

## Plano de Aula

### Aula 05: Corpo, Identidade e Empoderamento

**Ano/Série:** Ensino Médio  
**Duração:** 50 minutos  
**Aula 5 da sequência didática sobre Gênero, Mídia e Esporte**  
**Tema transversal:** Direitos Humanos / Diversidade / Corpo e Identidade  
**Área(s):** Educação Física / Sociologia / Língua Portuguesa (interdisciplinar)

#### Objetivo Geral

Discutir o corpo como uma construção social, política e cultural, relacionando a percepção do próprio corpo com as questões de identidade, feminilidade e empoderamento nas vivências escolares e esportivas.

#### Conteúdo

- Corpo e identidade: o que molda a nossa imagem corporal?
- Estéticas impostas x corpo real
- Empoderamento feminino e desconstrução de padrões
- O corpo como espaço de resistência e expressão

#### Habilidades da BNCC

##### Educação Física – Ensino Médio:

**EFEMG01:** Analisar e valorizar a diversidade de corpos e suas manifestações corporais nas práticas corporais e contextos socioculturais.

**EFEMG04:** Analisar criticamente desigualdades sociais, culturais, de gênero e midiáticas no contexto das práticas corporais.

##### Competências Gerais da BNCC Trabalhadas

3. **Repertório cultural:** Reconhecer os diversos modos de viver e de compreender o corpo.
4. **Trabalho e projeto de vida:** Refletir sobre autoestima e empoderamento para agir com autonomia.
5. **Autoconhecimento e autocuidado:** Compreender a si e respeitar as diferenças de corpos e identidades.
6. **Responsabilidade e cidadania:** Atuar com respeito à diversidade corporal e contra opressões estéticas.

#### Metodologia

Aula sensível e participativa: leitura de trechos selecionados de autoras feministas, roda de conversa, mural coletivo com expressões sobre o corpo e produção de cartaz reflexivo. Os alunos são convidados a explorar o corpo não só como objeto biológico, mas como **território político, cultural e de empoderamento**.

#### Etapas da Aula (50 minutos)

Etapa	Tempo	Atividade	Recursos
1. Ativação do tema	5 min	Dinâmica: “O que te dizem sobre o seu corpo?” – alunos escrevem em post-its palavras ou frases que já ouviram sobre seus corpos (sem nomes). Colar no quadro.	Post-its, quadro
2. Leitura e provocação crítica	10 min	Leitura guiada de trechos curtos de autoras como Simone de Beauvoir (“não se nasce mulher...”), Judith Butler (gênero como construção), e	Trechos impressos ou projetados

Etapa	Tempo	Atividade	Recursos
		Chimamanda Adichie. Discussão: “O que o corpo representa para a sociedade?”	
<b>3. Roda de conversa</b>	10 min	Debate coletivo: “Como os padrões de beleza afetam nossa participação nas aulas de EF e na vida?” “Existe corpo certo para praticar esportes?”	Espaço circular, escuta ativa
<b>4. Mural: Meu corpo, minha identidade</b>	15 min	Grupos criam colagens com palavras, desenhos, frases de empoderamento ou resistência sobre o corpo. Posteriormente, formar um mural coletivo.	Cartolina, revistas, cola, canetas
<b>5. Fechamento e avaliação</b>	10 min	Cada grupo apresenta seu cartaz. Professor fecha a aula com reflexão: “O corpo é seu território. Como você quer habitá-lo?”	Cartaz final

### Recursos e Materiais Complementares

#### Trechos sugeridos (para leitura guiada):

*Simone de Beauvoir*: “Ninguém nasce mulher: torna-se mulher.”

*Judith Butler*: “O gênero é uma construção social que se repete até parecer natural.”

*Chimamanda Adichie*: “Devemos ensinar às meninas que podem ser fortes.”

#### Vídeos e apoio:

TEDx – “Corpo livre: rompendo padrões” -

[https://www.ted.com/talks/gabriele\\_leite\\_corpos\\_e\\_espaco\\_uma\\_reflexao\\_sobre\\_romper\\_padrões](https://www.ted.com/talks/gabriele_leite_corpos_e_espaco_uma_reflexao_sobre_romper_padrões)

Documentário (trecho) – “O corpo das mulheres” – <https://libreflix.org/assistir/o-corpo-das-mulheres>

#### Músicas de apoio (opcional, para fundo ou encerramento):

Emicida – “AmarElo”

Liniker – “Zero”

MC Soffia – “Menina Pretinha”

#### Avaliação Formativa e participativa:

Envolvimento nas leituras e conversas

Participação ativa na criação do mural

Clareza e sensibilidade na construção do cartaz

Capacidade de expressar opinião de forma respeitosa e crítica