



# Quadros de Conteúdos e Objetivos de Aprendizagem

*Educação Física*  
*Componente Curricular da área*  
*de Linguagens.*

**3° ano**

## INTRODUÇÃO



A Educação Física compõe a área de Linguagens nos currículos do Ensino Fundamental de todo Brasil, a partir da homologação da Base Nacional Comum Curricular, em 2017.

Segundo o documento, o objetivo é que os estudantes participem de práticas de linguagens diversificadas, se apropriando das especificidades, mas sem perder a visão do todo no qual estão inseridas. (BRASIL, 2017)

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental, a Educação Física tematiza as práticas corporais, especialmente aquelas relativas às culturas infantis tradicionais e contemporâneas. Nesse contexto, a BNCC orienta que

**nos dois primeiros anos desse segmento, o processo de alfabetização deve ser o foco da ação pedagógica.** Afinal, aprender a ler e escrever oferece aos estudantes algo novo e surpreendente: amplia suas possibilidades de construir conhecimentos nos diferentes componentes, por sua inserção na cultura letrada, e de participar com maior autonomia e protagonismo na vida social (BRASIL, 2017, p.59 – grifo nosso).

Nesse sentido, orientamos que toda ação do professor, deva observar a condição do estudante de “criança em fase de alfabetização”. Respeitadas as especificidades, consideramos que todos os componentes curriculares atuam no desenvolvimento do mesmo sujeito: o estudante, e este sempre compreendido como centro de todas as ações da escola.

Em relação ao conhecimento específico de cada componente curricular, apresentamos os quadros com os conteúdos e objetivos de aprendizagem para cada ano. Compreendendo que existiram avanços na aprendizagem e, ao mesmo tempo, os impactos de dois anos de aulas remotas, a equipe de Apoio Pedagógico de Educação Física adequou o material para o ano letivo de 2023, ampliando para o quadro completo.

Os quadros estão separados por trimestres e apontam quais conteúdos deverão ser estudados em cada Unidade Temática, sempre relacionados aos objetivos de aprendizagem.

A partir dos objetivos de aprendizagem, foram elencados critérios de avaliação para cada trimestre, a ideia é garantir as aprendizagens essenciais necessárias para cada etapa de ensino, sem subestimar a capacidade de avanço de cada estudante.

Os descritores deverão orientar a avaliação do processo ensino aprendizagem e para isso o professor, juntamente com a coordenação pedagógica da unidade escolar, poderá escolher as ferramentas, os instrumentos de avaliação que melhor se adequam ao processo pedagógico percorrido. Desse processo emergem os registros que comporão as notas e os pareceres descritivos, cada um para a escolaridade exigida.

