



Conteúdo Básico Comum (CBC) de EDUCAÇÃO FÍSICA do Ensino Médio – Exames Supletivos/2019

- Os tópicos obrigatórios são numerados em algarismos arábicos
- Os tópicos complementares são numerados em algarismos romanos

Eixo Temático I

Esporte

Temas: Handebol, Basquete, Voleibol, Futsal, Atletismo, (Corridas e Saltos), Peteca

TÓPICOS	HABILIDADES
1. Aprimoramento técnico das modalidades	1.1. Analisar os elementos técnicos de cada modalidade. 1.2. Vivenciar cada modalidade.
2. Aprimoramento tático das modalidades esportivas	2.1. Aplicar táticas das modalidades em situações de jogo. 2.2. Analisar táticas das modalidades em situações de jogo.
3. Regras	3.1. Analisar regras dos diferentes esportes. 3.2. Alterar regras de acordo com o interesse do grupo, espaços e materiais.
4. Relação entre esporte, saúde, doping e qualidade de vida.	4.1. Explicar as relações entre o esporte, saúde, doping e qualidade de vida. 4.2. Conhecer os efeitos do doping no organismo e seus malefícios para a saúde.
5. Esporte, lazer e sociedade	5.1. Compreender o esporte como conteúdo do lazer. 5.2. Analisar limites e possibilidades para a prática esportiva de lazer. 5.3. Compreender o esporte como direito social. 5.4. Conhecer o Estatuto do Torcedor. 5.5. Relacionar os princípios da competição esportiva com a competição na sociedade capitalista. 5.6. Conhecer o processo de esportivização de outras práticas corporais e suas implicações. 5.7. Analisar o esporte na perspectiva da inclusão /exclusão de sujeitos. 5.8. Analisar a profissionalização do esporte de alto rendimento.
6. Esporte, consumo e mídia	6.1. Compreender a relação entre mídia, indústria esportiva e consumo. 6.2. Analisar a influência da mídia nas práticas esportivas. 6.3. Identificar a influência da TV nas mudanças de regras dos diferentes esportes.

Temas Complementares

Atletismo (Lançamentos e Corridas: Rústica, com Barreiras), Vôlei de Dupla, Futevôlei, Futebol de Campo

TÓPICOS	HABILIDADES
I - Aprimoramento técnico das modalidades	• Analisar os elementos técnicos de cada modalidade. • Vivenciar cada modalidade.
II - Aprimoramento tático das modalidades esportivas	• Aplicar táticas das modalidades em situações de jogo. • Analisar táticas das modalidades em situações de jogo.
III - Regras	• Analisar regras dos diferentes esportes. • Alterar regras de acordo com o interesse do grupo, espaços e materiais.

Eixo Temático II

Jogos e Brincadeiras

Temas: Jogos de Rua, Jogos de Salão e Capoeira

TÓPICOS	HABILIDADES
7. O jogo lúdico	7.1. Conhecer as características do jogo lúdico. 7.2. Reconhecer os jogos e brincadeiras como meio de educação para o lazer. 7.3. Compreender as implicações dos avanços tecnológicos para o brincar. 7.4. Compreender as implicações da urbanização para o brincar.

8. A diversidade cultural dos jogos e brincadeiras	8.1. Vivenciar jogos e brincadeiras de cada tema. 8.2. Relacionar os jogos e brincadeiras com a história da humanidade. 8.3. (Re) criar jogos e brincadeiras em função dos sujeitos, espaços e materiais. 8.4. Avaliar a participação coletiva e compartilhada nos jogos e brincadeiras.
9. Capoeira	9.1. Analisar os aspectos histórico-culturais da capoeira. 9.2. Analisar a capoeira como jogo, dança e/ou luta. 9.3. Analisar a esportivização da capoeira. 9.4. Aprimorar os elementos técnicos da capoeira.

Temas complementares

Jogos Aquáticos e de outras Culturas

TÓPICOS	HABILIDADES
I - Jogos aquáticos	• Vivenciar jogos e brincadeiras no meio líquido. • (Re) criar jogos e brincadeiras no meio líquido.
II - Jogos de outras culturas	• Analisar a influência dos jogos e brincadeiras de outras culturas em nossa sociedade.

Eixo Temático III

Ginástica

Temas: *Ginástica Geral, Ginástica Localizada, Ginástica de Academia, Caminhada*

TÓPICOS	HABILIDADES
10. Características e finalidades	10.1. Explicar a diferença entre ginástica, atividade física e exercícios físicos. 10.2. Conhecer características e finalidades de cada modalidade. 10.3. Conhecer as habilidades físicas básicas: flexibilidade, equilíbrio, força, resistência e coordenação.
11. Alongamento e flexibilidade	11.1. Conhecer a importância do alongamento antes e depois do exercício físico. 11.2. Relacionar alongamento e flexibilidade. 11.3. Executar alongamentos para os diferentes grupos musculares.
12. Caminhada	12.1. Compreender os benefícios da caminhada. 12.2. Conhecer os cuidados necessários para a realização da caminhada. 12.3. Identificar as diferentes formas de caminhar e seus objetivos: lazer, saúde e qualidade de vida. 12.4. Relacionar o conceito de zona-alvo e condicionamento físico. 12.5. Identificar as alterações que ocorrem no organismo durante e depois da atividade física.
13. Balanço calórico	13.1. Compreender a relação entre a atividade física, dieta, balanço calórico e saúde. 13.2. Analisar os efeitos dos moderadores de apetite no organismo e suas relações com a atividade física. 13.3. Avaliar a importância da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade.
14. Ginástica, consumo e mídia	14.1. Analisar razões e implicações do uso de anabolizantes para a obtenção do corpo "ideal". 14.2. Analisar os benefícios e riscos das diferentes modalidades de ginástica praticadas em academias e outros espaços. 14.3. Analisar os padrões de corpo impostos pela cultura. 14.4. Analisar a influência da mídia na prática da ginástica. 14.5. Analisar as implicações do consumismo nas práticas das modalidades da ginástica.
15. A ginástica e o lazer	15.1. Compreender a prática da ginástica como possibilidade para a vivência do lazer. 15.2. Analisar a influência da mídia na prática da ginástica como lazer.

