



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

DIRETORIA DE ENSINO LESTE 3  
**E.E. "Escritor Juan Carlos Onetti"**

Rua: Camutanga, nº 50 – Distrito José Bonifácio – São Paulo – Capital  
CEP: 08260-340 – Telefone: 2217-8470 – e-mail: [e412173a@educacao.sp.gov.br](mailto:e412173a@educacao.sp.gov.br)



### GUIA DE APRENDIZAGEM

<b>PROFESSOR:</b> Adilson Barbosa vieira	<b>Componente Curricular:</b> Educação Física	<b>BIMESTRE 1°</b> 2 anos do ensino médio
<b>JUSTIFICATIVA DA UNIDADE:</b> Tendo em vista o Currículo Paulista, espera-se que os alunos vivenciem diferentes experiências nas atividades físicas que devem ser uma constante em suas vidas, na busca de qualidade de vida e promoção da saúde. Evidenciando a importância do conhecimento corporal e da sua multifuncionalidade auxiliando em sua qualidade de vida.		
<b>OBJETIVO GERAL:</b> Conhecer e se apropriar de atividades físicas das mais diferentes naturezas, respeitando as individualidades de cada educando. Levando a uma reflexão da importância da prática de atividades físicas, proporcionando-lhe várias oportunidades de se apropriar de alguma e praticá-la com frequência.		
<b>CONTEÚDOS:</b> Corpo Saúde e Beleza	<b>HABILIDADES:</b> Reconhecer riscos e benefícios que a utilização de produtos, práticas alimentares e programas de exercícios podem trazer à saúde.	<b>CALENDÁRIO:</b> 15 de fevereiro / 05 de março
Mídias	Reconhecer a associação promovida pelas mídias entre ginástica e padrões de beleza.	08 de Março/ 26 de Março
Corpo Saúde e Beleza	Identificar as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas em algumas ginásticas de academias.	22 de Março/ 16 de Abril
<b>Atividades Prévias</b> Sondagem por sequências didáticas. <b>Avaliação Diagnóstica (ADIN)</b> Observação do desempenho dos estudantes na competência leitora e escritora. Observação na execução de exercícios. Orientação sobre a implicação da postura na execução dos exercícios	<b>ATIVIDADES AUTODIDÁTICAS:</b> Pesquisa na internet; Resolução de atividades .	<b>Atividades Didáticas-Cooperativas</b>  • Exercícios de aquecimento. • Exercícios de fortalecimento. • Trabalhos em equipe.
<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES:</b> Vídeos, internet, artigos, caderno do aluno, livros, CMSP, GOOGLE CLASSROOM, TEAMS, MEET, OCAM, WHATSAPP, ENTRE OUTRAS	<b>TEMAS TRANSVERSAIS:</b> Respeito Cidadania Ética Meio Ambiente Solidariedade	<b>Valores</b> Respeito ao próximo. Ética. Valorização do corpo escolar. Valorização dos materiais didáticos. Valorização do meio ambiente.



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

DIRETORIA DE ENSINO LESTE 3  
**E.E. "Escritor Juan Carlos Onetti"**

Rua: Camutanga, nº 50 – Distrito José Bonifácio – São Paulo – Capital  
CEP: 08260-340 – Telefone: 2217-8470 – e-mail: [e412173a@educacao.sp.gov.br](mailto:e412173a@educacao.sp.gov.br)



### GUIA DE APRENDIZAGEM

		Qualidade de vida.
<b>AVALIAÇÃO:</b>  Avaliação  Avaliação diagnóstica condicionamento físico.  Avaliação bimestral.  Avaliação Contínua.	<b>FONTES DE REFERÊNCIA PARA O PROFESSOR:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Currículo São Paulo (Secretaria da Educação); Base Nacional Comum Curricular- BNCC e Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física</li><li>• Livro Educação Física Escolar, compartilhando Experiências( Suraya Cristina Darido).</li></ul>	
	<b>FONTES DE REFERÊNCIA PARA O ALUNO:</b>  Conheça alguns exercícios de Pilates <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kg-WxAFIN_8">https://www.youtube.com/watch?v=kg-WxAFIN_8</a>  Ginástica <a href="https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/">https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/</a> .  Ampliando conhecimentos: Níveis de atividade física indicado pela OMS.  <a href="http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias">http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias</a>	