

## Plano de Aula

### Prática 04: Circuito Funcional Inclusivo: Força, Ritmo e Superação

**Público-alvo:** Ensino Médio – turmas mistas (15 a 18 anos)

**Duração:** 50 minutos

**Número estimado de alunos:** 40 a 45

**Aula 4 de sequência prática**

#### Objetivos

- Estimular o desenvolvimento da força e resistência física de forma adaptada e respeitosa.
- Incentivar o trabalho em equipe, o apoio mútuo e a superação de desafios sem competição.
- Desconstruir estereótipos corporais ligados ao gênero nas atividades físicas.

#### Conteúdo

- Circuito funcional adaptado com ênfase na diversidade de habilidades.
- Trabalho em duplas e trios cooperativos.
- Ritmo, força e movimento em contextos respeitosos.

#### Habilidades da BNCC

**EFEMG01:** Participar de práticas corporais respeitando os colegas e as diferenças individuais.

**EFEMG04:** Identificar e criticar desigualdades de gênero nas práticas corporais, propondo formas inclusivas.

**EFEMG06:** Desenvolver consciência sobre as possibilidades e limites do corpo em ações corporais diversas.

#### Metodologia

**Circuito funcional dividido por estações**, com variações para diferentes níveis de habilidade, permitindo que todos participem e tenham sucesso. Os alunos se revezam em tarefas lúdicas, rítmicas e físicas com apoio dos colegas. Estímulo à autonomia, cooperação e acolhimento.

#### Etapas da Aula (50 min)

Etapa	Tempo	Descrição
1. Boas-vindas e preparação	5 min	Explicação do que é o circuito funcional. Conversa breve: “O que é força para você?”, “Homens e mulheres têm força de formas diferentes?”
2. Aquecimento coletivo	5 min	Dança guiada com movimentos simples de corpo inteiro, ao som de música animada (valorizar o ritmo).
3. Explicação das estações	5 min	Apresentação rápida das estações e agrupamento dos alunos em trios mistos por sorteio (respeito à diversidade).
4. Circuito funcional inclusivo Roda de estações com troca a cada 3-4 minutos:	25 min	1. <i>Empurra o amigo</i> : empurrar com leveza um amigo sentado em colchonete. 2. <i>Corrida cooperativa de pares com elástico</i> : dois alunos com elástico no tornozelo andam juntos até o cone. 3. <i>Agacha e toca</i> : agachamentos alternando toque no chão com música. 4. <i>Pula e rima</i> : corda de pular com contagem cantada em grupo.

Etapa	Tempo	Descrição
		5. <i>Passa a bola gigante</i> : sem deixar cair, de um lado ao outro. 6. <i>Escada de cones</i> : passo lateral em ritmo, valorizando coordenação.
<b>5. Relaxamento e reflexão final  </b>	10 min	Roda de conversa e respiração. Perguntas: “Qual desafio te surpreendeu?”, “Você se sentiu acolhido?”, “Qual estação você gostaria de repetir?”. Alunos escolhem uma palavra para descrever a aula e registram no caderno.

### Avaliação

Participação com envolvimento e respeito.

Superação pessoal e apoio ao grupo.

Reflexão crítica sobre a diversidade de forças e ritmos nos corpos.

### Relação com a pesquisa

Favorece a inclusão de meninas nas práticas mais físicas sem constrangimento ou cobrança de desempenho.

Trabalha com a noção de que “força” não é atributo exclusivamente masculino.

Quebra com estereótipos e promove a equidade nas experiências corporais.

### Recursos necessários

Corda de pular, cones, bolas grandes, colchonetes, elásticos de perna, caixa de som, papel para sorteio de trios.