

EDUCAÇÃO FÍSICA ANTIRRACISTA

Cartilha para Professores da Educação Básica
Formação Continuada e Prática Pedagógica

Educação para as Relações Étnico-Raciais no Currículo da Educação Física

Elaboração: Saionara Santos de Oliveira

Iniciativa independente

Material pedagógico autoral | Uso educacional

2025

RESUMO

Esta cartilha foi elaborada como material pedagógico de apoio à formação continuada de professoras e professores da Educação Básica, com foco no componente curricular Educação Física, a partir de uma perspectiva antirracista. O material parte do reconhecimento do racismo estrutural como fenômeno presente no cotidiano escolar e compreende a Educação Física como espaço estratégico para a promoção da equidade racial, da valorização da diversidade cultural e do respeito aos diferentes corpos. Fundamentada na Educação para as Relações Étnico-Raciais (ERER), nas Leis nº 10.639/2003 e nº 11.645/2008 e na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a cartilha articula fundamentos conceituais, marcos legais e orientações pedagógicas voltadas à prática docente. São apresentados instrumentos de apoio ao planejamento e à mediação pedagógica, como checklist antirracista, atividades práticas, sequências didáticas, estudos de caso e propostas de intervenção diante de situações de racismo no contexto escolar. Trata-se de um material orientador, de caráter formativo e aplicado, destinado a docentes, formadores e demais profissionais da educação comprometidos com a construção de práticas pedagógicas antirracistas e com a efetivação das políticas educacionais voltadas à justiça social.

Palavras-chave: *educação física escolar; educação antirracista; educação para as relações étnico-raciais; formação docente; práticas corporais.*

ABSTRACT

This pedagogical guide was developed as a support resource for the continuing education of Basic Education teachers, with a focus on Physical Education from an anti-racist perspective. The material is grounded in the recognition of structural racism as a phenomenon present in everyday school life and understands Physical Education as a strategic space for promoting racial equity, valuing cultural diversity and respecting different bodies. Based on Ethnic-Racial Relations Education (ERRE), Brazilian Laws No. 10.639/2003 and No. 11.645/2008 and the National Common Core Curriculum (BNCC), the guide brings together conceptual foundations, legal frameworks and pedagogical guidelines aimed at teaching practice. It presents practical tools to support planning and pedagogical mediation, such as an anti-racist checklist, practical activities, didactic sequences, case studies and guidance for addressing situations of racism in school contexts. This is a formative and practice-oriented resource intended for teachers, teacher educators and education professionals committed to anti-racist pedagogical practices and to the implementation of educational policies focused on social justice.

Keywords: school physical education; anti-racist education; ethnic-racial relations education; teacher education; bodily practices.

NOTA EDITORIAL E DECLARAÇÃO DE AUTORIA E USO

Esta cartilha foi elaborada por Saionara Santos de Oliveira como material pedagógico autoral, de iniciativa independente, destinado à formação continuada de professores da Educação Básica, com foco na Educação Física e na Educação para as Relações Étnico-Raciais.

O conteúdo resulta de estudos, práticas pedagógicas e experiências formativas vivenciadas em cursos de formação continuada, incluindo ações desenvolvidas em contextos institucionais diversos. As referências a experiências formativas vinculadas a redes de ensino ou instituições de educação superior possuem caráter formativo e contextual, não configurando coautoria, chancela institucional ou vínculo formal.

Este material possui finalidade exclusivamente educacional, sendo permitida sua reprodução parcial ou total para fins pedagógicos, desde que citada a autoria. É vedada a comercialização sem autorização expressa da autora.

SUMÁRIO

Nota Editorial e Declaração de Autoria e Uso	2
Carta ao Professor	4
Justificativa	5
Apresentação	6
Fundamentos Antirracistas	7
Marcos Legais	9
Educação Física na BNCC	10
Checklist Antirracista	11
Práticas Corporais na Educação Física Antirracista	16
Práticas Corporais Afro-Brasileiras e Africanas	17
Atividades Práticas na Educação Física Antirracista	27
Sequências Didáticas na Educação Física Antirracista	28
Mediação de Situações de Racismo	33
Situações-Problema e Estudos de Caso.....	34
Glossário Essencial	36
Impactos Esperados da Proposta Pedagógica	37
Considerações Finais.....	38
Referências Bibliográficas	39

CARTA AO PROFESSOR

Professoras e professores,

A Educação Física escolar constitui-se como um campo estratégico para a promoção de aprendizagens que articulam corpo, movimento, cultura e relações sociais. Nesse espaço pedagógico, constroem-se sentidos sobre o corpo e sobre as interações sociais, ao mesmo tempo em que podem ser reproduzidas desigualdades históricas, estereótipos raciais e práticas excludentes, muitas vezes de forma naturalizada, quando não há intencionalidade pedagógica crítica.

Esta cartilha foi elaborada com o propósito de subsidiar a prática docente em Educação Física a partir de uma perspectiva antirracista, compreendendo o antirracismo como princípio ético, político e pedagógico. Trata-se de um material orientador, voltado à formação continuada de professores da Educação Básica, que busca dialogar com diferentes contextos escolares e realidades institucionais.

Ao longo dos capítulos, são apresentados fundamentos conceituais, marcos legais e propostas pedagógicas que visam fortalecer práticas educativas comprometidas com a equidade racial, a valorização da diversidade cultural e a construção de ambientes escolares mais justos, inclusivos e democráticos.

JUSTIFICATIVA

O racismo estrutural constitui um dos principais desafios enfrentados pela sociedade brasileira, manifestando-se de maneira profunda nas instituições sociais, inclusive no sistema educacional. Na escola, essas manifestações ocorrem tanto por meio de práticas explícitas de discriminação quanto por mecanismos sutis de exclusão, silenciamento e hierarquização cultural.

No âmbito da Educação Física, o racismo pode ser observado na valorização de determinados padrões corporais, na associação entre desempenho físico e características raciais, na invisibilização de práticas corporais de matrizes africanas, indígenas e populares, bem como na ausência de abordagens críticas sobre essas dinâmicas no currículo escolar.

A promulgação das Leis nº 10.639/2003 e nº 11.645/2008 estabelece a obrigatoriedade da Educação para as Relações Étnico-Raciais (ERER) em todas as etapas da Educação Básica, o que implica a necessidade de ações pedagógicas sistemáticas e articuladas. Nesse contexto, a formação continuada de professores revela-se fundamental para a efetivação de práticas antirracistas no cotidiano escolar.

Esta cartilha justifica-se, portanto, pela necessidade de oferecer subsídios teóricos e metodológicos que apoiem professores de Educação Física na incorporação intencional da perspectiva antirracista em seu planejamento, mediação pedagógica e avaliação, contribuindo para o cumprimento das políticas educacionais vigentes e para a promoção da justiça social.

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de contribuir para a implementação qualificada da Educação para as Relações Étnico-Raciais no componente curricular Educação Física, em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e com as Leis nº 10.639/2003 e nº 11.645/2008.

O material resulta de estudos, práticas pedagógicas e experiências formativas vivenciadas em cursos de formação continuada, incluindo ações desenvolvidas em contextos institucionais diversos, sendo elaborado como iniciativa autoral independente.

As reflexões aqui sistematizadas dialogam com experiências formativas no campo da Educação para as Relações Étnico-Raciais, incluindo cursos e ações de formação continuada promovidos em articulação entre redes públicas de ensino e instituições de educação superior, a exemplo de iniciativas vinculadas à EREER. Essas experiências contribuíram para o amadurecimento teórico e pedagógico do material, sem caracterizar vínculo institucional formal ou coautoria das instituições mencionadas.

FUNDAMENTOS ANTIRRACISTAS

A educação antirracista fundamenta-se no reconhecimento do racismo como um fenômeno estrutural, histórico e social, que organiza relações de poder e produz desigualdades persistentes na sociedade. Diferentemente de abordagens pontuais, moralizantes ou meramente comemorativas, o antirracismo pressupõe ações educativas contínuas, críticas e intencionalmente orientadas para a transformação das estruturas que sustentam a desigualdade racial.

No campo educacional, assumir uma perspectiva antirracista implica revisar currículos, práticas pedagógicas, materiais didáticos e processos avaliativos, de modo a garantir o reconhecimento e a valorização das histórias, culturas e saberes de populações negras, indígenas e de outros grupos historicamente marginalizados. Trata-se de compreender a escola como espaço de disputa simbólica, no qual se constroem identidades, pertencimentos e hierarquias.

O racismo na Educação Física escolar

Na Educação Física, o racismo manifesta-se de maneira específica, frequentemente associado a concepções biologizantes e deterministas que relacionam corpo, desempenho físico e raça. Essas concepções contribuem para a reprodução de estereótipos que naturalizam desigualdades e legitimam práticas excludentes no cotidiano escolar.

