

## Plano de Aula

### Prática 10: Vivência Final: “Meu corpo, meu jogo”

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

**Duração:** 50 minutos

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

**Aula 10 – Encerramento da sequência prática**

#### Objetivos

- Encerrar o ciclo de aulas com protagonismo, criatividade e liberdade.
- Oferecer aos alunos a possibilidade de expressar o que viveram corporal, emocional e criticamente.
- Fortalecer a autoestima, a escuta e o pertencimento por meio da celebração coletiva.

#### Conteúdo

- Autonomia corporal e escolha livre.
- Expressão criativa (jogos, danças, performances, atividades inventadas).
- Avaliação simbólica da trajetória vivida.

#### Habilidades da BNCC

**EFEMG01:** Participar de práticas corporais com diferentes objetivos, respeitando colegas e diferenças.

**EFEMG02:** Experimentar e criar composições corporais com intencionalidade expressiva, ética e estética.

**EFEMG06:** Valorizar a diversidade de manifestações corporais como expressão da identidade e da cultura.

#### Metodologia

Aula centrada no **planejamento colaborativo e na vivência livre**, com participação ativa dos alunos. O protagonismo estudantil é o eixo da construção da aula, que funciona como **ritual de fechamento e reconhecimento das trajetórias vividas**.

#### Etapas da Aula (50 min)

Etapa	Tempo	Descrição
<b>1. Planejamento coletivo</b>	10 min	Roda inicial: “O que o seu corpo quer viver hoje?” Alunos sugerem atividades baseadas nas aulas anteriores ou criam novas (dança, roda de capoeira, circuito, corfebol, futebol callejero, dramatizações, circuito, queimada, coreografias...). As ideias são anotadas no quadro, e todos decidem juntos o que fazer. A professora atua como mediadora, garantindo a diversidade e a participação equitativa.
<b>2. Vivência autônoma e criativa</b>	30 min	A professora organiza os espaços por estações (dependendo da escolha da turma). Algumas sugestões de vivências: – Estação 1: Dança livre + música escolhida pelos alunos; – Estação 2: Jogo simbólico adaptado (inventado por grupo); – Estação 3: Roda de capoeira ou improvisação corporal; – Estação 4: Performance de grupo com mensagem (teatro do corpo); – Estação 5: Cartaz vivo: “O que mudou em mim?” – alunos escrevem palavras e fazem gestos livres ao som de música ambiente.

Etapa	Tempo	Descrição
		A professora circula por todas as estações como acolhedora e facilitadora.
<b>3. Encerramento simbólico e avaliação</b>	10 min	<p>Roda final com olhos fechados por 1 minuto em silêncio (ou com música suave). Pergunta: <b>“O que eu aprendi sobre mim nesse processo?”</b></p> <p>Os alunos escrevem (ou desenham) em cartões coloridos e colam no mural coletivo <b>“Meu corpo, meu jogo”</b>.</p> <p>A turma lê algumas frases em voz alta e bate palmas por todos.</p> <p>Opcional: encerramento com um gesto coletivo (abraço em roda, círculo dançado, palavra em uníssono).</p>

### Avaliação

Expressão livre escrita e corporal.

Participação ativa, respeitosa e espontânea.

Mural coletivo com reflexões pessoais.

### Relação com a pesquisa

Consolida o que foi vivenciado ao longo da sequência: **corpo com voz, corpo com liberdade, corpo com identidade**.

Permite que alunas e alunos se **reconheçam como sujeitos ativos** das suas práticas corporais, em contraponto ao modelo reprodutivista.

Traduz em prática o que sua dissertação propõe: uma Educação Física democrática, acolhedora e emancipada.

### Recursos necessários

Cartões ou papéis coloridos.

Canetas coloridas e fita adesiva para montar o mural.

Caixa de som com músicas escolhidas pelos alunos.

Espaço com subdivisões para as atividades (quadra, pátio, sala aberta).