



ORIENTAÇÕES CURRICULARES

**ENSINO MÉDIO
O ESPORTE, A CIÊNCIA E
SUAS LINGUAGENS**

2025

**Rompendo os limites
do esporte**

FICHA TÉCNICA

Governador
JOSÉ RENATO CASAGRANDE

Secretário de Estado da Educação
VITOR AMORIM DE ANGELO

Subsecretária de Estado da Educação
Básica e Profissional
ANDRÉA GUZZO PEREIRA

Gerente de Currículo da Educação Básica
ALEIDE CRISTINA DE CAMARGO

Subgerente de Desenvolvimento Curricular
da Educação Básica
MARCOS VALÉRIO GUIMARÃES

Subgerente de Educação Ambiental
ALDETE MARIA XAVIER

Arte

INARA NOVAES MACEDO
DIANNI PEREIRA DE OLIVEIRA

Biologia/Ciências

LUCIANE DA SILVA LIMA VIEIRA
VINICIUS BRITO LIMA

Educação Física

VINNICIUS CAMARGO DE SOUZA LAURINDO

Ensino Religioso/Filosofia

ALINE EDUARDO MACHADO

Física

JULIO CESAR SOUZA ALMEIDA

Geografia

WANDERLEY LOPES SEBASTIÃO

História

JOÃO EVANGELISTA DE SOUSA

Língua Espanhola

MÔNICA NADJA SILVA D'ALMEIDA CANIÇALI

Língua Inglesa

GISELLE PERES ZUCOLOTO
JOHAN WOLFGANG HONORATO
SÉRGIO BELO COUTINHO

Língua Portuguesa

DANILO FERNANDES SAMPAIO DE SOUZA
FERNANDA MAIA LYRIO
MARIA EDUARDA SCARPAT
MARIANA DE CASTRO ATALLAH

Matemática

GABRIEL LUIZ SANTOS KACHEL
LAIANA MENEGUELLI
WELLINGTON ROSA DE AZEVEDO

Química

THAÍS SCARDUA RANGEL

Sociologia

ALDETE MARIA XAVIER

Bibliotecários

GABRIEL DE MENEZES OLIVEIRA
JOICE RODRIGUES TEIXEIRA
MARIENE KOHLER
ROBERTA DALFIOR COLA
SARAH GARCIA FERNANDES VARGAS
VICTOR BARROSO OLIVEIRA

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Professor(a),

Com o objetivo de orientar professores(as) e pedagogos(as) para o planejamento pedagógico e para a gestão curricular com foco centrado na aprendizagem dos(as) estudantes capixabas durante o ano letivo de 2025, a Secretaria de Estado da Educação, por meio da Gerência de Currícula da Educação Básica (GECEB), elaborou as Orientações Curriculares para as escolas Estaduais e, mais uma vez, disponibiliza esse material para consulta no site: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/>.

Vale destacar que o presente documento não substitui o Currículo, mas, sim, configura-se como um desdobramento que pode auxiliar em sua implementação quanto aos Itinerários de Aprofundamento. Dessa forma, é importante ressaltar aqui, também, que o nosso material está alinhado à necessidade de ampliação e de aprofundamento das discussões pertinentes ao novo Currículo do Espírito Santo, bem como às matrizes de avaliações externas e ao trabalho desenvolvido por áreas de conhecimento. Assim, buscamos, ao longo de nossas Orientações Curriculares, demonstrar o quão a integração entre as áreas e a conexão com os Temas Integradores presentes no Currículo do Espírito Santo são pontos relevantes capazes de entrelaçar as diversas áreas de conhecimento e que trazem, ainda, questões que atravessam as experiências dos sujeitos, considerando as suas ações cotidianas tanto no âmbito público como privado; seus contextos, vivências e projetos de vida. No decorrer de nosso documento, integramos aspectos que abarcam a formação social, política e ética de nossos(as) estudantes, e que consideram, respeitam e valorizam as diversas identidades culturais – ultrapassando a dimensão cognitiva do aprendizado, visando, dessa maneira, à abordagem das dimensões humanas, sociais e culturais.

