

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
COORDENADORIA DO ENSINO BÁSICO E NORMAL  
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA PEDAGÓGICA

Guias Curriculares para o ensino  
de 1º grau  
Educação Física

A reprodução deste material  
só será permitida com autoriza-  
ção da Divisão de Assistência Pe-  
dagógica.

ANA MARIA PELLEGRINI

LUIZ ALBERTO LORENZETTO

MARIA ALICE MAGALHÃES NAVARRO

C O N T E Ú D O

1. Introdução
2. Objetivos Gerais
3. Objetivos específicos
  - 3.1. Tema I - O indivíduo e sua estrutura corporal
  - 3.2. Tema II - O indivíduo diante da natureza.
  - 3.3. Tema III - O indivíduo e o grupo.
4. Atividades Sugeridas.
  - 4.1. Tema I - O indivíduo e sua estrutura corporal.
  - 4.2. Tema II - O indivíduo diante da natureza.
  - 4.3. Tema III - O indivíduo e o grupo.
5. Atividades Complementares.

## I N T R O D U Ç Ã O

É numa era tecnológica especialmente que deve o homem ser levado a preocupar-se com seu próprio corpo. A máquina, substituta da força humana, provoca a inoperância da atividade corporal e multiplica, em compensação, as horas de lazer. Uma razão e outra encarecem a necessidade das atividades físicas, recreativas e esportivas. O homem precisa ser orientado oportunamente, a fim de que veja incorporadas essas práticas ao seu regime de vida. Mas não seria por este único motivo que se integra a Educação Física no plano curricular: dela se retira toda uma educação integral. Sua significação se filia aos verdadeiros valores da educação, concorrendo para o desenvolvimento estético, intelectual, moral e cívico do educando. É isto exatamente que se pretendeu traduzir ao definir os objetivos gerais da matéria. Enfatizando seu caráter formativo, as proposições curriculares se reúnem em torno de três temas básicos: - "o indivíduo e sua estrutura corporal", "o indivíduo diante da natureza", "o indivíduo e o grupo". O primeiro dos temas se dirige para o desenvolvimento pessoal; o que se visa é o domínio pelo educando do próprio corpo, do que pode ele realizar com o todo e com as partes; e pelo domínio do corpo atingir o ajustamento pessoal traduzido na auto-confiança. O que se visa com o segundo tema é o domínio, pelo educando, do mundo das coisas que o cerca. Como utilizar os objetos do meio circundante? Como se situar no espaço e no tempo? Pela força, resistência, agilidade que são proporcionadas ao seu corpo. E pelo domínio das coisas se alcança o auto-domínio, a auto-realização. O que se visa com o terceiro tema é o desenvolvimento das qualidades sociais de cooperação, solidariedade, comunicação, inserção no grupo. Com a atividade corporal como núcleo, objetivos e atividades que se especificam nos temas, apresentam-se entrelaçadas durante todo o processo educativo. Objetivos e atividades são propostos para o longo das oito séries; com este "ao longo" pretende-se desvinculá-los da rigidez das séries. Continuidade e progressividade são as linhas diretivas das proposições. Algumas atividades são específicas de determinadas séries nas formas mais simples, apresentando-se nas formas mais complexas nas séries subsequentes.

O desenvolvimento do aluno dirá ao professor da oportunidade dos avanços progressivos, sem maiores preocupações com etapas do crescimento. Assim, abrem-se maiores oportunidades para o atendimento das diferenças individuais. A multiplicidade de atividades oferecidas também se destina a esse atendimento, possibilitando a participação de todos em atividades adequadas aos seus interesses e aptidões. Daí não haver necessidade de se identificarem objetivos e atividades próprias de cada sexo.

A Educação Física é sobretudo um fazer. Neste aspecto ela se inclui nas categorias curriculares como atividade. Todavia as práticas são sistematizadas: períodos de prática, atividade orientada e controlada se estabelecem, a fim de garantir a aquisição e manutenção dos comportamentos.

