



2025

ALINHAMENTO CURRICULAR

ESTUDOS
ESPECIAIS DE
RECUPERAÇÃO

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS

Educação
Física

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

BERTHA NICOLAEVSKY
LUCIANE DA SILVA LIMA VIEIRA
VINICIUS BRITO LIMA

Educação Física

VINNICIUS CAMARGO DE SOUZA LAURINDO

Ensino Religioso/Filosofia

RENE PINTO DA VITORIA

Física

JULIO CESAR SOUZA ALMEIDA

Geografia

WANDERLEY LOPES SEBASTIÃO

História

JOÃO EVANGELISTA DE SOUSA

Língua Espanhola

MÔNICA NADJA SILVA D'ALMEIDA CANIÇALI

Língua Inglesa

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
RAYANE SALVIANO DE OLIVEIRA SILVA
WELLINGTON ROSA DE AZEVEDO
WILLIAM MANTOVANI

Química

THAÍS SCARDUA RANGEL

Sociologia

RENÉ CAROLINO DE SOUZA

Bibliotecários

GABRIEL DE MENEZES OLIVEIRA
JOICE RODRIGUES TEIXEIRA
SARAH GARCIA FERNANDES VARGAS
VICTOR BARROSO OLIVEIRA

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Professor(a),

Com o objetivo de reduzir as desigualdades de aprendizagem e reconhecendo o percurso de aprendizagem de cada estudante capixaba, durante o ano letivo de 2025, a Secretaria de Estado da Educação (Sedu), por meio Gerência de Currículo da Educação Básica (Geceb), elaborou as Orientações para a Elaboração do Roteiro dos Estudos Especiais de Recuperação (EER) e, mais uma vez, disponibiliza esse material para consulta no site: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/> .

Conforme previsto no Calendário Escolar 2025 e nas Diretrizes Pedagógicas 2025, nos dias 02/09 e 04/09/2025 serão realizados, respectivamente, o Conselho de Classe do 2º trimestre e a Jornada de Planejamento Pedagógico - JPP e, no período de 08 a 12/09/2025, a Recuperação Trimestral. Considerando o último trimestre letivo, orientamos a rede realizar as análises, as reflexões e os planejamentos necessários desses tempos/espacos para assegurar o direito à aprendizagem, à permanência e ao sucesso escolar de todos(as) os(as) estudantes da rede pública estadual. Dessa forma, a partir dos resultados das avaliações, criamos este material com foco na recomposição das aprendizagens dos estudantes da rede estadual de ensino.

Vale destacar que o presente documento não substitui o Currículo nem as atividades criadas e previstas pelos docentes para os Estudos Especiais de Recuperação, mas, sim, configura-se como um instrumento de orientação e de proposta de intervenção, viabilizando o trabalho 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, favorecendo, assim, o nivelamento de Habilidades Estruturantes ainda não consolidadas no 1º e no 2º trimestres letivos.

Assim, buscamos, ao longo de nossas Orientações para a Elaboração do Roteiro dos Estudos Especiais de Recuperação (EER), compreendermos nosso documento como orientador, no sentido de oferecermos aos(às) professores(as) um alinhamento curricular e sugestões de propostas de ações de intervenção, com vistas a ajudar na diversificação dos instrumentos avaliativos adotados pelo docente e na substituição do instrumento avaliativo, quando mais da metade da turma apresentar resultado insatisfatório.

Valendo-se como ferramenta de gestão da aprendizagem para a equipe pedagógica das escolas, as Orientações para a Elaboração do Roteiro dos Estudos Especiais de Recuperação (EER) procuram, também, nortear caminhos destinados aos Itinerários Formativos, a partir do diálogo entre os Aprofundamentos das Áreas de Conhecimento e/ ou Aprofundamentos entre 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: Orientações para a Elaboração do Roteiro dos Estudos Especiais de Recuperação (EER)

Cabeçalho: contendo título da proposta, componente representado pelo alinhamento, etapa escolar a que se destina este material, bem como espaço para que o(a) professor(a) preencha com o próprio nome, além do ano/série do documento.

Seção única: quatro colunas onde estão descritas as Unidades Temáticas, as Habilidades Estruturantes para aquela etapa escolar (habilidades essenciais que todos(as) os(as) estudantes devem desenvolver ao longo das modalidades da Educação Básica), os Objetos de Conhecimento referentes ao ano/à série, bem como as Orientações Pedagógicas, nas quais são descritas sugestões metodológicas de trabalho com as habilidades estruturantes elencadas no documento.

Por fim, agradecemos pelo o compromisso, tanto em relação à oportunidade de aprendizagem significativa e de qualidade oferecida ao(à) estudante, quanto ao seu papel de referência institucional nas ações de realinhamento curricular. É fundamental que haja orientação e acompanhamento durante todo o processo avaliativo.

Desejamos uma ótima experiência de trabalho!
Contem conosco!
Equipe da Gerência de Currículo da Educação Básica.