Valendo-se como ferramenta de gestão da aprendizagem para a equipe pedagógica das escolas, as nossas Orientações Curriculares/2025 procuram, também, nortear caminhos a partir do diálogo alinhado entre os componentes de uma mesma área e entre as diferentes Áreas de Conhecimento.

Para entendermos a proposta aqui pensada, é imprescindível que saibamos que este documento está estruturado em uma tabela, organizada da seguinte forma:

Cabeçalho: dados gerais sobre o nome da Unidade Curricular, o Aprofundamento ao qual pertence, os(as) professores(as) que podem atuar na Unidade, o trimestre e a série aos quais pertence o Aprofundamento e o Módulo a que ele se refere.

Primeira seção: descreve o(s) Eixo(s) Estruturante(s), os Objetos de Conhecimento referentes à série e as Habilidades Específicas do Eixo.

Segunda seção: trata das articulações com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento.

Terceira seção: expõe os Temas Integradores que podem ser desenvolvidos ao longo do trimestre.

Quarta seção: apresenta sugestões dos Cadernos de Práticas dos Aprofundamentos.

Quinta seção: exhibe sugestões de materiais complementares para serem utilizados pelos(as) professores(as) em suas aulas.

Destacamos aqui o seu compromisso no concernente à elaboração do plano de ensino atual, bem como o seu papel de referência institucional nas ações de realinhamento curricular, na medida em que as Habilidades e/ou os Objetos de Conhecimento estão organizados por trimestres e possuem orientações que possibilitam ao(à) professor(a) refletir sobre as suas experiências e práticas educativas. Se não bastasse, nosso documento pretende nortear o desenvolvimento das habilidades esperadas ao fim de cada etapa da Educação Básica.

Por fim, é relevante observarmos as Orientações Curriculares como instrumentos desenvolvidos para atender às necessidades dos(as) estudantes, oferecendo-lhes a oportunidade de uma aprendizagem significativa e de qualidade, tomando por base o alinhamento das Habilidades e dos Objetos de Conhecimento – tudo com vistas ao planejamento com foco nas expectativas de aprendizagem.

Desejamos uma excelente experiência de trabalho!

The background features a repeating pattern of organic, rounded shapes in two shades of blue: a medium blue and a lighter, pastel blue. The shapes are arranged in a way that they appear to be interlocking or overlapping, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is clean, modern, and minimalist.

**2^a
série**



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte

1º Trimestre – 2ª Série

Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física

Módulo: MÓDULO I – O Corpo e as Atividades Físicas

1ª Seção

Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Investigação Científica	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas: noções gerais; • Capacidades físicas aplicadas nas atividades físicas; • Atributos físicos treináveis num organismo humano (andar, correr, saltar, nadar, equilibrar, etc.); • Funções orgânicas relacionadas às atividades motoras; • Aspectos relacionados com a boa postura e sua importância para a saúde. 	EMIFLGG01 Investigar e analisar a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando-os no contexto de um ou mais campos de atuação social e considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias.
Investigação Científica	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas: noções gerais; • Capacidades físicas aplicadas nas atividades físicas; • Atributos físicos treináveis num organismo humano (andar, correr, saltar, nadar, equilibrar, etc.); • Funções orgânicas relacionadas às atividades motoras; 	EMIFLGG02 Levantar e testar hipóteses sobre a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando os no contexto de um ou mais campos de atuação social e utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.



	<ul style="list-style-type: none"> Aspectos relacionados com a boa postura e sua importância para a saúde. 	
Investigação Científica	<ul style="list-style-type: none"> Capacidades físicas: noções gerais; Capacidades físicas aplicadas nas atividades físicas; Atributos físicos treináveis num organismo humano (andar, correr, saltar, nadar, equilibrar, etc.); Funções orgânicas relacionadas às atividades motoras; Aspectos relacionados com a boa postura e sua importância para a saúde. 	EMIFLGG03 Selecionar e sistematizar, com base em estudos e/ou pesquisas (bibliográfica, exploratória, de campo, experimental etc.) em fontes confiáveis, informações sobre português brasileiro, língua(s) e/ou linguagem(ns) específicas, visando fundamentar reflexões e hipóteses sobre a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), identificando os diversos pontos de vista e posicionando-se mediante argumentação, com o cuidado de citar as fontes dos recursos utilizados na pesquisa e buscando apresentar conclusões com o uso de diferentes mídias