# 1º TRIMESTRE

JANEIRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DIAS LETIVOS: 00

ABRIL						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DIAS LETIVOS: 22

FEVEREIRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

DIAS LETIVOS: 16

MAIO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DIAS LETIVOS: 19

MARÇO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DIAS LETIVOS: 19

De 05/02 a 16/05

SEMANA DO MOVIMENTO E DA SAÚDE: 11 A 15/03

DIA DO DESAFIO: 29/05

EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º ANO – ENSINO FUNDAMENTAL					
1º TRIMESTRE					
Unidade temática	Objeto de Conhecimento	Objetivos de Aprendizagem	Conteúdos Específicos Sugestões	Descritores	LINK
<b>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E SAÚDE</b>					
<b>Aspectos relaciona dos à saúde</b>	<b>13.Cuidados com o corpo</b>	<p>(LONDRINA) Compreender o que são hábitos de autocuidado.</p> <p>(LONDRINA) Planejar, utilizar estratégias e colaborar na proposição e na produção de alternativas para adoção de hábitos saudáveis.</p> <p>(LONDRINA) Apresentar e discutir a importância de hábitos saudáveis relacionados à alimentação para a vida cotidiana e práticas corporais.</p> <p>(LONDRINA) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), os hábitos alimentares.</p> <p>(LONDRINA) Relacionar a alimentação saudável às práticas corporais</p>	<p><b>3EF0013</b> Cuidados com o corpo Hábitos alimentares: alimentação saudável e os riscos relacionados à ingestão de produtos industrializados (salgadinhos, bolachas, refrigerantes, entre outros).</p>	<p>- Compreende os fatores que interferem nos hábitos de autocuidados, alimentares e posturais.</p> <p>- Identifica a diferença e as consequências da nutrição por meio de alimentos naturais e processados.</p> <p>- Caracteriza o que é composição corporal com a descrição dos diferentes sistemas orgânicos e sua relação com o movimentar-se</p> <p>Compreende o que são e quais as funções da avaliação antropométrica na escola (peso e altura).</p>	<a href="#">1º TRIM...</a>
	<b>12.Composição corporal</b>	<p>(LONDRINA) Conhecer suas medidas de estatura e massa corporal identificando e questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de bullying.</p> <p>(LONDRINA) Identificar os principais sistemas orgânicos e sua relação de reciprocidade com o movimento corporal.</p> <p>(LONDRINA) Relacionar a composição corporal e as práticas corporais (brincadeiras e jogos, esportes,</p>	<p><b>3EF0012</b> Massa corporal e estatura - avaliação antropométrica; Sistema articular e a relação com o se movimentar.</p>	<p>- Identifica os diversos tipos de aquecimento e alongamento corporal e o reconhece como forma de prevenção (lesões, melhora do rendimento) em práticas corporais.</p> <p>- Compreende o significado de saúde e ter uma vida com qualidade.</p>	

		ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura). (LONDRINA) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), o sistema articular e a composição corporal.			
	<b>14.Exercício físico, saúde e qualidade de vida</b>	(LONDRINA) Identificar e experimentar os diversos tipos de aquecimento corporal. (LONDRINA) Compreender o significado de saúde e qualidade de vida. (LONDRINA) Reconhecer o aquecimento corporal como fator de prevenção de lesões em práticas corporais.	<b>3EF0014</b> Aquecimento corporal [geral, articular, muscular, finalidade, formas de aquecer, fatores climáticos].		
<b>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E A CORPOREIDADE</b>					
<b>Estruturas Capacitativas e Motoras</b>	<b>11.Capacidades Físicas</b>	(LONDRINA) Conhecer e compreender as capacidades físicas e relacioná-las com as práticas corporais e situações cotidianas. (LONDRINA) Experimentar e fruir diferentes situações que solicitem as capacidades físicas, reconhecendo-as e nomeando-as. (LONDRINA) Explicar, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as capacidades físicas. (LONDRINA) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios referentes às capacidades físicas. (LONDRINA) Identificar meios tecnológicos empregados no lugar da força corporal.	<b>3EF0011</b> Força muscular	- Compreende as capacidades físicas, explicando-as por meio de múltiplas linguagens e relacionando-as com as práticas corporais e situações cotidianas.  - Utiliza estratégias para resolver desafios referentes às capacidades físicas.  - Identifica os meios tecnológicos empregados no lugar da força corporal.  - Compreende a caracterização da coordenação motora e sua relação com as práticas corporais.	
	<b>10.Coordenação motora</b>	(LONDRINA) Compreender a caracterização da coordenação motora e sua relação com as práticas corporais.	<b>3EF0010</b> Coordenação motora: caracterização, relação da coordenação motora		

			com as práticas corporais.		
--	--	--	----------------------------	--	--

# 2º TRIMESTRE

De 20/05 a 06/09	<b>MAIO</b>							<b>JUNHO</b>												
	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB						
			1	2	3	4							1							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8							
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15							
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22							
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29							
							30													
<b>DIAS LETIVOS: 19</b>							<b>DIAS LETIVOS: 19</b>													
<b>JULHO</b>							<b>AGOSTO</b>							<b>SETEMBRO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
<b>DIAS: 5 + 6 = 11</b>							<b>DIAS LETIVOS: 21</b>							<b>DIAS LETIVOS: 20</b>						

