



Apostilas de  
Educação

# EDUCAÇÃO FÍSICA

**3º ANO - ENSINO MÉDIO  
3º BIMESTRE**



## Apresentação

Esta apostila foi elaborada para ampliar o olhar crítico dos estudantes sobre o corpo e suas múltiplas expressões sociais. Organizada sob o eixo temático "Práticas Corporais e Consciência Crítica", a proposta busca articular movimento e reflexão, reconhecendo o corpo não apenas como instrumento de ação física, mas como território de identidade, cultura, resistência e cidadania.

Os conteúdos abordam questões fundamentais para a formação ética e social dos jovens, como os preconceitos associados às práticas corporais, a influência da mídia na construção da imagem corporal, os impactos do sedentarismo e da cultura digital, e o papel das lutas, dos jogos e do lazer na promoção de saúde, inclusão e bem-estar. Cada plano de aula traz textos informativos acessíveis, questões abertas com respostas comentadas, exercícios de fixação com gabarito e atividades práticas dinâmicas, que valorizam a participação, a escuta e o diálogo com a realidade dos alunos.

Essa apostila oferece aos professores um material de apoio completo, que contribui para o desenvolvimento de competências previstas na BNCC e estimula práticas pedagógicas que valorizam a diversidade, a criticidade e o protagonismo estudantil. Ao integrar conteúdos conceituais, atitudinais e procedimentais, ela reafirma a importância da Educação Física como espaço formativo integral e significativo.

[apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)



## Conteúdo

### 3º Bimestre: Práticas Corporais e Consciência Crítica

- Corpo e identidade: práticas corporais e preconceitos
- Saúde e tecnologia: o corpo entre o movimento e a tela
- Corpo ativo: hábitos saudáveis e qualidade de vida
- Lutas no mundo: práticas, cultura e preconceito
- As lutas como forma de saúde e resistência
- Esporte e cidadania
- Brincadeiras e jogos do mundo: um olhar intercultural
- Esporte e lazer: direito de todos?
- Ocupando espaços: corpo e cidadania ativa
- Corpo, mídia e representações



## Habilidades

(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.

(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



EDUCAÇÃO FÍSICA	
3º ANO - ENSINO MÉDIO	
3º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Práticas Corporais e Consciência Crítica	Corpo e identidade: práticas corporais e preconceitos
Nome:	Turma:

As práticas corporais, como os esportes, as danças, os jogos e outras formas de movimentação expressiva, são atravessadas por significados sociais que refletem e, ao mesmo tempo, reforçam diversas concepções culturais sobre... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



Em contextos diversos, o corpo não é visto apenas como um organismo biológico, mas como um espaço simbólico de disputa, controle e expressão de valores sociais. Assim, entender o corpo como construção social é fundamental para refletir criticamente sobre como os preconceitos estruturais se... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Ao longo da história, o acesso a determinadas atividades físicas esteve condicionado a marcadores sociais. Mulheres, por exemplo, foram historicamente afastadas de esportes considerados de “contato” ou “força”, sendo associadas a práticas que reforçavam estereótipos de delicadeza e submissão. Pessoas negras também enfrentaram – e ainda enfrentam – obstáculos no acesso a esportes de elite, como a natação, o tênis e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Do mesmo modo, pessoas de baixa renda enfrentam barreiras de acesso a espaços adequados para atividades físicas, o que compromete não só a prática em si, mas também a representação social de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

A Educação Física, nesse sentido, deve ir além da execução de movimentos e proporcionar reflexões sobre os sentidos sociais do corpo e da identidade. A análise



crítica das práticas corporais permite desconstruir padrões excludentes, combatendo preconceitos e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Promover ambientes em que diferentes corpos sejam acolhidos e respeitados é um passo essencial para uma sociedade mais justa e igualitária, em que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Questões

1. Como as práticas corporais podem contribuir para a formação da identidade de um indivíduo?

---

---

---

---

2. De que maneira os estereótipos de gênero influenciam a participação de meninas e meninos em diferentes modalidades esportivas?

---

---

---

---

3. Quais são as principais barreiras enfrentadas por pessoas negras e pobres no acesso a práticas esportivas de alto rendimento?

---

---

---

---



4. Por que é importante promover a diversidade nas representações corporais em mídias esportivas e escolares?

---

---

---

---

5. Como a análise crítica das práticas corporais pode contribuir para o combate ao preconceito?

---

---

---

---



## Respostas:

1. As práticas corporais atuam como formas de expressão individual e coletiva, contribuindo para a construção de identidade ao permitir que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](#)**
2. Os estereótipos de gênero impõem limites culturais sobre o que é “apropriado” para meninas ou meninos. Modalidades como futebol, lutas e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](#)**
3. Barreiras econômicas (como custos de equipamentos e mensalidades), culturais (falta de representatividade) e raciais (preconceitos e discriminação) dificultam...  
**Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](#)**
4. Promover diversidade nas representações visuais ajuda a combater estereótipos que associam sucesso, força ou beleza a um único padrão corporal. Isso amplia...  
**Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](#)**
5. A análise crítica permite identificar como desigualdades e preconceitos são reproduzidos em práticas físicas. Ao conscientizar os alunos, abre-se...  
**Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](#)**



## Exercícios de fixação

**1.** Leia as afirmações a seguir e marque V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) ( ) A prática de esportes é sempre inclusiva e neutra em relação às questões sociais.
- b) ( ) A identidade corporal está diretamente ligada às experiências sociais e culturais.
- c) ( ) Mulheres foram historicamente afastadas de modalidades esportivas de contato.
- d) ( ) O corpo é visto apenas como uma entidade biológica nas práticas corporais.

