

Plano de Aula

Prática 01: Corpo e Movimento com Autonomia

Tema: Dança livre e contemporânea
Público-alvo: Turmas mistas do Ensino Médio (15 a 18 anos)
Duração: 50 minutos
Número estimado de alunos: 40 a 45
Aula 1 de sequência prática

Objetivos

- Desenvolver a autonomia e expressividade corporal por meio da dança.
- Desconstruir padrões estéticos e romper estereótipos de gênero ligados ao movimento.
- Promover a participação igualitária e ativa de meninas e meninos nas práticas corporais.

Conteúdo

- Consciência corporal.
- Dança livre e contemporânea como forma de expressão individual e coletiva.
- Respeito à diversidade de corpos, gestos e ritmos.

Habilidades da BNCC

- **EF15EF01:** Experimentar e fruir práticas corporais de forma respeitosa, reconhecendo e valorizando a diversidade.
- **EFEMG02:** Experimentar e criar composições nas práticas corporais com intencionalidade expressiva e estética, valorizando a identidade e a diversidade cultural.

Metodologia

Vivência prática com música, espelho (se houver), e estímulo à liberdade corporal.

A aula será composta de:

Atividades individuais de escuta e movimento;

Interações em duplas e pequenos grupos;

Criação coletiva de pequenas coreografias espontâneas.

Etapas da Aula (50 min)

Etapa	Tempo	Descrição
1. Acolhida e aquecimento	10 min	Dinâmica do espelho: em duplas, um aluno é o "espelho" do outro, imitando seus movimentos. (sem julgamento, com música suave).
2. Exploração livre	10 min	Dança individual ao som de músicas variadas (sem coreografia), com olhos fechados ou focados em si. Professora propõe comandos simples: "mexa os ombros", "use o chão", "ocupe o espaço".
3. Criação em pequenos grupos	15 min	Alunos se dividem em grupos de 4 a 6 pessoas (mistos por gênero) e criam uma sequência curta de movimentos livres que represente o tema "quebra de barreiras".
4. Apresentações	10 min	Cada grupo apresenta sua composição para os colegas em clima de respeito e incentivo.
5. Encerramento e avaliação	5 min	Roda rápida: "O que você sentiu?", "Foi difícil se soltar?", "Você se sentiu julgado ou livre?" Avaliação oral e escrita (registrar no caderno uma palavra que represente a aula).

Avaliação

Participação ativa e envolvimento emocional/corporal.

Respeito às diferenças e ao coletivo.

Relato oral e palavra escrita no final da aula.

Observação do professor (não avaliativa em desempenho técnico, e sim em envolvimento e expressão).

Diferenciais inclusivos

Proposta desconstrói estereótipos de gênero, permitindo a meninos e meninas explorar a dança sem julgamento.

Abre espaço para expressão da identidade, promovendo a equidade na prática corporal.

Encoraja o protagonismo feminino em práticas tradicionalmente associadas ao universo masculino.

Sugestões de músicas

Instrumentais contemporâneas (Ludovico Einaudi, Yann Tiersen)

MPB (Maria Gadú – "Shimbalaiê", Tribalistas – "Velha Infância")

Afrobeat ou música regional brasileira (valorizando a diversidade)

