



SECRETARIA DE ESTADO
DE EDUCAÇÃO DE
MINAS GERAIS

2026

PLANO DE CURSO

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - ENSINO MÉDIO



ÁREA: LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMESTRAL

FICHA TÉCNICA

**Secretaria de Estado de Educação de
Minas Gerais**

**Subsecretaria de Desenvolvimento da
Educação**

Básica

Superintendência de Políticas
Pedagógicas

Diretoria de Ensino Médio

Coordenação Geral de Educação
Profissional

Coordenação de Educação de Jovens
e Adultos

Apresentação

Prezadas professoras e prezados professores,

Apresentamos a vocês os Planos de Curso dos componentes curriculares do Ensino Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA) para o ano letivo de 2026.

Este material foi consolidado como um instrumento de apoio estratégico ao trabalho pedagógico, oferecendo referências pedagógicas direcionadas para a organização do ensino e a seleção de práticas alinhadas às necessidades dos estudantes da EJA. O documento reconhece o perfil de jovens e adultos trabalhadores, cujas trajetórias escolares, muitas vezes marcadas por interrupções, agregam vivências e saberes que devem ser validados e integrados ao processo de ensino e aprendizagem, tendo em vista o estigma que muitos trazem devido a várias situações de exclusão relacionadas ao contexto social e sociocultural em que estão inseridos.

Os Planos estão fundamentados no Currículo Referência de Minas Gerais (CRMG) e alinhados à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), considerando a seleção das Habilidades Foco da EJA como eixo orientador do processo de ensino e aprendizagem. Essa seleção de habilidades considera as especificidades da modalidade e busca garantir uma formação integral que considere a diversidade dos contextos socioculturais e territoriais em que os estudantes estão inseridos. A organização dos Planos de Curso considera a estrutura semestral da EJA no Ensino Médio, distribuída em três blocos pedagógicos ao longo de cada semestre. Cada bloco pedagógico corresponde a aproximadamente um mês e meio a dois meses de aula e conta com orientações pedagógicas específicas por componente curricular, articuladas às Habilidades Foco da EJA previstas para cada período. Ao final de cada bloco pedagógico, orienta-se a sistematização das evidências de aprendizagem para verificar o grau de consolidação das competências previstas. Este diagnóstico, pautado na observação do desempenho e na interação em sala de aula, serve de base para validar as práticas didáticas e, se necessário, reorganizar o planejamento em favor da plena apropriação do conhecimento. Este material constitui uma referência pedagógica flexível, que reconhece a autonomia das escolas e dos docentes na condução do trabalho pedagógico. Nesse sentido, os encaminhamentos didático-metodológicos apresentados podem subsidiar a elaboração dos planos de aula, favorecer práticas contextualizadas e comprometidas com a formação integral dos estudantes da EJA.

Reafirmamos nosso compromisso com a valorização do trabalho docente e com a construção de uma educação de qualidade. Reconhecemos que é na sala de aula que o currículo ganha sentido e que o papel dos docentes é fundamental na construção de trajetórias escolares mais transformadoras e emancipatórias.

Contamos com o envolvimento de toda a equipe escolar na utilização deste material como referência para o planejamento, o acompanhamento das aprendizagens e o fortalecimento contínuo das práticas pedagógicas na Educação de Jovens e Adultos.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Concepção Curricular do Ensino de Educação Física para a EJA

Ao refletir sobre o ensino de Educação Física na EJA, depara-se com uma questão fundamental: como proporcionar aprendizagens corporais, críticas e humanizadoras, respeitando os limites concretos dessa modalidade de educação, sem renunciar ao direito de se moverem, expressarem-se e participarem socialmente? Essa indagação central orienta tanto as opções metodológicas quanto a estruturação dos conteúdos e habilidades. Nesta perspectiva, adota-se a compreensão da Educação Física como linguagem para ler e reescrever o mundo, analisar fenômenos corporais presentes na experiência cotidiana e fundamentar escolhas sobre saúde, bem-estar e participação comunitária. A seleção curricular, portanto, orienta-se pela ampliação da autonomia corporal dos estudantes, reconhecendo suas trajetórias de vida, seus conhecimentos corporais prévios e as condições reais que marcam a aprendizagem.

