

AMOSTRA GRÁTIS
PLANEJAMENTOS DE AULA
EDUCAÇÃO FÍSICA
1ª A 3ª SÉRIE



**BASE
NACIONAL
COMUM
CURRICULAR**

EDUCAÇÃO É A BASE

ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

NOSSO MATERIAL CONTÉM **240**
PLANEJAMENTOS DE AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª a 3ª série - Ensino médio



Plano de aula - Fair Play e respeito no esporte

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/__

Disciplina: Educação Física

Série: 8º ano fundamental

Tema da Aula: Fair Play e respeito no esporte

BNCC - Código e Descrição da Habilidade: EF67EF09 - Problematicar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Empatia e Cooperação, Responsabilidade e Cidadania, Autoconhecimento e Autocuidado

Justificativa: O fair play representa um dos pilares fundamentais da educação esportiva, transcendendo as quadras e campos para influenciar diretamente a formação do caráter dos estudantes. Esta aula é essencial para cultivar atitudes de respeito, honestidade e solidariedade, valores que se estendem para além do contexto esportivo e contribuem significativamente para a construção de uma sociedade mais justa e harmoniosa.

Contextualização do Tema: O fair play, conceito originado no esporte, representa uma filosofia de vida baseada no respeito mútuo, na honestidade e no espírito esportivo genuíno. No contexto escolar, sua aplicação vai além das regras oficiais, envolvendo atitudes de solidariedade, aceitação das diferenças e busca pelo bem comum. Este princípio é fundamental para o desenvolvimento de competências socioemocionais e para a formação de indivíduos capazes de conviver de forma harmoniosa em sociedade.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Empatia, Autorresponsabilidade, Tolerância, Assertividade, Colaboração, Autocontrole

Objetivos da Aula:

- Compreender o conceito de fair play e sua aplicação prática
- Identificar comportamentos que demonstram respeito no esporte
- Desenvolver atitudes de solidariedade durante as práticas corporais
- Reconhecer a importância do fair play para a convivência social
- Praticar jogos e atividades que enfatizem valores de respeito
- Construir estratégias para promover o fair play no ambiente escolar

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: A temática conecta-se com Língua Portuguesa através da análise de textos sobre fair play e produção de materiais informativos. Com História, explorando a evolução dos valores esportivos ao longo do tempo. A Educação para a Cidadania é trabalhada através da discussão sobre direitos e deveres. Desenvolve competências comunicativas através de apresentações e debates, pensamento crítico na análise de situações conflituosas, e habilidades de cooperação através de atividades práticas colaborativas.

Fair Play e respeito no esporte – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Conceito e origem do fair play; manifestações de respeito no esporte; diferenças entre competir e vencer a qualquer custo; solidariedade e cooperação em práticas corporais; resolução pacífica de conflitos esportivos; valorização do adversário como parceiro de jogo; ética na competição escolar; fair play como valor universal.
Estratégias Metodológicas	Metodologia ativa com aprendizagem baseada em problemas; círculos de cultura para discussão de valores; jogos cooperativos e inclusivos; análise crítica de situações reais; dramatização de conflitos e resoluções; construção colaborativa de soluções; reflexão individual e coletiva sobre experiências.
Atividades Desenvolvidas	Análise de vídeos com exemplos de fair play em competições; criação de esquetes teatrais sobre situações de respeito e desrespeito; jogos modificados onde todos devem colaborar para o sucesso coletivo; produção de materiais visuais sobre fair play; discussões em pequenos grupos sobre dilemas éticos; construção de um mural colaborativo com exemplos positivos.
Recursos Didáticos	Equipamento de projeção, vídeos exemplificativos, materiais esportivos diversos, cartolinas e materiais artísticos, fichas com situações problema, quadro interativo, música de fundo para atividades, câmera para registro das atividades, textos complementares sobre fair play.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua demonstração prática de fair play durante as atividades, participação construtiva nas discussões, capacidade de propor soluções para conflitos, qualidade das representações teatrais, e comprometimento com os acordos estabelecidos coletivamente durante as práticas corporais.
Abertura da Aula - 10 min	Dinâmica de apresentação com cumprimentos esportivos de diferentes culturas, provocação inicial sobre o que significa "jogar limpo", compartilhamento de experiências positivas e negativas no esporte, estabelecimento de um clima de confiança e respeito mútuo para as atividades.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Apresentação interativa do conceito de fair play através de exemplos históricos marcantes como o gesto de Pierre de Coubertin nas Olimpíadas e casos contemporâneos de atletas que priorizaram valores sobre resultados. Análise crítica de situações onde o fair play foi determinante, incluindo casos polêmicos que geraram debates mundiais. Realização de atividades práticas como "futebol cooperativo" onde o objetivo é que todos toquem na bola antes do gol ser validado, e "vôlei inclusivo" onde cada equipe deve ajudar a outra a melhorar seu desempenho. Dramatização de situações conflituosas comuns no esporte escolar, seguida de discussão sobre alternativas respeitosas de resolução. Construção colaborativa de um "Manual de Fair Play" específico para a escola, incluindo situações reais vivenciadas pelos alunos e propostas concretas de ação. Reflexão profunda sobre como atitudes de respeito no esporte influenciam positivamente outros aspectos da vida, fortalecendo relacionamentos e construindo reputação pessoal baseada na integridade.
Conclusão - 10 min	Círculo de encerramento com relatos sobre aprendizagens da aula, compromissos pessoais para aplicação do fair play, avaliação coletiva das atividades realizadas, e reflexão sobre como pequenas atitudes de respeito podem transformar o ambiente esportivo e social da escola.

