

## 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
<b>1. Acolhida e aquecimento</b>	10 min	Dinâmica do espelho: em duplas, um aluno é o "espelho" do outro, imitando seus movimentos. (sem julgamento, com música suave).
<b>2. Exploração livre</b>	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".
<b>3. Criação em pequenos grupos</b>	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".
<b>4. Apresentações</b>	10 min	Cada grupo apresenta sua composição para os colegas em clima de respeito e incentivo.
<b>5. Encerramento e avaliação</b>	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 – "Shimbalaïê", Tribalistas – "Velha Infância")

Afrobeat ou música regional brasileira (valorizando a diversidade)