2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo I do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com as demais o compartilhamento do Eixo denominado **Investigação Científica**. Os objetivos do referido eixo são:

- Aprofundar conceitos fundantes das ciências para a interpretação de ideias, fenômenos e processos;
- Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer científico;
- Utilizar esses conceitos e habilidades em procedimentos de investigação voltados à compreensão e enfrentamento de situações cotidianas, com proposição de intervenções que considerem o desenvolvimento local e a melhoria da qualidade de vida da comunidade.



Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção Temas Integradores

TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.

TI08 Saúde.

TI09 Vida Familiar e Social.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.

4ª Seção Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos

5ª Seção Material Complementar

Impulsiona - Instituto Península

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei,



C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.

Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:

<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.

Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>

Nova Escola:



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO BÁSICA



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte		2º Trimestre – 2º Série
Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física.		Módulo: MÓDULO II – A Fisiologia e os Esportes
1ª Seção		
Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Processos Criativos	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; • Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais; • Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano, permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas; • Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais; • Exercício físico e envelhecimento; • Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas. 	EMIFLGG04 Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre obras ou eventos de diferentes práticas artísticas, culturais e/ou corporais, ampliando o repertório/domínio pessoal sobre o funcionamento e os recursos da(s) língua(s) ou da(s) linguagem(ns).
Processos Criativos	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; • Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e 	EMIFLGG05 Selecionar e mobilizar intencionalmente, em um ou mais campos de atuação social, recursos criativos de diferentes línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens



	<p>modificar as atividades corporais;</p> <ul style="list-style-type: none">• Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano, permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas;• Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais;• Exercício físico e envelhecimento; Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas.	<p>corporais e do movimento, entre outras), para participar de projetos e/ou processos criativos.</p>
Processos Criativos	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial;• Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais;• Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano, permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas;• Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais;• Exercício físico e envelhecimento;• Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas.	<p>EMIFLGG06 Propor e testar soluções éticas, estéticas, criativas e inovadoras para problemas reais, utilizando as diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; línguas; linguagens corporais e do movimento, entre outras), em um ou mais campos de atuação social, combatendo a estereotipia, o lugar-comum e o clichê.</p>
Mediação e intervenção Sociocultural	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial;• Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais;• Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano,	<p>EMIFLGG07 Identificar e explicar questões socioculturais e ambientais passíveis de mediação e intervenção por meio de práticas de linguagem.</p>



	<p>permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas;</p> <ul style="list-style-type: none">• Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais;• Exercício físico e envelhecimento;• Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas.	
Mediação e intervenção Sociocultural	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial;• Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais;• Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano, permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas;• Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais;• Exercício físico e envelhecimento;• Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas.	<p>EMIFLGG08 Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para propor ações individuais e/ ou coletivas de mediação e intervenção sobre formas de interação e de atuação social, artístico-cultural ou ambiental, visando colaborar para o convívio democrático e republicano com a diversidade humana e para o cuidado com o meio ambiente.</p>
Mediação e intervenção Sociocultural	<p>Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial; Exercício físico e envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Princípios básicos e efeitos do treinamento físico: fisiológico, morfológico e psicossocial;• Funcionamento do movimento humano, de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais;• Principais sistemas fisiológicos envolvidos no movimento humano, permitindo maior autonomia na prática de atividades físicas;• Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicadas às práticas corporais;	<p>EMIFLGG09 Propor e testar estratégias de mediação e intervenção sociocultural e ambiental, selecionando adequadamente elementos das diferentes linguagens.</p>



- Exercício físico e envelhecimento;
- Processo de envelhecimento por meio do conhecimento das alterações fisiológicas.

