



**COMO FAZER?**

**PLANO DE  
CURSO & DE AULA  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DEF

1º Edição - 2020

**Material gratuito.  
Proibida a comercialização.**

**Todos os Direitos Reservados a Dicas Educação  
Física  
Prof. Marcio Costa de Souza - CREF 023114-G/RJ.**



[www.dicaseducacaofisica.info](http://www.dicaseducacaofisica.info)

---

# **PLANO DE CURSO & DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

1º Edição - 2020

---

## **Nossos Canais**

Clique no ícone para conhecê-los!



[YouTube](#)



[Telegram](#)

## PLANO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PASSO A PASSO

### O QUE É UM PLANO DE CURSO

O Plano de Curso é o Planejamento de quais conteúdos ou currículos serão ministrados ou tematizados nas aulas em um período determinado (anual ou semestral normalmente).

### CABEÇALHO DO PLANO DE CURSO

Antes de começar seu Plano de Curso de Educação Física preencha o Cabeçalho com as seguintes informações básicas\*:

- Nome da instituição de ensino;
- Nome do professor;
- Nome da disciplina;
- Ano;
- Série;
- Turma.

*\*Essas informações podem variar, normalmente já há um modelo de plano de curso e de Cabeçalho usado na instituição que você leciona. Informe-se! No final desse artigo tem um modelo que indicamos.*

### DIVISÃO EM BIMESTRES, TRIMESTRES OU CICLOS

Outra informação importante na qual você deve estar atento é qual é a divisão usada na rede de ensino que você trabalha.

As mais comuns são a bimestral, trimestral e por ciclos. Usaremos como base a divisão Bimestral para exemplificar nosso Plano de Curso de Educação Física.

### 1) TEMA DAS AULAS (UNIDADES TEMÁTICAS BNCC)

Escolha os Temas das Aula que você vai ministrar durante todo o período do curso.

Tenha como referência a BNCC da Educação Física que divide os conteúdos 6 unidades temáticas:

- Brincadeiras e Jogos;
- Esportes;
- Ginásticas;
- Danças;
- Lutas;
- Práticas Corporais de Aventura.

Dentre essas unidades temáticas você escolherá uma “Prática Corporal” para ser o “Tema Principal” da sua aula, ou seja, o conteúdo que você irá tematizar.

Você pode até optar por ser mais genérico e colocar apenas o nome de unidade temática, deixando para especificar o tema no tópico “Atividades” e o nos planos de aula.

## EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

2º BIMESTRE

- **Tema:** Futsal (unidade temática Esportes)

3º BIMESTRE

- **Tema:** Hip-hop (unidade temática Dança)

4º BIMESTRE

- **Tema:** Voleibol (unidade temática Esportes)

## DICA

*Você pode trabalhar vários Temas de uma mesma unidade temática em cada bimestre.. Ex.: No 1º Bimestre poderia ser trabalhado a Capoeira e Muay thai.*

## 2) HABILIDADES E COMPETÊNCIAS (BNCC)

Nessa parte do seu Plano de Curso vamos colocar as “Habilidades” que queremos desenvolver durante as aulas.

Em alguns planos de curso essa parte pode ser identificada como “Objetivos”.

Palavras como experimentar, fruir, praticar, formular, discutir, analisar, identificar, problematizar dentre outras vão aparecer com frequência nessa parte do nosso planejamento.

## EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

- **Habilidades:** Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) da Capoeira.

## DICA

*A forma mais prática e fácil de fazer essa parte do seu Plano de Curso é ir direto no documento oficial da BNCC, lá você verá diversas Habilidades associadas a cada unidade temática.*

## 3) PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS (ATIVIDADES)

Nessa parte do seu plano de curso você vai descrever as atividades das suas aulas com base na sua metodologia de ensino, ou seja, como você vai tematizar as Práticas da Cultura Corporal.

### Formas de tematizar as Práticas Corporais:

- Utilizar recursos multimídia para apresentar uma determinada prática corporal e preparar uma vivência prática posterior;
- Levar os alunos para visitar locais onde determinada prática corporal acontece, contemplando, analisando, refletindo e dialogando com os praticantes dessa prática corporal;
- Convidar grupos de fora da escola para uma apresentação de uma determinada prática corporal.
- Discutir, analisar e refletir com os alunos sobre um vivência corporal que foi realizada;
- Vivenciar as técnicas de uma determinada prática corporal com seus equipamentos, instrumentos e ambiente.

## EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

- **Habilidades:** Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) da Capoeira.