Plano de aula - Esporte e gênero: discussões e reflexões

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/__

Disciplina: Educação Física

Série: 8º ano fundamental

Tema da Aula: Esporte e gênero: discussões e reflexões

BNCC - Código e Descrição da Habilidade: EF67EF09 - Problematicar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Pensamento Crítico, Empatia e Cooperação, Diversidade Cultural, Responsabilidade e Cidadania

Justificativa: Esta aula é fundamental para desconstruir estereótipos de gênero historicamente estabelecidos no esporte, promovendo reflexões críticas sobre igualdade de oportunidades e direitos. Ao abordar estas questões, contribuímos para a formação de estudantes mais conscientes sobre diversidade, equidade e inclusão, preparando-os para atuar como agentes transformadores de uma sociedade mais justa e igualitária.

Contextualização do Tema: As questões de gênero no esporte refletem construções sociais históricas que limitaram a participação e o reconhecimento de diferentes grupos. No contexto escolar, é comum observar segregações e preconceitos que precisam ser questionados e superados. Esta discussão é essencial para garantir que todos os estudantes, independentemente do gênero, tenham acesso igualitário às práticas esportivas e possam desenvolver plenamente suas potencialidades físicas, sociais e emocionais.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Empatia, Pensamento Crítico, Tolerância, Assertividade, Autoestima, Respeito às Diferenças

Objetivos da Aula:

- Identificar estereótipos de gênero presentes nas práticas esportivas
- Analisar criticamente as desigualdades de gênero no esporte
- Reconhecer a importância da igualdade de oportunidades esportivas
- Desenvolver atitudes de respeito à diversidade de gênero
- Propor alternativas para superar preconceitos relacionados ao gênero
- Valorizar a participação de todos nas atividades físicas

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: Estabelece conexões significativas com História ao analisar a evolução da participação feminina no esporte e conquistas históricas. Com Sociologia, explorando construções sociais de gênero e seus impactos. A Literatura contribui através de biografias de atletas que quebraram barreiras. Desenvolve competências argumentativas através de debates estruturados, pensamento crítico na análise de dados sobre desigualdades, e empatia através do conhecimento de diferentes realidades e experiências.