2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo II do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com as demais o compartilhamento do Eixo denominado **Processos Criativos e Mediação e Intervenção Sociocultural**. Os objetivos do primeiro eixo são:

- Aprofundar conhecimentos sobre as artes, a cultura, as mídias e as ciências aplicadas e sobre como utilizá-los para a criação de processos e produtos criativos;
- Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer criativo;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades em processos de criação e produção voltados à expressão criativa e/ou à construção de soluções inovadoras para problemas identificados na sociedade e no mundo do trabalho.

Já do segundo são:

- Aprofundar conhecimentos sobre questões que afetam a vida dos seres humanos e do planeta em nível local, regional, nacional e global, e compreender como podem ser utilizados em diferentes contextos e situações;
- Ampliar habilidades relacionadas à convivência e atuação sociocultural;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades para mediar conflitos, promover entendimentos e propor soluções para questões e problemas socioculturais e ambientais identificados em suas comunidades.

Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção

Temas Integradores

TI04 Educação Alimentar e Nutricional.



TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.

TI08 Saúde.

TI09 Vida Familiar e Social.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.

4ª Seção

Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos

Sugere-se a Prática da Unidade Curricular "Rompendo os limites do esporte" disponível na página 57. O caderno de práticas do aprofundamento O esporte, a ciência e suas linguagens está disponível em: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/wp-content/uploads/2023/12/O-esporte-a-ciencia-e-suas-linguagens-Final.pdf>

5ª Seção

Material Complementar

Caderno Orientador para a Educação das Relações Étnico-raciais no Espírito Santo:

O presente material orientador/formativo tem como objetivo contribuir efetivamente para a inclusão de conteúdos referentes à educação para as relações étnico-raciais e à história e à cultura afro-brasileira, africana e indígena nos currículos das escolas do Espírito Santo, incentivando, conseqüentemente, o desenvolvimento de práticas pedagógicas que promovam a inclusão, respeitem a diversidade e difundam os princípios democráticos no âmbito dos processos educativos escolares de forma constante e permanente.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Estado da Educação. **Caderno orientador para a educação das relações étnico-raciais no Espírito Santo.** Gerência de Educação do Campo Indígena e Quilombola (GECIQ) da Secretaria de Estado da Educação. Vitória, ES. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1O9TzW8BZAEDk-tYVVtAMFqADqvrxoI/view>>.

Projeto ETC - Educação, Tecnologia e Construção:

Os projetos oferecem um leque de possibilidades a serem trabalhados em sala de aula e laboratório de informática, por meio de estratégias articuladas entre os conteúdos e as ferramentas tecnológicas.



Projetos ETC - Educação, Tecnologia e Construção*. **Xadrez:** A Arte de Pensar. Vila Velha: *Microkids*. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1Z8hYlf2W0-sr0id21B-fd8xD1b5xCIF/view>>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

Impulsiona – Instituto Península:

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei, C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.

Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:

<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.



Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>

Nova Escola:

Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte		3º Trimestre – 2ª Série
Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física.		Módulo: MÓDULO III - Bioquímica dos exercícios
1ª Seção		
Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Empreendedorismo	<ul style="list-style-type: none"> Alimentação e exercício físico; Alimentação e atividades corporais – relação dos efeitos sobre a própria saúde. As atividades físicas e os exercícios físicos: implicações na obesidade e no emagrecimento. Importância da alimentação nos diferentes tipos de atividades físicas. 	EMIFLGG10 Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados às várias linguagens podem ser utilizados na concretização de projetos pessoais ou produtivos, considerando as diversas tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais.
Empreendedorismo	<ul style="list-style-type: none"> Alimentação e exercício físico; Alimentação e atividades corporais – relação dos efeitos sobre a própria saúde. As atividades físicas e os exercícios físicos: implicações na obesidade e no emagrecimento. Importância da alimentação nos diferentes tipos de atividades físicas. 	EMIFLGG11 Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.
Empreendedorismo	<ul style="list-style-type: none"> Alimentação e exercício físico; Alimentação e atividades corporais – relação dos efeitos sobre a própria saúde. As atividades físicas e os exercícios físicos: 	EMIFLGG12 Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as práticas de linguagens socialmente relevantes, em diferentes campos de atuação, para



- implicações na obesidade e no emagrecimento.
- Importância da alimentação nos diferentes tipos de atividades físicas.

formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida.

