



	<p>Qualidade de vida Corpo humano</p>	<p>indivíduo.</p> <p>Conhecer, valorizar e praticar atividades físicas corporais individuais e a aplicação no cotidiano.</p> <hr/> <p>Conhecer o corpo humano (sistema locomotor, principais grupos musculares, coluna vertebral, desvios posturais, sistema respiratório).</p> <p>Compreender a importância e os benefícios dos exercícios físicos para o corpo humano.</p> <p>Compreender o conceito de qualidade de vida.</p> <p>Conceituar sedentarismo e identificar suas causas.</p> <p>Analisar, problematizar as questões de estética, saúde, violência, orientação sexual, de inclusão ou exclusão em situações relacionadas à Educação Física Escolar, bem como reconhecer e refletir sobre os sentimentos que envolvem as mesmas.</p>
--	---	--

## EDUCAÇÃO FÍSICA ETAPA IV

COMPETÊNCIAS POR COMPONENTE CURRICULAR	OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES DESENVOLVIDAS
<p>Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.</p> <p>Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.</p> <p>Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.</p> <p>Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.</p>	<p>Esportes de rede/parede Esportes de invasão Esportes de marca</p> <p>Ginástica de condicionamento físico Ginástica de consciência corporal</p> <p>Qualidade de vida e corpo humano</p>	<p>Contextualizar o esporte enquanto fenômeno cultural e social, identificando suas influências e contribuições no desenvolvimento da sociedade, bem como da Educação Física Escolar.</p> <p>Analisar o papel da mídia nas diferentes modalidades esportivas.</p> <p>Conceituar o termo Fair Play, mostrando sua importância, seu objetivo, sua aplicabilidade e assim, promovendo os valores do desporto no processo educativo da escola.</p> <hr/> <p>Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais (flexibilidade, resistência, força) desses diferentes programas, reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito (em termos de intensidade, duração e frequência), de acordo com os objetivos individuais.</p> <p>Identificar e apontar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem estar e cuidado consigo mesmo.</p> <p>Identificar locais disponíveis e adequados, na escola e comunidade, para a prática das mesmas.</p> <hr/> <p>Discutir e analisar as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são</p>

		<p>apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.);</p> <p>Discutir a importância de compreender o conceito de qualidade de vida e saúde em relação às políticas públicas locais.</p> <p>Discutir a importância da atividade física como promotora de saúde, abordando temas como sedentarismo, obesidade e alimentação;</p> <p>Analisar, problematizar as questões de estética, saúde, violência, orientação sexual, de inclusão ou exclusão em situações relacionadas à Educação Física Escolar.</p>
--	--	---