FESTIVAL ESPORTIVO: A CONFIRMAR

DIA DO DESAFIO: 29/05

LONDRINA MAIS: A CONFIRMAR A DATA

<b>EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º ANO – ENSINO FUNDAMENTAL</b> <b>2º TRIMESTRE</b>					
Unidade temática	Objeto de Conhecimento	Objetivos de Aprendizagem	Conteúdos Específicos Sugestões	Descritores	LINK
<b>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E AS PRÁTICAS CORPORAIS</b>					
Danças	07.Danças do Brasil	(EF35EF09) Experimentar, (re)criar e fruir atividades rítmicas e expressivas, danças populares e tradicionais do Brasil, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem. (EF35EF10) Comparar e identificar os elementos constitutivos comuns e diferentes (ritmo, espaço, gestos) em danças populares e tradicionais do Brasil. (EF35EF11) Formular e utilizar estratégias para a execução de elementos constitutivos das danças populares e tradicionais do Brasil. (EF35EF12) Compreender o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social, e ainda, identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais, desenvolvendo uma consciência crítica e reflexiva sobre seus significados e discutir alternativas para superá-las, valorizando as diversas manifestações culturais.	<b>3EF0007</b> <b>Frevo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece e identifica os elementos comuns das danças populares e tradicionais do Brasil, respeitando as diversas manifestações culturais.</li> <li>- Compreende o movimento rítmico como forma de expressão corporal e de representação social, identificando situações de injustiça e preconceito na perspectiva de superá-las.</li> <li>- Formula e re(cria) coreografias utilizando estratégias para a execução de elementos das danças populares e tradicionais.</li> </ul>	<a href="#">W Planeja...</a>

<b>Ginásticas</b>	<b>06.Ginástica Geral</b>	<p>(EF35EF07) Experimentar, fruir de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral, compreendendo e propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo e respeitando as potencialidades e os limites do corpo, adotando assim, procedimentos de segurança.</p>	<b>3EF0006 Ginástica Geral:</b> <i>exercícios no solo: paradas e ponte e no ar: saltos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhece as Posições Invertidas como elementos da ginástica geral.</li> <li>- Participa com autonomia das Posições Invertidas, respeitando os limites do próprio corpo e utilizando estratégias de segurança.</li> <li>- Elabora uma sequência de ginástica com Posições Invertidas.</li> </ul>	
<b>Brincadeiras e Jogos</b>	<b>01.Brincadeiras e Jogos de matrizes indígena e africana</b>	<p>(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares e tradicionais de salão e de matrizes Indígena e Africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico-cultural.</p> <p>(EF35EF02) Planejar e utilizar estratégias para possibilitar a interação, a socialização e a participação segura de todos os estudantes em brincadeiras e jogos populares e tradicionais de salão e de matrizes Indígena e Africana.</p> <p>(EF35EF03) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares e tradicionais de salão e de matrizes Indígena e Africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio</p>	<b>3EF0001 Brincadeiras e Jogos de matrizes indígena e africana</b>  <i>Indígena: Jogo da Peteca</i> <i>Africana: Terra e mar e Jogo da velha.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita), as brincadeiras e Jogos de matrizes indígena e africana, suas características e a importância desse patrimônio histórico-cultural na preservação das diferentes culturas.</li> <li>- Explica, por meio de múltiplas linguagens (corporal, visual, oral e escrita) os jogos de salão.</li> <li>- Reconhece a possível origem dos jogos estudados.</li> </ul>	