2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo III do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com a Unidade **Morfologia Humana & Atividades Físicas** o compartilhamento do Eixo denominado **Empreendedorismo**. Os objetivos do referido eixo são:

- Aprofundar conhecimentos relacionados a contexto, ao mundo do trabalho e à gestão de iniciativas empreendedoras, incluindo seus impactos nos seres humanos, na sociedade e no meio ambiente;
- Ampliar habilidades relacionadas ao autoconhecimento, empreendedorismo e projeto de vida;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades para estruturar iniciativas empreendedoras com propósitos diversos, voltadas a viabilizar projetos pessoais ou produtivos com foco no desenvolvimento de processos e produtos com o uso de tecnologias variadas.

Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção

Temas Integradores

TI04 Educação Alimentar e Nutricional.

TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.

TI08 Saúde.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.



4ª Seção

Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos

5ª Seção

Material Complementar

Caderno Orientador para a Educação das Relações Étnico-raciais no Espírito Santo:

O presente material orientador/formativo tem como objetivo contribuir efetivamente para a inclusão de conteúdos referentes à educação para as relações étnico-raciais e à história e à cultura afro-brasileira, africana e indígena nos currículos das escolas do Espírito Santo, incentivando, conseqüentemente, o desenvolvimento de práticas pedagógicas que promovam a inclusão, respeitem a diversidade e difundam os princípios democráticos no âmbito dos processos educativos escolares de forma constante e permanente.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Estado da Educação. **Caderno orientador para a educação das relações étnico-raciais no Espírito Santo**. Gerência de Educação do Campo Indígena e Quilombola (GECIQ) da Secretaria de Estado da Educação. Vitória, ES. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1O9TzW8BZAAEDk-tYVVTtAMFqADqvrxoI/view>>.

Projeto ETC - Educação, Tecnologia e Construção:

Os projetos oferecem um leque de possibilidades a serem trabalhados em sala de aula e laboratório de informática, por meio de estratégias articuladas entre os conteúdos e as ferramentas tecnológicas.

Projetos ETC - Educação, Tecnologia e Construção*. **Xadrez**: A Arte de Pensar. Vila Velha: *Microkids*. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1Z8hYlf2W0_-sr0id21B-fd8xD1b5xCIF/view>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

Impulsiona – Instituto Península:

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como



funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei, C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.

Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:

<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.

Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>



Gerência de Currículo
da Educação Básica



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO BÁSICA



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



Nova Escola:

Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>



**3^a
série**



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte

1º Trimestre – 3ª Série

Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física

Módulo: MÓDULO I – Anabolizantes e Dosagens Hormonais no Esporte

1ª Seção

Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Investigação Científica	<ul style="list-style-type: none"> • Substâncias nocivas ao organismo; • Uso de anabolizantes; • Os cuidados com o corpo e o uso indevido de recursos utilizados para alcançar um corpo estereotipado; • O uso de substâncias nocivas ao organismo utilizadas na prática de atividade física. 	EMIFLGG01 Investigar e analisar a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando-os no contexto de um ou mais campos de atuação social e considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias.
Investigação Científica	<ul style="list-style-type: none"> • Substâncias nocivas ao organismo; • Uso de anabolizantes; • Os cuidados com o corpo e o uso indevido de recursos utilizados para alcançar um corpo estereotipado; • O uso de substâncias nocivas ao organismo utilizadas na prática de atividade física. 	EMIFLGG02 Levantar e testar hipóteses sobre a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando os no contexto de um ou mais campos de atuação social e utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.



2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo I do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com as demais o compartilhamento do Eixo denominado **Investigação Científica**. Os objetivos do referido eixo são:

- Aprofundar conceitos fundantes das ciências para a interpretação de ideias, fenômenos e processos;
- Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer científico;
- Utilizar esses conceitos e habilidades em procedimentos de investigação voltados à compreensão e enfrentamento de situações cotidianas, com proposição de intervenções que considerem o desenvolvimento local e a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção

Temas Integradores

TI04 Educação Alimentar e Nutricional.

TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização da Pessoa Idosa.

TI08 Saúde.

TI09 Vida Familiar e Social.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.

TI16 Gênero, sexualidade, Poder e Sociedade.



4ª Seção

Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos

Sugere-se a Prática da Unidade Curricular "Rompendo os limites do esporte" disponível na página 155. O caderno de práticas do aprofundamento "O esporte, a ciência e suas linguagens" está disponível em: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/wp-content/uploads/2023/12/O-esporte-a-ciencia-e-suas-linguagens-Final.pdf>

5ª Seção

Material Complementar

Impulsiona - Instituto Península

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei, C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.

Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:



<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.

Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>

Nova Escola:

Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte		2º Trimestre – 3º Série
Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física.		Módulo: MÓDULO II – Predisposição Genética e Esporte
1ª Seção		
Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Processos Criativos	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades adaptadas; • Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis em condições inadequadas; • Riscos do treinamento desportivo em atletas amadores e profissionais; • Limites fisiológicos do corpo com o objetivo de evitar excessos (<i>overtraining</i>). 	EMIFLGG05 Selecionar e mobilizar intencionalmente, em um ou mais campos de atuação social, recursos criativos de diferentes línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), para participar de projetos e/ou processos criativos.
Processos Criativos	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades adaptadas; • Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis em condições inadequadas; • Riscos do treinamento desportivo em atletas amadores e profissionais; • Limites fisiológicos do corpo com o objetivo de evitar excessos (<i>overtraining</i>). 	EMIFLGG06 Propor e testar soluções éticas, estéticas, criativas e inovadoras para problemas reais, utilizando as diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; línguas; linguagens corporais e do movimento, entre outras), em um ou mais campos de atuação social, combatendo a



		estereotipia, o lugar-comum e o clichê.
Mediação e intervenção Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades adaptadas; • Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis em condições inadequadas; • Riscos do treinamento desportivo em atletas amadores e profissionais; • Limites fisiológicos do corpo com o objetivo de evitar excessos (<i>overtraining</i>). 	EMIFLGG08 Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para propor ações individuais e/ ou coletivas de mediação e intervenção sobre formas de interação e de atuação social, artístico-cultural ou ambiental, visando colaborar para o convívio democrático e republicano com a diversidade humana e para o cuidado com o meio ambiente.
Mediação e intervenção Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades adaptadas; • Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis em condições inadequadas; • Riscos do treinamento desportivo em atletas amadores e profissionais; • Limites fisiológicos do corpo com o objetivo de evitar excessos (<i>overtraining</i>). 	EMIFLGG09 Propor e testar estratégias de mediação e intervenção sociocultural e ambiental, selecionando adequadamente elementos das diferentes linguagens.

2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo II do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com as demais o compartilhamento do Eixo denominado **Processos Criativos** e **Mediação e Intervenção Sociocultural**. Os objetivos do primeiro eixo são:

- Aprofundar conhecimentos sobre as artes, a cultura, as mídias e as ciências aplicadas e sobre como utilizá-los para a criação de processos e produtos criativos;



- Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer criativo;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades em processos de criação e produção voltados à expressão criativa e/ou à construção de soluções inovadoras para problemas identificados na sociedade e no mundo do trabalho.

Já do segundo são:

- Aprofundar conhecimentos sobre questões que afetam a vida dos seres humanos e do planeta em nível local, regional, nacional e global, e compreender como podem ser utilizados em diferentes contextos e situações;
- Ampliar habilidades relacionadas à convivência e atuação sociocultural;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades para mediar conflitos, promover entendimentos e propor soluções para questões e problemas socioculturais e ambientais identificados em suas comunidades.

Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção Temas Integradores

TI04 Educação Alimentar e Nutricional.

TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.

TI08 Saúde.

TI09 Vida Familiar e Social.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.