Esporte e gênero: discussões e reflexões – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Construções históricas e sociais sobre gênero no esporte; estereótipos e preconceitos relacionados à participação esportiva; igualdade de oportunidades e direitos no acesso às práticas corporais; evolução da participação feminina no esporte; diversidade de gênero e inclusão; impactos psicossociais das discriminações; conquistas e desafios na busca por equidade esportiva.
Estratégias Metodológicas	Metodologia crítico-reflexiva com estudos de caso; debates estruturados sobre temas controversos; análise de dados estatísticos sobre participação esportiva; círculos de cultura para compartilhamento de experiências; pesquisa orientada sobre atletas que quebraram barreiras; práticas corporais mistas e inclusivas.
Atividades Desenvolvidas	Análise comparativa de dados sobre participação masculina e feminina no esporte; pesquisa sobre biografias de atletas pioneiros; debates sobre polêmicas atuais relacionadas ao gênero no esporte; criação de linha do tempo sobre conquistas históricas; atividades práticas mistas enfatizando colaboração; produção de materiais informativos sobre igualdade esportiva.
Recursos Didáticos	Computadores ou tablets para pesquisa, projetor para apresentações, gráficos e estatísticas sobre esporte e gênero, vídeos documentários, biografias de atletas, materiais para confecção de linha do tempo, quadro interativo, acesso à internet, textos jornalísticos sobre o tema.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação respeitosa nos debates, capacidade de questionar estereótipos de forma fundamentada, qualidade das pesquisas realizadas sobre atletas pioneiros, atitude inclusiva durante as práticas corporais, e contribuição na construção de propostas para maior equidade de gênero no esporte escolar.
Abertura da Aula - 10 min	Dinâmica com imagens de diferentes atletas para identificação de preconceitos implícitos, discussão inicial sobre experiências pessoais com questões de gênero no esporte, estabelecimento de regras de convivência respeitosa para o debate, e apresentação da importância do tema para a formação cidadã.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Apresentação de dados estatísticos comparativos sobre participação, salários e cobertura midiática entre homens e mulheres no esporte, gerando discussões sobre as causas dessas disparidades. Análise de casos históricos marcantes como a participação das primeiras mulheres nas Olimpíadas e a criação de competições femininas em esportes tradicionalmente masculinos. Estudo de biografias inspiradoras de atletas como Marta, Serena Williams e Katie Ledecky, que superaram barreiras e estereótipos. Debates estruturados sobre temas controversos atuais, como igualdade salarial no esporte e participação de pessoas transgênero em competições. Atividades práticas mistas onde meninos e meninas colaboram em modalidades tradicionalmente segregadas, demonstrando que habilidade e talento transcendem gênero. Construção coletiva de propostas concretas para tornar o ambiente esportivo escolar mais igualitário e inclusivo. Reflexão crítica sobre como preconceitos limitam potenciais individuais e coletivos, e como cada pessoa pode contribuir para mudanças positivas.
Conclusão - 10 min	Síntese das principais descobertas e reflexões da aula, socialização dos compromissos assumidos para promover igualdade de gênero, avaliação do processo de aprendizagem, e reflexão sobre como a desconstrução de estereótipos contribui para uma sociedade mais justa e oportunidades iguais para todos.

Plano de aula - Esporte e cidadania: regras e ética

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/__

Disciplina: Educação Física

Série: 8º ano fundamental

Tema da Aula: Esporte e cidadania: regras e ética

BNCC - Código e Descrição da Habilidade: EF67EF09 - Problematicar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Comunicação, Pensamento Crítico, Responsabilidade e Cidadania, Cooperação

Justificativa: Esta aula é fundamental para desenvolver nos estudantes a compreensão de que o esporte transcende a simples prática física, constituindo-se como ferramenta de formação cidadã. Através da discussão sobre regras e ética esportiva, os alunos desenvolvem valores como respeito, integridade e responsabilidade social, elementos essenciais para sua formação integral como cidadãos conscientes e participativos.

Contextualização do Tema: O esporte como manifestação cultural universal carrega consigo valores e princípios que refletem diretamente na formação do caráter e na construção da cidadania. As regras esportivas não são apenas normas técnicas, mas representam acordos sociais baseados na equidade e no respeito mútuo. A ética no esporte ensina sobre fair play, honestidade e responsabilidade, competências transferíveis para a vida em sociedade e fundamentais para a construção de relações interpessoais saudáveis.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Empatia, Resiliência, Cooperação, Autocontrole, Responsabilidade, Integridade

Objetivos da Aula:

- Compreender a importância das regras esportivas para a convivência social
- Identificar valores éticos presentes nas práticas esportivas
- Reconhecer o esporte como ferramenta de formação cidadã
- Desenvolver atitudes de respeito e fair play
- Refletir sobre a aplicação dos valores esportivos na vida cotidiana
- Construir propostas de práticas esportivas mais inclusivas e éticas

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: Esta temática estabelece conexões significativas com História e Sociologia ao abordar a evolução das práticas esportivas e sua influência na sociedade. Com Filosofia, explora questões éticas e morais inerentes ao esporte. A Geografia contribui com discussões sobre esporte e identidade cultural. Desenvolve competências de comunicação através de debates e reflexões, pensamento crítico na análise de situações esportivas, e cooperação através de atividades práticas que enfatizam valores coletivos.