Entre as formas mais recorrentes de manifestação do racismo na Educação Física, destacam-se:

- a valorização de determinados corpos considerados socialmente desejáveis, em detrimento de outros;
- o reforço de padrões estéticos eurocêtricos, como cabelos lisos, traços brancos e uniformização corporal;
- a invisibilização ou deslegitimação de práticas corporais de matrizes africanas, indígenas e populares;
- a suposição de que estudantes negros possuem aptidões “naturais” para determinados esportes, caracterizando o racismo biologizante;
- a recorrente escolha dos mesmos estudantes para posições de liderança, demonstração ou protagonismo;
- a ocorrência de piadas, apelidos, comentários e associações entre cor da pele, força física, velocidade ou capacidade intelectual.

Essas práticas podem ocorrer de forma explícita ou sutil, verbal ou corporal, individual ou estrutural, produzindo impactos significativos na experiência escolar e na constituição da identidade dos estudantes.

O compromisso com uma Educação Física antirracista

Atuar de forma antirracista na Educação Física exige mais do que a ausência de comportamentos discriminatórios. Implica um compromisso ativo com a transformação das desigualdades historicamente produzidas.

Esse compromisso envolve:

- reconhecer as desigualdades raciais e suas repercussões no cotidiano escolar;
- planejar práticas corporais que incorporem referências pluriculturais;
- criar condições de participação equitativa, evitando exclusões baseadas em habilidade, aparência ou origem;
- intervir pedagogicamente diante de atitudes discriminatórias, com firmeza e intencionalidade educativa;
- valorizar o protagonismo negro, indígena e periférico;
- promover espaços de diálogo, memória, pertencimento e ancestralidade.

Dessa forma, a Educação Física afirma-se como prática pedagógica crítica e inclusiva, reconhecendo que todos os corpos são legítimos, históricos e culturalmente situados.

MARCOS LEGAIS

A implementação de uma Educação Física orientada por princípios antirracistas encontra respaldo em um conjunto de dispositivos legais que estruturam a política educacional brasileira. Esses marcos normativos reconhecem a educação como direito social fundamental e estabelecem a obrigatoriedade do enfrentamento de todas as formas de discriminação no ambiente escolar.

A Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 assegura, em seus princípios fundamentais, a igualdade de condições para o acesso e permanência na escola, bem como o respeito à dignidade da pessoa humana. Ao vedar qualquer forma de discriminação, a Constituição estabelece as bases para a promoção de uma educação comprometida com a justiça social e a equidade racial.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB (Lei nº 9.394/1996) reafirma esses princípios ao determinar que o ensino deve promover o pleno desenvolvimento do educando, o preparo para o exercício da cidadania e o respeito à diversidade cultural, étnica e social. No âmbito curricular, a LDB atribui às redes de ensino e às instituições escolares a responsabilidade pela organização de propostas pedagógicas que contemplem tais princípios de forma transversal.

De maneira mais específica, as Leis nº 10.639/2003 e nº 11.645/2008 constituem marcos fundamentais da Educação para as Relações Étnico-Raciais (ERER). Essas legislações tornam obrigatório o ensino da História e Cultura Afro-Brasileira, Africana e Indígena em todas as etapas da Educação Básica, abrangendo não apenas componentes curriculares específicos, mas todo o currículo escolar.

No contexto da Educação Física, essas leis exigem a revisão dos conteúdos, das práticas pedagógicas e dos critérios de avaliação, de modo a assegurar a valorização de práticas corporais de diferentes matrizes culturais e a problematização de estereótipos raciais associados ao corpo e ao desempenho físico. A omissão ou o tratamento superficial dessas temáticas configura descumprimento das diretrizes legais vigentes.

Além disso, as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais reforçam que a abordagem da diversidade étnico-racial deve ocorrer de forma contínua, planejada e integrada ao projeto político-pedagógico das escolas, não se restringindo a ações pontuais ou comemorativas.

Dessa forma, a Educação Física antirracista não se configura como iniciativa individual do professor, mas como exigência institucional e política pública educacional. Cabe às redes de ensino, às equipes gestoras e aos docentes assegurar que os marcos legais sejam efetivamente traduzidos em práticas pedagógicas comprometidas com a equidade racial e com a formação integral dos estudantes.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA BNCC

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) define a Educação Física como componente curricular responsável pela abordagem pedagógica das práticas corporais, compreendidas como manifestações culturais historicamente construídas e socialmente significadas. Nessa perspectiva, o corpo é entendido como produção social e cultural, atravessado por marcadores de gênero, raça, classe, território e geração.

Entre as Competências Gerais da Educação Básica, a BNCC destaca princípios como o respeito à diversidade, a valorização da pluralidade cultural, o exercício da empatia e a promoção dos direitos humanos. Tais princípios estabelecem bases normativas para a incorporação da Educação para as Relações Étnico-Raciais de forma transversal ao currículo, incluindo o componente Educação Física.

No campo específico da Educação Física, a BNCC organiza os conteúdos a partir de unidades temáticas que contemplam diferentes práticas corporais, como jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas e ginásticas. A abordagem dessas práticas requer, portanto, uma leitura crítica de seus contextos históricos e culturais, evitando interpretações naturalizantes ou hierarquizantes associadas ao corpo e ao desempenho físico.

A perspectiva antirracista na Educação Física, em consonância com a BNCC, implica reconhecer que as práticas corporais não são neutras, mas carregam valores, narrativas e relações de poder. Assim, cabe ao professor problematizar estereótipos raciais, questionar discursos biologizantes e ampliar o repertório cultural dos estudantes por meio da valorização de práticas corporais de matrizes africanas, indígenas, populares e contemporâneas.

A efetivação dessa abordagem exige planejamento pedagógico intencional, articulação com o currículo da escola e alinhamento aos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento previstos na BNCC. Dessa forma, a Educação Física contribui para a formação integral dos estudantes, promovendo aprendizagens corporais, críticas e socialmente comprometidas.

CHECKLIST ANTIRRACISTA

O Checklist Antirracista constitui-se como um instrumento técnico-pedagógico de apoio à prática docente em Educação Física, com a finalidade de subsidiar o planejamento, a mediação e a avaliação das atividades desenvolvidas no contexto escolar. Seu uso contribui para a incorporação sistemática da perspectiva antirracista no cotidiano pedagógico, evitando ações pontuais ou desarticuladas.

Este instrumento não possui caráter prescritivo ou punitivo, mas formativo e reflexivo, devendo ser utilizado como ferramenta de autoavaliação docente e de análise coletiva das práticas pedagógicas no âmbito da escola e da formação continuada.

Dimensões do Checklist Antirracista

1. Planejamento Curricular

- As práticas corporais contempladas no planejamento refletem a diversidade cultural presente na sociedade brasileira?
- Há intencionalidade pedagógica na inclusão de práticas de matrizes africanas, indígenas e populares?
- Os objetivos de aprendizagem articulam conteúdos corporais e reflexão crítica sobre diversidade e equidade racial?

2. Mediação Pedagógica

- O professor intervém de forma imediata e educativa diante de manifestações de racismo, preconceito ou discriminação?
- As estratégias metodológicas favorecem a participação equitativa de todos os estudantes?
- Há problematização de estereótipos associados ao corpo, à habilidade motora e ao desempenho físico?

3. Organização das Aulas

- As formas de agrupamento evitam exclusões e hierarquizações entre os estudantes?
- Os critérios para escolha de lideranças, demonstrações e protagonismos são diversificados e rotativos?
- O ambiente pedagógico promove respeito, cooperação e reconhecimento das diferenças?

4. Avaliação da Aprendizagem

- Os processos avaliativos consideram o percurso de aprendizagem e não apenas o desempenho final?
- Os critérios de avaliação evitam comparações entre estudantes e valorizam o esforço, a participação e a reflexão crítica?
- A avaliação é utilizada como instrumento de acompanhamento e reorientação da prática pedagógica?

5. Formação e Compromisso Profissional

- O professor busca formação continuada sobre Educação para as Relações Étnico-Raciais?
- Há articulação entre o trabalho docente, o projeto político-pedagógico da escola e as políticas educacionais vigentes?
- O docente reconhece o antirracismo como princípio ético e pedagógico permanente de sua atuação?

O uso sistemático do Checklist Antirracista contribui para o fortalecimento de práticas pedagógicas comprometidas com a equidade racial, promovendo ambientes educativos mais inclusivos, críticos e democráticos.

Brincadeiras e Jogos na Educação Física: Ludicidade, Cultura e Relações de Poder

As brincadeiras e os jogos constituem práticas corporais fundamentais na Educação Física escolar, especialmente nos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental, por articularem movimento, interação social, ludicidade e produção cultural. Longe de serem atividades neutras ou universais, jogos e brincadeiras expressam valores, normas, hierarquias e formas de organização social historicamente construídas.