	<p>02.Brincadeiras e Jogos de Salão</p>	<p>histórico-cultural na preservação das diferentes culturas. (EF35EF04) Recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares e tradicionais de salão e de matrizes Indígena e Africana, e demais práticas tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.</p>	<p><b>3EF0002</b> <b>Brincadeiras e Jogos de salão:</b> <i>Dama</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa com autonomia das práticas das brincadeiras e Jogos de matrizes indígena e africana e Jogos de salão estudados, observando as regras e respeitando os colegas.</li> <li>- Utiliza estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos</li> <li>- Propõe individual e/ou coletivamente reelaborações de novas regras, fases e movimentos para a prática dos jogos estudados.</li> <li>- Propõe alternativas para a prática de jogos e brincadeiras em diferentes contextos.</li> </ul>	
--	---	--	---	---	--

<b>LUTAS</b>	<b>08.</b> Jogos de luta	(RCP) Experimentar e fruir diferentes jogos de luta, conhecendo e respeitando a si e aos outros, evidenciando a manifestação do lúdico. (RCP) Identificar os riscos durante a realização dos jogos de luta, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, reconhecendo e respeitando a pluralidade de ideias e a diversidade cultural humana. (RCP) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos dos jogos de luta.	<b>3EF0008</b> <b>Jogos de Luta:</b> <i>Luta de dedos, "Rinha de Galo", Jogos de desequilíbrio [Agachado, de joelhos, em pé, em um pé só], Lutas de toque [Toque nas costas, nos ombros etc.] dentre outras.</i>	- Diferencia lutas de outras práticas corporais.  - Planeja estratégias de combate com movimentos de defesa e ataque.  - Identifica os procedimentos de segurança para a realização de atividades de combate (armas, distância, força...).	
--------------	--------------------------	--	--	--	--

# 3º TRIMESTRE

<b>De 10/09 a 19/12</b>						
<b>OUTUBRO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
<b>DIAS LETIVOS: 21</b>						
<b>NOVEMBRO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
<b>DIAS LETIVOS: 20</b>						
<b>SETEMBRO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
<b>DIAS LETIVOS: 20</b>						
<b>DEZEMBRO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
<b>DIAS LETIVOS: 12</b>						

SEMANA DO MOVIMENTO E DA SAÚDE: 02 a 06/09

EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º ANO – ENSINO FUNDAMENTAL					
3º TRIMESTRE					
Unidade temática	Objeto de Conhecimento	Objetivos de Aprendizagem	Conteúdos Específicos Sugestões	Descritores	LINK
<b>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E SAÚDE</b>					
Aspectos relacionados à saúde	14.Exercício físico, saúde e qualidade de vida	(LONDRINA) Identificar e experimentar os diversos tipos de aquecimento corporal. (LONDRINA) Compreender o significado de saúde e qualidade de vida. (LONDRINA) Compreender os riscos relacionados ao sedentarismo. (LONDRINA) Reconhecer o aquecimento corporal como fator de prevenção de lesões em práticas corporais.	<b>3EF0014</b>  <b>Exercício físico, saúde e qualidade de vida:</b> <i>Sedentarismo.</i>	- Reconhece as partes do corpo e suas especificidades ao movimentar.  - Caracteriza o que é composição corporal com a descrição dos diferentes sistemas orgânicos e sua relação com o movimentar-se.	<a href="#">W Pla...</a>
	12.Composição corporal	(LONDRINA) Conhecer suas medidas de estatura e peso corporal identificando e questionando padrões estéticos e prevenindo práticas de bullying. (LONDRINA) Identificar os principais sistemas orgânicos e sua relação de reciprocidade com o movimento corporal. (LONDRINA) Relacionar a composição corporal e as práticas corporais (brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura).	<b>3EF0012</b> <b>Composição corporal:</b> <i>Massa corporal e estatura - avaliação antropométrica.</i>	- Compreende o que são e quais as funções da avaliação antropométrica na escola (peso e altura).  - Identifica a diferença e as consequências da nutrição por meio de alimentos naturais e	