4ª Seção

Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos

5ª Seção

Material Complementar

Caderno Orientador para a Educação das Relações Étnico-raciais no Espírito Santo:

O presente material orientador/formativo tem como objetivo contribuir efetivamente para a inclusão de conteúdos referentes à educação para as relações étnico-raciais e à história e à cultura afro-brasileira, africana e indígena nos currículos das escolas do Espírito Santo, incentivando, conseqüentemente, o desenvolvimento de práticas pedagógicas que promovam a inclusão, respeitem a diversidade e difundam os princípios democráticos no âmbito dos processos educativos escolares de forma constante e permanente.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Estado da Educação. **Caderno orientador para a educação das relações étnico-raciais no Espírito Santo**. Gerência de Educação do Campo Indígena e Quilombola (GECIQ) da Secretaria de Estado da Educação. Vitória, ES. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1O9TzW8BZAAEDk-tYVVTtAMFqADqvrxoI/view>>.

Projeto ETC - Educação, Tecnologia e Construção:

Os projetos oferecem um leque de possibilidades a serem trabalhados em sala de aula e laboratório de informática, por meio de estratégias articuladas entre os conteúdos e as ferramentas tecnológicas.

Projetos ETC - Educação, Tecnologia e Construção*. **Xadrez**: A Arte de Pensar. Vila Velha: *Microkids*. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1Z8hYlf2W0_-sr0id21B-fd8xD1b5xCIF/view>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

Impulsiona – Instituto Península:

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como



funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei, C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.

Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:

<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.

Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>



Gerência de Currículo
da Educação Básica



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO BÁSICA



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



Nova Escola:

Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS
2025**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS**

O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

Unidade Curricular: Rompendo os limites do esporte		3º Trimestre – 3ª Série
Professores(as) que podem atuar na UC: Licenciados/as em Educação Física.		Módulo: MÓDULO III – Esporte com ciências
1ª Seção		
Eixo Estruturante	Detalhamento do Objeto de Conhecimento	Habilidades Específicas do Eixo
Empreendedorismo	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios resistidos e aumento da massa muscular: benefícios e riscos à saúde nas várias faixas etárias.; Padrões de estética e conceitos de saúde; A importância da atividade física orientada, como fator contribuinte na qualidade de vida, reconhecendo os limites físicos individuais; Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicados às práticas corporais. 	EMIFLGG11 Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.
Empreendedorismo	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios resistidos e aumento da massa muscular: benefícios e riscos à saúde nas várias faixas etárias.; Padrões de estética e conceitos de saúde; A importância da atividade física orientada, como fator contribuinte na qualidade de vida, reconhecendo os limites físicos individuais; Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicados às práticas corporais. Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência aplicados às práticas corporais. 	EMIFLGG12 Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as práticas de linguagens socialmente relevantes, em diferentes campos de atuação, para formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida.



2ª Seção

Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

A articulação das Unidades Curriculares, constitui-se principalmente a partir do compartilhamento de Eixos Estruturantes. No Módulo III do Aprofundamento **O Esporte, a Ciência e suas Linguagens**, a Unidade **Rompendo os limites do Esporte** tem em comum com a Unidade **Morfologia Humana & Atividades Físicas** o compartilhamento do Eixo denominado **Empreendedorismo**. Os objetivos do referido eixo são:

- Aprofundar conhecimentos relacionados a contexto, ao mundo do trabalho e à gestão de iniciativas empreendedoras, incluindo seus impactos nos seres humanos, na sociedade e no meio ambiente;
- Ampliar habilidades relacionadas ao autoconhecimento, empreendedorismo e projeto de vida;
- Utilizar esses conhecimentos e habilidades para estruturar iniciativas empreendedoras com propósitos diversos, voltadas a viabilizar projetos pessoais ou produtivos com foco no desenvolvimento de processos e produtos com o uso de tecnologias variadas.

Destacamos também, que no planejamento da Área é fundamental que os(as) professores possam compartilhar toda a organização do trabalho pedagógico para que os conhecimentos possam ser construídos de maneira coesa e para que os(as) estudantes consigam perceber o entrelaçamento de todas as Unidades Curriculares.

3ª Seção

Temas Integradores

TI04 Educação Alimentar e Nutricional.

TI05 Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.

TI08 Saúde.

TI12 Trabalho, Ciência e Tecnologia.