Na perspectiva da Educação para as Relações Étnico-Raciais, torna-se imprescindível reconhecer que o repertório lúdico tradicionalmente valorizado no contexto escolar reflete, em grande medida, matrizes culturais eurocêntricas, em detrimento de brincadeiras e jogos de origem africana, afro-brasileira, indígena e popular. Essa seleção curricular não é casual, mas resultado de processos históricos de hierarquização cultural.

Assumir uma abordagem antirracista nas brincadeiras e jogos implica ampliar o repertório cultural trabalhado na escola, reconhecendo essas práticas como patrimônio cultural e como formas legítimas de produção de conhecimento corporal. Tal ampliação contribui para o fortalecimento da identidade, do pertencimento e da autoestima de estudantes historicamente marginalizados, além de promover o reconhecimento da diversidade cultural entre todos os educandos.

Brincadeiras, jogos e relações de poder

No cotidiano das aulas de Educação Física, as brincadeiras e jogos também podem se configurar como espaços de reprodução de desigualdades raciais e sociais. A escolha recorrente dos mesmos estudantes para posições de liderança, a valorização excessiva da competitividade e a associação entre desempenho físico e características raciais são exemplos de práticas que reforçam estereótipos e exclusões.

A perspectiva antirracista orienta o professor a problematizar essas dinâmicas, adotando estratégias pedagógicas que favoreçam a cooperação, a participação equitativa e a reflexão crítica sobre as relações estabelecidas durante o jogo. Dessa forma, as brincadeiras deixam de ser apenas momentos recreativos e passam a constituir situações pedagógicas intencionalmente formativas.

Jogos tradicionais, populares e de matrizes culturais diversas

A inclusão de jogos e brincadeiras de diferentes matrizes culturais deve ocorrer de forma contextualizada e crítica, evitando abordagens folclorizadas ou descontextualizadas. É fundamental que os estudantes conheçam as origens, os significados e os contextos sociais nos quais essas práticas se desenvolveram, estabelecendo relações com a história, a cultura e a realidade contemporânea.

Jogos e brincadeiras de origem africana, indígena e afro-brasileira, por exemplo, podem ser trabalhados como expressões de resistência cultural, cooperação e coletividade, contribuindo para a desconstrução de narrativas que associam essas culturas exclusivamente ao passado ou à marginalidade.

Intencionalidade pedagógica e planejamento

Do ponto de vista do planejamento curricular, as brincadeiras e jogos devem estar articulados aos objetivos de aprendizagem previstos na BNCC, considerando não apenas o desenvolvimento motor, mas também dimensões sociais, culturais e éticas. A escolha das práticas deve ser orientada por critérios pedagógicos claros, alinhados ao projeto político-pedagógico da escola e às diretrizes da Educação para as Relações Étnico-Raciais.

Nesse sentido, o professor assume o papel de mediador crítico, responsável por criar condições para que o jogo se torne espaço de aprendizagem, diálogo e construção coletiva de valores, contribuindo para a formação integral dos estudantes.

Danças na Educação Física: Expressão, Identidade e Produção Cultural

As danças constituem práticas corporais que expressam valores, identidades, memórias e formas de organização social. Na Educação Física escolar, seu trabalho pedagógico deve superar abordagens meramente coreográficas ou recreativas, reconhecendo a dança como manifestação cultural situada historicamente e socialmente.

A perspectiva antirracista orienta a valorização de danças de matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas, historicamente marginalizadas no currículo escolar. A exclusão dessas manifestações reflete processos de hierarquização cultural que privilegiam expressões eurocêtricas e deslegitimam outras formas de produção simbólica.

Ao abordar as danças na escola, é fundamental contextualizar suas origens, significados e transformações, evitando práticas folclorizadas ou estereotipadas. A dança, nesse sentido, torna-se espaço de afirmação identitária, reconhecimento da diversidade e problematização das relações raciais.

Lutas na Educação Física : Corpo, História e Resistência

As lutas, enquanto práticas corporais, carregam dimensões históricas, políticas e culturais que ultrapassam a ideia de confronto físico. Muitas lutas de matrizes africanas, afro-brasileiras e indígenas foram historicamente criminalizadas ou estigmatizadas, associadas à violência ou à marginalidade.

Na Educação Física escolar, a abordagem antirracista das lutas exige a desconstrução dessas narrativas, reconhecendo-as como expressões de resistência, organização comunitária e produção cultural. A capoeira, por exemplo, constitui patrimônio cultural brasileiro e expressão histórica de luta contra a opressão, devendo ser trabalhada para além de seus aspectos técnicos.

O trabalho pedagógico com lutas deve priorizar valores como respeito, autocontrole, cooperação e consciência corporal, rompendo com visões simplificadas que reforçam estereótipos raciais e de gênero.

Esportes na Educação Física: Corpo, Cultura e Equidade Social

Os esportes, enquanto práticas corporais institucionalizadas, são frequentemente apresentados no contexto escolar a partir de modalidades de origem europeia ou norte-americana, o que contribui para a naturalização de um currículo esportivo restrito e culturalmente hierarquizado. A perspectiva antirracista na Educação Física exige a ampliação desse repertório, reconhecendo e valorizando práticas esportivas de matrizes africanas, afro-brasileiras e indígenas.

Modalidades como a capoeira, reconhecida como patrimônio cultural brasileiro, configuram-se como prática esportiva e cultural de origem afro-brasileira, historicamente marcada por processos de criminalização e resistência. Do mesmo modo, práticas corporais indígenas como a corrida de tora, presente em diferentes povos originários, constituem expressões esportivas que articulam força, resistência, cooperação e pertencimento comunitário.

A abordagem antirracista dos esportes implica superar concepções biologizantes que associam raça a desempenho físico, problematizando a ideia de talento “natural” e valorizando os contextos históricos, culturais e sociais nos quais as práticas esportivas se constituem.

Ginásticas na Educação Física: Diversidade corporal, Cuidado e Desconstrução de padrões

As ginásticas compreendem práticas corporais sistematizadas que envolvem consciência corporal, organização do movimento e expressividade.

Tradicionalmente, o ensino das ginásticas na escola tem privilegiado padrões estéticos eurocêntricos, associados à simetria corporal, à magreza e ao controle rígido dos movimentos, o que pode produzir processos de exclusão e silenciamento de corpos dissidentes.

A perspectiva antirracista orienta a ampliação do conceito de ginástica, incorporando práticas corporais que dialogam com saberes africanos, afro-brasileiros e indígenas, como expressões de cuidado, preparação corporal e ritualidade. Práticas como movimentos de base da capoeira, exercícios corporais vinculados a danças afro-brasileiras ou dinâmicas corporais indígenas associadas à preparação para rituais e atividades comunitárias podem ser compreendidas como formas de ginástica culturalmente situadas.

Ao valorizar essas práticas, a Educação Física contribui para a desconstrução de padrões normativos de corpo e movimento, reconhecendo a pluralidade de formas de expressar, fortalecer e cuidar do corpo. Em consonância com a BNCC, o trabalho com ginásticas deve promover a autonomia, o respeito às diferenças e a valorização da diversidade corporal, articulando vivência prática e reflexão crítica.

Práticas Corporais de Aventura: Território, Acesso e Experiência Corporal

As práticas corporais de aventura caracterizam-se pela interação com ambientes naturais ou urbanos, envolvendo desafios, exploração do espaço e gestão de riscos de forma controlada. Na Educação Física escolar, essas práticas ampliam as possibilidades de vivência corporal e favorecem o desenvolvimento da autonomia, da cooperação e da relação ética com o meio ambiente.

A abordagem antirracista das práticas corporais de aventura requer atenção às desigualdades de acesso historicamente produzidas, considerando que experiências em ambientes naturais, esportes de aventura ou atividades ao ar livre nem sempre fazem parte da realidade de todos os estudantes. Nesse sentido, cabe à escola criar condições pedagógicas que democratizem o acesso a essas práticas, valorizando experiências corporais possíveis no território em que a escola está inserida.

Em alinhamento à BNCC, o trabalho com práticas corporais de aventura deve promover o respeito às diferenças, a cooperação e a reflexão crítica sobre a relação entre corpo, natureza, cidade e sociedade, contribuindo para a formação integral dos estudantes e para o fortalecimento de uma Educação Física comprometida com a equidade.

PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ANTIRRACISTA

As práticas corporais apresentadas neste capítulo são compreendidas como expressões culturais historicamente construídas, portadoras de valores, memórias coletivas e formas de resistência. No contexto da Educação Física escolar, a valorização de práticas de matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas contribui para a ampliação do repertório cultural dos estudantes e para o reconhecimento de identidades que, ao longo da história, foram invisibilizadas ou marginalizadas nos currículos escolares.

A abordagem dessas práticas deve ocorrer de maneira contextualizada, crítica e respeitosa, evitando processos de folclorização, estigmatização ou esvaziamento de seus significados culturais. Cabe ao professor promover reflexões sobre os contextos históricos, sociais e culturais nos quais essas manifestações se desenvolvem, estabelecendo relações com a realidade dos estudantes e com os princípios da Educação para as Relações Étnico-Raciais.