Esporte e cidadania: regras e ética – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Valores éticos e morais no esporte; função social das regras esportivas; fair play como princípio de convivência; esporte como ferramenta de inclusão social; cidadania através das práticas corporais; respeito às diferenças no ambiente esportivo; responsabilidade individual e coletiva nas atividades físicas; construção de acordos e consensos em jogos e esportes.
Estratégias Metodológicas	Aula expositiva dialogada para apresentação dos conceitos; roda de conversa para discussão de experiências; análise de casos reais do esporte; dinâmicas de grupo para vivência prática dos valores; jogos cooperativos para experimentação do fair play; debates estruturados sobre dilemas éticos esportivos.
Atividades Desenvolvidas	Análise de situações problema envolvendo ética esportiva; construção coletiva de um código de conduta para as aulas; jogos adaptados enfatizando valores de cooperação; dramatização de situações de conflito e resolução; produção de cartazes sobre fair play; discussão em grupos sobre experiências pessoais com esporte e ética.
Recursos Didáticos	Quadro branco, marcadores, projetor multimídia, vídeos sobre fair play, cartolinas, materiais para cartazes, fichas com situações problema, cones e materiais esportivos diversos, textos sobre ética esportiva, imagens de situações esportivas controversas.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação nas discussões, capacidade de reflexão sobre os valores éticos apresentados, comportamento durante as atividades práticas demonstrando fair play, contribuição na construção do código de conduta, e qualidade das propostas apresentadas para tornar o esporte mais ético e inclusivo.
Abertura da Aula - 10 min	Acolhida com roda de conversa sobre experiências esportivas dos alunos, questionamentos sobre situações em que presenciaram atitudes antidesportivas, ativação de conhecimentos prévios sobre regras e sua importância, apresentação dos objetivos da aula e criação de um ambiente propício ao diálogo respeitoso.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Apresentação conceitual sobre ética esportiva e cidadania através de exemplos concretos como casos de fair play em competições internacionais e situações de desrespeito que geraram consequências sociais. Análise de vídeos mostrando atitudes positivas e negativas no esporte, seguida de discussão sobre as consequências de cada comportamento. Realização de jogos cooperativos onde as regras são construídas coletivamente, enfatizando a importância do consenso e do respeito mútuo. Dinâmica de situações problema onde os alunos devem tomar decisões éticas em contextos esportivos, desenvolvendo o pensamento crítico e a capacidade de argumentação. Construção colaborativa de um código de conduta para as práticas esportivas na escola, integrando os valores discutidos e estabelecendo compromissos coletivos. Reflexão sobre como os valores aprendidos no esporte podem ser aplicados na vida familiar, escolar e social, conectando teoria e prática de forma significativa.
Conclusão - 10 min	Retomada dos principais conceitos através de síntese coletiva, socialização dos códigos de conduta criados pelos grupos, avaliação da aula pelos estudantes e reflexão sobre como os valores éticos do esporte contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis na sociedade contemporânea.

Esportes alternativos: frisbee – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Fundamentos técnicos do frisbee: empunhadura, tipos de arremesso (forehand, backhand), recepção e movimentação em quadra. Regras básicas do ultimate frisbee, posicionamento tático, conceitos de fair play e autoarbitragem. Desenvolvimento da coordenação óculo-manual, percepção espacial e trabalho em equipe.
Estratégias Metodológicas	Metodologia ativa com aprendizagem baseada na prática e descoberta orientada. Utilização de progressões pedagógicas do simples para o complexo, jogos pré-desportivos e situações-problema que estimulem o raciocínio tático dos estudantes.
Atividades Desenvolvidas	Exercícios de empunhadura e soltura do disco, arremessos em duplas com distâncias progressivas, jogos de precisão com alvos fixos e móveis, mini jogos com regras adaptadas e torneio de ultimate frisbee simplificado.
Recursos Didáticos	Discos de frisbee (preferencialmente um para cada dupla), cones para delimitação de espaços, alvos móveis e fixos, apito, caderno para anotações táticas, vídeos demonstrativos e cartazes com regras básicas.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação ativa nas atividades, demonstração de técnicas básicas de arremesso e recepção, capacidade de cooperação em equipe, respeito às regras e aos colegas, e evolução individual durante a prática.
Abertura da Aula – 10 min	Acolhida com roda de conversa sobre experiências com objetos voadores, apresentação do frisbee, questionamentos sobre expectativas e conhecimentos prévios, alongamento específico para membros superiores e aquecimento articular.
Desenvolvimento da Aula – 30 min	Iniciação com demonstração prática dos diferentes tipos de empunhadura e soltura do disco, explicando os princípios físicos do voo estável. Prática em duplas com distâncias de 3, 5 e 7 metros, enfatizando a técnica do forehand e backhand. Exercícios de precisão com alvos em diferentes alturas e distâncias, desenvolvendo a coordenação óculo-manual. Introdução ao jogo através de situações 3x3 em espaços reduzidos, explicando conceitos básicos como a regra dos 10 segundos, a impossibilidade de correr com o disco e o fair play. Progressão para jogos 5x5 com regras adaptadas, incluindo discussões sobre estratégias de ataque e defesa. Análise coletiva dos movimentos mais eficazes e reflexão sobre a importância da comunicação entre os jogadores durante as jogadas.
Conclusão – 10 min	Retomada dos fundamentos aprendidos através de demonstrações voluntárias, síntese coletiva sobre os benefícios do frisbee para coordenação e cooperação, socialização das dificuldades encontradas e discussão sobre a aplicabilidade dos valores do fair play na vida cotidiana.