**2.** Associe corretamente os conceitos:

- A – Preconceito de gênero
- B – Racismo estrutural
- C – Classe social
- D – Inclusão

- ( ) Dificuldade de acesso ao esporte devido à falta de recursos financeiros
- ( ) Exclusão de meninas de esportes de força
- ( ) Representações negativas de corpos negros no esporte
- ( ) Promoção da diversidade nas práticas corporais

**3.** Qual das alternativas melhor expressa a relação entre práticas corporais e identidade?

- a) Práticas corporais influenciam apenas a construção identitária.
- b) A identidade é definida exclusivamente por características genéticas.
- c) As práticas corporais reforçam padrões fixos de comportamento.
- d) As experiências corporais contribuem para a construção de quem somos.

**4.** Complete as lacunas:

“As práticas corporais refletem aspectos \_\_\_\_\_, e, por isso, podem reforçar ou combater \_\_\_\_\_ presentes na sociedade.”

**5.** Durante uma atividade esportiva, um aluno comenta que “ginástica é coisa de menina” e que “menino tem que jogar futebol”. Como você responderia a esse colega? Elabore uma breve justificativa com argumentos baseados no respeito à diversidade e aos direitos humanos.

---

---

---



**Respostas:**

1. a) F / b) ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. C – A – ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. d)
4. sociais / preconceitos
5. Resposta esperada: Eu diria que essa visão é baseada em estereótipos ultrapassados. Tanto meninos quanto meninas têm... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Atividade prática – Corpo e identidade: práticas corporais e preconceitos

**Título da atividade:** “Esporte é para todos os corpos” – Roda crítica e produção de cartazes inclusivos

**Etapas da atividade:**

**1. Introdução e sensibilização (15 minutos)** O professor inicia a aula contextualizando a importância do tema: como o corpo é socialmente construído e como os meios de comunicação influenciam a percepção sobre quem... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

**2. Exibição de vídeos e imagens (20 minutos)** Serão apresentados vídeos curtos (30 segundos a 2 minutos) com campanhas esportivas, propagandas, trechos de transmissões esportivas e entrevistas com atletas. A curadoria deve... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

**Sugestões de temas para vídeos e imagens:**

- Campanhas que reforçam padrões (ex: atletas sempre brancos, magros e de alto rendimento);
- Campanhas... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- Contrastes entre representações midiáticas e realidades escolares ou comunitárias.

**Durante a exibição, os alunos devem anotar impressões em uma ficha orientadora com perguntas como:**

- Quem aparece nos vídeos e imagens?
- Que tipo de corpo é valorizado ou invisibilizado?
- Há.... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- Algum estereótipo é reforçado?

**3. Roda de conversa crítica (20 minutos)** Com base nas anotações, a turma participa de uma roda de conversa guiada pelo professor. Algumas perguntas norteadoras:

- Quais grupos vocês acham que são mais representados nas mídias esportivas?
- Vocês se... **Esta é a amostra da apostila.** **Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- Como o esporte poderia ser mais inclusivo?



- Que frases ou imagens poderiam inspirar outras pessoas a se sentirem acolhidas nas práticas corporais?

O professor estimula escuta ativa, respeito às falas e diversidade de opiniões.

#### **4. Produção coletiva dos cartazes (45 minutos)**

Os alunos são divididos em **grupos de 3 a 5 integrantes**. Cada grupo deverá... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](https://apostilasdeeducacao.com)**

- Uma frase de impacto criada pelo grupo (ex: “Todo corpo é corpo de atleta!”; “Esporte é inclusão, não padrão!”);
- Elementos visuais: colagens... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](https://apostilasdeeducacao.com)**
- Representações positivas e inclusivas: corpos gordos, negros, indígenas, pessoas com deficiência, corpos femininos em esportes historicamente masculinos, etc.

#### **5. Apresentação dos cartazes e exposição (20 minutos)**

Cada grupo apresenta o cartaz para os colegas, explicando a ideia, os elementos escolhidos e o objetivo da mensagem. Os cartazes serão afixados nos corredores da escola ou na sala de aula, compondo uma... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](https://apostilasdeeducacao.com)**

#### **Avaliação da atividade:**

A avaliação será **formativa**, considerando:

- Participação ativa na roda de conversa
- Capacidade de análise crítica nas anotações e discussões
- Criatividade e coerência na produção do cartaz
- Clareza na mensagem educativa
- Trabalho em grupo (colaboração, respeito às ideias dos colegas)

**Para esta apostila completa (85 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/2025/06/16/educacao-fisica-3o-ano-3o-bimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>**