Considerando as particularidades da EJA, reconhece-se que é inviável abordar a totalidade das práticas corporais formalmente prescritas. A heterogeneidade etária, o desgaste laboral, a escassez de recursos materiais e a diversidade corporal e cultural demandam que se concentre a ênfase no que é essencial: os conhecimentos que permitem aos estudantes interpretar fenômenos corporais significativos, compreender criticamente as narrativas sobre corpo e saúde difundidas no cotidiano, reconhecer relações de poder nas práticas corporais e agir de forma consciente diante de questões que impactam suas vidas. Privilegiam-se, assim, práticas culturalmente relevantes e acessíveis como danças, lutas, atividades lúdicas e práticas integrativas, compreendidas como expressões de identidade, resistência histórica e direito social, e não como simples repertório técnico a ser dominado.

Nessa perspectiva, configura-se este plano de curso não como roteiro prescritivo e fechado, mas como referência orientadora para a prática pedagógica. Cabe ao professor, a partir de sua realidade e de seus estudantes, traduzir essas diretrizes em estratégias e percursos que tornem o ensino de Educação Física contextualizado, viável, inclusivo e significativo socialmente. A alternância entre experiência corporal e reflexão crítica, o respeito à diversidade de corpos e capacidades, e a valorização dos saberes que os estudantes já possuem constituem fundamentos inegociáveis da ação pedagógica, e não disposições secundárias. Assim, transforma-se a aula de Educação Física em espaço onde corpos historicamente marginalizados recuperam agência, dignidade e o direito fundamental de se moverem, expressarem-se e construir significados próprios sobre suas existências.



1º PERÍODO



PLANO DE CURSO
EJA ENSINO MÉDIO

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

No contexto da EJA, o trabalho com a Educação Física deve considerar as experiências de vida, os conhecimentos prévios e as necessidades concretas dos estudantes, valorizando práticas corporais que dialoguem com seu cotidiano e contribuam para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Nessa perspectiva, propõe-se apresentar e refletir sobre os benefícios das práticas de atividade física, relacionando-os aos aspectos físicos, sociais, culturais e ambientais que interferem na manutenção da saúde e na qualidade de vida.

Para isso, deve-se utilizar diferentes linguagens, como a verbal, a não verbal e a multimodal, ao selecionar textos, vídeos, imagens e situações do cotidiano que possibilitem ao estudante compreender e analisar as práticas corporais em seu contexto de vida. Recomenda-se articular momentos teóricos e práticos, promovendo-se a conscientização acerca da importância das práticas corporais, dos princípios básicos da anatomia e da fisiologia humana e dos métodos de avaliação física, partindo-se sempre da realidade e das experiências dos estudantes da EJA.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Bem-estar e qualidade de vida	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.	• Tipologias e manifestações do esporte • Percepção de que o esporte não é homogêneo, mas uma atividade com diversos objetivos e modos de prática. • Relação entre Práticas Corporais, Saúde e Qualidade de Vida. • Análise dos efeitos fisiológicos e psicológicos promovidos pelo hábito da atividade física regular.	Recomenda-se fazer uma avaliação diagnóstica com os estudantes para identificar quais atividades fazem parte do cotidiano deles. Posteriormente, sugere-se: Explicar aos estudantes as diferenças do esporte escolar, esporte de rendimento e esporte de lazer ou participativo; Levar os estudantes a refletir, de maneira crítica, sobre a prática do esporte e a influência da sociedade, da mídia e do mercado, nessa área, e suas consequências para a saúde deles. Explicar aos estudantes sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos traz, tais como: redução do estresse e da ansiedade, adaptações cardiovasculares, ganho de força e flexibilidade, entre outros.

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Elementos das linguagens	Competência 1: Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.	(EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.	• Identificação e análise dos diferentes tipos de práticas corporais, relacionando a melhor atividade física para diferentes faixas etárias. • Conhecimento e vivência das habilidades físicas básicas: flexibilidade, equilíbrio, força, resistência e coordenação.	Recomenda-se reservar, ao menos, uma aula para apresentar formalmente os tipos de linguagem aos estudantes, usando exemplos concretos do universo esportivo e da saúde, como propagandas de academia, tabelas nutricionais, gestos de árbitros e placas em espaços esportivos. Como forma de concretização da aprendizagem e/ou avaliação, recomenda-se realizar jogos como futebol ou handebol, e não apenas colocar os estudantes para jogar, mas dividi-los em posições estratégicas: arbitragem, técnicos, reportagem e outros.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

Na Educação de Jovens e Adultos, as práticas corporais devem ser compreendidas como manifestações culturais que expressam identidades, histórias e modos de vida diversos. Assim, torna-se fundamental favorecer experiências que ampliem o repertório cultural dos estudantes e estimulem o respeito à diversidade presente na cultura corporal de movimento.