- **Procedimentos:** Assistir a um documentário sobre a Capoeira, roda de discussão sobre a Capoeira, sua origem e desenvolvimento, vivenciar as principais técnicas de Capoeira, conhecer e aprender a tocar os instrumentos musicais da capoeira, fazer um relatório escrito sobre o documentário sobre a Capoeira.

## DICA

Seja criativo, tematize as práticas corporais das mais diversas formas possíveis, não se prenda apenas ao aspecto técnico e prático, usufrua de todos os aspectos que as práticas corporais podem nos permitir.

## 4) RECURSOS DIDÁTICOS

Nessa parte você vai descrever todos os recursos didáticos utilizados nas aulas.

Recursos multimídia, materiais esportivos, instrumentos musicais e tudo que você for usar, deve ser descrito aqui.

### EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

- **Habilidades:** Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) da Capoeira.

- **Procedimentos:** Assistir a um documentário sobre a Capoeira, roda de discussão sobre a Capoeira, sua origem e desenvolvimento, vivenciar as principais técnicas de Capoeira, conhecer e aprender a tocar os instrumentos musicais da capoeira, fazer um relatório escrito sobre o documentário sobre a Capoeira.

- **Recursos Didáticos:** Sala de vídeo, Berimbau e Atabaque.

## 5) NÚMERO DE AULAS (CRONOGRAMA)

Nesse espaço você vai colocar a quantidade de aulas ou horas-aula necessárias para cumprir as conteúdos planejados, ou seja, um cronograma das suas aulas.

## EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

- **Habilidades:** Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) da Capoeira.

- **Procedimentos:** Assistir a um documentário sobre a Capoeira, roda de discussão sobre a Capoeira, sua origem e desenvolvimento, vivenciar as principais técnicas de Capoeira, conhecer e aprender a tocar os instrumentos musicais da capoeira, fazer um relatório escrito sobre o documentário sobre a Capoeira.

- **Recursos Didáticos:** Sala de vídeo, Berimbau e Atabaque.

- **Número de Aulas:** 8 horas-aula.

## 6) AVALIAÇÃO

Nesse momento você vai colocar os instrumentos de avaliação utilizados para avaliar a aprendizagem dos alunos em cada tema desenvolvido no seu plano de curso de Educação Física.

Aqui você também pode colocar o valor de cada avaliação.

Alguns instrumentos de avaliação em Educação Física são:

- Observação;
- Prova (discursiva, objetiva, com consulta ou oral);
- Trabalho (individual ou em grupo);
- Roda de Discussão ou Debates;
- Relatórios;
- Participação em atividades práticas;
- Seminários;
- Autoavaliação.

## EXEMPLO:

1º BIMESTRE

- **Tema:** Capoeira (unidade temática Luta)

# PLANO DE CURSO E DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- **Habilidades:** Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) da Capoeira.
- **Procedimentos:** Assistir a um documentário sobre a Capoeira, roda de discussão sobre a Capoeira, sua origem e desenvolvimento, vivenciar as principais técnicas de Capoeira, conhecer e aprender a tocar os instrumentos musicais da capoeira, fazer um relatório escrito sobre o documentário sobre a Capoeira.
- **Recursos Didáticos:** Sala de vídeo, Berimbau e Atabaque.
- **Número de Aula:** 10 horas-aula.
- **Avaliação:** Observação, Relatório, Debate, Participação em Atividades Práticas, Prova Discursiva.

## MODELO DE PLANO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**MODELO DE PLANO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

PLANO DE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA						
Instituição:						
Professor:						
Disciplina:						
Curso:		Série:		Turma:		Ano:
PLANEJAMENTO ANUAL						
BIMESTRES	TEMA	HABILIDADES	PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS	RECURSOS DIDÁTICOS	TEMPOS ESTIMADO (Nº DE AULAS)	AValiação
1º						
2º						
3º						
4º						
_____, ____ de _____ de 20 ____.						
Assinatura do Professor (a)						

[www.dicasedicacaofisica.info](http://www.dicasedicacaofisica.info)

## PLANO DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA PASSO A PASSO

### PASSA 01: UNIDADE TEMÁTICA DA AULA

A Unidade Temática da sua aula de Educação Física é o termo usado na BNCC, também Chamados de Práticas Corporais, os temas da Educação Física Escolar, segunda o documento da BNCC da Educação Física são:

- Esportes;
- Danças;
- Lutas;
- Ginásticas;
- Jogos e Brincadeiras;
- Práticas Corporais de Aventura.

Lembrando que a BNCC da Educação Física faz uma sugestão de quais temas devem ser trabalhos em cada série da Educação Básica, para saber mais sobre a BNCC veja o artigo BNCC da Educação Física.