6º ano





ALINHAMENTO CURRICULAR PARA OS ESTUDOS ESPECIAIS DE RECUPERAÇÃO

LINGUAGENS

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Professor(a):

Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
Ginásticas	EF67EF08/ES Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática, evidenciando a importância do aprimoramento das capacidades físicas para realizar tarefas em situações do cotidiano.	➤ Ginástica de condicionamento físico - Capacidades físicas voltadas para a promoção da saúde e aprimoramento funcional; - Desenvolvimento das capacidades físicas para a realização eficiente de tarefas diárias, promovendo autonomia e bem-estar; - Atividades relacionadas às capacidades físicas abordadas, além das respostas corporais que eles provocam (ex.: suor, alteração da frequência cardíaca, alteração da temperatura corporal etc.).	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito de capacidades físicas e sua relação com o cotidiano;• Vivenciar exercícios físicos simples relacionados à força, velocidade, resistência e flexibilidade;• Reconhecer os efeitos fisiológicos imediatos da prática corporal (frequência cardíaca, suor, cansaço, respiração);• Relacionar as capacidades físicas à qualidade de vida, autonomia e bem-estar;• Desenvolver a percepção corporal, o protagonismo e o autocuidado. 2. Possíveis Dificuldades a Superar <ul style="list-style-type: none">• Pouco vocabulário corporal para nomear sensações e movimentos;• Desconhecimento das capacidades físicas como componentes distintos;• Vivência limitada de práticas corporais diversificadas;• Estigmatização do corpo ou comparação entre colegas. 3. Atividades Sugeridas



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>❖ Circuito Corporal das Capacidades Monte estações com atividades simples relacionadas a cada capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Força: empurrar e puxar objetos, abdominais, prancha isométrica;- Velocidade: corridas de curta distância, mudança de direção com cones;- Resistência: caminhada ou trote contínuo de 3 a 5 minutos;- Flexibilidade: alongamentos estáticos e dinâmicos. <p>> Ao final de cada estação, promova uma roda para relatar sensações sentidas no corpo.</p> <p>❖ Diário Corporal</p> <ul style="list-style-type: none">- Os(as) estudantes registram, após cada prática:<ul style="list-style-type: none">• Que parte do corpo mais trabalhou?• Como ficou a respiração?• Houve suor, cansaço, calor?• Qual foi a sensação: prazer, tédio, alívio, dor? <p>> Incentive o uso de desenhos, colagens ou palavras-chave – valorizando diferentes formas de expressão.</p> <p>❖ Desafios do Cotidiano Relacione as capacidades físicas com tarefas do dia a dia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Subir ladeiras ou escadas com mochila = resistência e força;



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Correr para pegar o ônibus = velocidade;• Amarrar o tênis ou pegar algo no chão = flexibilidade. > Proponha dramatizações e miniatividades com foco na função corporal na vida prática. 4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão) <ul style="list-style-type: none">• Adapte intensidade, tempo e repetição dos exercícios conforme as condições físicas dos(as) estudantes.• Ofereça alternativas de movimento em pé, sentado ou com apoio.• Valorize o esforço individual, não a comparação entre desempenhos.
Esportes	EF67EF03-06/ES Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios que façam parte do contexto social dos estudantes, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo, por meio de atividades lúdicas e criativas.	<ul style="list-style-type: none">➤ Esportes de Marca;➤ Esportes de Precisão. <ul style="list-style-type: none">- Exemplos esportes de marca: Corridas, Saltos, Arremesso e Lançamentos do Atletismo;- Exemplos esporte de precisão: Arco-e-flecha, Jogo de dardo, Curling, Golfe, entre outros;- Prática de habilidades específicas de esportes de	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Ampliar o repertório motor dos(as) estudantes por meio da vivência de diferentes categorias esportivas;• Promover o protagonismo e o trabalho coletivo nas práticas corporais;• Valorizar a cultura esportiva local e os saberes prévios dos(as) estudantes;• Estimular a criatividade e o envolvimento por meio de atividades lúdicas, adaptadas e desafiadoras;• Desenvolver habilidades como coordenação, concentração, raciocínio estratégico e cooperação. 2. Possíveis Dificuldades a Superar



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
		<p>marca, como técnica de corrida, saltos e arremessos, promovendo o desenvolvimento motor e a superação de desafios individuais e coletivos;</p> <p>- Desenvolvimento das habilidades de coordenação e concentração necessárias para a prática dos esportes de precisão, enfatizando a importância da prática e da paciência para o aprimoramento do desempenho.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dificuldade de acesso a esportes pouco comuns (ex: golfe, curling, arco e flecha, arremesso, salto com vara);• Baixa familiaridade com a terminologia das categorias esportivas;• Desigualdade no desempenho motor entre os(as) estudantes;• Enfoque excessivo no resultado em vez do processo e da participação;• Falta de recursos materiais específicos (dardos, tacos, alvos, etc.). <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vivência por Estações Esportivas <p>Monte um circuito com estações de diferentes categorias esportivas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Marca: corrida com obstáculos simples, salto em distância com fita métrica, arremesso de bola de meia ou papel;• Precisão: alvo com latas ou bambolês, arremesso de dardo artesanal (canudo e papel), mini boliche com garrafas PET; <p>> Após cada vivência, oriente uma conversa rápida sobre: "O que senti? O que foi mais difícil? Como o grupo ajudou?"</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Esportes da Minha Comunidade



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Convide os(as) estudantes a identificarem esportes praticados em suas comunidades ou por familiares;• Organize uma aula com vivências desses esportes, adaptando regras e espaços. <p>> Valorize saberes locais e estimule o reconhecimento da cultura corporal de origem popular.</p> <p>❖ Criação de Jogos Híbridos</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimule os(as) estudantes a combinarem elementos de diferentes esportes para criar novas modalidades: Ex: "arco-corrída", "salto de precisão", "corrída com pontaria";• Peça que definam as regras, tempo, pontuação, materiais e testem em grupo. <p>> Essa proposta promove o protagonismo, a criatividade e o pensamento estratégico.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Adapte regras, tempo de jogo e materiais para garantir acesso equitativo à vivência esportiva;• Ofereça diferentes formas de participação (atleta, organizador, anotador, mediador);• Utilize objetos acessíveis e recicláveis para substituir equipamentos formais;
Lutas	EF67EF14 Experimental, fruir e	> Lutas do Brasil	1. Finalidades pedagógicas