Nesse sentido, propõe-se vivenciar e analisar práticas corporais de diferentes grupos culturais, como danças folclóricas, manifestações afro-brasileiras, capoeira e lutas, promovendo-se a valorização das culturas locais e regionais. Recomenda-se conduzir as aulas de modo a problematizar identidades, valores, gestos e expressões presentes nessas práticas, identificando-se relações de poder, estereótipos e preconceitos que podem se manifestar na cultura corporal de movimento. Sugere-se, ainda, utilizar tecnologias digitais como recurso complementar, bem como pesquisas e rodas de conversa que favoreçam o desenvolvimento de um olhar crítico sobre os modos como essas práticas circulam, são valorizadas ou, por vezes, invisibilizadas na sociedade.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Condições de produção, circulação e recepção de discursos	Competência 2: Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.	- Vivência das práticas corporais de diferentes grupos culturais, com problematização de identidades e valores, bem como pela escolha consciente de gestos e expressões condizentes com o respeito à diversidade, aos objetivos e ao contexto de interação. - Conhecimento e valorização das culturas e artes locais envolvidas na reprodução de diferentes práticas corporais (danças, jogos, brincadeiras) de grupos locais, regionais e nacionais.	Recomenda-se trabalhar com os estudantes jogos de tabuleiros e jogos de mesa, realizando intervenções e observando a interação social entre as diferentes faixas etárias que a EJA contempla. Sugere-se a realização de jogos esportivos, com regras adaptadas, assim como criar e recriar regras. Realização de danças que façam parte do cotidiano regional deles.

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Condições de produção, circulação e recepção de discursos	Competência 2: Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.	Reflexão e vivências de práticas corporais como capoeira e lutas, de diversos grupos culturais.	Recomenda-se dedicar, um momento da aula para discutir com os estudantes por que certas práticas corporais, como a capoeira e as danças afro-brasileiras, foram historicamente desvalorizadas ou criminalizadas, contextualizando esse debate dentro da própria vivência da prática.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

Considerando as especificidades da EJA, as práticas esportivas devem contribuir para a formação cidadã dos estudantes, fortalecendo valores relacionados ao respeito, à inclusão e à convivência democrática. Nessa perspectiva, torna-se importante desenvolver experiências que favoreçam a participação de todos, valorizando as diferenças e ampliando a compreensão do esporte como prática social e direito de cidadania.

Propõe-se, assim, vivenciar e refletir sobre esportes adaptados e práticas corporais fundamentadas no respeito ao outro, na colaboração e na inclusão. Recomenda-se promover debates e situações práticas que relacionem o esporte à saúde, à qualidade de vida e aos Direitos Humanos, discutindo-se o papel do esporte como direito social e analisando-se a participação de pessoas com deficiência no esporte educacional, de participação e de alto rendimento. Sugere-se, ainda, favorecer o diálogo entre os estudantes, o reconhecimento das diferenças e a construção coletiva de valores democráticos, articulando-se as vivências esportivas às experiências de vida do público da EJA.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Condições de produção, circulação e recepção de discursos	Competência 2: Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.	- Reflexão sobre os direitos nas práticas corporais, pela experimentação de modos inclusivos em práticas corporais e pela análise, produção e circulação de discursos sobre essas práticas, considerando os valores democráticos. - Inclusão de pessoas com deficiência nas diversas práticas corporais. - Vivência das práticas corporais de diferentes grupos culturais pautadas pelo respeito ao outro; pela colaboração; inclusão e pela análise de relações entre práticas corporais, consumo, meio ambiente e Direitos Humanos.	Recomenda-se valorizar a bagagem do estudante através de práticas inclusivas e dialogadas. Deve-se propor a adaptação de regras em jogos para respeitar diferentes idades e condições físicas, incentivar expressões corporais que resgatem culturas populares e mediar debates sobre etarismo, racismo e machismo no esporte. As atividades devem priorizar a cooperação, avaliando o estudante pela empatia, solidariedade e respeito à diversidade de corpos e vivências.