### PASSO 02: TEMA ESPECÍFICO E CONTEÚDOS DA AULA

Agora você já definiu a Unidade Temática da sua aula, você vai definir o Tema Específico e os Conteúdos da sua aula. Exemplo:

**UNIDADE TEMÁTICA** > Esportes – **TEMA ESPECÍFICO** > Badminton – **CONTEÚDOS** > História do Badminton, Técnicas de Badminton, Regras do Badminton, A cultura do Badminton e sua ética, etc...

### PASSO 03: O OBJETIVO

Aqui você deve explicitar quais são os objetivos da sua aula, por exemplo:

Ao trabalhar o subtema Futsal em uma aula de esportes, onde os Conteúdos são as Técnicas do Futsal, você deve ter como objetivo “Conhecer e aprender as Técnicas de Futsal”.

Para cada conteúdo trabalhado você deve ter um objetivo de aprendizagem.

## PASSO 04: DESENVOLVIMENTO E METODOLOGIA

Aqui chegamos no momento de descrever o desenvolvimento da aula e, portanto, que metodologia de ensino vamos usar.

Normalmente uma aula de Educação Física é dividida em três partes:

**1º Parte:** É o momento inicial da aula, pode ser uma aquecimento ou uma apresentação do Subtema ou Conteúdo que será trabalhado na aula.

**2º Parte:** É a parte principal da aula, onde os conteúdos serão trabalhados. Nesse momento ficará claro sua metodologia de ensino (mais tradicional e tecnicista ou mais aberta e crítica). Sugiro que vejam o artigo sobre Estilos de Ensino da Educação Física.

**3º Parte:** É a parte final da aula. Se for uma aula prática, pode ser uma atividade de “volta a calma” para diminuir a agitação e a frequência cardíaca, pode ser uma roda de conversa sobre os conteúdos trabalhados na aula, seja criativo e faça algo relevante para aumentar o interesse dos alunos.

## PASSO 05: RECURSOS MATERIAIS

Aqui você deve listar o espaço e os recursos materiais necessários para realização da aula. É importante conhecer bem a realidade da sua escola para que tudo esteja interligado, o conteúdo, os objetivos e o recursos devem estar de acordo com a realidade da sua escola.

## PASSO 06: AVALIAÇÃO

Aqui você deve descrever de que forma você vai avaliar se os objetivos de aprendizagem estão sendo alcançados. Dividir os objetivos de aprendizagem em Conceituais (saber sobre), Procedimentais (saber fazer) e Atitudinais (saber ser e conhecer) vai te ajudar a escolher as melhores formas de avaliar se os alunos estão alcançando os objetivos propostos.

## PASSO 07: DURAÇÃO DE CADA AULA

Nessa parte do planejamento da sua aula você deve pensar no tempo de duração de cada parte da aula, não apenas na aula como um todo, já que isso já é predeterminado.

Você deve dar a devida atenção a essa parte do planejamento, pois se o desenvolvimento da sua aula não couber dentro do tempo estabelecido, seus objetivos de aprendizagem serão prejudicados.

## RESUMO: ETAPAS DO PLANO DE AULA EDUCAÇÃO FÍSICA

- Unidade Temática (BNCC).
- Tema Específico e Conteúdos.
- Objetivos.
- Desenvolvimento e Metodologia.
- Recursos Materiais.
- Avaliação de Aprendizagem.
- Duração da Aula.

## DICAS FINAIS

- Não existe um único padrão para Planos de Aula, a única coisa que você não deve fazer é não planejar suas aulas;
- Não limite suas aulas apenas a conteúdos esportivos ou tecnicistas;
- Relacione os conteúdos a vida real dos seus alunos;
- Nunca esqueça do velho e bom “Temas Transversais” (Ética, Saúde, Meio Ambiente, Orientação Sexual, Trabalho e Consumo e Pluralidade Cultural), que sempre são uma ótima forma de enriquecer o conteúdo da nossa aula e a aprendizagem dos nossos alunos.

**Material gratuito.  
Proibida a comercialização.**

**Todos os Direitos Reservados a Dicas Educação  
Física  
Prof. Marcio Costa de Souza - CREF 023114-G/RJ.**



[www.dicaseducacaofisica.info](http://www.dicaseducacaofisica.info)

**Conheça Agora**

**⇒ Apostila Atividades de Educação Física**

### **Nossos Canais**

Clique no ícone para conhecê-los!



[YouTube](#)



[Telegram](#)

.....

# **PLANO DE CURSO & DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

1º Edição - 2020

.....