



PLANO DE CURSO 2026

Ensino Médio - Educação Física 1º Ano
Linguagens e suas Tecnologias



EDUCAÇÃO



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM PROSPERA.



Governador do Estado de Minas Gerais

Romeu Zema Neto

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais

Mateus Simões de Almeida

Secretário do Estado de Educação

Rossieli Soares da Silva

Secretária Adjunta

Stephanie Flavia Ferreira de Carvalho

Subsecretária de Desenvolvimento da Educação Básica

Kellen Silva Senra

Superintendência de Ensino Médio e Profissional

Rosely Lúcia de Lima

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS

APRESENTAÇÃO



Prezadas professoras e prezados professores,

Apresentamos a vocês os Planos de Curso dos componentes curriculares do Ensino Médio para o ano letivo de 2026. Esse material foi elaborado para ser um instrumento de apoio concreto ao trabalho pedagógico, dialogando com o cotidiano da sala de aula e fortalecendo o planejamento docente nas escolas da rede estadual.

Os Planos estão fundamentados no Currículo Referência de Minas Gerais (CRMG) e têm como propósito apoiar a organização do ensino, qualificar as escolhas pedagógicas e assegurar o direito de aprendizagem de todos os estudantes. Não se trata de um roteiro engessado, mas de uma referência estruturante, que respeita a autonomia das escolas e dos professores e permite adequações aos diferentes contextos territoriais, realidades escolares e necessidades formativas das turmas.

O material traz encaminhamentos didático-metodológicos que podem subsidiar a elaboração dos planos de aula, contribuindo para práticas pedagógicas consistentes, contextualizadas e comprometidas com a formação integral dos jovens mineiros. É um apoio para o planejamento intencional, que ajuda a transformar o currículo em experiências reais de aprendizagem.

Neste primeiro momento, os Planos de Curso estão organizados considerando o 1º trimestre letivo de 2026. Os documentos referentes aos demais trimestres serão disponibilizados oportunamente, garantindo a continuidade do planejamento ao longo do ano e a progressão das aprendizagens previstas para cada etapa.

Destaco, de forma especial, que nos componentes de Língua Portuguesa e Matemática os Planos foram elaborados com foco na Recomposição das Aprendizagens, reconhecendo as defasagens acumuladas por muitos estudantes nos últimos anos. O primeiro trimestre prioriza a retomada de habilidades essenciais e estruturantes, indispensáveis para que os estudantes acompanhem, com mais segurança, as aprendizagens do próprio ano de escolaridade.

Essa abordagem oferece melhores condições para identificar lacunas, consolidar aprendizagens fundamentais e promover avanços progressivos, sempre com o olhar atento para cada estudante e para o que ele precisa aprender de fato.

Reafirmamos nosso compromisso com o fortalecimento das práticas pedagógicas no Ensino Médio e com a valorização do trabalho docente. Sabemos que é na sala de aula que a política educacional acontece, e reconhecemos o papel central de cada professora e de cada professor na construção de uma educação pública de qualidade.

Contamos com o engajamento de toda a equipe escolar na utilização deste material como referência para o planejamento, a intervenção pedagógica e o acompanhamento contínuo das aprendizagens, sempre com foco no desenvolvimento pleno dos estudantes da rede estadual.



Rossieli Soares

Secretário de Estado de Educação de Minas Gerais



PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

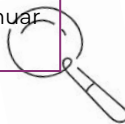
ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none">- Condições de produção, circulação e recepção de discursos;- Elementos das linguagens.	<p>(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.</p> <p>(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras e gestuais).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Análise do contexto cultural, da evolução histórica e da influência dos marcadores sociais (classe, gênero, idade, origem cultural etc.) na construção das diversas práticas corporais;- Conhecimento, reflexão e análise dos fatores condicionantes da saúde, como aspectos físicos, sociais, culturais e ambientais que interferem na manutenção da saúde.	Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas (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.