1º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Bem estar e qualidade de Vida	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.	Leitura de textos das diversas modalidades esportivas em revistas, blogs, jornais, sites, livros especializados, relacionando-os com a qualidade de vida.	Recomenda-se associar o esporte de lazer e a saúde à expressão de identidades e valores democráticos. Proponha vivências esportivas moderadas e adaptadas à rotina do estudante, contrapondo o rendimento ao bem-estar. Realize mediações e reflexões sobre os sentidos impostos pela mídia e a ressignificação das práticas corporais como direito social e de autocuidado. A avaliação deve focar no respeito à pluralidade de idades e na busca por qualidade de vida.



2º PERÍODO



PLANO DE CURSO
EJA ENSINO MÉDIO

SECRETARIA DE ESTADO
DE EDUCAÇÃO DE
MINAS GERAIS

2026



PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

No contexto da EJA, as práticas corporais podem constituir importantes possibilidades de promoção da saúde, da socialização e do desenvolvimento do pensamento crítico. Desse modo, torna-se relevante ampliar o acesso dos estudantes a diferentes experiências corporais, favorecendo a análise das relações entre corpo, mídia, saúde e sociedade.

Recomenda-se promover vivências de diferentes práticas esportivas e corporais, relacionando-as à saúde e à qualidade de vida e estimulando-se a reflexão acerca dos benefícios físicos e sociais de cada uma delas. Paralelamente, sugere-se conduzir análises críticas sobre os modos como a mídia constrói discursos em torno do corpo, do esporte e da saúde, identificando-se interesses econômicos, ideológicos e estereótipos frequentemente associados a grupos minoritários.

Para isso, podem ser alternados momentos práticos e discussões reflexivas, utilizando-se reportagens, propagandas e imagens veiculadas na mídia como ponto de partida para os debates. Busca-se, assim, favorecer no estudante da EJA uma postura consciente e crítica diante das informações consumidas sobre saúde e atividade física.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 2º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

2º PERÍODO - EJA				
Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Bem-estar e qualidade de Vida	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito a diversidade.	(EM13LGG501MG) Compreender o papel do corpo e do movimento como formas de identidade e expressão cultural, reconhecendo as práticas corporais como linguagens que constroem sentidos sociais, históricos e estéticos.	• Conhecimento e vivência de práticas corporais que integram corpo e mente. • Reflexão e análise da importância das práticas corporais, da atividade física, esportivas e de lazer na manutenção da saúde. • Vivência de práticas corporais de variados esportes e modalidades, relacionando-os a aspectos fisiológicos e sociais para manutenção da saúde e da qualidade de vida.	Recomenda-se unir bem-estar e qualidade de vida à identidade cultural dos estudantes. Proponha práticas moderadas que resgatem a memória motora e acolham diferentes idades, combatendo padrões estéticos da mídia. O foco pedagógico deve ser a valorização da saúde e do lazer como conquistas coletivas e garantias do cidadão. A avaliação deve priorizar a autonomia do estudante para adotar hábitos saudáveis na rotina diária, respeitando a diversidade de corpos.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

O trabalho com as danças e demais práticas corporais deve favorecer o reconhecimento da diversidade cultural e das múltiplas formas de expressão presentes na sociedade. Nesse sentido, torna-se importante valorizar os conhecimentos e as experiências culturais dos estudantes, aproximando os conteúdos escolares de suas vivências e identidades.

Propõe-se promover o conhecimento e a vivência de danças regionais, folclóricas e contemporâneas, valorizando-se os saberes e as tradições culturais de diferentes povos, com destaque para as culturas presentes em Minas Gerais. Recomenda-se estimular o reconhecimento dessas práticas como manifestações legítimas de identidade e pertencimento cultural.