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
	<p>recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Tarracá, Jiu-Jitsu Brasileiro, Capoeira, Maculelê, Luta Marajoara, entre outras;- Cuidados e segurança durante a execução das lutas;- Modalidades (curta, média e longa distância).	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar vivências corporais e culturais com lutas de origem brasileira;• Reconhecer a luta como expressão cultural, artística e de resistência;• Desenvolver a capacidade de atuar em lutas com respeito às regras, ao corpo próprio e ao do(a) outro(a);• Estimular o protagonismo e a recriação de movimentos e sequências com base nas lutas estudadas;• Valorizar os aspectos históricos, simbólicos e rituais das lutas brasileiras. <p>2. Possíveis Dificuldades a Superar</p> <ul style="list-style-type: none">• Confusão entre luta e briga;• Medo ou inibição de contato corporal;• Desconhecimento das manifestações culturais brasileiras ligadas à luta;• Dificuldade em respeitar os limites do corpo do(a) outro(a);• Estereótipos ou preconceitos com lutas afro-brasileiras ou indígenas. <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vivências Sensoriais e Coreografadas- Inicie com atividades que envolvam movimentos rítmicos e cadenciados, como a ginga da capoeira, o batido do maculelê



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>com bastões de papel, ou movimentos circulares da luta marajoara;</p> <ul style="list-style-type: none">- Use músicas e ritmos característicos de cada manifestação.- Conduza os(as) estudantes a executarem movimentos em duplas, com foco no respeito ao tempo, espaço e ritmo do(a) colega. <p>❖ Roda de Conversa e Significado Cultural Proponha uma roda para investigar com os(as) alunos(as):</p> <ul style="list-style-type: none">- Quem já viu ou praticou capoeira ou jiu-jitsu?- Onde surgiram essas lutas?- Qual o significado da música na capoeira? <p>> Use vídeos curtos e materiais visuais que mostrem as lutas como patrimônio cultural e não como esporte violento.</p> <p>❖ Jogos de Simulação e Combate Lúdico Desenvolva atividades sem contato agressivo, como:</p> <ul style="list-style-type: none">- “Empurra, mas não derruba”: controle de força e equilíbrio;- “Tomar o espaço”: disputa simbólica de território com cones ou bambolês;- “Toque e recuo”: simulação de ataque e defesa com palmas leves e deslocamentos rápidos. <p>> Sempre enfatize o controle, a consciência corporal e o respeito mútuo.</p>



Ano: 6º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>4. Aspectos a serem considerados (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Substitua o contato físico por movimentos espelhados ou simulados sempre que necessário;• Ofereça múltiplas formas de participação: prática, observação, mediação, musicalização, relato;• Respeite os limites físicos e emocionais de cada estudante, criando um ambiente seguro;• Valorize diferentes níveis de envolvimento, sem cobrança de desempenho técnico.

7º ano





ALINHAMENTO CURRICULAR PARA OS ESTUDOS ESPECIAIS DE RECUPERAÇÃO

LINGUAGENS

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Professor(a):

Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
Ginásticas	EF67EF08/ES Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática, evidenciando a importância do aprimoramento das capacidades físicas para realizar tarefas em situações do cotidiano.	➤ Ginástica de condicionamento físico - Capacidades físicas voltadas para a promoção da saúde e aprimoramento funcional; - Desenvolvimento das capacidades físicas para a realização eficiente de tarefas diárias, promovendo autonomia e bem-estar; - Atividades relacionadas às capacidades físicas abordadas, além das respostas corporais que eles provocam (ex.: suor, alteração da frequência cardíaca, alteração da temperatura corporal etc.).	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito de capacidades físicas e sua relação com o cotidiano;• Vivenciar exercícios físicos simples relacionados à força, velocidade, resistência e flexibilidade;• Reconhecer os efeitos fisiológicos imediatos da prática corporal (frequência cardíaca, suor, cansaço, respiração);• Relacionar as capacidades físicas à qualidade de vida, autonomia e bem-estar;• Desenvolver a percepção corporal, o protagonismo e o autocuidado. 2. Possíveis Dificuldades a Superar <ul style="list-style-type: none">• Pouco vocabulário corporal para nomear sensações e movimentos;• Desconhecimento das capacidades físicas como componentes distintos;• Vivência limitada de práticas corporais diversificadas;• Estigmatização do corpo ou comparação entre colegas.