Com vistas a garantir acessibilidade, flexibilidade didática e respeito à diversidade corporal, as práticas corporais deste capítulo estão organizadas em duas abordagens complementares: uma descrição pedagógica geral, que apresenta objetivos e procedimentos básicos, e orientações específicas de adaptação para estudantes com deficiência. Essa organização fundamenta-se nos princípios da Educação Física inclusiva, do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) e no compromisso ético-pedagógico com a equidade, assegurando a participação significativa de todos os estudantes nas atividades propostas.

Ao articular práticas, atividades e sequências didáticas, este capítulo propõe subsídios concretos para o planejamento docente, fortalecendo uma Educação Física comprometida com a justiça social, o reconhecimento da diversidade cultural e a formação integral dos sujeitos.

PRÁTICAS CORPORAIS AFRO-BRASILEIRAS E AFRICANAS

Ampe (Ampé)

Descrição geral

O ampe é uma brincadeira tradicional de origem africana baseada em ritmo, atenção e tomada de decisão coletiva. Caracteriza-se por movimentos simples realizados em grupo, nos quais a sincronia e a escuta corporal são fundamentais para o desenvolvimento da atividade. Trata-se de uma prática cultural que privilegia a experiência compartilhada e a interação entre os participantes.

Na Educação Física escolar, o ampe amplia o repertório de jogos e brincadeiras, contribuindo para a valorização das culturas africanas e para o rompimento com a centralidade de práticas eurocentradas. Sua vivência favorece o desenvolvimento da coordenação motora, da percepção temporal e da atenção, além de estimular relações cooperativas e não competitivas.

A abordagem pedagógica do ampe deve enfatizar o caráter lúdico e cultural da brincadeira, respeitando os diferentes ritmos e possibilidades de movimento dos estudantes, e promovendo a participação equitativa.

Objetivos pedagógicos

- Desenvolver coordenação motora, ritmo e atenção.
- Estimular interação social e cooperação.
- Valorizar jogos e brincadeiras de origem africana.
- Ampliar o repertório cultural dos estudantes.
- Promover participação inclusiva.

Passo a passo (com abordagem inclusiva)

1. Apresentar a brincadeira e seu contexto cultural.
2. Organizar os estudantes em círculo ou fileiras acessíveis.
3. Demonstrar os movimentos básicos de forma clara.
4. Iniciar a brincadeira com ritmo marcado.
5. Adaptar deslocamentos conforme o grupo.
6. Estimular o respeito às regras e aos colegas.
7. Encerrar com conversa sobre a experiência.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Movimentos realizados com membros superiores.
2. Participação sentada ou com apoio.
3. Ritmo ajustado às possibilidades do grupo.
4. Uso de sinais sonoros ou visuais.
5. Ênfase na participação e na interação.

Capoeira

Descrição geral

A capoeira é uma manifestação cultural afro-brasileira que se desenvolveu no Brasil, com fortes raízes na Bahia, especialmente no Recôncavo Baiano. Embora dialogue com diferentes tradições corporais africanas, a capoeira não existia na África na forma como é praticada atualmente, sendo resultado da fusão e reelaboração de saberes africanos no contexto da diáspora africana e da escravidão no período colonial brasileiro.

Seu surgimento está associado a estratégias de resistência e sobrevivência de africanos escravizados e seus descendentes, que utilizaram a capoeira como forma de luta e autodefesa, muitas vezes disfarçada de dança ou brincadeira para evitar repressões. Movimentos, ritmos e formas de jogo de origens diversas se integraram e adquiriram características próprias no Brasil.

Registros históricos e narrativas sobre figuras como Besouro Mangangá indicam a presença significativa da capoeira no Recôncavo Baiano, reforçando sua centralidade na formação dessa prática cultural. Na Educação Física escolar, a capoeira deve ser compreendida como prática corporal historicamente situada, que articula dimensões motoras, culturais e simbólicas, favorecendo o desenvolvimento corporal e a reflexão crítica sobre cultura, resistência e identidade afro-brasileira.

Objetivos pedagógicos

- Compreender a capoeira como prática corporal afro-brasileira e patrimônio cultural.
- Desenvolver equilíbrio, coordenação motora e consciência corporal.
- Estimular respeito, cooperação e autocontrole.
- Valorizar a cultura negra e seus processos históricos de resistência.
- Promover participação equitativa e convivência respeitosa.

Passo a passo

1. Apresentar a capoeira por meio de contextualização histórica e cultural.
2. Organizar a roda de capoeira em espaço acessível.
3. Trabalhar a ginga e movimentos básicos de forma adaptável.
4. Explorar musicalidade com palmas e cantigas.
5. Realizar jogos corporais cooperativos, sem contato agressivo.
6. Alternar papéis (jogar, cantar, observar).
7. Encerrar com roda de conversa e reflexão coletiva.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Ginga adaptada (tronco, braços ou cabeça).
2. Participação sentada ou com apoio.
3. Descrição verbal dos movimentos.
4. Possibilidade de participação pela música e ritmo.
5. Valorização da interação e do engajamento.

Maculelê

Descrição geral

O maculelê é uma manifestação cultural afro-brasileira que articula dança, ritmo e expressão corporal, marcada por forte caráter coletivo e simbólico. Tradicionalmente associada às comunidades negras do Recôncavo Baiano, a prática carrega elementos de ancestralidade, resistência e pertencimento, expressos por meio de movimentos ritmados, batidas marcadas e organização em roda. Na Educação Física escolar, o maculelê deve ser compreendido não como simples coreografia, mas como prática corporal que comunica história, identidade e modos coletivos de existência.

Enquanto conteúdo pedagógico, o maculelê possibilita o desenvolvimento da coordenação motora, da noção rítmica e da consciência espacial, ao mesmo tempo em que favorece a expressão corporal e a interação entre os participantes. Sua abordagem contribui para a valorização das culturas afro-brasileiras e para o enfrentamento de processos de invisibilização cultural no currículo escolar, alinhando-se aos princípios da Educação para as Relações Étnico-Raciais.

A vivência do maculelê na escola deve ocorrer de forma contextualizada e respeitosa, evitando estereótipos ou folclorização. Cabe ao docente apresentar os sentidos históricos e culturais da prática, destacando sua relação com o trabalho coletivo, a musicalidade de matriz africana e os processos de resistência cultural. A atividade deve priorizar a participação, a cooperação e o respeito à diversidade corporal, deslocando o foco de performances padronizadas para a experiência compartilhada.

Objetivos pedagógicos

- Desenvolver musicalidade e expressão corporal.
- Fortalecer o senso de pertencimento e coletividade.
- Valorizar cantos e tradições afro-brasileiras.
- Trabalhar memória, ritmo e coordenação.

Passo a passo

1. Organize os estudantes em roda.
2. Apresente a música, contextualizando sua origem cultural.
3. Ensine o canto de forma coletiva, respeitando o ritmo do grupo.
4. Associe gestos simples ao canto (palmas, passos laterais, giros).
5. Permita que os estudantes proponham variações de movimentos.
6. Finalize com breve conversa sobre o significado cultural da roda.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Ginga adaptada (tronco, braços ou cabeça).
2. Participação sentada ou com apoio.
3. Descrição verbal dos movimentos.
4. Possibilidade de participação pela música e ritmo.
5. Valorização da interação e do engajamento.

Rodas Cantadas Afro-Brasileiras

Descrição geral

As rodas cantadas afro-brasileiras são práticas corporais coletivas baseadas na oralidade, no canto, no ritmo e na circularidade, elementos centrais das culturas de matriz africana. Essas práticas desempenham papel fundamental na transmissão de saberes, valores e memórias, fortalecendo vínculos comunitários e identidades culturais.

No contexto da Educação Física escolar, as rodas cantadas constituem importantes experiências de expressão corporal, musicalidade e convivência, favorecendo a participação de todos os estudantes. Por meio de gestos simples, deslocamentos e cantos, a prática contribui para o desenvolvimento do ritmo, da coordenação e da comunicação corporal, além de promover o pertencimento e o reconhecimento da ancestralidade afro-brasileira.

A vivência das rodas cantadas deve ser conduzida de forma respeitosa e contextualizada, evitando reduções folclóricas. O professor deve valorizar a diversidade de formas de participação e estimular a escuta, o diálogo e a construção coletiva da experiência.

Objetivos pedagógicos

- Desenvolver musicalidade e expressão corporal.
- Desenvolver ritmo, musicalidade e expressão corporal.
- Estimular interação social e cooperação.
- Valorizar tradições culturais afro-brasileiras.
- Fortalecer o sentimento de pertencimento.
- Promover respeito à diversidade corporal e cultural.