Paralelamente, sugere-se conduzir análises críticas e debates acerca de preconceitos e estereótipos presentes nas práticas corporais, incentivando-se os estudantes a formular e sustentar posicionamentos fundamentados sobre esporte, saúde e lazer. Busca-se, desse modo, promover decisões democráticas, o respeito à diversidade e a valorização das diferentes formas de participação na cultura corporal de movimento.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 2º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

2º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Condições de produção, circulação e recepção de discursos	Competência 2: Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.	(EM13LGG205MG) Conhecer e compreender os saberes, as tradições, os costumes, os modos e perspectivas de vida dos povos indígenas, camponeses, negros, quilombolas, ciganos, imigrantes e refugiados, sobretudo em Minas Gerais, para a integração de suas culturas e fortalecimento do sentimento de pertencimento.	• Conhecimento, vivência e reprodução das danças (regionais, folclóricas, contemporâneas, etc.) e outras práticas corporais dos saberes das culturas locais, regionais e nacionais. • Vivência de práticas corporais como danças típicas, jogos regionais, movimentos artísticos, arte de rua, entre outras, em que haja usos de variedades linguísticas (regionais, sociais, de situação), com análise da pertença dessas práticas, inclusive em sua expressão linguística, como manifestações de valores e pertencas de grupos socioculturais.	Recomenda-se utilizar as danças e práticas corporais regionais para analisar a circulação desses discursos e as relações de poder envolvidas. Propõe-se vivenciar danças típicas, folclóricas e jogos tradicionais, focando em matrizes indígenas, negras e mineiras, relacionando o movimento às variedades linguísticas locais. O foco deve ser o combate ao preconceito cultural e o fortalecimento do sentimento de pertencimento do estudante. A avaliação deve ser focada no respeito à diversidade e no reconhecimento dessas práticas como manifestações legítimas de identidade e direitos humanos.

2º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Diversidade, Pluralidade e Equidade	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.	Análise de argumentos e opiniões sobre saúde, esporte e lazer, negociando e sustentando posições, formulando propostas, intervindo e tomando decisões democraticamente sustentadas, usando as diversas linguagens do saber comum e científico.	Recomenda-se usar práticas corporais e recreativas para examinar estigmas sobre a realidade do estudante. Sugere-se reservar uma aula para debate estruturado, onde os estudantes identifiquem e contestem discriminações contra danças afro-brasileiras e indígenas, alinhando visões acerca do acesso igualitário ao lazer. Essa mediação visa erradicar o preconceito etário, a discriminação de gênero e a injúria racial nos esportes e movimentos através de resoluções conjuntas. O diagnóstico avaliativo deve enfatizar a fundamentação moral dos estudantes no resguardo da justiça social e das prerrogativas civis.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

As práticas corporais também podem assumir um papel importante na promoção do bem-estar, do autocuidado e da qualidade de vida. Dessa forma, torna-se relevante desenvolver experiências que auxiliem os estudantes a refletirem sobre suas rotinas, necessidades e possibilidades de cuidado com o corpo e com a saúde física e emocional.

Recomenda-se propiciar vivências de práticas corporais holísticas, como Yoga, meditação e Tai Chi Chuan, relacionando-se essas experiências ao autoconhecimento, ao autocuidado e à construção do projeto de vida dos estudantes. Sugere-se promover reflexões acerca de como essas práticas integradas, reconhecidas, inclusive pela rede de atenção primária à saúde, podem contribuir para o equilíbrio físico, mental e emocional.

Além disso, torna-se importante estimular que cada estudante identifique práticas corporais que dialoguem com sua realidade e possam ser incorporadas ao cotidiano como escolhas conscientes voltadas para uma vida mais saudável, equilibrada e socialmente significativa.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 2º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

2º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Bem estar e qualidade de vida	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.	- Promoção de práticas corporais ajustadas às necessidades e interesses juvenis, que permitam processos de identificação, significação e escolhas, conforme os Projetos de Vida dos estudantes. - Elaboração de Projetos de Vida que contemplem práticas corporais saudáveis.	Recomenda-se vincular as práticas recreativas à saúde e ao plano de futuro do estudante, oportunizando movimentos corporais condizentes com os anseios deles, fomentando o autoconhecimento, a socialização e a estruturação de metas individuais que incluam rotinas benéficas. O foco pedagógico deve ser a construção coletiva de diretrizes de bem-estar que permitam aos estudantes eleger hábitos favoráveis aplicáveis ao seu cotidiano fora da escola. O diagnóstico avaliativo deve priorizar a autonomia na tomada de decisões voltadas ao bem-estar físico e à qualidade de vida.