Plano de aula - Esportes alternativos: queimado com variações

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/__

Disciplina: Educação Física

Série: 7º ano fundamental

Tema da Aula: Esportes alternativos: queimado com variações - estratégias de ataque, defesa e inclusão

BNCC - Código e Descrição da Habilidade: EF67EF03 - Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Cooperação, Pensamento Crítico, Comunicação e Argumentação

Justificativa: O queimado é uma modalidade que desenvolve reflexos, agilidade, trabalho em equipe e tomada de decisão rápida. As variações propostas ampliam as possibilidades de participação e estimulam a criatividade tática dos estudantes.

Contextualização do Tema: O queimado é um jogo tradicional brasileiro que combina elementos de precisão, esquiva e estratégia coletiva. As variações pedagógicas tornam a atividade mais inclusiva e desafiadora, proporcionando diferentes níveis de participação e desenvolvimento motor.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Autocontrole, Cooperação, Resiliência, Empatia e Organização

Objetivos da Aula:

- Compreender as diferentes variações do queimado tradicional
- Desenvolver estratégias coletivas de ataque e defesa
- Aprimorar reflexos e coordenação motora
- Praticar a inclusão através de regras adaptadas
- Estimular a criatividade tática em situações de jogo

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: A atividade relaciona-se com a Matemática através do cálculo de ângulos de arremesso, com a Física nos conceitos de velocidade e trajetória, e com a História na compreensão dos jogos tradicionais brasileiros. Desenvolve competências de cooperação, comunicação e pensamento crítico fundamentais para o trabalho em equipe.

Esportes alternativos: queimado com variações – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Fundamentos do queimado tradicional e suas variações: queimado americano, queimado com múltiplas bolas, queimado cooperativo e queimado progressivo. Técnicas de arremesso, esquiva, defesa com as mãos e estratégias coletivas. Desenvolvimento de reflexos, agilidade, trabalho em equipe e fair play.
Estratégias Metodológicas	Metodologia recreativa progressiva, partindo do queimado tradicional para variações mais complexas. Utilização de jogos modificados que favorecem a participação de todos os estudantes, independentemente do nível de habilidade motora.
Atividades Desenvolvidas	Queimado clássico como aquecimento, queimado americano com regras especiais, queimado cooperativo onde equipes se ajudam, jogos de precisão com alvos móveis e torneio com diferentes modalidades de queimado.
Recursos Didáticos	Bolas de diferentes tamanhos e materiais (borracha, espuma, plástico), cones demarcatórios, cronômetro, apito, coletes para identificação de equipes, cartolinas para registro de estratégias e marcadores coloridos.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação nas diferentes modalidades, capacidade de adaptação às novas regras, cooperação com os colegas, desenvolvimento de estratégias de jogo e respeito às regras estabelecidas coletivamente.
Abertura da Aula – 10 min	Roda de conversa sobre experiências com queimado, apresentação das variações que serão trabalhadas, aquecimento com movimentos de esquiva e alongamento dinâmico dos membros superiores e inferiores.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Início com queimado tradicional para revisão das regras básicas e aquecimento tático. Transição para o queimado americano, explicando a regra do "pega-salva" e discutindo estratégias coletivas de proteção dos companheiros. Experimentação do queimado cooperativo, onde equipes podem se ajudar mutuamente, promovendo discussões sobre solidariedade e trabalho conjunto. Prática do queimado com múltiplas bolas, desenvolvendo a capacidade de atenção dividida e tomada de decisão rápida. Implementação do queimado progressivo, onde jogadores eliminados podem retornar através de tarefas específicas, garantindo participação contínua. Entre cada modalidade, paradas estratégicas para discussão coletiva sobre as táticas mais eficazes, análise dos movimentos de esquiva mais seguros e reflexão sobre como as regras influenciam o comportamento dos jogadores. Experimentação de criação coletiva de novas regras pelos próprios estudantes.
Conclusão – 10 min	Avaliação coletiva das diferentes modalidades experimentadas, discussão sobre qual variação foi mais desafiadora e prazerosa, síntese sobre a importância da adaptação de regras para inclusão de todos os participantes e reflexão sobre valores de cooperação e respeito.

