



**Apostilas de
Educação**

EDUCAÇÃO FÍSICA

**3º ANO - ENSINO MÉDIO
2º BIMESTRE**



Apresentação

Esta apostila de Educação Física para o 3º ano do Ensino Médio, referente ao 2º bimestre, foi elaborada com o objetivo de apoiar o trabalho pedagógico dos professores com conteúdos que dialogam diretamente com as vivências, os desafios e as múltiplas dimensões da juventude contemporânea. Com o eixo temático “Corpo, Cultura e Cidadania”, os planos de aula aqui apresentados buscam ampliar o olhar dos estudantes sobre o papel do corpo como linguagem, identidade e instrumento de transformação social.

Cada aula propõe textos informativos atualizados, questões abertas e exercícios de fixação com respostas, além de atividades práticas inovadoras, possibilitando uma abordagem crítica, reflexiva e participativa. Os temas tratados incluem desde o combate à violência e ao preconceito no esporte, o jogo justo (fair play) e a inclusão, até a valorização das culturas regionais, populares, indígenas e afro-brasileiras.

Também são discutidas as relações entre corpo e tecnologia, as danças urbanas como forma de expressão juvenil, os impactos do sedentarismo e das telas, e os estereótipos de gênero no ambiente esportivo. Ao integrar práticas corporais, debates e vivências com temáticas sociais relevantes, esta apostila convida professores e estudantes a compreenderem o corpo para além do movimento físico: como território político, cultural e cidadão.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

2º Bimestre: Corpo, Cultura e Cidadania

- Disque Denúncia e o Combate à Violência no Esporte
- Jogo Justo (Fair Play) e Inclusão
- Danças Regionais e Identidade Cultural
- Jogos Populares e o Direito ao Lazer
- Esporte, Profissionalização e Capitalismo
- Corpo, Saúde Mental e o Uso de Telas
- Danças Urbanas e Expressão Corporal
- Práticas Corporais Indígenas e Afro-brasileiras
- Esporte e Gênero – Quebrando Estereótipos
- TDICs e Movimento: Corpo Conectado

Habilidades

(EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.

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

EDUCAÇÃO FÍSICA	
3º ANO - ENSINO MÉDIO	
2º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Corpo, Cultura e Cidadania	Disque Denúncia e o Combate à Violência no Esporte
Nome:	Turma:

O esporte é, historicamente, uma ferramenta de educação, inclusão e transformação social. Ao promover a convivência, o trabalho em equipe, a disciplina e o respeito às regras, ele contribui para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos. No entanto, o ambiente esportivo também pode refletir e reproduzir desigualdades e formas de violência presentes na sociedade. Casos de assédio, abuso físico e psicológico, racismo, homofobia, machismo, gordofobia e exclusão de pessoas com deficiência ou de diferentes condições socioeconômicas ainda... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**



Essas situações, muitas vezes silenciadas por medo ou vergonha, afetam profundamente a saúde emocional, a autoestima e a permanência de muitas pessoas no meio esportivo. É comum que atletas, principalmente crianças, adolescentes, mulheres e integrantes de grupos historicamente marginalizados, deixem de praticar atividades físicas por... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**

apostilasdeeducacao.com

Diante disso, o **Disque 100** surge como um importante canal de proteção e denúncia. É um serviço gratuito do Governo Federal voltado à apuração de violações de direitos humanos. O canal funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, inclusive feriados, e permite o anonimato. Através dele, é possível denunciar casos de violência, discriminação, abuso e negligência em ambientes esportivos e escolares. As denúncias são encaminhadas para... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

É essencial que técnicos, professores, familiares e, principalmente, os próprios praticantes conheçam seus direitos e saibam como agir diante de situações de violência. Promover uma cultura esportiva baseada no respeito, na escuta e na equidade significa



garantir que o esporte continue sendo um direito de todos — não um espaço de exclusão ou sofrimento. A denúncia é um passo fundamental, mas... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Questões

1. Por que o ambiente esportivo pode reproduzir formas de violência presentes na sociedade?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

2. De que maneira o assédio e o preconceito podem afetar a permanência de pessoas no esporte?



3. Qual é a função do Disque 100 e por que ele é importante no combate à violência esportiva?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

4. Que grupos sociais costumam ser mais vulneráveis a abusos e exclusões nas práticas esportivas?

5. Como o conhecimento dos direitos e o acesso à informação podem contribuir para prevenir e combater a violência no esporte?

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

Respostas

1. O ambiente esportivo pode reproduzir formas de violência da sociedade porque reflete estruturas de poder, preconceitos e desigualdades que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
2. O assédio, o preconceito e o bullying podem causar traumas emocionais, ansiedade, queda da autoestima e isolamento social. Muitas pessoas... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
3. O Disque 100 é um canal de denúncia de violações de direitos humanos. Ele funciona de forma gratuita e sigilosa, permitindo que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
4. Grupos vulneráveis incluem mulheres, crianças, adolescentes, pessoas negras, LGBTQIA+, pessoas com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
5. Conhecer os direitos e saber onde denunciar fortalece os praticantes diante de situações injustas. Além disso, a informação contribui para... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Exercícios de Fixação

1. Analise o caso: um grupo de estudantes relata que evita participar de treinos esportivos porque comentários sobre corpo, desempenho e aparência são frequentes entre colegas e até em competições internas. Considerando essa situação, identifique qual atitude entre as opções abaixo representa a forma **mais adequada** de intervenção inicial.