Passo a passo

1. Apresentar a prática por meio de conversa sobre sua origem cultural.
2. Organizar os estudantes em roda acessível.
3. Introduzir cantigas e ritmos com palmas e gestos simples.
4. Explorar movimentos corporais livres e adaptáveis.
5. Estimular a participação coletiva no canto e no ritmo.
6. Permitir variações criadas pelo grupo.
7. Finalizar com diálogo sobre a vivência.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Participação por gestos, palmas ou vocalizações.
2. Ritmos mais lentos e repetição das músicas.
3. Apoios visuais e sonoros.
4. Liberdade para participar sem exposição individual.
5. Valorização da presença e do engajamento.

Jongo

Descrição geral

O jongo é uma manifestação cultural afro-brasileira originária das comunidades negras do Sudeste do Brasil, especialmente dos estados do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais, desenvolvida a partir da presença de africanos escravizados e seus descendentes nas fazendas de café. Seu surgimento está relacionado aos processos de resistência cultural, comunicação simbólica e preservação de saberes africanos em contextos de exploração e exclusão social.

Caracterizado pela dança em roda, pela musicalidade marcada e pela oralidade, o jongo articula corpo, canto e ritmo como formas de expressão coletiva. Na Educação Física escolar, sua vivência favorece o desenvolvimento da expressão corporal, da noção rítmica e da interação social, além de contribuir para a valorização da cultura afro-brasileira e da ancestralidade negra.

A abordagem pedagógica do jongo deve evitar reduções coreográficas, priorizando seus sentidos culturais e coletivos, bem como a diversidade de formas de participação.

Objetivos pedagógicos

- Compreender o jongo como prática cultural afro-brasileira do Sudeste.
- Desenvolver ritmo, expressão corporal e interação social.
- Valorizar a ancestralidade e a oralidade.
- Promover cooperação e respeito.

Passo a passo

1. Contextualizar historicamente o jongo.
2. Organizar os estudantes em roda acessível.
3. Introduzir cantos, palmas e movimentos simples.
4. Estimular entradas voluntárias na roda.
5. Explorar expressões corporais livres.
6. Ajustar ritmo conforme o grupo.
7. Finalizar com diálogo reflexivo.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Participação por canto, palmas ou gestos.
2. Ritmo adaptado.
3. Apoios visuais e repetição.
4. Valorização da expressão.

Samba de roda

Descrição geral

O samba de roda é uma manifestação cultural afro-brasileira originária do Recôncavo Baiano, especialmente nas comunidades negras formadas por africanos escravizados e seus descendentes a partir do século XVIII. Seu surgimento está diretamente relacionado aos processos de resistência cultural, sociabilidade e preservação de saberes africanos em contextos de opressão, nos quais a música, a dança e a oralidade se constituíram como formas de afirmação identitária e de fortalecimento comunitário.

Caracterizado pela organização em roda, pelo canto responsorial, pelas palmas e pela percussão, o samba de roda articula expressão individual e vivência coletiva, permitindo que cada participante se manifeste no centro da roda sem romper os vínculos do grupo. Na Educação Física escolar, essa prática possibilita o desenvolvimento da musicalidade, da coordenação e da expressão corporal, além de favorecer a compreensão das culturas afro-brasileiras como produções históricas e sociais legítimas.

A abordagem pedagógica do samba de roda deve ocorrer de forma contextualizada e respeitosa, evitando leituras folclorizantes ou descontextualizadas. Cabe ao docente evidenciar sua relação com a ancestralidade africana, com os modos de organização coletiva e com a história da população negra no Brasil, priorizando a participação, o acolhimento e o respeito à diversidade corporal como princípios centrais da prática.

Objetivos pedagógicos

- Compreender o samba de roda como manifestação cultural afro-brasileira originária do Recôncavo Baiano.
- Desenvolver ritmo, coordenação e expressão corporal.
- Valorizar a ancestralidade e os processos históricos de resistência cultural.
- Estimular convivência, respeito e participação coletiva

Passo a passo

1. Apresentar o samba de roda, destacando seu surgimento no Recôncavo Baiano e seus significados culturais.
2. Organizar os estudantes em roda acessível.
3. Introduzir palmas, cantos e marcação rítmica.
4. Incentivar entradas voluntárias no centro da roda.
5. Explorar movimentos livres e expressivos.
6. Garantir alternância e acolhimento dos participantes.
7. Finalizar com roda de conversa sobre a vivência e seus sentidos culturais.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Movimentos realizados com membros superiores ou de forma simbólica.
2. Participação sentada ou com apoio.
3. Ritmo ajustado às possibilidades do grupo.
4. Valorização da participação expressiva, independentemente da execução técnica.

Afoxé

Descrição geral

O afoxé é uma manifestação cultural afro-brasileira originária da cidade de Salvador, Bahia, surgida no final do século XIX e início do século XX, em contextos urbanos marcados pela presença e organização das comunidades negras. Seu surgimento está relacionado aos processos de afirmação cultural, ocupação do espaço público e preservação de referências africanas por meio da música, do canto e do movimento corporal, especialmente em períodos de forte marginalização das expressões culturais negras.

Caracterizado por cortejos, cantos coletivos e movimentos corporais contínuos, o afoxé articula ritmo, deslocamento e expressão coletiva, fortalecendo vínculos comunitários e identidades culturais. Na Educação Física escolar, essa prática possibilita o desenvolvimento da coordenação motora, da consciência rítmica e da expressividade corporal, além de favorecer o reconhecimento das culturas afro-brasileiras como produções históricas e sociais legítimas.

A abordagem pedagógica do afoxé deve ocorrer de forma contextualizada e respeitosa, evitando interpretações estereotipadas ou descontextualizadas. Cabe ao docente destacar o afoxé como prática cultural urbana de matriz africana, enfatizando seus aspectos corporais, musicais e organizacionais, bem como seu papel na valorização da diversidade cultural e no enfrentamento de processos de invisibilização no currículo escolar.

Objetivos pedagógicos

- Compreender o jongo como prática cultural afro-brasileira.
- Compreender o afoxé como manifestação cultural afro-brasileira originária de Salvador (BA).
- Desenvolver ritmo, coordenação e consciência corporal.
- Valorizar expressões culturais de matriz africana no espaço urbano.
- Promover respeito à diversidade cultural e participação coletiva.

Passo a passo

1. Apresentar o afoxé, contextualizando seu surgimento em Salvador e seu papel cultural urbano.
2. Trabalhar ritmos e marcações corporais por meio de palmas e passos simples.
3. Organizar deslocamentos coletivos em espaço acessível.
4. Explorar movimentos contínuos e adaptáveis.
5. Estimular a participação coletiva no ritmo e no canto.
6. Ajustar intensidade e ritmo conforme o grupo.
7. Finalizar com roda de conversa sobre a experiência vivenciada.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Deslocamentos simbólicos ou realizados com membros superiores.
2. Participação sonora (palmas, instrumentos simples).
3. Ritmo ajustado e repetição das sequências.
4. Valorização da intenção do movimento e da presença no coletivo.

Maracatu

Descrição geral

O maracatu é uma manifestação cultural afro-brasileira originária do estado de Pernambuco, especialmente da cidade do Recife e da região da Zona da Mata, surgida a partir do período colonial em contextos marcados pela presença das populações negras africanas e afrodescendentes. Seu desenvolvimento está associado a formas de organização coletiva, celebração cultural e preservação de referências africanas, constituindo-se como expressão de identidade, memória e resistência cultural.

Caracterizado por forte marcação rítmica, movimentos corporais cadenciados e organização coletiva, o maracatu articula música, dança e deslocamento, promovendo experiências corporais intensas e compartilhadas. Na Educação Física escolar, sua vivência favorece o desenvolvimento da coordenação motora, da percepção rítmica e da expressividade corporal, além de possibilitar reflexões sobre a diversidade cultural brasileira e os processos históricos de formação social.

A abordagem pedagógica do maracatu deve ocorrer de forma contextualizada e respeitosa, evitando leituras estereotipadas ou descontextualizadas. Cabe ao docente evidenciar sua origem pernambucana e seu papel como manifestação cultural afro-brasileira, priorizando a participação coletiva, a cooperação e o respeito à diversidade corporal como princípios da prática.

Objetivos pedagógicos

- Compreender o maracatu como manifestação cultural afro-brasileira originária de Pernambuco.
- Desenvolver ritmo, coordenação motora e expressão corporal.
- Valorizar a diversidade cultural brasileira.
- Estimular cooperação e participação coletiva.

Passo a passo

1. Apresentar o maracatu, contextualizando sua origem em Pernambuco.
2. Trabalhar a marcação rítmica por meio de palmas e passos simples.
3. Organizar deslocamentos coletivos em espaço acessível.
4. Explorar movimentos corporais cadenciados.
5. Incentivar a participação de todos os estudantes.
6. Ajustar intensidade e ritmo conforme o grupo.
7. Finalizar com roda de conversa sobre a experiência.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Ritmo ajustado e repetição das sequências.
2. Movimentos realizados sentados ou com apoio.
3. Participação sonora ou gestual.
4. Valorização da intenção do movimento e da interação coletiva.