Não houve preocupação em vincular as proposições a um sistema ou método de Educação Física. O trabalho do professor deve orientar-se pela consecução dos objetivos; a opção por sistemas e métodos será sua (a considerar suas condições pessoais e suas reais condições de trabalho).

Integram as proposições curriculares atividades complementares. Têm elas alto teor educativo: intelectual, estético e social. No que se refere a competições, convém esvaziá-las do sentido de uma disputa que diminua os objetivos de cooperação e solidariedade humana. Pelo contrário, devem prestar-se a promover maior intercâmbio entre alunos, escolas e comunidades. Sugere-se que estas atividades sejam realizadas conjuntamente por escolas de um mesmo bairro.

Quanto a instalações e equipamentos o fundamental se resume em um pátio, se possível arborizado. Não são requeridos materiais sofisticados para a prática da educação física. Na verdade algumas instalações (para natação, por exemplo) e alguns equipamentos (para ginástica de solo, por exemplo) são dispendiosos. Se possível estas atividades relacionadas devem ser oferecidas, mas a sua não cobertura não chega a lesar os objetivos da Educação Física.

Uma programação de Educação Física apóia-se num programa de assistência ao escolar, e, mais especificamente, num criterioso atendimento médico.

OBJETIVOS GERAIS

A Educação Física no ensino de 1º grau tem como objetivos:

- desenvolvimento corporal harmônico.
- utilização do próprio corpo como meio de comunicação e expressão.
- desenvolvimento da coordenação psico-motora.
- reconhecimento da capacidade e possibilidade individual.
- aproveitamento sadio das horas de lazer.
- desenvolvimento do espírito de solidariedade humana e da consciência do bem estar comum.
- equilíbrio emocional e saúde mental.
- desenvolvimento da habilidade de apresentar reação eficaz e desinibida.
- aquisição da capacidade de cooperação em trabalhos de grupo.
- integração social.
- desenvolvimento das qualidades físicas básicas: coordenação, força, resistência, velocidade e flexibilidade.
- educação do movimento.
- criatividade.
- capacidade para compreender, planejar e resolver problemas que se apresentam no campo da formação e atividade física.
- conhecimento dos diferentes esportes.
- valorização das tradições culturais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tema I - O indivíduo e sua estrutura corporal.

Ao longo das 8 séries, o aluno será capaz de:

- reconhecer o corpo no seu todo, nos seus segmentos e respectivos movimentos.
- perceber o seu próprio desenvolvimento físico.
- reconhecer o seu corpo como meio de comunicação com o mundo das coisas e dos homens.
- apresentar coordenação psico-motora (olho-mão, visual-motora, simetri-assimétrica).
- definir lateralidade e desenvolver, em conformidade com essa definição, as qualidades físicas básicas.
- apresentar postura correta.
- apresentar hábitos higiênicos.
- apresentar comportamentos de atenção e concentração.
- controlar o tônus muscular (tensão e relaxamento).
- agir com auto-confiança.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tema II - O indivíduo diante da natureza.

Ao longo das 8 séries, o aluno será capaz de:

- valorizar e respeitar o mundo que o cerca.
- relacionar o movimento ao tempo, forma, peso e espaço.
- perceber e identificar as estruturas rítmicas.
- reconhecer e atuar no ritmo individual e no ritmo grupal.
- localizar e atuar sobre objetos de formas e cores variadas.
- apresentar formas técnicas de movimento.
- recrear-se com os elementos da natureza.
- criar, combinar movimentos, com ou sem material.
- apresentar qualidades físicas, desenvolvidas através do uso de materiais e exploração do espaço, de força, resistência, flexibilidade, velocidade e coordenação que englobam o ritmo.
- locomover-se no meio líquido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tema III - O indivíduo e o grupo.