- A) Propor novas regras disciplinares sem consulta aos estudantes.
- B) Estimular debates entre os próprios alunos para que eles “resolvam entre si”.
- C) Orientar a criação de um protocolo de escuta e acolhimento, incluindo responsáveis e profissionais da escola.
- D) Incentivar que ignorem os comentários para fortalecer a “resiliência”.

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

2. Leia as afirmações abaixo sobre violência e discriminação no esporte e marque V para verdadeiro ou F para falso:

- () Situações de violência psicológica podem ocorrer mesmo quando não há xingamentos explícitos.
- () O abandono da prática esportiva por insegurança é incomum entre adolescentes.
- () Racismo e homofobia devem ser tratados como conflitos comuns e não como violações graves.
- () Gordofobia pode afetar diretamente a autoestima e a permanência de praticantes.

3. Associe os conceitos da Coluna A às descrições da Coluna B.

Coluna A

A. Violência psicológica

B. Gordofobia

C. Disque 100

Coluna B

1. Comentários sobre corpo, aparência ou peso que limitam a participação.

2. Ações repetidas que diminuem emocionalmente um praticante, mesmo sem agressão física.

3. Canal federal gratuito e sigiloso para denúncias de violações de direitos humanos.

4. Complete as lacunas usando as opções: *denúncia / equidade / respeito / prevenção*.

“Para que ambientes esportivos se tornem mais seguros, é necessário promover uma cultura baseada no(a) _____, fortalecendo espaços de diálogo e escuta ativa. O(A) _____ é essencial quando ocorre qualquer violação, garantindo proteção às vítimas. No entanto, práticas de _____ devem ser priorizadas, para que situações de violência sejam evitadas. Assim, valores como _____ tornam-se fundamentais na construção de relações mais saudáveis.”

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

5. Observe o quadro abaixo e complete a coluna de Consequências escolhendo, para cada causa, a opção que melhor representa o impacto mais provável.

Causa	Consequências
Comentários discriminatórios constantes durante treinos	
Pressão excessiva de técnicos sobre desempenho individual	
Exclusão de colegas por questões de aparência ou condição socioeconômica	
Falta de mecanismos de denúncia e acolhimento na instituição esportiva	

Considere as opções abaixo:

1. Construção de ambientes hostis e fortalecimento de desigualdades.
2. Silenciamento de vítimas e continuidade de práticas violentas.
3. Sensação de insegurança e redução da participação.
4. Ansiedade, queda de autonomia e possibilidade de abandono esportivo.

Respostas

1. Alternativa... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

2. V, ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

3. A-2 / B-... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

4. respeito / ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

5... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Atividade Prática – “Jogo de Conflitos e Conscientização”

Título: *Jogo de Conflitos e Conscientização: enfrentando a violência no esporte*

Objetivo geral: Vivenciar, refletir e debater situações-problema comuns no ambiente esportivo, promovendo o respeito, a empatia e o conhecimento sobre canais de denúncia, como o Disque 100.

Duração:

2 aulas de 50 minutos

Público-alvo:

Estudantes do Ensino Médio

Materiais:

Cartões com situações-problema, coletes, papel kraft, canetões, aparelho de som, QR Codes com link para o Disque 100, vídeos curtos (opcional)

Etapas da Atividade:

1. Introdução e sensibilização (10 min): O professor inicia com uma conversa sobre o que é violência no esporte, apresentando exemplos de abusos, assédio, preconceito e exclusão. Em seguida... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

2. Simulação de situações-problema (25 min): Os alunos são divididos em grupos. Cada grupo sorteia um cartão com uma situação fictícia baseada em casos reais, como:

- Um treinador grita e expõe um aluno por seu corpo fora do padrão.
- ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Cada grupo deve encenar a situação e, em seguida, propor uma solução ética e inclusiva. Durante a dramatização, devem apresentar uma forma possível de enfrentamento, como o uso do Disque 100, apoio da comunidade escolar ou organização de campanha de conscientização.

3. Roda de conversa e reflexão (30 min): Após as dramatizações, a turma participa de uma roda de conversa com as seguintes perguntas orientadoras:

- Como se sentiram ao representar as situações?
- ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

4. Cartazes educativos (25 min – aula seguinte): Os alunos criam cartazes com mensagens de conscientização, como:

🗣️ *“Denuncie: o silêncio também machuca”*

👏 *“No esporte, todos têm direito ao respeito”*

☎️ *“Conheça o Disque 100 e ajude a combater a violência”*

Os cartazes podem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**
apostilasdeeducacao.com

Avaliação:

- Participação nas dramatizações e na roda de conversa
- Clareza das soluções propostas
- Criatividade e engajamento na produção dos cartazes
- Demonstração de compreensão sobre os direitos e o papel da denúncia

Para esta apostila completa (97 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/2025/03/25/educacao-fisica-3o-ano-2o-bimestre-ensino-medio/>