		(LONDRINA) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), o sistema articular e a composição corporal.		processados.  - Relaciona a alimentação saudável às práticas corporais  - Compreende procedimentos de higiene pessoal para o bem-estar e evitar meios de contaminação.  - Compreende os hábitos alimentares.  - Reconhece a importância da utilização de materiais pessoais, da organização do espaço, e equipamentos adequados para a realização do movimento, considerando a segurança.  - Identifica os diversos tipos de aquecimento e alongamento corporal e o reconhece como forma de prevenção (lesões, melhora do rendimento) em práticas corporais.	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende os riscos relacionados ao sedentarismo.</li> <li>- Compreende o significado de saúde e ter uma vida com qualidade.</li> </ul>	
<b>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E AS PRÁTICAS CORPORAIS</b>					
<b>PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA</b>	<b>09. Jogos de aventura</b>	<p>(RCP) Experimentar e fruir diferentes jogos de aventura, baseados em práticas corporais de aventura urbanas e da natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, reconhecendo e respeitando a pluralidade de ideias e a diversidade cultural humana, evidenciando a manifestação do lúdico.</p> <p>(RCP) Identificar e compreender os riscos durante a realização dos jogos de aventura e planejar estratégias para sua superação, reconhecendo os protocolos básicos de segurança das práticas corporais propostas como conteúdo específico.</p> <p>(RCP) Identificar o meio em que as práticas ocorrem: terra, água ou ar e quais os equipamentos necessários para minimizar os riscos, respeitando os próprios limites e os dos demais.</p> <p>(RCP) Experimentar e fruir os jogos de aventura, respeitando o patrimônio público, privado e o meio ambiente, utilizando alternativas para a prática segura e consciente, em diversos tempos/espacos.</p>	<p><b>3EF0009</b> <b>Jogos de Aventura:</b> <i>Escalada horizontal, Caminho da escalada, Escalada lateral e Jogos de equilíbrio [em linhas, bancos, pequenas plataformas etc.] dentre outros.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa com autonomia das práticas corporais de aventura observando os cuidados necessários de cada prática.</li> <li>- Compreende o que são práticas corporais de aventura da natureza e urbana.</li> <li>- Compreende a necessidade da utilização de equipamentos de segurança.</li> <li>- Identifica diferentes meios onde as Práticas Corporais de Aventura podem ocorrer, como: Terra, água e ar.</li> <li>- Reconhece a</li> </ul>	

				<p>importância do cuidado e manutenção do meio ambiente e do patrimônio público ou privado.</p> <p>- Planeja estratégias para que os riscos que envolvem as práticas sejam minimizados.</p>	
<b>Esportes</b>	<b>04. Esportes de campo e taco</b>	<p>(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco e de invasão ou territorial identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo, pelo respeito e pelo protagonismo, por meio de atividades e jogos diversos que se relacionam com os saberes ensinados, evidenciando a manifestação do lúdico.</p> <p>(EF35EF06) Diferenciar os conceitos de brincadeira, jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade, suas manifestações (social, profissional, cultural e comunitária/lazer) e as diferentes possibilidades de fruição dentro e fora da escola.</p>	<b>3EF0004</b> <b>Esportes de campo e taco:</b> <i>Críquete.</i>	<p>- Identifica os elementos comuns aos esportes de acordo com a sua categoria: esportes de campo e taco e esportes de invasão ou territorial.</p> <p>- Compreende os aspectos culturais e sociais do esporte.</p> <p>- Participa com autonomia das práticas dos esportes, esportes de campo e taco e esportes de invasão ou territorial, observando as regras e respeitando os colegas.</p> <p>- Identifica o movimento corporal como elemento essencial à manifestação concreta do esporte.</p>	
	<b>05. Esportes de invasão ou territorial</b>		<b>3EF0005</b> <b>Esportes de invasão ou territorial:</b> <i>Handebol.</i>		

				<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifica os aspectos da organização interna dos esportes de marca, esportes de campo e taco e esportes de invasão ou territorial.</li><li>- Reconhece os objetivos e possibilidades das práticas de esportes segundo o interesse do praticante.</li></ul>	
--	--	--	--	---	--