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

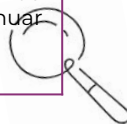
ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none">- Condições de produção, circulação e recepção de discursos;- Elementos das linguagens.	<p>(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.</p> <p>(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras e gestuais).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Realização de avaliação física, com análise dos dados, promovendo ações de conscientização sobre as práticas corporais e promoção à saúde;- Aprendizagem sobre anatomia e fisiologia humana, compreendendo o organismo como uma estrutura integrada;- Reflexão e análise da importância das práticas corporais, da atividade física, esportivas e de lazer na manutenção da saúde.	<p>Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas (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.</p>





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
Bem-estar e qualidade de vida	(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.	<ul style="list-style-type: none">- Análise do contexto cultural, da evolução histórica e da influência dos marcadores sociais (classe, gênero, idade, origem cultural etc.) na construção das diversas práticas corporais;- Conhecimento, reflexão e análise dos fatores condicionantes da saúde, como aspectos físicos, sociais, culturais e ambientais que interferem na manutenção da saúde.	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.





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
Bem-estar e qualidade de vida	(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.	<ul style="list-style-type: none">- Realização de avaliação física, com análise dos dados, promovendo ações de conscientização sobre as práticas corporais e promoção à saúde;- Aprendizagem sobre anatomia e fisiologia humana, compreendendo o organismo como uma estrutura integrada;- Reflexão e análise da importância da atividade física, esportiva e de lazer na manutenção da saúde.	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.





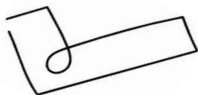
PLANO DE CURSO



1º TRIMESTRE

ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

- Analisar a evolução das ginásticas (competitivas e não competitivas - tais como ginástica artística, crossfit, musculação, ginásticas coletivas, etc.), ao longo dos tempos, através dos contextos culturais, levando em consideração os marcadores sociais;
- Apresentar e refletir sobre os benefícios das práticas dos exercícios físicos, em relação aos aspectos que interferem na manutenção da saúde e qualidade de vida;
- Conhecer os princípios básicos da anatomia e fisiologia humana, promovendo a conscientização da importância das práticas corporais e métodos de avaliação física.





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
Condições de produção, circulação e recepção de discursos	(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.	<ul style="list-style-type: none">- 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 envolvida na reprodução de diferentes práticas corporais (danças, jogos, brincadeiras) de grupos locais, regionais e nacionais.	Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitar as diversidades, 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 a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.





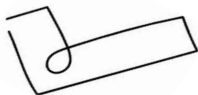
PLANO DE CURSO



1º TRIMESTRE

ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

- Vivenciar as lutas presentes no Brasil, promovendo a valorização das culturas locais e regionais, explorando as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) presentes nelas;
- Problematicar identidades, valores, gestos e expressões utilizados nas lutas vivenciadas, bem como o respeito à diversidade e o contexto de interação.





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

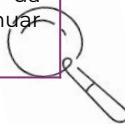
ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none">- Condições de produção, circulação e recepção de discursos;- Elementos de linguagem.	(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.	<ul style="list-style-type: none">- Análise das práticas corporais, com identificação de preconceitos e estereótipos associados a grupos minoritários, interesses econômicos, ideológicos e políticos. Consequências que o uso abusivo de aparelhos eletrônicos têm provocado na saúde física e mental;- Conscientização sobre as formas adequadas (posturais, visuais e sonoras) para a utilização de tecnologias e aparelhos eletrônicos no cotidiano;- Promoção de hábitos saudáveis nas condicionantes da saúde e qualidade de vida.	Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas (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.





PLANO DE CURSO



COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANO DE ESCOLARIDADE: 1º Ano - Ensino Médio

ÁREA DE CONHECIMENTO: **Linguagens e suas Tecnologias**

ANO LETIVO: 2026

1º TRIMESTRE

UNIDADE TEMÁTICA	HABILIDADE	OBJETO DO CONHECIMENTO	COMPETÊNCIA ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none">- Condições de produção, circulação e recepção de discursos;- Elementos de linguagem.	(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.	<ul style="list-style-type: none">- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais (jogos e brincadeiras, esportes, danças, ginásticas e práticas corporais de aventura), promovendo variações deles em função do tempo, do espaço, das intencionalidades e interações com diferentes pessoas e contextos;- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais de forma reflexiva, autoral, investigativa e criativa;- Conhecimentos fisiológicos, anatômicos, biomecânicos, artísticos e culturais que envolvem a produção de gestos;- Análise das funções sociais das práticas corporais nas relações empáticas, éticas e de respeito às diferenças.	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.



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS



EDUCAÇÃO



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM PROSPERA.