Plano de aula - Revisão dos conceitos básicos de Educação Física e importância da prática corporal

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/__

Disciplina: Educação Física

Série: 9º ano fundamental

Tema da Aula: Revisão dos conceitos básicos de Educação Física e importância da prática corporal

BNCC - Código e Descrição da Habilidade: (EF89EF01) Experimentar diferentes práticas corporais e identificar aquelas que se constituem como preferência pessoal, reconhecendo os motivos que justificam a preferência e analisando os benefícios que a prática pode trazer para a saúde.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Conhecimento, Pensamento Crítico, Autoconhecimento e Autocuidado, Responsabilidade e Cidadania.

Justificativa: Esta aula inicial é fundamental para estabelecer uma base sólida de conhecimentos sobre Educação Física, permitindo que os alunos compreendam a importância das práticas corporais para seu desenvolvimento integral. A revisão conceitual é essencial para nivelar conhecimentos e criar um ambiente propício para aprendizagens significativas ao longo do ano letivo, além de desenvolver uma consciência crítica sobre a importância da atividade física na vida cotidiana.

Contextualização do Tema: A Educação Física escolar vai além da simples prática esportiva, constituindo-se como um componente curricular que aborda as diversas manifestações da cultura corporal de movimento. No contexto atual, onde o sedentarismo e as práticas inadequadas de exercício são crescentes entre os jovens, torna-se essencial que os alunos compreendam os fundamentos científicos e pedagógicos que norteiam as práticas corporais, desenvolvendo autonomia para fazer escolhas conscientes sobre seu estilo de vida ativo.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Autoconhecimento, Responsabilidade, Pensamento crítico, Cooperação, Comunicação e Autoconfiança.

Objetivos da Aula:

- Compreender os conceitos fundamentais da Educação Física escolar
- Identificar a importância das práticas corporais para a saúde e bem-estar
- Reconhecer as diferentes manifestações da cultura corporal de movimento
- Analisar criticamente os benefícios da prática regular de atividades físicas
- Desenvolver uma consciência sobre a importância do autocuidado
- Estabelecer conexões entre teoria e prática na Educação Física

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: Este tema estabelece importantes conexões com Ciências (fisiologia do exercício, anatomia, saúde), História (evolução das práticas corporais e esportes), Sociologia (cultura corporal e sociedade), e Geografia (práticas corporais regionais). As competências gerais desenvolvidas incluem o autoconhecimento através da reflexão sobre preferências pessoais em relação às práticas corporais, o pensamento científico ao analisar os benefícios fisiológicos do exercício, a responsabilidade e autocuidado na tomada de decisões sobre estilo de vida ativo, e a comunicação ao expressar opiniões fundamentadas sobre a importância da Educação Física.