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Circuito Corporal das Capacidades Monte estações com atividades simples relacionadas a cada capacidade:<ul style="list-style-type: none">- Força: empurrar e puxar objetos, abdominais, prancha isométrica;- Velocidade: corridas de curta distância, mudança de direção com cones;- Resistência: caminhada ou trote contínuo de 3 a 5 minutos;- Flexibilidade: alongamentos estáticos e dinâmicos.> Ao final de cada estação, promova uma roda para relatar sensações sentidas no corpo. ❖ Diário Corporal<ul style="list-style-type: none">- Os(as) estudantes registram, após cada prática:<ul style="list-style-type: none">• Que parte do corpo mais trabalhou?• Como ficou a respiração?• Houve suor, cansaço, calor?• Qual foi a sensação: prazer, tédio, alívio, dor?> Incentive o uso de desenhos, colagens ou palavras-chave – valorizando diferentes formas de expressão. ❖ Desafios do Cotidiano Relacione as capacidades físicas com tarefas do dia a dia:<ul style="list-style-type: none">• Subir ladeiras ou escadas com mochila = resistência e força;



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Correr para pegar o ônibus = velocidade;• Amarrar o tênis ou pegar algo no chão = flexibilidade. > Proponha dramatizações e miniatividades com foco na função corporal na vida prática. 4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão) <ul style="list-style-type: none">• Adapte intensidade, tempo e repetição dos exercícios conforme as condições físicas dos(as) estudantes.• Ofereça alternativas de movimento em pé, sentado ou com apoio.• Valorize o esforço individual, não a comparação entre desempenhos.
Esportes	EF67EF03-07/ES Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, por meio de modalidades menos familiares aos estudantes, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.	<p>➤ Esportes Técnico-combinatórios;</p> <p>➤ Esportes de invasão.</p> <p>- Exemplos: Ginástica rítmica, Ginástica artística, nado sincronizado, entre outros;</p> <p>- Exemplos: Futebol, Futsal, Handebol, basquetebol, entre outros.</p>	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Explorar modalidades esportivas pouco conhecidas ou praticadas pelo grupo de estudantes;• Desenvolver a participação, o protagonismo e a cooperação em situações esportivas diversas;• Ampliar o repertório motor e cultural relacionado aos esportes de invasão e técnico-combinatórios;• Desconstruir estereótipos e ampliar a visão de esporte para além do futebol e modalidades populares. 2. Possíveis Dificuldades a Superar <ul style="list-style-type: none">• Resistência dos(as) estudantes a esportes considerados "fora do padrão" ou associados a outros gêneros;



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Baixo conhecimento prévio sobre regras e técnicas;• Poucos recursos materiais específicos disponíveis na escola;• Dificuldade de coordenação ou sincronia em atividades técnico-combinatórias;• Crença de que "esporte é só competição", dificultando a fruição e o trabalho coletivo. <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vivência de Esportes Alternativos Apresente esportes de invasão pouco conhecidos:<ul style="list-style-type: none">-Ultimate frisbee (com prato de plástico leve);-Rugby tag (com fitas presas na cintura para simular o "tackle");-Korfebol (mistura de basquete com regras cooperativas);-Hóquei com cones e cabos de vassoura adaptados.> Estimule a adaptação coletiva das regras para facilitar a prática e fomentar a cooperação.❖ Ginástica Criativa com Materiais Simples<ul style="list-style-type: none">-Criação de sequências de ginástica rítmica com fitas, arcos ou bolas feitas de sacolas plásticas ou materiais recicláveis;-Acrobacias em dupla ou trio, com foco no equilíbrio, confiança e sincronia;-Coreografias inspiradas em esportes técnico-combinatórios, como o nado sincronizado em solo seco com música e gestos coordenados;



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>> Valorize a estética, a fluidez e o ritmo dos movimentos, e não apenas a execução técnica.</p> <p>❖ Projeto: “Esporte que quase ninguém conhece”</p> <ul style="list-style-type: none">-Divida os(as) estudantes em grupos e proponha que pesquisem sobre esportes pouco praticados na escola;-Cada grupo organiza uma aula de iniciação, ensinando os fundamentos, regras básicas e propondo um mini-jogo. <p>> Favorece o protagonismo, a mediação entre pares e o contato com novas culturas esportivas.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Adapte regras, tempo, espaço e intensidade dos movimentos para estudantes com diferentes condições físicas;• Ofereça múltiplas formas de participação (atleta, árbitro(a), organizador(a), narrador(a), animador(a));• Trabalhe com materiais acessíveis e reutilizáveis;• Promova o respeito a diferentes corpos, estilos e níveis de habilidade.
Lutas	EF67EF14 Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.	➤ Lutas do Brasil - Tarracá, Jiu-Jitsu Brasileiro, Capoeira, Maculelê, Luta Marajoara, entre outras;	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar vivências corporais e culturais com lutas de origem brasileira;• Reconhecer a luta como expressão cultural, artística e de resistência;



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
		<ul style="list-style-type: none">- Cuidados e segurança durante a execução das lutas;- Modalidades (curta, média e longa distância).	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade de atuar em lutas com respeito às regras, ao corpo próprio e ao do(a) outro(a);• Estimular o protagonismo e a recriação de movimentos e sequências com base nas lutas estudadas;• Valorizar os aspectos históricos, simbólicos e rituais das lutas brasileiras. <p>2. Possíveis Dificuldades a Superar</p> <ul style="list-style-type: none">• Confusão entre luta e briga;• Medo ou inibição de contato corporal;• Desconhecimento das manifestações culturais brasileiras ligadas à luta;• Dificuldade em respeitar os limites do corpo do(a) outro(a);• Estereótipos ou preconceitos com lutas afro-brasileiras ou indígenas. <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vivências Sensoriais e Coreografadas- Inicie com atividades que envolvam movimentos rítmicos e cadenciados, como a ginga da capoeira, o batido do maculelê com bastões de papel, ou movimentos circulares da luta marajoara;- Use músicas e ritmos característicos de cada manifestação.



