KENNETH H. *Capacidade aeróbica*. 2. ed. Rio de Janeiro. Fórum. 1972.
16. CRATTY, BRYANT J. *A inteligência pelo movimento, atividades físicas para reforçar a atividade intelectual*. Trad. de Roberto Goldkorn. São Paulo, Difel. 1975. 189 p. il.
17. DIETRICH, MARIA GLADIS AGOSTINELLI. *Danças infantis*. Porto Alegre. Grafosul. 1976
18. DROVATZKI. JOHN. *Educación física para niños deficientes mentales*. Buenos Aires. Panamericana, 1973.
19. ESTEVES, OYARA PETERSEN. *Objetivos educacionais*. Rio de Janeiro, Arte e Indústria. 1971.
20. FARIA, ALFREDO GOMES DE. *Introdução à didática da educação física*- Rio de Janeiro. Fórum, 1972.
21. GAELZER, LÈNEA. *O recreio na escola de primeiro grau*. Porto Alegre. UFRGS, 1976.
22. GIRALDE, MARIANO. *Metodologia de la educación física*- Buenos Aires. Stadium. 976
23. GLÓRIA. OTTO. *Pontos de futebol*. Porto Alegre, ESEF/IPA. 1973.
24. GOUVÊA, RUTH. *Recreação*. Rio de Janeiro, Agir. 1963.



25. GUÉRIOS, ESTELLA FERREIRA MANSUR. *Educação física feminina*. São Paulo, E. Blucher, 1974.
26. GUTIERREZ, WASHINGTON. *Torcida organizada*. Porto Alegre, IPA, 1960.
27. HUIZINGA, JOHAN. *Homo ludens: o jogo como elemento de cultura*. São Paulo, Perspectiva, 1971.
28. IDIA. IRNST. *Movimiento y ritmo — juego y recreación*. Buenos Aires. Paidós. 1976.
29. KERMANN, KLAUS. *Ginástica e recreação*. Trad. de Christa Rotzsch. Rio de Janeiro. Beta, 1977. 174 p. il.
30. MAGER. ROBERT FRANK. *A formulação de objetivos de ensino*. Trad. da 2. ed. Norte-Americana por Cosete Ramos com a colab. de Débora Karam Calarza. 2. ed. Porto Alegre, 1978. 138 p. il.
31. MARINHO, INEZIL PENA. *Sistema e métodos de educação física*. São Paulo, Brasil Ed., 1971.
32. MEDEIROS. ETHEL BAUZER. *Jogos para recreação infantil*- Rio de Janeiro, Fundo de Cultura. 1961.
33. MOREHOUSE. L. E. & MILLER, A. T. *Fisiologia dei ejercicio*. Buenos Aires. El Ateneo. 1965.
34. MOSSTON, MUSKA. *Gimnástica dinâmica*. México. Galve, 1972.
35. MUUSS, ROLF EDUARD HELMUT. *Teorias da adolescência*. Trad. do Instituto Wagner de Idiomas. Revisão técnica de Maria Luiza C. Ferreira. 5. ed. Belo Horizonte, Interlivros, 1976. 144 p. (Estante de psicologia).
36. NAGEL. THOMAS S. & RICHAMAN. PAUL T. *Ensino para a competência; uma estratégia para eliminar fracasso, instrução programada ramificada*. Porto Alegre, Globo, 1976. 100 p. il.
37. PEUKER, ILONA. *Ginástica moderna com aparelhos* São Paulo. Difel. 1976. 103 p. il. (Estante de educação física).
38. POPHAM, WILLIAM JAMES & BAKER. EVA L. *Como planejar a sequência de ensino*. Trad. de Cosete Ramos e Luiz Cassemiro dos Santos. Porto Alegre, Globo, 1976. 144 p. il.
39. POPPOVIC, ANA MARIA. *Alfabetização; disfunções psico-neurológicas*. São Paulo, Vektor. 1968.
40. REIS. HELOÍSA FEITAL DOS & COSTA. ODILO DE ALMEIDA. *Recreação infantil, guia do professor*. 2. ed. Rio de Janeiro. J. Ozon s. d. 160p.il.
41. REQUIXA. RENATO. *As dimensões do lazer*. São Paulo. SESC, 1974.
42. SANTANNA, FLAVIA MARIA. *Microensino e habilidades técnicas do professor*. São Paulo, McGraw-Hill do Brasil, 1979.
43. SAUER. ERIÇA. *Ginástica rítmica escolar*. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1974.
44. SCHMIDT, MARIA JUNQUEIRA. *Educar pela recreação*. Rio de Janeiro. Agir, 1960.
45. SEYBOLD, ANNEMARIE. *Princípios pedagógicos en la educación física*. Buenos Aires, Kapelusz, 1974.
46. STOKOE. PATRÍCIA. *La expresión corporal y el adolescente*- Buenos Aires, Barry, 1974.
- 47.———. *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires, Ricordi, 1967.
48. TABA, HILDA. *Elaboración dei currículo*. Buenos Aires, Troquei. 1974.
49. TEIXEIRA. HUDSON VENTURA. *TDEF; trabalho dirigido de educação física*. 1.º grau. 2. ed. São Paulo, Saraiva, 1976. 216 p. il.
- 50.———& PINI, MÁRIO CARVALHO. *Aulas de educação física*, 1º grau. Ilustrações de Alberto Mascheroni. São Paulo. Ibrasa. 1978. 229 p. il.
51. TEIXEIRA, MAURO SOARES & MAZZEI. JÚLIO. *Manual de educação física: jogos e recreação*. São Paulo, Obelisco. 1963.
52. TUBINO. PAULO JUVENCIO GOMES. *As qualidades físicas na educação física e desportos*. Guanabara. Fórum, 1973.
53. TURRA. CLÓDIA MARIA GODOY et alii. *Planejamento do ensino e avaliação*. 5. ed. Porto Alegre. PUC/EMMA. 1975.
54. TYLER, RALPH WINFRED. *Princípios básicos de currículo e ensino*- Trad. de Leonal Vallandro. 3. ed. Porto Alegre. Globo, 1976. 119 p.
55. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Faculdade de Educação. Laboratório de Ensino Superior. *Planejamento e organização do ensino: manual programado para treinamento de professor universitário*. Porto Alegre. Globo. 1975.
56. VAYER, PIERRE. *El diálogo corporal*. Barcelona, Científico-Médica, 1972.
- 57.———. *El niño frente ai mundo*. Madrid. Científico-Médica, 1973.

