**EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO MÉDIO - Avaliação Final 2017**

**Conteúdos:**

BASQUETE

1. Origem, evolução, o Basquete no Brasil, e o Basquete na atualidade.
2. Interpretação e aplicação.
3. Recepção, controle e posse de bola.
4. Passes especiais: passe lateral, lateral quicado e de gancho.
5. Arremessos: com uma das mãos e com ambas as mãos.
6. Postura, utilização, execução e prática.
7. Postura, sequência pedagógica, execução detalhada (figurino).
8. Postura, sequência pedagógica, execução detalhada e automatização dos movimentos.
9. Arremesso após salto.
10. Demonstração, exercícios preparatórios, execução e simulação de defesa e ataque (exercícios de defesa e ataque).

FUTSAL

1. Saúde e qualidade de vida
2. Regras específicas
3. Conceitos técnicos (fundamentos específicos) e táticos (tipos de defesa, individual e por zona; Tipos de ataque).
4. Situação especifica do jogo
5. Atividades esportivas de competição: Festivais, OLIS, JEI e outros campeonatos.

GINÁSTICA

1. Ginástica: Exercícios de resistência aeróbica (coordenação);
2. Exercícios de fortalecimento muscular (trabalho isométrico e isotônico);
3. Exercícios de flexibilidade (alongamentos ativos e passivos);
4. Exercícios de relaxamento; Exercícios respiratórios.

HANDEBOL

1. Relação entre exercício físico e qualidade de vida;
2. Exercício físico direcionado à promoção da saúde e ao desenvolvimento desportivo;
3. Atividades de sociabilização;
4. Atividades lúdicas, trabalho dos fundamentos técnicos e suas variações através de atividades dinâmicas, jogos recreativos, pré-desportivos;
5. Trabalho técnico individualizado (arremesso, passe, recepção);
6. Trabalho técnico, movimentação, regras, goleiros posicionamento;
7. Estratégia de jogo e sistemas de ataque e defesa;
8. Sistema de defesa 3x2x1 – 5x1 – 6x0 – 1x5;
9. Passes especiais e pronação; Sinais de árbitro;
10. Trabalho tático, movimentação, passe zero, mudanças de direção;
11. Exercícios para os goleiros;
12. Exercícios específicos de cada posição;
13. Arremessos específicos posicionados;
14. Contra ataque individual e sustentado.

VOLEIBOL

1. Estruturação técnica no Voleibol;
2. Alongamento e aquecimento através de brincadeiras lúdicas e jogos cooperativos objetivando a familiarização com a bola;
3. treinamento físico e de velocidade;
4. Técnica;
5. Manchete;
6. Recepção manchete – defesa/manchetehabilidade de defesa;
7. Recepção/toque/saque/manchete-habilidade de recepção Cobertura da rede;
8. Toque recepção/toque/levantada/toque - para frente, trás, lateral/ataque/toque-largada;
9. Cortada/habilidade da cortada com duas e três passadas/deslocamento para frente, lados e para trás;
10. Saque /saque por baixo /saque por cima – tênis, flutuante/saque com salto-flutuado;
11. Bloqueio/simples/duplo/triplo;
12. Movimentação na quadra /movimento para a bola /salto com ou sem corrida /queda – rolamento e mergulho;
13. Sistema de jogo – defesa e ataque;
14. Jogos;
15. Regras.

TÊNIS DE MESA

1. Identificar as diferentes práticas (pingue-pongue e tênis de mesa);
2. Interpretar as regras básicas do jogo individual, duplas e equipe, saques, empunhaduras, história e fundamentos.

XADREZ

1. A Atenção e a concentração;
2. O julgamento e o planejamento;
3. A imaginação e a antecipação;
4. A memória;
5. A vontade de vencer, a paciência e o autocontrole;
6. O espírito de decisão e a coragem;
7. A lógica matemática, o raciocínio analítico e sintético;
8. A criatividade;
9. A inteligência;
10. A organização metódica do estudo e do interesse pelas línguas estrangeiras
11. Ética e moral do jogo de xadrez;

**Habilidades:**

1. Reconhecer e aplicar as regras oficiais do Basquetebol, Futsal, Handebol, Voleibol, Tênis de Mesa e Xadrez;
2. Postura e automatização dos movimentos com exercícios educativos, individuais e em grupos;
3. Importância, utilização, postura, execução e automatização dos movimentos com exercícios educativos e jogos pré-desportivos;
4. Reconhecer a importância e a necessidade da prática da cultura corporal;
5. Conhecer e pratica as regras aplicadas;
6. Aplicar os conceitos adquiridos nas situações de aprendizagem;
7. Saber interpretar a situação de jogo. Deparar-se com suas potencialidades e limitações para buscar desenvolvê-las, encarando a aprendizagem como um desafio e aceitar a competição sem rivalidades, entendendo a oposição como estratégia de jogo;
8. Reconhecer e utilizar a técnica e a tática individual, assim como a tática coletiva (estratégias de grupo) para resolução de problemas em situação de jogo;
9. Participar em atividades esportivas de competição coletiva (festivais, OLIS, JEI).