2º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Bem estar e qualidade de vida	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG504MG) Propiciar vivências holísticas (yoga, meditação, tai chi chuan, entre outras) para o desenvolvimento de percepções de mundo, subjetividades pessoais, sensibilidade mental, de forma a construir uma vida melhor em sociedade.	- Promoção da consciência corporal por meio de movimentos leves ou suaves, na busca de equilíbrio físico, mental e emocional. Ginásticas. - Conhecimento e vivência das Práticas Integrativas Complementares contempladas na rede de atenção primária à saúde, integrando ações de cuidado à saúde física e mental.	Recomenda-se utilizar atividades integrativas e de consciência corporal (como yoga ou meditação) para sintonizar o equilíbrio físico e a sensibilidade mental. Proponha movimentos suaves voltados ao autocuidado e à redução do estresse diário, conectando essas condutas às redes públicas de atenção primária à saúde. Ao final do bloco, sugere-se que cada estudante eleja ao menos uma ação corporal viável para integrar à sua jornada semanal. Essa reflexão precisa mensurar as restrições reais de tempo e a rotina exaustiva deles. O diagnóstico avaliativo deve priorizar a autonomia nas escolhas de bem-estar.



3º PERÍODO



PLANO DE CURSO
EJA ENSINO MÉDIO

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

Este bloco de habilidades parte da vivência prática de esportes coletivos (invasão, rede ou precisão) com ênfase nos elementos táticos e técnicos — posicionamento, tomada de decisão, execução de fundamentos — para, a partir daí, ampliar a compreensão do esporte como fenômeno social. Os estudantes experimentam a adaptação de regras ao contexto da turma (espaço reduzido, materiais disponíveis) e, com isso, descobrem que as regras não são imutáveis, mas construções históricas. A sequência avança para a leitura e discussão de textos sobre o esporte como direito social garantido pela Constituição e legislações específicas, relacionando a vivência prática à cidadania.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 3º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

3º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Práticas Corporais e Esporte	Competência 5: Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.	(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.	- Análise, aplicação e vivência de elementos táticos e técnicos de diferentes esportes (invasão, precisão e/ou rede e parede). - Desenvolvimento de habilidades físicas, mentais e sociais a partir dos aspectos biomecânicos das práticas esportivas. - Possibilidade de alteração e releitura de regras de acordo com interesses do grupo, espaços e materiais disponíveis.	Recomenda-se articular modalidades coletivas, tática e biomecânica à promoção da saúde. Deve-se priorizar a vivência prática ao debate teórico, iniciando pelo jogo para que os desafios táticos apareçam naturalmente antes da análise. O foco pedagógico exige a releitura coletiva de regras, adaptando esportes de invasão, precisão ou rede à realidade local. Essa conduta desconstrói o alto rendimento e transforma o esporte em lazer democrático e inclusivo. O diagnóstico avaliativo deve enfatizar as resoluções estratégicas conjuntas e a cooperação mútua.

3º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Diversidade e Pluralidade	Competência 2: Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos.	(EM13LGG206MG) Analisar diferentes textos legais e jurídicos para o desenvolvimento de postura crítica e analítica da condição social de diferentes grupos em uma sociedade plural e garantidora de direitos que refletem a valorização de grupos sociais amparados nas legislações vigentes.	Compreensão do esporte como direito social garantido pela Constituição Federal e legislações específicas. Leitura e análise de trechos do Estatuto do Torcedor (Lei nº 10.671/2003). Análise das consequências da prática de atividade física sem orientação profissional.	Recomenda-se examinar o esporte como prerrogativa social amparada pela Constituição Federal através de trechos legislativos curtos e acessíveis. Deve-se evitar a leitura linear de documentos jurídicos, selecionando artigos do Estatuto do Torcedor que dialoguem diretamente com episódios reais já presenciados pelos estudantes. Essa análise crítica visa contrastar o amparo legal à realidade de grupos minoritários, debatendo também os riscos de condutas corporais sem supervisão técnica. A centralidade pedagógica deve impulsionar a fundamentação moral e a defesa dos direitos civis. O diagnóstico avaliativo precisa ponderar a reflexão social e o posicionamento ético dos estudantes.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