Esta obra foi editorada pela FENAME — Fundação Nacional de Material Escolar

*Direção Executiva:* Rubens José de Castro Albuquerque

*Departamento de Produção*

*Diretor:* Luiz Pasquale Filho

*Chefe:* Maria Aparecida de Oliveira

*Equipe editorial*

*Coordenação:* Suetônio Soares Valença

*Divisão de Material Didático:* Maria Regina Fernandes de Souza

*Seção de Elaboração e Avaliação Pedagógica:* José Tedin Pinto

Preparo técnico dos originais: Isadora Bittencourt Xerez de Castro

Catálogo na fonte: Maria Luisa de Souza Fragoso

*Seção de Revisão:* Norma de Magalhães Carvalho Vasconcellos

Revisão de originais: Terezinha de Jesus Moreira

Revisão de provas: Maria Thereza Pessoa da Costa

Sylvio Clemente da Motta

Terezinha de Jesus Moreira

*Divisão de Apoio à Produção:* Marilene Andrade Alves

*Seção de Artes Gráficas:* Gioietta Timóteo Lana

Produção gráfica: Aimojara Xavier da Silva

Esta obra foi impressa pela

Graphos Industrial Gráfico Ltda.

Rua Santo Cristo, 70/78 — S. Cristo — RJ

para a

FENAME — Fundação Nacional de Material Escolar

Rua Miguel Ângelo, 96 — Maria da Graça — Rio de Janeiro — RJ

República Federativa do Brasil



# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)