Revisão dos conceitos básicos de Educação Física e importância da prática corporal – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Conceitos fundamentais da Educação Física escolar, incluindo cultura corporal de movimento, práticas corporais sistematizadas e não sistematizadas, diferenciação entre atividade física e exercício físico, princípios básicos do treinamento, benefícios fisiológicos e psicológicos da prática regular, sedentarismo e suas consequências, qualidade de vida e bem-estar, autonomia corporal e tomada de decisões conscientes sobre práticas de movimento.
Estratégias Metodológicas	Aula expositiva dialogada com participação ativa dos alunos, dinâmicas de reflexão pessoal e coletiva, roda de conversa para compartilhamento de experiências, análise crítica de situações cotidianas, construção colaborativa de conceitos através de tempestade de ideias, e momentos práticos de vivência corporal para exemplificar os conceitos abordados.
Atividades Desenvolvidas	Construção de mapa conceitual sobre Educação Física, análise de casos reais de benefícios da atividade física, debate sobre mitos e verdades relacionados ao exercício, produção de texto reflexivo sobre experiências pessoais com práticas corporais, dinâmica de identificação de preferências individuais em relação às atividades físicas, e socialização de conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema.
Recursos Didáticos	Quadro branco, marcadores coloridos, folhas de papel A4, slides com conceitos fundamentais, projetor, cartazes para construção de mapas conceituais, materiais diversos para dinâmicas (bolas, cordas, cones), textos de apoio sobre benefícios da atividade física, imagens ilustrativas de diferentes práticas corporais, e caderno dos alunos para anotações e reflexões.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação nas discussões e reflexões propostas, capacidade de estabelecer relações entre os conceitos apresentados e suas experiências pessoais, qualidade das contribuições durante a construção coletiva do conhecimento, demonstração de pensamento crítico na análise dos benefícios das práticas corporais, e envolvimento nas atividades práticas e teóricas desenvolvidas durante a aula.
Abertura da Aula - 10 min	Acolhida com roda de conversa sobre as expectativas dos alunos para o ano letivo em Educação Física. Questionamentos iniciais sobre o que entendem por Educação Física e quais práticas corporais já experimentaram. Ativação de conhecimentos prévios através de perguntas reflexivas sobre a importância do movimento na vida cotidiana.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Apresentação e discussão dos conceitos fundamentais da Educação Física escolar, diferenciando cultura corporal de movimento de simples prática esportiva. Explicação detalhada sobre os benefícios fisiológicos da atividade física regular, incluindo fortalecimento do sistema cardiovascular, melhoria da capacidade respiratória, fortalecimento ósseo e muscular, controle do peso corporal e prevenção de doenças crônicas. Abordagem dos benefícios psicológicos como redução do estresse, melhoria da autoestima, desenvolvimento da socialização e do trabalho em equipe. Análise crítica do sedentarismo na sociedade contemporânea e seus impactos na saúde dos jovens. Construção colaborativa de um mapa conceitual sobre as diferentes manifestações da cultura corporal (jogos, esportes, lutas, ginásticas, danças, práticas corporais de aventura). Discussão sobre autonomia corporal e a importância de desenvolver critérios pessoais para escolha de práticas corporais adequadas. Exemplificação prática com vivências corporais simples que demonstrem os conceitos abordados, como exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento.
Conclusão - 10 min	Síntese coletiva dos principais conceitos abordados na aula através de perguntas dirigidas aos alunos. Socialização das reflexões sobre a importância das práticas corporais na vida pessoal de cada um. Retomada dos objetivos da aula e verificação da compreensão dos conceitos fundamentais. Reflexão final sobre como os conhecimentos adquiridos podem influenciar positivamente suas escolhas relacionadas à atividade física e qualidade de vida.

Plano de aula - Atividade diagnóstica: hábitos de vida ativa e esportes preferidos dos alunos

Professor(a): _____

Escola: _____

Data: __/__/____

Disciplina: Educação Física

Série: 9º ano fundamental

Tema da Aula: Atividade diagnóstica: hábitos de vida ativa e esportes preferidos dos alunos

BNCC – Código e Descrição da Habilidade: (EF89EF02) Problematicar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das práticas corporais e propor alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Competências Gerais da BNCC Envolvidas: Autoconhecimento e Autocuidado, Empatia e Cooperação, Comunicação, Pensamento Crítico.

Justificativa: O diagnóstico inicial é fundamental para conhecer a realidade dos alunos em relação às práticas corporais e seus hábitos de vida. Esta avaliação permite ao professor adaptar suas estratégias pedagógicas às necessidades específicas da turma, identificar preferências, limitações e potencialidades individuais e coletivas. Além disso, promove a reflexão dos alunos sobre seus próprios hábitos, desenvolvendo consciência crítica sobre seu estilo de vida e criando oportunidades para estabelecer metas de melhoria pessoal.

Contextualização do Tema: Na sociedade contemporânea, caracterizada pelo aumento do sedentarismo e pela predominância de atividades tecnológicas passivas, torna-se essencial investigar e compreender os hábitos de vida dos adolescentes. O diagnóstico dos esportes preferidos e práticas corporais realizadas pelos alunos permite identificar suas motivações, barreiras e oportunidades para uma vida mais ativa. Este conhecimento é fundamental para planejar aulas mais atrativas e significativas, respeitando a diversidade de interesses e promovendo a inclusão de todos os estudantes.

Habilidades Socioemocionais Desenvolvidas: Autoconhecimento, Comunicação, Empatia, Respeito à diversidade, Reflexão crítica e Responsabilidade pessoal.

Objetivos da Aula:

- Identificar os hábitos de vida ativa dos alunos e suas práticas corporais favoritas
- Reconhecer fatores que influenciam a adesão ou resistência às práticas corporais
- Analisar criticamente os próprios hábitos de vida e suas consequências
- Desenvolver empatia e respeito pelas diferentes preferências e experiências dos colegas
- Estabelecer metas pessoais para melhoria da qualidade de vida
- Criar um ambiente de confiança e acolhimento para as próximas aulas

Conexões Interdisciplinares e Competências Desenvolvidas: Este tema conecta-se com Matemática através da análise estatística dos dados coletados, com Português na produção de textos reflexivos e comunicação oral, com Ciências na compreensão dos benefícios fisiológicos da atividade física, e com Sociologia na análise dos fatores socioculturais que influenciam as práticas corporais. Desenvolve competências de autoconhecimento através da reflexão sobre hábitos pessoais, comunicação na socialização de experiências, pensamento crítico na análise dos fatores que influenciam o estilo de vida ativo, e empatia no respeito às diferenças individuais e culturais dos colegas.