Toré

Descrição geral

O toré é uma prática corporal de origem indígena, presente entre diferentes povos do Nordeste brasileiro, como os povos Pankararú, Tuxá, Kaimbé, Xukuru, Pataxó e Kiriri, entre outros. Seu surgimento está associado aos modos coletivos de organização social, comunicação e fortalecimento identitário desses povos, sendo historicamente utilizado como forma de preservação cultural e resistência frente aos processos de colonização e apagamento cultural.

Caracterizado por movimentos corporais ritmados, organização circular e ações coletivas sincronizadas, o toré articula corpo, ritmo e convivência comunitária. Na Educação Física escolar, sua vivência contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da coordenação e da interação social, além de promover o reconhecimento das culturas indígenas como produções legítimas de conhecimento. A abordagem pedagógica do toré deve ocorrer de maneira contextualizada e respeitosa, enfatizando seus aspectos culturais e coletivos, evitando generalizações ou estereótipos sobre os povos indígenas. A prática deve priorizar a participação, a cooperação e o respeito à diversidade corporal

Objetivos pedagógicos

- Reconhecer o toré como prática corporal de origem indígena.
- Desenvolver ritmo, coordenação e interação social.
- Valorizar a diversidade cultural dos povos indígenas.
- Promover respeito e participação coletiva.

Passo a passo

1. Apresentar o toré, contextualizando sua origem indígena.
2. Organizar os estudantes em roda acessível.
3. Trabalhar movimentos rítmicos simples.
4. Estimular a sincronia coletiva.
5. Ajustar ritmo e intensidade conforme o grupo.
6. Valorizar diferentes formas de participação.
7. Finalizar com reflexão coletiva.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Movimentos simbólicos ou realizados com membros superiores.
2. Participação por ritmo, gestos ou deslocamentos mínimos.
3. Ritmo ajustado e repetição das sequências.
4. Ênfase na presença e interação.

Corrida de tora

Descrição geral

A corrida de tora é uma prática corporal tradicional de origem indígena, presente entre diversos povos do território brasileiro, especialmente em comunidades do Norte e Centro-Oeste. Sua origem está vinculada às atividades coletivas de deslocamento, trabalho comunitário e fortalecimento dos vínculos do grupo, não se configurando como prática competitiva individual, mas como ação cooperativa.

Caracteriza-se pelo transporte coletivo de um objeto que simboliza a tora, exigindo coordenação, organização e colaboração entre os participantes. Na Educação Física escolar, a corrida de tora favorece aprendizagens relacionadas à cooperação, à coordenação motora e ao trabalho em equipe, além de promover reflexões sobre valores coletivos presentes nas culturas indígenas.

A abordagem pedagógica deve priorizar o sentido cooperativo da prática, evitando comparações com provas esportivas competitivas e respeitando as possibilidades corporais dos estudantes.

Objetivos pedagógicos

- Desenvolver cooperação e organização coletiva.
- Valorizar práticas corporais indígenas.
- Estimular coordenação motora e convivência.
- Promover respeito cultural.

Passo a passo

1. Apresentar a prática e sua origem indígena.
2. Utilizar objeto leve e seguro.
3. Organizar grupos cooperativos.
4. Planejar percurso acessível.
5. Realizar transporte coletivo.
6. Ajustar ritmo e percurso conforme o grupo.
7. Refletir sobre a experiência coletiva.

Adaptações para PCD (DUA)

1. Distribuição de papéis (organizar, orientar, marcar tempo).
2. Objetos leves ou simbólicos.
3. Percursos acessíveis.
4. Valorização da cooperação.

ATIVIDADES PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ANTIRRACISTA

As atividades práticas constituem o núcleo da intervenção pedagógica em Educação Física e devem ser planejadas de forma coerente com os princípios antirracistas. Isso implica propor experiências corporais que favoreçam a participação de todos os estudantes, respeitando ritmos, habilidades e trajetórias distintas, reconhecendo que os corpos carregam marcas sociais, culturais e históricas que influenciam as formas de se mover, aprender e se relacionar.

Para além da vivência motora, as atividades práticas precisam estimular a reflexão crítica, o diálogo e a construção coletiva de significados, articulando prática e teoria de maneira integrada. Nesse sentido, a aula de Educação Física não se limita à execução de movimentos, mas se configura como espaço pedagógico de problematização das desigualdades, de valorização da diversidade cultural e de fortalecimento do pertencimento.

No contexto de uma Educação Física comprometida com a Educação para as Relações Étnico-Raciais, a seleção das atividades práticas deve considerar a inclusão de manifestações corporais de matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas, tratadas de forma contextualizada e respeitosa. Essa abordagem contribui para a ampliação do repertório cultural dos estudantes e para o enfrentamento de processos de invisibilização e estigmatização presentes nos currículos escolares.

Planejar atividades práticas sob uma perspectiva antirracista também exige do docente uma postura intencional no que se refere à organização dos grupos, à mediação das interações e à condução das experiências corporais, de modo a evitar a reprodução de estereótipos, hierarquizações e exclusões. Assim, a prática pedagógica passa a priorizar princípios como cooperação, expressão, escuta e participação equitativa, deslocando o foco exclusivo do desempenho técnico para a experiência educativa compartilhada.

Dessa forma, as atividades práticas apresentadas neste capítulo configuram-se como vivências pedagógicas que podem ser desenvolvidas de maneira autônoma ou articuladas em planejamentos mais amplos. Elas oferecem subsídios concretos para a atuação docente, servindo de base para a construção de sequências didáticas que aprofundem, ao longo do tempo, os sentidos culturais, históricos e pedagógicos das práticas corporais, conforme será discutido em capítulo específico.

SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ANTIRRACISTA

As sequências didáticas organizam o trabalho pedagógico de forma progressiva e intencional, articulando objetivos de aprendizagem, conteúdos, metodologias e processos avaliativos ao longo de um conjunto de aulas. Na Educação Física escolar, essa organização possibilita superar práticas fragmentadas, garantindo continuidade, aprofundamento conceitual e coerência pedagógica no desenvolvimento das aprendizagens corporais.

Sob a perspectiva antirracista, as sequências didáticas devem contemplar a diversidade cultural presente na cultura corporal e promover a problematização das relações raciais no contexto das práticas desenvolvidas. Isso implica selecionar conteúdos que valorizem matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas, bem como criar situações pedagógicas que favoreçam o diálogo, a reflexão crítica e o reconhecimento das desigualdades históricas que atravessam o campo da Educação Física.

A elaboração de sequências didáticas requer planejamento cuidadoso e alinhamento ao currículo, especialmente às orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e aos marcos legais da Educação para as Relações Étnico-Raciais. Nesse processo, o/a docente precisa considerar os objetivos de aprendizagem, as características da turma, os recursos disponíveis e as estratégias metodológicas mais adequadas para garantir a participação significativa de todos os estudantes.

Além da dimensão organizacional, as sequências didáticas demandam reflexão contínua sobre os impactos pedagógicos das propostas desenvolvidas. Avaliar, nesse contexto, não se restringe ao desempenho motor, mas envolve analisar as formas de participação, as interações estabelecidas, a valorização das identidades e os sentidos atribuídos pelos estudantes às práticas corporais. Dessa forma, a avaliação torna-se um instrumento formativo, orientando ajustes e aprofundamentos ao longo do processo.

Ao sistematizar sequências didáticas com base em princípios antirracistas, a Educação Física escolar reafirma seu compromisso com a equidade, a inclusão e a formação integral. As sequências apresentadas neste capítulo oferecem referências para o planejamento docente, contribuindo para que as práticas corporais se consolidem como experiências educativas contínuas, críticas e socialmente significativas.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 1

CAPOEIRA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Etapas de ensino: Anos Iniciais ou Finais (com adaptações)

Duração: 4 aulas

Objetivos de Aprendizagem

- Compreender a capoeira como prática corporal afro-brasileira de resistência histórica.
- Vivenciar movimentos básicos da capoeira respeitando limites individuais.
- Desenvolver coordenação, equilíbrio e consciência corporal.
- Promover cooperação, respeito e valorização da cultura negra.

Aula 1 – Contextualização e musicalidade

- Roda de conversa sobre a origem da capoeira.
- Apresentação de instrumentos e cantigas.
- Vivência rítmica com palmas e marcação corporal.

Aula 2 – Movimentos básicos

- Exploração da ginga (em pé, sentada ou com apoio).
- Movimentos simples de esquiva e deslocamento.
- Jogos de espelhamento em duplas.

Aula 3 – Jogo cooperativo

- Organização da roda de capoeira.
- Jogos sem contato, priorizando comunicação corporal.
- Alternância de papéis (jogador, cantor, observador).