O foco deste bloco é a relação — frequentemente tensa — entre o corpo em movimento e o corpo sedentário mediado por telas. O ponto de partida é o mapeamento coletivo dos hábitos digitais da turma: quanto tempo de tela por dia, em quais situações, com quais efeitos percebidos no corpo (postura, sono, disposição). A partir desse diagnóstico real e compartilhado, os estudantes analisam criticamente os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos na saúde física e mental — não como proibição, mas como consciência. A aula prática funciona como contraponto vivencial: circuitos de movimento, alongamento e jogos coletivos sem aparelhos. Este bloco é especialmente relevante para o perfil EJA, pois conecta uma realidade cotidiana — o uso intenso do celular no trabalho e no deslocamento — a uma reflexão corporal concreta.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 3º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

3º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Práticas de linguagem no universo digital	Competência 7: Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.	(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.	- Análise crítica dos impactos do uso excessivo de aparelhos eletrônicos na saúde física: problemas posturais, obesidade e sedentarismo. - Reflexão sobre os efeitos na saúde mental: ansiedade, diminuição do convívio social e qualidade do sono. - Estratégias práticas para equilibrar uso de tecnologia e movimento corporal no cotidiano.	Recomenda-se examinar os impactos das mídias eletrônicas no corpo e na mente partindo obrigatoriamente do autorrelato dos estudantes sobre suas rotinas tecnológicas. Deve-se priorizar esse diagnóstico coletivo em relação a estatísticas externas para engajar os estudantes, debatendo como o uso desmedido de telas gera problemas posturais, sedentarismo, ansiedade e distúrbios do sono. O foco pedagógico exige a formulação conjunta de estratégias viáveis para conciliar as ferramentas virtuais ao movimento corpóreo no cotidiano. O diagnóstico avaliativo precisa ponderar a conscientização crítica e a autonomia do estudante trabalhador na adoção de condutas saudáveis.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

Orientações pedagógicas

Este bloco fecha o percurso do 3º período com um convite à autonomia: o estudante como protagonista das próprias escolhas de movimento. As práticas corporais de aventura (escalada adaptada, slackline, corrida de orientação, trilhas urbanas, circuitos desafiadores) são exploradas não pelo alto rendimento, mas pela experiência de superação pessoal, planejamento coletivo e relação com o ambiente. O trabalho se conecta diretamente ao projeto de vida: quais práticas posso incorporar à minha rotina? Que habilidades desenvolvi ao longo dos três períodos? Como me movimentar com segurança e prazer fora da escola? A avaliação final pode ser um relato oral ou escrito em que cada estudante identifica práticas corporais que pretende continuar — fechando o ciclo com significado pessoal real.

PLANO DE CURSO – EJA ENSINO MÉDIO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 3º Período

ÁREA DE CONHECIMENTO: Linguagens e suas Tecnologias

ANO LETIVO: 2º semestre 2026

3º PERÍODO - EJA

Unidade temática	Competência específica	Habilidades	Objetos de conhecimento	Recomendações
Processo de Criação	Competência 6: Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.	(EM13LGG603) Expressar-se e atuar em processos de criação autorais individuais e coletivos nas diferentes linguagens artísticas (artes visuais, audiovisual, dança, música e teatro) e nas intersecções entre elas, recorrendo a referências estéticas e culturais, conhecimentos de naturezas diversas (artísticos, históricos, sociais e políticos) e experiências individuais e coletivas.	Conhecimento e vivência de práticas corporais de aventura de forma autônoma e segura. Reflexão sobre aspectos históricos, sociais e culturais das práticas de aventura como manifestação da cultura corporal contemporânea. Análise da importância das práticas corporais de aventura na manutenção da saúde e na qualidade de vida. Elaboração coletiva de percursos ou circuitos adaptados à realidade escolar e do bairro.	Recomenda-se articular as práticas corporais de aventura à saúde e à cultura contemporânea. Os estudantes devem atuar em processos de criação autorais para elaborar coletivamente circuitos e percursos adaptados à realidade escolar e comunitária, garantindo autonomia e segurança. O foco exige valorizar manifestações de identidades e a cooperação mútua. O diagnóstico avaliativo deve ponderar o engajamento coletivo dos estudantes na estruturação das dinâmicas.