Atividade diagnóstica: hábitos de vida ativa e esportes preferidos dos alunos – Ficha técnica da aula

Elemento	Detalhes
Objeto de conhecimento	Levantamento diagnóstico dos hábitos de vida dos alunos, incluindo frequência de práticas corporais, modalidades esportivas preferidas, barreiras para a prática regular de exercícios, tempo dedicado a atividades sedentárias, influência da família e amigos nas escolhas relacionadas à atividade física, percepções sobre saúde e bem-estar, experiências anteriores positivas e negativas com Educação Física, e expectativas para o ano letivo.
Estratégias Metodológicas	Aplicação de questionário estruturado individual, roda de conversa para socialização de experiências, dinâmica de grupo para identificação de interesses comuns, entrevista dirigida entre pares, construção de gráficos coletivos com os dados obtidos, e reflexão grupal sobre os resultados do diagnóstico, promovendo um ambiente acolhedor e não julgador.
Atividades Desenvolvidas	Preenchimento de questionário diagnóstico individual detalhado, socialização oral das práticas corporais favoritas em pequenos grupos, construção coletiva de painel com esportes e atividades preferidas da turma, dinâmica "linha da vida ativa" onde os alunos relatam suas experiências com movimento, produção de autorretrato corporal reflexivo, e elaboração de metas pessoais para o ano letivo.
Recursos Didáticos	Questionários impressos estruturados, cartolinas coloridas, marcadores e lápis de cor, papel kraft para construção de painéis, folhas sulfite, cola, tesoura, revistas para recorte, quadro branco, projetor para apresentação de gráficos, etiquetas adesivas para identificação, e pranchetas para facilitar o preenchimento dos questionários.
Avaliação	O aluno será avaliado de acordo com sua participação honesta e reflexiva no preenchimento do questionário diagnóstico, qualidade das contribuições durante as discussões em grupo, capacidade de reflexão crítica sobre seus próprios hábitos de vida, respeito e empatia demonstrados em relação às experiências compartilhadas pelos colegas, e envolvimento na construção coletiva dos materiais visuais da turma.
Abertura da Aula - 10 min	Acolhida explicando a importância do diagnóstico para o planejamento das aulas. Esclarecimento de que não se trata de avaliação com nota, mas de conhecimento mútuo. Criação de ambiente seguro e acolhedor onde todos se sintam à vontade para compartilhar suas experiências, independentemente do nível de atividade física que praticam.
Desenvolvimento da Aula - 30 min	Aplicação individual do questionário diagnóstico abrangendo aspectos como: frequência semanal de práticas corporais, modalidades esportivas já experimentadas e preferidas, atividades físicas praticadas fora da escola, tempo diário dedicado a atividades sedentárias (televisão, videogames, redes sociais), barreiras percebidas para a prática regular (falta de tempo, espaço, equipamentos, motivação), influência familiar e social nas escolhas sobre atividade física, percepções sobre saúde e bem-estar pessoal, experiências anteriores com Educação Física escolar (positivas e negativas), expectativas e objetivos para o componente curricular no 9º ano. Após o preenchimento individual, organização em pequenos grupos para socialização das respostas, promovendo conhecimento mútuo e identificação de interesses comuns. Construção coletiva de painéis visuais com os dados da turma, incluindo gráfico de modalidades preferidas, frequência de práticas, e principais barreiras identificadas. Dinâmica de reflexão sobre os resultados obtidos, discutindo semelhanças e diferenças entre os alunos, fatores que influenciam as escolhas individuais, e possibilidades de superação das barreiras identificadas. Momento de definição de metas pessoais realistas e alcançáveis para melhoria da qualidade de vida ao longo do ano letivo.
Conclusão - 10 min	Síntese coletiva dos principais achados do diagnóstico da turma, destacando a diversidade de experiências e interesses como riqueza do grupo. Reflexão sobre como essas informações serão utilizadas para tornar as aulas mais atrativas e inclusivas. Agradecimento pela honestidade e participação de todos, reforçando que não há respostas certas ou erradas, apenas diferentes realidades que serão respeitadas e valorizadas.

Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 240 PLANEJAMENTOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Ensino Médio

de ~~R\$ 97~~ por apenas **R\$ 57,90**

ADQUIRIR AGORA