Aula 4 – Síntese e reflexão

- Vivência livre orientada.
- Roda de conversa sobre aprendizados corporais e culturais.
- Registro coletivo (oral, desenho ou escrita).

Avaliação (formativa)

- Participação e envolvimento nas vivências.
- Respeito às regras e aos colegas.
- Compreensão do significado cultural da capoeira.
- Autoavaliação guiada.

Versão PCD – Aprofundamento pelo DUA

Múltiplos meios de engajamento

- Escolha entre participar jogando, cantando ou marcando ritmo.
- Previsibilidade das aulas para estudantes com TEA.

Múltiplos meios de representação

- Uso de vídeos, imagens, explicações verbais e demonstrações.
- Descrição verbal dos movimentos para estudantes com deficiência visual.

Múltiplos meios de ação e expressão

- Ginga adaptada (tronco, braços, cabeça).
- Participação sentada ou com apoio.
- Avaliação por diferentes registros (oral, corporal, visual).

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 2

DANÇAS AFRO-BRASILEIRAS: SAMBA DE RODA E JONGO

Etapas de ensino: Anos Iniciais

Duração: 3 aulas

Objetivos de Aprendizagem

- Reconhecer danças afro-brasileiras como patrimônio cultural.
- Desenvolver ritmo, expressão corporal e musicalidade.
- Fortalecer autoestima e pertencimento cultural.
- Valorizar a diversidade de corpos e modos de dançar.

Aula 1 – Introdução Cultural

- Conversa sobre samba de roda e jongo.
- Escuta musical e reconhecimento rítmico.
- Movimentos livres ao som da música.

Aula 2 – Roda e expressão

- Formação de roda.
- Passos simples e palmas.
- Entrada voluntária no centro da roda.
- **Aula 3 – Criação coletiva**
- Criação de sequências simples.
- Apresentação coletiva.
- Reflexão sobre sentimentos e aprendizados..

Avaliação

- Expressão corporal e envolvimento.
- Respeito às escolhas individuais.
- Participação nas rodas e diálogos.
- Valorização da diversidade.

Versão PCD

- Participação por gestos, palmas ou expressão facial.
- Ritmos mais lentos e repetição.
- Apoios visuais e espaciais.
- Não obrigatoriedade de exposição individual.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 3

PRÁTICAS CORPORAIS INDÍGENAS: PETECA E CORRIDA DE TORA

Etapas de ensino: Anos Iniciais

Duração: 3 aulas

Objetivos de Aprendizagem

- Valorizar práticas corporais indígenas.
- Desenvolver cooperação e coordenação.
- Reconhecer diferentes formas de organização coletiva.
- Refletir sobre respeito cultural.

Aula 1 – Contextualização e peteca

- Conversa sobre povos indígenas.
- Vivência da peteca em duplas e grupos.
- Desafios cooperativos.

Aula 2 – Corrida de tora adaptada

- Explicação da prática original.
- Transporte coletivo de objeto leve.
- Ênfase em cooperação, não velocidade.

Aula 3 – Síntese cultural

- Relato das vivências.
- Comparação entre práticas indígenas e esportes competitivos.
- Produção coletiva (cartaz ou roda de fala).

Avaliação

- Cooperação e respeito.
- Participação nas tarefas coletivas.
- Compreensão cultural das práticas.
- Reflexão crítica.

Versão PCD – DUA

- Peteca sonora ou maior.
- Papel de liderança, organização ou orientação.
- Percursos acessíveis.
- Avaliação por participação funcional, não desempenho.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 4

CULTURAS URBANAS: HIP HOP E PASSINHO

Etapa de ensino: Anos Finais

Duração: 4 aulas

Objetivos de Aprendizagem

- Reconhecer culturas urbanas como produção legítima.
- Desenvolver criatividade e expressão corporal.
- Estimular protagonismo juvenil.
- Valorizar identidades periféricas.

Aula 1 – Contexto histórico-cultural

- Conversa sobre hip hop e passinho.
- Exibição de vídeos.
- Vivência livre de movimentos.

Aula 2 – Exploração de passos

- Passos básicos adaptáveis.
- Criação em duplas.

Aula 3 – Criação coletiva

- Sequências criadas pelos estudantes.
- Ensaios cooperativos.

Aula 4 – Apresentação e reflexão

- Apresentações voluntárias.
- Feedback coletivo.
- Autoavaliação.

Avaliação

- Criatividade e envolvimento.
- Respeito à diversidade.
- Protagonismo e cooperação.
- Reflexão crítica.

Versão PCD – DUA

- Execução sentada ou com apoio.
- Modelos visuais.
- Ritmo marcado visualmente.
- Avaliação por expressão e intenção.

MEDIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE RACISMO

A Educação Física escolar não se configura como um espaço neutro, uma vez que as práticas corporais, as relações estabelecidas em aula e os critérios de valorização dos corpos são atravessados por dimensões históricas, sociais e raciais. Nesse contexto, o racismo manifesta-se de forma explícita ou velada, por meio de estereótipos corporais, hierarquização de habilidades, silenciamentos culturais e desigualdades de acesso à participação, exigindo do docente uma postura crítica e mediadora.

As mediações do racismo na Educação Física antirracista dizem respeito às estratégias pedagógicas adotadas pelo professor para reconhecer, problematizar e enfrentar práticas discriminatórias no cotidiano escolar. Isso implica compreender que o racismo se expressa não apenas em ofensas diretas, mas também na seleção de conteúdos, na organização das atividades, na distribuição de oportunidades e nos discursos que legitimam determinados corpos e desqualificam outros.

Uma mediação pedagógica antirracista exige intencionalidade na escolha das práticas corporais, priorizando a inclusão de manifestações de matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas, tratadas de forma contextualizada e respeitosa. Ao ampliar o repertório cultural trabalhado nas aulas, o professor contribui para o reconhecimento de identidades historicamente marginalizadas e para o enfrentamento do currículo eurocentrado.

Além disso, a mediação do racismo envolve a condução ética das interações entre os estudantes, intervindo de forma imediata diante de atitudes discriminatórias e criando espaços de diálogo, escuta e reflexão coletiva. A aula de Educação Física, nesse sentido, torna-se um território de construção de valores, no qual o respeito à diversidade corporal, racial e cultural é constantemente afirmado por meio das práticas e das relações estabelecidas.

A avaliação também constitui uma dimensão central das mediações antirracistas. Superar critérios exclusivamente baseados no desempenho técnico ou físico significa reconhecer diferentes formas de participação, aprendizagem e expressão corporal, evitando a reprodução de hierarquias que historicamente excluem determinados grupos raciais.

Por fim, as mediações do racismo na Educação Física antirracista requerem formação continuada, autoavaliação docente e compromisso institucional. Ao assumir o enfrentamento do racismo como princípio pedagógico, o professor contribui para a construção de uma escola mais justa, democrática e comprometida com a equidade racial, reafirmando o papel da Educação Física como componente curricular fundamental na formação integral dos estudantes.

SITUAÇÕES-PROBLEMA E ESTUDOS DE CASO

A incorporação de situações-problema e estudos de caso no processo formativo dos docentes de Educação Física constitui estratégia pedagógica fundamental para o enfrentamento do racismo no cotidiano escolar. Essas situações permitem analisar práticas reais, identificar mecanismos de discriminação explícitos e implícitos e refletir sobre mediações pedagógicas coerentes com uma perspectiva antirracista, inclusiva e comprometida com a equidade.

Situação-Problema 1

Estigmatização de corpos e habilidades

Durante as aulas de Educação Física, estudantes negros são frequentemente associados a determinadas modalidades esportivas ou cobrados por desempenhos específicos, enquanto estudantes brancos são mais valorizados em atividades consideradas “técnicas” ou “organizadas”.

Mediação Pedagógica Antirracista

O professor deve problematizar a naturalização dessas expectativas, diversificando os conteúdos e reconhecendo múltiplas formas de habilidade corporal. A mediação inclui explicitar que competências motoras não são determinadas por raça e valorizar diferentes modos de participação, rompendo com estereótipos historicamente construídos.

Estudo de Caso

Em uma turma dos anos finais, o docente reorganizou os grupos e propôs práticas corporais afro-brasileiras e indígenas, priorizando cooperação e expressão. A avaliação passou a considerar engajamento e reflexão, reduzindo comparações baseadas em desempenho físico e ampliando a participação dos estudantes.

Situação-Problema 2

Silenciamento cultural no currículo

As aulas de Educação Física concentram-se majoritariamente em esportes de matriz europeia, enquanto práticas afro-brasileiras e indígenas aparecem apenas em datas comemorativas ou são tratadas de forma superficial.

Mediação Pedagógica Antirracista

Cabe ao professor revisar o planejamento curricular, integrando essas práticas como conteúdos permanentes e contextualizados. A mediação envolve apresentar seus significados históricos e culturais, evitando abordagens folclorizantes.