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>- Conduza os(as) estudantes a executarem movimentos em duplas, com foco no respeito ao tempo, espaço e ritmo do(a) colega.</p> <p>❖ Roda de Conversa e Significado Cultural Proponha uma roda para investigar com os(as) alunos(as):</p> <ul style="list-style-type: none">- Quem já viu ou praticou capoeira ou jiu-jitsu?- Onde surgiram essas lutas?- Qual o significado da música na capoeira? <p>> Use vídeos curtos e materiais visuais que mostrem as lutas como patrimônio cultural e não como esporte violento.</p> <p>❖ Jogos de Simulação e Combate Lúdico Desenvolva atividades sem contato agressivo, como:</p> <ul style="list-style-type: none">- “Empurra, mas não derruba”: controle de força e equilíbrio;- “Tomar o espaço”: disputa simbólica de território com cones ou bambolês;- “Toque e recuo”: simulação de ataque e defesa com palmas leves e deslocamentos rápidos. <p>> Sempre enfatize o controle, a consciência corporal e o respeito mútuo.</p> <p>4. Aspectos a serem considerados (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Substitua o contato físico por movimentos espelhados ou simulados sempre que necessário;



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



Ano: 7º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Ofereça múltiplas formas de participação: prática, observação, mediação, musicalização, relato;• Respeite os limites físicos e emocionais de cada estudante, criando um ambiente seguro;• Valorize diferentes níveis de envolvimento, sem cobrança de desempenho técnico.

8º ano





ALINHAMENTO CURRICULAR PARA OS ESTUDOS ESPECIAIS DE RECUPERAÇÃO

LINGUAGENS

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Professor(a):

Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
Esportes	EF89EF01/ES Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. A experimentação de diferentes papéis nos esportes possibilita explorar situações de aprendizagem nas quais os estudantes exercitem o senso de justiça, o diálogo e a alteridade.	✓ Esportes de Invasão - Esportes de invasão (Basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei, rúgbi, entre outros); - Vivência de outros papéis vinculados ao esporte.	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none"> • Ampliar o repertório esportivo com foco em esportes de invasão; • Promover a valorização dos diferentes papéis no contexto esportivo, incentivando a cooperação, o protagonismo e o respeito às funções sociais; • Desenvolver o senso de justiça, a empatia, o diálogo, a escuta e o respeito mútuo; • Proporcionar vivências esportivas que desafiem o(a) estudante a experimentar liderança, mediação e organização coletiva. 2. Possíveis Dificuldades a Superar <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque exclusivo no papel de jogador(a), desvalorizando árbitro(a) e técnico(a); • Resistência de estudantes à mediação de conflitos entre pares; • Dificuldade de organização coletiva e de planejamento de estratégias; • Desconhecimento das regras e critérios de arbitragem;



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">Falta de escuta ativa e respeito pelas decisões do(a) outro(a). <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Rodízio de Papéis em Mini-Jogos<ul style="list-style-type: none">-Organize mini-jogos (3x3 ou 4x4) em esportes de invasão conhecidos e menos conhecidos;-Em cada rodada, os(as) estudantes alternam entre os papéis de jogador(a), técnico(a), árbitro(a) etc;> Crie fichas simples com responsabilidades de cada papel, promovendo reflexão sobre ética, cooperação e comunicação. <ul style="list-style-type: none">❖ Construção Coletiva de Regras<ul style="list-style-type: none">Proponha que os(as) estudantes adaptem as regras de um esporte com base em princípios de justiça, equilíbrio e inclusão.Após o jogo, conduza uma roda de conversa sobre:<ul style="list-style-type: none">- O que funcionou bem?- Foi justo para todos(as)?- Como lidaram com conflitos?> Essa prática estimula o protagonismo e o senso crítico sobre normas e autoridade.❖ Torneio Cooperativo com Funções Distribuídas



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>Monte um mini torneio cooperativo, em que cada equipe assume diferentes funções:</p> <ul style="list-style-type: none">-Organizadores(as) (planejam a tabela, distribuem espaços e cronômetro);-Árbitros(as) (com regras adaptadas);-Narradores(as) ou repórteres (produzem relatos orais ou escritos sobre o evento);-Jogadores(as). <p>> Ao final, todos(as) trocam de função, e o torneio vira um ciclo de aprendizagens.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ofereça diversas formas de participação, inclusive para estudantes que não se sentem confortáveis em atividades físicas intensas;• Permita revezamento em papéis com menor demanda física (como anotador(a) ou organizador(a));• Incentive a escuta e o cuidado com os(as) colegas;• Adapte os jogos para garantir acesso equitativo, considerando as habilidades, ritmos e interesses dos(as) estudantes.
Lutas	EF89EF16	➤ Lutas do mundo	1. Finalidades pedagógicas



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
	<p>Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.</p>	<p>- Lutas de diferentes lugares do mundo (aikido, kung fu, wing chun, kendo, judô, boxe, karatê, muay thai, esgrima, luta greco-romana, entre outros); - Discussão sobre a importância do respeito e da ética nas lutas, promovendo um ambiente seguro e saudável para todos os praticantes.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar experiências práticas com lutas de diferentes origens culturais, valorizando sua dimensão histórica, simbólica e técnica;• Desenvolver a consciência corporal, o autocontrole e o respeito mútuo por meio da prática orientada de movimentos específicos;• Estimular atitudes de ética, segurança, empatia e fair play nas interações corporais;• Ampliar o repertório corporal dos(as) estudantes com movimentos que envolvem coordenação, agilidade, força, equilíbrio e estratégia;• Reconhecer as lutas como práticas corporais que expressam valores culturais diversos e promovem a convivência respeitosa. <p>2. Possíveis Dificuldades a Superar</p> <ul style="list-style-type: none">• Visão distorcida das lutas como práticas violentas ou perigosas;• Resistência à experimentação por insegurança ou desconhecimento;• Falta de domínio sobre os cuidados necessários à integridade física;• Desvalorização das lutas não midiáticas ou fora do universo masculino hegemônico. <p>3. Atividades Sugeridas</p>