Ao longo das 8 séries, o aluno será capaz de:

- estruturar seu espaço de ação no mundo das pessoas.
- reconhecer seus direitos e deveres.
- relacionar-se bem com os colegas, professores e funcionários.
- relacionar-se adequadamente com os seres do mesmo sexo e do sexo oposto.
- cooperar com os membros do seu grupo.
- assumir as responsabilidades em atividades de grupos.
- decidir e agir como integrante de um grupo.
- respeitar as normas do grupo.
- executar, em conjunto, seqüência de movimentos.
- liderar positivamente.
- proceder com espírito esportivo.
- utilizar adequadamente as horas de lazer.
- participar, de alguma forma (receptiva ou ativa), de atividades esportivas.
- conhecer as regras dos esportes.







8. Atletismo.

8.1. corridas - resistência e velocidade.

8.2. corridas com barreiras ou obstáculos simples.

8.3. saídas e chegadas.

8.4. técnica da passada e respiração.

8.5. regras.

8.6. salto em altura.

8.7. salto em extensão.

8.8. salto triplo.

8.9. salto com vara.

8.10. regras.

8.11. arremesso do peso.

8.12. arremesso do disco.

8.13. arremesso do dardo.

8.14. arremesso do martelo

8.15. regras.

9. Natação.

9.1. adaptação ao meio líquido.

9.2. deslocamentos na superfície (sem ou com estilo).

9.3. saltos e mergulhos.

9.4. deslocamentos em profundidade.

9.5. saídas e viradas.

9.6. regras.

	1	2	3	4	5	6	7	8
8.1. corridas - resistência e velocidade.	x	x	x	x	x	x	x	x
8.2. corridas com barreiras ou obstáculos simples.	x	x	x	x	x	x	x	x
8.3. saídas e chegadas.					x	x	x	x
8.4. técnica da passada e respiração.					x	x	x	x
8.5. regras.					x	x	x	x
8.6. salto em altura.	x	x	x	x	x	x	x	x
8.7. salto em extensão.	x	x	x	x	x	x	x	x
8.8. salto triplo.						x	x	x
8.9. salto com vara.								x
8.10. regras.					x	x	x	x
8.11. arremesso do peso.					x	x	x	x
8.12. arremesso do disco.							x	x
8.13. arremesso do dardo.							x	x
8.14. arremesso do martelo								x
8.15. regras.								
9. Natação.								
9.1. adaptação ao meio líquido.	x	x	x	x	x	x	x	x
9.2. deslocamentos na superfície (sem ou com estilo).	x	x	x	x	x	x	x	x
9.3. saltos e mergulhos.	x	x	x	x	x	x	x	x
9.4. deslocamentos em profundidade.	x	x	x	x	x	x	x	x
9.5. saídas e viradas.	x	x	x	x	x	x	x	x
9.6. regras.				x	x	x	x	x

ATIVIDADES SUGERIDAS

Tema III - O indivíduo e o grupo.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Atividades rítmicas.								
1.1. rodas e brinquedos cantados.		X	X					
1.2. danças folclóricas nacionais.	X	X	X	X	X	X	X	X
1.3. danças folclóricas internacionais.					X	X	X	X
1.4. dança educacional moderna.					X	X	X	X
1.5. dança criativa (expressão corporal).	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Jogos.								
2.1. contestes.	X	X	X	X	X	X	X	X
2.2. pequenos e grandes jogos.	X	X	X	X	X	X	X	X
2.3. jogos de salão.	X	X	X	X	X	X	X	X
2.4. jogos pré-desportivos.			X	X	X	X	X	X
3. Atividades esportivas.								
3.1. Atletismo.								
3.1.1. corridas de revezamento.			X	X	X	X	X	X
3.1.2. regras.			X	X	X	X	X	X
3.2. Natação								
3.2.1. revezamentos.			X	X	X	X	X	X
3.2.2. regras			X	X	X	X	X	X
3.3. Handebol.								
3.3.1. manejo do corpo e controle de bola.			X	X	X	X	X	X
3.3.2. passes e recepção (sem e com deslocamentos).			X	X	X	X	X	X
3.3.3. progressão com bola.			X	X	X	X	X	X
3.3.4. arremessos (sem e com progressão).			X	X	X	X	X	X
3.3.5. sistemas defensivos.					X	X	X	X
3.3.6. sistemas ofensivos.					X	X	X	X
3.3.7. regras.			X	X	X	X	X	X
3.3.8. prática do jogo.					X	X	X	X
3.3.9. noções de arbitragem.						X	X	X