Estudo de Caso

Uma escola passou a desenvolver sequências didáticas contínuas com capoeira, jongo e jogos indígenas. As atividades foram articuladas com rodas de conversa e registros reflexivos, promovendo maior reconhecimento cultural e engajamento dos estudantes.

Situação-Problema 3

Ofensas raciais e apelidos em aula

Durante jogos ou atividades corporais, estudantes utilizam apelidos ou expressões racistas, muitas vezes naturalizadas como “brincadeiras”.

Mediação Pedagógica Antirracista

A intervenção deve ser imediata, interrompendo a atividade e promovendo diálogo coletivo. O professor precisa explicitar que tais práticas configuram racismo e não são aceitáveis no espaço escolar, articulando regras de convivência e princípios de respeito.

Estudo de Caso

Após episódios recorrentes, o docente construiu, junto à turma, um acordo coletivo de convivência e passou a incorporar momentos sistemáticos de reflexão ao final das aulas, reduzindo significativamente os conflitos.

Situação-Problema 4

Exclusão de estudantes com deficiência em práticas corporais culturalmente marcadas

Estudantes com deficiência participam de forma periférica ou são excluídos de práticas como danças, jogos tradicionais ou rodas corporais.

Mediação Pedagógica Antirracista e Inclusiva

A mediação deve articular o enfrentamento do racismo à perspectiva do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), oferecendo múltiplas formas de participação, expressão e engajamento, reconhecendo a diversidade corporal como valor pedagógico.

Estudo de Caso

Em atividades de samba de roda, o professor permitiu diferentes formas de participação (palmas, canto, gestos, organização da roda), garantindo protagonismo aos estudantes com deficiência e fortalecendo a dimensão coletiva da prática.

Situação-Problema 5

Avaliação excludente e hierarquizada

A avaliação em Educação Física privilegia desempenho técnico e rendimento físico, favorecendo alguns estudantes e reforçando desigualdades raciais e corporais.

Mediação Pedagógica Antirracista

É necessário adotar avaliação formativa, considerando participação, cooperação, reflexão e processos de aprendizagem. A mediação envolve explicitar critérios e valorizar trajetórias individuais.

Estudo de Caso

O docente substituiu provas práticas por portfólios, autoavaliações e registros coletivos, ampliando o reconhecimento das aprendizagens e reduzindo desigualdades no processo avaliativo.

GLOSSÁRIO ESSENCIAL

Educação Física Antirracista

Perspectiva pedagógica que reconhece o racismo como estrutura social e atua intencionalmente para enfrentá-lo por meio da seleção de conteúdos, metodologias, avaliações e relações pedagógicas, valorizando a diversidade racial, cultural e corporal.

Educação para as Relações Étnico-Raciais (ERER)

Campo educativo orientado pela legislação brasileira (Lei nº 10.639/2003 e Lei nº 11.645/2008) que propõe o ensino da história e cultura africana, afro-brasileira e indígena, promovendo equidade racial e reconhecimento identitário.

Práticas Corporais

Conjunto de manifestações culturais expressas por meio do corpo, como jogos, danças, lutas, esportes e brincadeiras, compreendidas como produções históricas e sociais, e não apenas como atividades físicas.

Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA)

Abordagem pedagógica que propõe a oferta de múltiplas formas de engajamento, representação e expressão, visando garantir acessibilidade e participação de todos os estudantes, incluindo pessoas com deficiência.

Mediação Pedagógica

Atuação intencional do professor na organização das atividades, condução das relações e problematização dos conteúdos, com o objetivo de favorecer aprendizagens significativas e relações éticas.

Folclorização

Processo de esvaziamento crítico de práticas culturais, quando estas são apresentadas de forma superficial, descontextualizada ou estereotipada, sem reconhecimento de seus sentidos históricos e sociais.

Corporeidade

Compreensão do corpo como dimensão constitutiva do sujeito, atravessada por fatores culturais, históricos, sociais e afetivos.

Diáspora Africana

Processo histórico de deslocamento forçado de povos africanos para diferentes regiões do mundo, especialmente para as Américas, resultando na recriação de saberes, culturas e identidades.

IMPACTOS ESPERADOS DA PROPOSTA PEDAGÓGICA

A implementação de uma Educação Física orientada por princípios antirracistas produz impactos significativos no ambiente escolar e no processo formativo dos estudantes. Ao valorizar práticas corporais de matrizes africanas, afro-brasileiras, indígenas e urbanas, a proposta contribui para a ampliação do repertório cultural, o fortalecimento da identidade e o reconhecimento de saberes historicamente marginalizados.

Do ponto de vista pedagógico, observa-se maior engajamento dos estudantes, especialmente daqueles que não se reconheciam nos conteúdos tradicionalmente valorizados pela Educação Física escolar. A abordagem inclusiva, articulada ao Desenho Universal para a Aprendizagem, favorece a participação efetiva de estudantes com deficiência, reafirmando o direito à aprendizagem e à vivência corporal digna.

No âmbito das relações interpessoais, a proposta contribui para a redução de práticas discriminatórias, o fortalecimento do respeito mútuo e a construção de uma cultura escolar pautada na equidade. Para os docentes, a cartilha constitui instrumento de apoio à prática reflexiva, incentivando a revisão de concepções naturalizadas e a adoção de mediações pedagógicas mais conscientes e comprometidas socialmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física escolar desempenha papel estratégico na formação integral dos estudantes, uma vez que o corpo é território de aprendizagem, expressão, identidade e disputa simbólica. Reconhecer que esse território é atravessado por relações raciais desiguais é condição fundamental para a construção de práticas pedagógicas comprometidas com a justiça social.

Esta cartilha propõe caminhos teórico-práticos para uma Educação Física antirracista, inclusiva e culturalmente situada, oferecendo subsídios para o planejamento, a mediação e a avaliação das práticas corporais no contexto escolar. Ao articular fundamentos teóricos, atividades práticas, sequências didáticas e orientações inclusivas, o material busca apoiar docentes na construção de experiências educativas que respeitem a diversidade corporal, racial e cultural dos estudantes.

O enfrentamento do racismo na Educação Física não se esgota em ações pontuais, mas exige compromisso contínuo, formação permanente e reflexão crítica sobre a prática docente. Nesse sentido, espera-se que esta cartilha contribua para o fortalecimento de uma Educação Física escolar que reconheça o corpo como espaço de memória, resistência e possibilidade, reafirmando o direito de todos e todas à educação de qualidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, M. *Jogos de origem indígena no Brasil*. São Paulo: Cortez, 2010.
- BRACHT, VALTER. *A construção do campo acadêmico da Educação Física*. Campinas: Autores Associados, 1999.
- BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*. Brasília: Ministério da Educação, 2017.
- BRASIL. *Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira"*. Diário Oficial da União, Brasília, 2003.
- BRASIL. *Lei nº 11.645, de 10 de março de 2008. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena"*. Diário Oficial da União, Brasília, 2008.
- CARYBÉ. *Jogos e brincadeiras da cultura afro-brasileira*. Salvador: FUNCEB, 2000.
- GOMES, NILMA LINO. *Educação, identidade negra e formação de professores*. Belo Horizonte: Autêntica, 2017.
- HOOKE, BELL. *Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.
- LE BOULCH, JEAN. *Educação psicomotora*. Porto Alegre: Artes Médicas, 2008.
- LODY, RAUL. *Brinquedos e brincadeiras afro-brasileiras*. Rio de Janeiro: Pallas, 2019.
- MUNANGA, KABENGELE. *Rediscutindo a mestiçagem no Brasil: identidade nacional versus identidade negra*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- OLIVEIRA, SAIONARA SANTOS DE. *Educação Física e relações étnico-raciais: o movimento corporal como ferramenta pedagógica antirracista*. Trabalho apresentado no Seminário Internacional de Educação para Relações Étnico-raciais, Salvador, 2005.
- OLIVEIRA, SAIONARA SANTOS DE. *Práticas corporais afro-brasileiras como ferramenta de letramento racial na Educação Física do Ensino Fundamental*. Curso de Letramento Racial. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA), 2025.
- OLIVEIRA, SAIONARA SANTOS DE. *Educação Física como espaço de cura e pertencimento: corpos em movimento no enfrentamento ao quebranto colonial*. Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), 2025.
- OLIVEIRA, SAIONARA SANTOS DE. *Psicomotricidade na Educação Física: práticas dinâmicas para o desenvolvimento motor e a inclusão*. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicomotricidade e Educação Inclusiva) –Instituto Educaminas Ead Ltda, Coronel Fabriciano, 2025.
- OLIVEIRA, SAIONARA SANTOS DE. *Desenvolvimento motor e psicomotricidade na Educação Física: estratégias adaptadas para alunos com atraso motor no Ensino Fundamental I com intervenção de práticas afro-indígenas*. Trabalho de conclusão do Curso FIC Esporte Adaptado ao Contexto Escolar. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia; Universidade Federal da Bahia, 2025.