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">❖ Circuito de Movimentos Básicos das Lutas Organize estações com práticas corporais adaptadas, como:<ul style="list-style-type: none">-Golpes simulados (socos e chutes no ar com controle);-Quedas roladas no solo (judô);-Posturas e deslocamentos defensivos (karatê, kung fu);-Defesa e ataque com bastões de espuma ou cabos (esgrima ou kendo adaptado).> Oriente sempre o trabalho em duplas de forma cooperativa e supervisione o cumprimento das regras de segurança. ❖ Ritual e Respeito nas Lutas<ul style="list-style-type: none">-Apresente os gestos de cumprimento, saudação, silêncio e reverência usados em diferentes modalidades (ex.: o "rei" no judô, o toque de luvas no boxe, a reverência no kendo);-Promova uma roda de conversa sobre o sentido cultural e ético desses gestos.> Trabalhe valores como humildade, lealdade, autocontrole e superação. ❖ Aula Temática: Luta do Mundo



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>-Proponha que os(as) estudantes pesquise uma luta mundial (origem, princípios, movimentos básicos, curiosidades);</p> <p>-Cada grupo faz uma apresentação breve com demonstração prática orientada, seguida de uma vivência guiada.</p> <p>> Incentive o uso de vídeos, cartazes ou objetos simbólicos para tornar a experiência culturalmente rica.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Permita que estudantes com limitação física participem como juízes(as), narradores(as) ou coreógrafos(as) de movimentos;• Adapte gestos e deslocamentos conforme as possibilidades do grupo;• Use recursos como vídeos, dramatizações ou desenho corporal para trabalhar com múltiplas linguagens;• Garanta um ambiente emocionalmente seguro para que estudantes de todos os gêneros e perfis participem ativamente.
Ginásticas	EF89EF11 Identificar as diferenças e	➤ Ginástica de conscientização corporal	1. Finalidades Pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Possibilitar que os(as) estudantes reconheçam as características, finalidades e efeitos das ginásticas



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
	<p>semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Conscientização corporal e condicionamento físico: definição, objetivos, elementos e características;- Benefícios dessas práticas para as qualidades de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo;- Reflexão sobre a percepção corporal e como ela pode impactar a autoestima e a autoconfiança.	<p>de conscientização corporal (como ioga, alongamento, automassagem, pilates solo) e das ginásticas de condicionamento físico (como treinamento funcional, ginástica aeróbica, localizada);</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover reflexões sobre como essas práticas podem melhorar a qualidade de vida, saúde, bem-estar e autoestima;• Estimular o cuidado consigo mesmo(a) por meio do autoconhecimento corporal, da percepção das sensações e da escuta do corpo;• Valorizar o corpo como espaço de vivência, expressão, equilíbrio e potência, em vez de foco exclusivo em desempenho ou estética. <p>2. Possíveis dificuldades a superar</p> <ul style="list-style-type: none">- Dificuldade dos(as) estudantes em diferenciar práticas voltadas para o desempenho físico daquelas voltadas à percepção corporal;- Visão estereotipada das ginásticas como práticas "femininas", "lentas" ou sem valor esportivo;- Falta de atenção às sensações corporais e baixa escuta interna;- Relutância em se expor em atividades com movimentos mais suaves ou introspectivos.



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>3. Atividades Sugeridas</p> <p>❖ Vivência Comparativa Guiada Propor dois momentos na aula:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uma sequência de exercícios de ginástica de condicionamento físico (como agachamentos, polichinelos, abdominais, etc.);2. Uma sequência de ginástica de conscientização corporal (como respiração consciente, alongamentos com foco na percepção, movimentos suaves de automassagem, etc.). <p>Finalizar com roda de conversa:</p> <ul style="list-style-type: none">-Quais sensações cada prática provocou?-Qual foi mais confortável ou desafiadora?-Em que situações da vida cotidiana essas práticas podem ajudar? <p>> Essa vivência reforça a percepção do corpo e suas necessidades.</p> <p>❖ Aula-Oficina: Mapa Corporal de Sensações</p> <ul style="list-style-type: none">• Após vivências corporais, os(as) estudantes desenham ou marcam num esquema do corpo humano onde sentiram calor, tensão, relaxamento, fadiga, leveza etc;



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Incentive o uso de palavras, cores e símbolos para expressar sensações. <p>> Atividade excelente para valorizar a percepção corporal e estimular o autoconhecimento.</p> <p>❖ Projeto: Cuidar de Si Ao longo de uma sequência de aulas, os(as) estudantes experimentam práticas variadas:</p> <ul style="list-style-type: none">-Respiração profunda;-Roda de alongamentos;-Sessões curtas de ginástica funcional;-Exercícios de equilíbrio;-Momentos de relaxamento guiado. <p>Cada estudante pode montar uma "rotina pessoal" com os exercícios que mais se ajustam às suas necessidades.</p> <p>> Estimule que elaborem pequenos planos de prática autônoma, com ênfase na autonomia e no bem-estar.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Adapte movimentos e posturas às necessidades de estudantes com diferentes condições físicas;• Utilize músicas calmas, ambientes acolhedores e espaços protegidos;• Respeite os ritmos, limites e preferências de cada estudante;



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



Ano: 8º ANO

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">Promova atividades em duplas ou grupos para incentivar o apoio mútuo.