	1	2	3	4	5	6	7	8
3.4. Basquetebol								
3.4.1. manejo do corpo e controle de bola.				X	X	X		X
3.4.2. passes e recepção (sem e com deslocamentos).				X	X	X	X	X
3.4.3. progressão com bola.				X	X	X	X	X
3.4.4. arremessos (sem e com progressão).				X	X	X	X	X
3.4.5. arremessos em suspensão.						X	X	X
3.4.6. rebote.					X	X	X	X
3.4.7. sistemas defensivos.						X	X	X
3.4.8. sistemas ofensivos.						X	X	X
3.4.9. regras.				X	X	X	X	X
3.4.10. prática do jogo.					X	X	X	X
3.4.11. noções de arbitragem.						X	X	X
3.5. Voleibol.								
3.5.1. posição de expectativa e deslocamentos.					X	X	X	X
3.5.2. passes-toque por cima.					X	X	X	X
3.5.3. passes-"manchete".					X	X	X	X
3.5.4. saque.					X	X	X	X
3.5.5. cortada.						X		X
3.5.6. bloqueio.						X		X
3.5.7. sistema defensivo.						X	X	X
3.5.8. sistema ofensivo.						X	X	X
3.5.9. recursos (largada, mergulhos, rolamentos, machadinha).						X	X	X
3.5.10. regras.					X	X	X	X
3.5.11. prática do jogo.						X	X	X
3.5.12. noções de arbitragem.							X	X
3.6. Futebol de campo e salão.								
3.6.1. manejo do corpo e controle de bola.	X	X	X	X	X	X	X	X
3.6.2. passe e recepção (sem e com progressão).	X	X	X	X	X	X	X	X
3.6.3. chutes.	X	X	X	X	X	X	X	X
3.6.4. arremesso lateral	X	X	X	X	X	X	X	X
3.6.5. sistemas de jogo.		X	X	X	X	X	X	X
3.6.6. regras.	X	X	X	X	X	X	X	X
3.6.7. prática do jogo.		X	X	X	X	X	X	X
3.6.8. noções de arbitragem					X	X	X	X



COLABORADORES DA ANÁLISE CRÍTICA DO GUIA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Adair Maria Pedroso do Livramento  
Adalberto Gonçalves  
Cadwallon Regio de Carvalho  
Dagmar Therezinha Guedes Coelho  
Hedwiges Corrêa  
Ephigênia Sães Cáceres  
Ieda Mamar  
Irma Matiazo Ré  
José Antonio Simão  
José Carlos Marques  
José Roberto Pavani Mendes  
José Roberto Torres Cunha  
Judith Arlet Pimentel  
Laura Giora Gonçalves  
Lúcia Magalhães de Oliveira  
Luiz Vicentini  
Magdalena Volpe  
Margarida Ochiai  
Maria da Conceição Muniz  
Maria Helena Moura Basile  
Maria Helena Serra  
Maria Ilna Bernardi de Carvalho  
Maria Iracy Orlandi  
Maria Luisa Costa Rosatelli  
Mário do Carmo Seber  
Marília Del Nero de Abreu  
Milton Carretero  
Odilon Nocetti Filho  
Paulo Aderbal Lari  
Sebastiana Robert de Carvalho  
Valdir Beltrame  
Waldman Biolcati  
Walter Cunha Musa  
Wanda Carlota Bauer Paes de Barros  
Wanda Veiga Marcondes  
Washington Gomes de Oliveira  
Valdir Beltrame - Colaborador da elaboração do Documento Preliminar.