Temas complementares

Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, Práticas Circenses

TÓPICOS	HABILIDADES
I - Aprimoramento técnico das modalidades.	• Aprimorar técnicas das modalidades.
II - Práticas corporais da cultura oriental: caratê, muay thai, kung fu, aikido, tae kwon do, tai chi chuan, ioga, dentre outras.	• Vivenciar exercícios das diferentes modalidades. • Aperfeiçoar técnicas das modalidades.

Eixo Temático IV

Dança e Expressões Rítmicas

Temas: Dança Criativa, Dramatização, Pantomima

TÓPICOS	HABILIDADES
16. A expressão corporal como linguagem	16.1. Aperfeiçoar a vivência dos elementos constitutivos da dança: forma, espaço e tempo. 16.2. Expressar-se corporalmente utilizando os elementos constitutivos da dança. 16.3. Compreender as danças e os movimentos expressivos como possibilidade de expressão individual e coletiva. 16.4. Compreender a dança e os movimentos expressivos como parte da história cultural da humanidade.
17. Exercícios coreográficos	17.1. Desenvolver a capacidade de abstração na criação de temas. 17.2. Criar sequências coreográficas. 17.3. Vivenciar as danças e movimentos expressivos nos eventos escolares.
18. Elementos constitutivos da dança: formas, espaço, tempo	18.1. Vivenciar os elementos constitutivos da dança. 18.2. Identificar os elementos constitutivos da dança.
19. O corpo na dança e nos movimentos expressivos	19.1. Vivenciar o movimento em diferentes ritmos. 19.2. Articular o gesto com sons e ritmos produzidos pelo próprio corpo, por diferentes objetos e instrumentos musicais. 19.3. Expressar sentimentos e idéias utilizando as múltiplas linguagens do corpo. 19.4. Conhecer as possibilidades do corpo na dança: impulsionar, dobrar, flexionar, contrair, elevar, alongar, relaxar, dentre outras. 19.5. Reconhecer as possibilidades corporais de pessoas portadoras de necessidades especiais na dança e nos movimentos expressivos.
20. Criação e improvisação	20.1. Vivenciar processos de criação e improvisação. 20.2. Compor pequenas coreografias a partir de temas, materiais ou músicas.
21. A diversidade cultural nas danças brasileiras	21.1. Reconhecer a pluralidade das manifestações culturais na dança em nosso país. 21.2. Vivenciar diferentes manifestações culturais da dança.
22. Dança e mídia	22.1. Identificar estereótipos na dança. 22.2. Identificar a influência da mídia nas formas de dançar.
23. Dança como meio de desenvolvimento de valores e atitudes	23.1. Compreender a dança como meio de desenvolvimento de valores e atitudes (afetividade, confiança, criatividade, sensibilidade, respeito às diferenças, inclusão).
24. Dança e relações de gênero	24.1. Identificar a dança como possibilidade de superação de preconceitos. 24.2. Compreender as relações sociais entre homens e mulheres na dança.
III - Características de cada modalidade de dança IV - A dança nos eventos escolares: festivais	• Identificar as características das danças e dos movimentos expressivos. • Vivenciar a dança em eventos escolares.

Temas Complementares

Atletismo (Lançamentos e Corridas: Rústica, com Barreiras), Vôlei de Dupla, Futevôlei, Futebol de Campo.

TÓPICOS	HABILIDADES
I - Aprimoramento técnico das modalidades	• Analisar os elementos técnicos de cada modalidade. • Vivenciar cada modalidade.
II - Aprimoramento tático das modalidades esportivas	• Aplicar táticas das modalidades em situações de jogo. • Analisar táticas das modalidades em situações de jogo.
III - Regras	• Analisar regras dos diferentes esportes. • Alterar regras de acordo com o interesse do grupo, espaços e materiais.

Referências Bibliográficas/Edições Atualizadas

ARAVENA, Cesar J. O., Bassoli de OLIVEIRA, Amauri Aparecido, GALLARDO, Jorge Sérgio Perez. **Didática de Educação Física**. Ed. FTD.

WERNECK, Christianne Luce, Gomes e ISAYAMA, Hélder Ferreira. **Lazer, Recreação e Educação Física**. Belo Horizonte: Ed. Autêntica.

COLETIVO DE AUTORES. **Livro didático de Educação Física** - Ensino Médio: Curitiba: SEED-PR, p.248.

GALLARDO, Jorge Sérgio Perez. **Educação Física Escolar, do Berçário ao Ensino Médio**. Assunto: Esportes e Lazer - Educação Física. Ed. LUCERNA.