4ª Seção

Caderno de práticas pedagógicas dos aprofundamentos



5ª Seção

Material Complementar

Caderno Orientador para a Educação das Relações Étnico-raciais no Espírito Santo:

O presente material orientador/formativo tem como objetivo contribuir efetivamente para a inclusão de conteúdos referentes à educação para as relações étnico-raciais e à história e à cultura afro-brasileira, africana e indígena nos currículos das escolas do Espírito Santo, incentivando, conseqüentemente, o desenvolvimento de práticas pedagógicas que promovam a inclusão, respeitem a diversidade e difundam os princípios democráticos no âmbito dos processos educativos escolares de forma constante e permanente.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Estado da Educação. **Caderno orientador para a educação das relações étnico-raciais no Espírito Santo**. Gerência de Educação do Campo Indígena e Quilombola (GECIQ) da Secretaria de Estado da Educação. Vitória, ES. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1O9TzW8BZAEDk-tYVVTtAMFqADqvrxoI/view>>.

Projeto ETC - Educação, Tecnologia e Construção:

Os projetos oferecem um leque de possibilidades a serem trabalhados em sala de aula e laboratório de informática, por meio de estratégias articuladas entre os conteúdos e as ferramentas tecnológicas.

Projetos ETC - Educação, Tecnologia e Construção*. **Xadrez:** A Arte de Pensar. Vila Velha: *Microkids*. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1Z8hYlf2W0_-sr0id21B-fd8xD1b5xCIF/view>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

Impulsiona – Instituto Península:

O Impulsiona, em parceria com a Sedu disponibiliza aos professores as Trilhas da Educação Física. A formação tem por objetivo disponibilizar trilhas formativas voltadas para professores de Educação Física e coordenadores pedagógicos da Rede Estadual de Ensino do Estado do Espírito Santo, com o foco na ampliação da prática de esportes, no desenvolvimento das competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, no trabalho a favor da inclusão de alunos com deficiência e no fortalecimento da cultura esportiva em cada comunidade escolar. A formação é composta por 03 trilhas, a saber: 1 - Trilha Escola Ativa (62 horas): A) BNCC: apresentação (ensino infantil, fundamental e médio); B) BNCC na prática: com planejar as aulas de Educação Física; C) Metodologias Ativas (o que são, como funcionam e como avaliar os resultados); D) Protagonismo Juvenil; 2 - Trilha na inclusão (44 horas): A) Movimento Paralímpico (os esportes na BNCC, história e estrutura, Comitê Paraolímpico Brasileiro, tipos de deficiências elegíveis, aspectos gerais da classificação esportiva, o esporte Paralímpico na escola); B) Goalball; C) Futebol de 05; 3 - Trilha Esportiva (14 horas): A) Mini Atletismo, B) Hóquei, C) Golfe, D) Ginástica artística, E) Esporte Orientação, F) Rugby.



Além das trilhas, os professores podem escolher entre mais de 100 materiais, sendo cursos certificados ou PDFs com ideias de atividades para as aulas.

Disponível em:

<https://impulsiona.org.br/trilhas-da-educacao-fisica/>

SEDU Digital:

Esse ambiente possui salas virtuais para envio de conteúdos digitais e atividades para alunos (Google Sala de Aula), distribuição de tarefas, elaboração de questionários de verificação de aprendizagem, comunicação em tempo real usando o *Meet*, dentre outras ferramentas disponíveis.

Disponível em:

<https://sedudigital.edu.es.gov.br/>

Canal da Sedu no Youtube:

Este canal disponibiliza videoaulas de diversificados temas elaboradas para atender os alunos e professores da rede.

Disponível em:

<https://www.youtube.com/channel/UCrhGi-4uMzAnpC0Bv8ELebQ/playlists>

Currículo Interativo:

O Currículo Interativo é uma plataforma de busca que reúne objetos e recursos digitais para apoiar professores e alunos em processos de ensino e de aprendizagem.

Disponível em:

<http://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>

Nova Escola:

Plataforma com atividades, planos de aula, cursos etc., separada por temas e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC),



Gerência de Currículo
da Educação Básica



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO BÁSICA



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação



para ajudar professores(as) e estudantes.

Disponível em:

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula>