

ORIENTAÇÕES CURRICULARES

Componente Curricular Educação Física Ensino Médio

**Junho
2020**



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

SUBSECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL

ASSESSORIA DE APOIO CURRICULAR E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Secretário de Estado da Educação

VITOR AMORIM DE ANGELO

Subsecretária de Estado da Educação Básica e Profissional

ANDRÉA GUZZO PEREIRA

Assessora de Apoio Curricular e Educação Ambiental

ALEIDE CRISTINA DE CAMARGO

Técnicos Educacionais

Artes

Claudia Botelho

Biologia

Lorena Tereza da Penha
Silva

Educação Física

Ludmila Covre da Costa

Física

Farley Correia Sardinha

Geografia

Wanderley Lopes
Sebastião

História

Lúcia Helena Santos

Filosofia

Ernani Carvalho do
Nascimento

Língua inglesa

Danieli Spagnol Oliveira
Correia

Matemática

Wellington Rosa de
Azevedo

Língua portuguesa

Danilo Fernandes
Sampaio de Souza

Sociologia

Aldete Xavier

Química

Ester Marques Miranda

JUNHO

2020



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<ul style="list-style-type: none">• Nutrição: refere-se à abordagem das necessidades diárias de ingestão de carboidratos, de lipídios, de proteínas, de vitaminas e de aminoácidos, e também de seu aproveitamento pelo organismo, no processo metabólico que ocorre durante uma determinada prática corporal.• Relação de peso/ altura; estudo do IMC; discussão de emagrecimento, obesidade e doenças de distúrbios alimentares.• História da dança: Conhecimento sobre a origem e alguns	<ul style="list-style-type: none">• A importância corporal. (videoaula do Amazonas)• Movimento e tecnologia. (videoaula do Amazonas)• Esporte e diferenças culturais. (videoaula do Amazonas)• Esportes de aventura. (videoaula do Amazonas)	<ul style="list-style-type: none">• Aprofundar o debate sobre os objetos aproximando com as realidades dos alunos além do desenvolvimento de vivências.• História da dança: Conhecimento sobre a origem e alguns significados (místicos, religiosos, entre outros) das diferentes danças, da pré-história a idade média (dança circular, dança do ventre e outras).• Criação e adaptação tanto das cantigas de rodas quanto de diferentes sequências de movimentos.• Esportes Radicais: Explorar a cultura jovem	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<p>significados (místicos, religiosos, entre outros) das diferentes danças, da pré-história a idade média (dança circular, dança do ventre e outras).</p> <ul style="list-style-type: none">• Criação e adaptação tanto das cantigas de rodas quanto de diferentes sequências de movimentos.• Atletismo: fundamentos técnicos do correr: individual e revezamento, com e sem obstáculos.• Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o aluno, partindo da cultura jovem local.		<p>local; vivências da modalidade.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprofundar a abordagem na modalidade Futsal; vivências.	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<ul style="list-style-type: none">• Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal): Revisão do vivenciado no ensino fundamental.			

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
2º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<ul style="list-style-type: none">• Padrões de beleza e suas relações com contextos históricos e culturais.• Uso de anabolizantes.• Vivência das diversas modalidades de Ginástica inseridas no dia a dia (desportiva, academia, funcional, alternativa, adaptada).• O processo histórico da ginástica: O hoje e o ontem das academias, modismos e tendências.• Atletismo: fundamentos técnicos do saltar: distância e altura.• Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o	<ul style="list-style-type: none">• O estereótipo do corpo perfeito. (videoaula do Amazonas) <p>Os somatotipos: A pressa é inimiga da malhação. (videoaula do Amazonas)</p> <p>Variáveis influenciadoras do desempenho esportivo. (videoaula do Amazonas)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Aprofundar o debate sobre os objetos aproximando com as realidades dos alunos.• Vivência das diversas modalidades de Ginástica inseridas no dia a dia (desportiva, academia, funcional, alternativa, adaptada).• O processo histórico da ginástica: O hoje e o ontem das academias, modismos e tendências.• Atletismo: fundamentos técnicos do saltar: distância e altura.• Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o aluno, partindo da cultura jovem local. <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal): Aprofundamento no ensino tático do esporte.</p>	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
2º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
aluno, partindo da cultura jovem local. Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal): Aprofundamento no ensino tático do esporte.			

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
3º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<p>Nesse trimestre, pode ser feito um projeto interdisciplinar de Feira Científica apresentando todo conteúdo dos trimestres anteriores deste eixo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Manifestações rítmicas ligadas a cultura jovem (A dança e o jovem ao longo da história brasileira).• Vivenciar principais passos e movimentos das danças da cultura jovem.• Formação de sequência coreográfica da cultura jovem.	<p>Sem videoaulas veiculadas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Manifestações rítmicas ligadas a cultura jovem (A dança e o jovem ao longo da história brasileira).• Vivenciar principais passos e movimentos das danças da cultura jovem.• Formação de sequência coreográfica da cultura jovem.• Atletismo: fundamentos técnicos do arremessar.• Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o aluno, partindo da cultura jovem local. <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal): Aprofundamento no ensino tático do esporte. Vivência de torneio esportivo.</p>	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

1ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
3º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR (A)
<ul style="list-style-type: none">• Atletismo: fundamentos técnicos do arremessar.• Esportes Radicais: modalidades selecionadas com o aluno, partindo da cultura jovem local. <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Futsal): Aprofundamento no ensino tático do esporte. Vivência de torneio esportivo.</p>			

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

2ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
<ul style="list-style-type: none">• Princípios do Treinamento Físico: fisiológico, morfológico e psicossociais.• A dança como expressão e manifestação cultural: diferentes estilos de dança nas diversas etnias.• Xadrez: História e iniciação ao jogo.• Esportes com raquete: modalidades de quadra (Tênis e Badminton).	<ul style="list-style-type: none">• A relação entre sistema ósseo e exercício físico. (videoaula do Amazonas)• Sistema articular no exercício físico. (videoaula do Amazonas)• Sistema cardiovascular no exercício físico. (videoaula do Amazonas)• Músculo esquelético e	<ul style="list-style-type: none">• Retomar os conceitos apresentados nas videoaulas, aproximando-os com os conhecimentos dos alunos por meio de debates, práticas e vivências.• A dança como expressão e manifestação cultural: diferentes estilos de dança nas diversas etnias.• Xadrez: História e iniciação ao jogo.• Esportes com raquete: modalidades de quadra (Tênis e Badminton). <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Revisão do aprendizado do</p>	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

2ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Revisão do aprendizado do ensino fundamental. Vivência de técnica, jogo e regras básicas.	exercício físico: aspectos funcionais. (videoaula do Amazonas)	ensino fundamental. Vivência de técnica, jogo e regras básicas.	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

2ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
2º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
<ul style="list-style-type: none">• Exercícios resistidos e aumento de massa muscular: benefícios e risco à saúde nas várias faixas etárias.• A dança na Cultura Brasileira: danças folclóricas / regionais.• Xadrez: Jogadas especiais.• Esportes com raquete: modalidades de mesa (tênis de mesa – individual e em duplas). <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Estudo tático e dimensão de regras adaptadas.</p>	<p>Sem videoaulas veiculadas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios resistidos e aumento de massa muscular: benefícios e risco à saúde nas várias faixas etárias.• A dança na Cultura Brasileira: danças folclóricas / regionais.• Xadrez: Jogadas especiais.• Esportes com raquete: modalidades de mesa (tênis de mesa – individual e em duplas). <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Estudo tático e dimensão de regras adaptadas.</p>	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

2ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
3º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
<ul style="list-style-type: none">• Exercício Físico e envelhecimento.• Relações do corpo, saúde, trabalho.• Fatores de adesão e permanência na atividade física, e prática esportiva.• Princípios orientadores da ginástica (Postura, técnica, exercício).• A ginástica para terceira idade.• Xadrez: vivência de minitorneio.• Esportes com raquete: modalidades de areia (frescobol).• Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol):	<p>Sem videoaulas veiculadas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Exercício Físico e envelhecimento.• Relações do corpo, saúde, trabalho.• Fatores de adesão e permanência na atividade física, e prática esportiva.• Princípios orientadores da ginástica (Postura, técnica, exercício).• A ginástica para terceira idade.• Xadrez: vivência de minitorneio.• Esportes com raquete: modalidades de areia (frescobol). <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Voleibol): Vivência de competição – minitorneio.</p>	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

2ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
3º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
Vivência de competição – minitorneio.			

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

3ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
1º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
<ul style="list-style-type: none">• Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequadas.• As diversas modalidades de ginástica na promoção de saúde e para prática do lazer.• Lutas: Modalidades selecionadas com os alunos, podendo ser vivenciada na forma de seminário/ oficina em grupos. <p>Um Esporte Coletivo (Sugestão: Handebol): Revisão do vivido no ensino fundamental: aprofundando técnica e regras.</p>	<ul style="list-style-type: none">• O que é ginástica? (videoaula do Amazonas)• Ginástica Rítmica (videoaula do Amazonas)• Ginástica e saúde. (videoaula do Amazonas)• Ginástica Artística. (videoaula do Amazonas)	<ul style="list-style-type: none">• Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequadas.• Retomar os conhecimentos adquiridos nas videoaulas focando na promoção de saúde e para prática do lazer.• Lutas: Modalidades selecionadas com os alunos, podendo ser vivenciada na forma de seminário/ oficina em grupos.• Um Esporte Coletivo (Sugestão: Handebol): Revisão do vivido no ensino fundamental: aprofundando técnica e regras.	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

3ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
2º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
<ul style="list-style-type: none">• Possibilidades da atividade física no lazer: as diferentes práticas corporais na comunidade local.• As diversas modalidades de ginástica na promoção de saúde e para prática do lazer.• Dois Esportes Coletivos (Sugestão: Handebol e Basquete): Aproximações técnicas e táticas; adaptações de regras para usos desses esportes em espaços fora de quadra – basquete de rua, handebol de areia.	<ul style="list-style-type: none">• Fundamentos do Handebol (videoaula do Amazonas)	<ul style="list-style-type: none">• Possibilidades da atividade física no lazer: as diferentes práticas corporais na comunidade local.• As diversas modalidades de ginástica na promoção de saúde e para prática do lazer.• Dois Esportes Coletivos (Sugestão: Handebol e Basquete): Aproximações técnicas e táticas; adaptações de regras para usos desses esportes em espaços fora de quadra – basquete de rua, handebol de areia.	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado da Educação
Subsecretaria de Educação Básica e Profissional
Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental

3ª SÉRIE			
EDUCAÇÃO FÍSICA			
3º TRIMESTRE			
CONHECIMENTOS DAS ORIENTAÇÕES CURRICULARES 2020	CONHECIMENTOS CURRICULARES ABORDADOS NAS VIDEOAULAS	CONHECIMENTOS CURRICULARES A SEREM ABORDADOS OU REVISITADOS	ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO PROFESSOR
• Esportes Coletivos: organização de eventos – noção de súmula, tabelas, arbitragem. Construção de um evento esportivo escolar pela turma.	Sem videoaulas veiculadas.	• Esportes Coletivos: organização de eventos – noção de súmula, tabelas, arbitragem. Construção de um evento esportivo escolar pela turma.	

*Os conhecimentos sinalizados na cor cinza representam os conhecimentos estruturantes e devem prioritariamente ser abordados, caso não estejam entre as videoaulas, e/ou revisitados.