9º ano





ALINHAMENTO CURRICULAR PARA OS ESTUDOS ESPECIAIS DE RECUPERAÇÃO

LINGUAGENS

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Ano: 9º ANO

Professor(a):

Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
Esportes	EF89EF01/ES Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. A experimentação de diferentes papéis nos esportes possibilita explorar situações de aprendizagem nas quais os estudantes exercitem o senso de justiça, o diálogo e a alteridade.	✓ Esportes de Rede e parede - Esportes de rede/parede (Voleibol, tênis de campo, tênis de mesa, badminton, peteca, voleibol de praia, punhobol, raquetebol, squash, beach tênis, entre outros); - Vivência de outros papéis vinculados ao esporte.	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Ampliar o repertório esportivo com foco em esportes de redes/parede;• Promover a valorização dos diferentes papéis no contexto esportivo, incentivando a cooperação, o protagonismo e o respeito às funções sociais;• Desenvolver o senso de justiça, a empatia, o diálogo, a escuta e o respeito mútuo;• Proporcionar vivências esportivas que desafiem o(a) estudante a experimentar liderança, mediação e organização coletiva. 2. Possíveis Dificuldades a Superar <ul style="list-style-type: none">• Enfoque exclusivo no papel de jogador(a), desvalorizando árbitro(a) e técnico(a);• Resistência de estudantes à mediação de conflitos entre pares;• Dificuldade de organização coletiva e de planejamento de estratégias;• Desconhecimento das regras e critérios de arbitragem;



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">• Falta de escuta ativa e respeito pelas decisões do(a) outro(a). <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Rodízio de Papéis em Mini-Jogos<ul style="list-style-type: none">-Organize a turma em pequenos grupos e proponha minijogos com rodízio obrigatório entre os papéis de jogador(a), árbitro(á) e técnico(a) a cada rodada;-Garanta tempo para que cada estudante vivencie os três papéis em pelo menos uma modalidade (ex: peteca, tênis de mesa, badminton).> Oriente para que, ao final de cada rodada, o grupo converse rapidamente sobre o que funcionou bem e o que pode melhorar. <ul style="list-style-type: none">❖ Planejamento de Equipe: Funções e Estratégias<ul style="list-style-type: none">-Antes das partidas, cada equipe define suas táticas com auxílio do(a) técnico(a) e elabora um "plano de jogo";-O(a) técnico(a) pode sugerir formações, posicionamentos e estratégias, enquanto o(a) árbitro(á) se prepara com os sinais e regras adaptadas.> Valorize a organização, a escuta e a argumentação coletiva, mais do que o resultado do jogo. <ul style="list-style-type: none">❖ Roda de Justiça Esportiva



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>-Após as partidas, promova rodas de conversa com foco no diálogo sobre decisões polêmicas, condutas, cooperação e atitudes observadas; -Incentive os(as) estudantes a compartilharem como se sentiram nos diferentes papéis e quais desafios enfrentaram. > Excelente momento para exercitar empatia, respeito e alteridade.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ofereça diversas formas de participação, inclusive para estudantes que não se sentem confortáveis em atividades físicas intensas;• Permita revezamento em papéis com menor demanda física (como anotador(a) ou organizador(a));• Incentive a escuta e o cuidado com os(as) colegas;• Adapte os jogos para garantir acesso equitativo, considerando as habilidades, ritmos e interesses dos(as) estudantes.
Lutas	EF89EF16 Experimentar e fruir a execução dos movimentos	➤ Lutas do mundo - Lutas de diferentes lugares do mundo (aikido, kung fu, wing	1. Finalidades pedagógicas <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar experiências práticas com lutas de diferentes origens culturais, valorizando sua dimensão histórica, simbólica e técnica;



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
	<p>pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.</p>	<p>chun, kendo, judô, boxe, karatê, muay thai, esgrima, luta greco-romana, entre outros); ✓- Discussão sobre a importância do respeito e da ética nas lutas, promovendo um ambiente seguro e saudável para todos os praticantes.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a consciência corporal, o autocontrole e o respeito mútuo por meio da prática orientada de movimentos específicos;• Estimular atitudes de ética, segurança, empatia e fair play nas interações corporais;• Ampliar o repertório corporal dos(as) estudantes com movimentos que envolvem coordenação, agilidade, força, equilíbrio e estratégia;• Reconhecer as lutas como práticas corporais que expressam valores culturais diversos e promovem a convivência respeitosa. <p>2. Possíveis Dificuldades a Superar</p> <ul style="list-style-type: none">• Visão distorcida das lutas como práticas violentas ou perigosas;• Resistência à experimentação por insegurança ou desconhecimento;• Falta de domínio sobre os cuidados necessários à integridade física;• Desvalorização das lutas não midiáticas ou fora do universo masculino hegemônico. <p>3. Atividades Sugeridas</p> <p>❖ Circuito de Movimentos Básicos das Lutas Organize estações com práticas corporais adaptadas, como:</p>



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<ul style="list-style-type: none">-Golpes simulados (socos e chutes no ar com controle);-Quedas roladas no solo (judô);-Posturas e deslocamentos defensivos (karatê, kung fu);-Defesa e ataque com bastões de espuma ou cabos (esgrima ou kendo adaptado). <p>> Oriente sempre o trabalho em duplas de forma cooperativa e supervisione o cumprimento das regras de segurança.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Ritual e Respeito nas Lutas<ul style="list-style-type: none">-Apresente os gestos de cumprimento, saudação, silêncio e reverência usados em diferentes modalidades (ex.: o "rei" no judô, o toque de luvas no boxe, a reverência no kendo);-Promova uma roda de conversa sobre o sentido cultural e ético desses gestos.> Trabalhe valores como humildade, lealdade, autocontrole e superação.❖ Aula Temática: Luta do Mundo<ul style="list-style-type: none">-Proponha que os(as) estudantes pesquisem uma luta mundial (origem, princípios, movimentos básicos, curiosidades);



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>-Cada grupo faz uma apresentação breve com demonstração prática orientada, seguida de uma vivência guiada.</p> <p>> Incentive o uso de vídeos, cartazes ou objetos simbólicos para tornar a experiência culturalmente rica.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permita que estudantes com limitação física participem como juízes(as), narradores(as) ou coreógrafos(as) de movimentos; • Adapte gestos e deslocamentos conforme as possibilidades do grupo; • Use recursos como vídeos, dramatizações ou desenho corporal para trabalhar com múltiplas linguagens; • Garanta um ambiente emocionalmente seguro para que estudantes de todos os gêneros e perfis participem ativamente.
Ginásticas	<p>EF89EF11</p> <p>Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e</p>	<p>➤ Ginástica de conscientização corporal</p> <p>- Conscientização corporal e condicionamento físico: definição, objetivos, elementos e características;</p>	<p>1. Finalidades Pedagógicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilitar que os(as) estudantes reconheçam as características, finalidades e efeitos das ginásticas de conscientização corporal (como ioga, alongamento, automassagem, pilates solo) e das ginásticas de condicionamento físico (como



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
	<p>discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.</p>	<p>- Benefícios dessas práticas para as qualidades de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo;</p> <p>✓ - Reflexão sobre a percepção corporal e como ela pode impactar a autoestima e a autoconfiança.</p>	<p>treinamento funcional, ginástica aeróbica, localizada);</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover reflexões sobre como essas práticas podem melhorar a qualidade de vida, saúde, bem-estar e autoestima;• Estimular o cuidado consigo mesmo(a) por meio do autoconhecimento corporal, da percepção das sensações e da escuta do corpo;• Valorizar o corpo como espaço de vivência, expressão, equilíbrio e potência, em vez de foco exclusivo em desempenho ou estética. <p>2. Possíveis dificuldades a superar</p> <ul style="list-style-type: none">- Dificuldade dos(as) estudantes em diferenciar práticas voltadas para o desempenho físico daquelas voltadas à percepção corporal;- Visão estereotipada das ginásticas como práticas "femininas", "lentas" ou sem valor esportivo;- Falta de atenção às sensações corporais e baixa escuta interna;- Relutância em se expor em atividades com movimentos mais suaves ou introspectivos. <p>3. Atividades Sugeridas</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Vivência Comparativa Guiada



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>Propor dois momentos na aula:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uma sequência de exercícios de ginástica de condicionamento físico (como agachamentos, polichinelos, abdominais, etc.);2. Uma sequência de ginástica de conscientização corporal (como respiração consciente, alongamentos com foco na percepção, movimentos suaves de automassagem, etc.). <p>Finalizar com roda de conversa:</p> <ul style="list-style-type: none">-Quais sensações cada prática provocou?-Qual foi mais confortável ou desafiadora?-Em que situações da vida cotidiana essas práticas podem ajudar? <p>> Essa vivência reforça a percepção do corpo e suas necessidades.</p> <p>❖ Aula-Oficina: Mapa Corporal de Sensações</p> <ul style="list-style-type: none">• Após vivências corporais, os(as) estudantes desenham ou marcam num esquema do corpo humano onde sentiram calor, tensão, relaxamento, fadiga, leveza etc;• Incentive o uso de palavras, cores e símbolos para expressar sensações. <p>> Atividade excelente para valorizar a percepção corporal e estimular o autoconhecimento.</p> <p>❖ Projeto: Cuidar de Si</p>



Unidade Temática	Habilidades Estruturante da Área de Conhecimento	Objetos de Conhecimento	Orientações Pedagógicas
			<p>Ao longo de uma sequência de aulas, os(as) estudantes experimentam práticas variadas:</p> <ul style="list-style-type: none">-Respiração profunda;-Roda de alongamentos;-Sessões curtas de ginástica funcional;-Exercícios de equilíbrio;-Momentos de relaxamento guiado. <p>Cada estudante pode montar uma “rotina pessoal” com os exercícios que mais se ajustam às suas necessidades.</p> <p>> Estimule que elaborem pequenos planos de prática autônoma, com ênfase na autonomia e no bem-estar.</p> <p>4. Atividades diferenciais (diversidade e inclusão)</p> <ul style="list-style-type: none">• Adapte movimentos e posturas às necessidades de estudantes com diferentes condições físicas;• Utilize músicas calmas, ambientes acolhedores e espaços protegidos;• Respeite os ritmos, limites e preferências de cada estudante;• Promova atividades em duplas ou grupos para incentivar o apoio mútuo.