



**Apostilas de
Educação**

Formação Geral Básica

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º Ano - Ensino Médio
1º Trimestre



Apresentação

Esta apostila foi elaborada com o objetivo de oferecer aos professores um material didático estruturado, coerente e alinhado às demandas formativas contemporâneas da área de Educação Física. O eixo central “Práticas Corporais e Saúde” orienta a seleção dos conteúdos e articula reflexões conceituais com experiências práticas significativas. O material contempla textos informativos com abordagem didática, questões abertas acompanhadas de respostas, exercícios de fixação com gabarito e atividades práticas, favorecendo tanto o aprofundamento teórico quanto a aplicação pedagógica em sala e na quadra.

Os temas foram organizados de modo a ampliar o repertório cultural e crítico dos estudantes, contemplando discussões sobre ginásticas ao longo do tempo, avaliação física, anatomia em movimento, esporte e suas disputas simbólicas, lutas no Brasil, corpo e mídia, tecnologia e saúde mental, jogos regionais, comunicação não verbal e construção de projetos pessoais de qualidade de vida. A proposta integra dimensões biológicas, sociais, culturais e éticas da Educação Física, promovendo leitura crítica das práticas corporais e de seus significados na sociedade contemporânea.

Ao longo do trimestre, os planos de aula favorecem progressão conceitual, desenvolvimento da autonomia discente e fortalecimento da cultura corporal como campo de conhecimento. O professor encontrará orientações claras para mediação, organização das atividades e avaliação formativa, garantindo segurança didática e possibilidades de adaptação à realidade de cada turma.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

1º Trimestre: Práticas Corporais e Saúde

- Ginásticas ao longo do tempo: corpo, cultura e marcadores sociais
- Avaliação física: leitura crítica de dados e promoção da saúde
- Anatomia em movimento: o corpo como sistema integrado
- Esporte, rendimento e lazer: sentidos e disputas
- Lutas no Brasil: identidade, respeito e diversidade
- Corpo e mídia: padrões estéticos e interesses econômicos
- Tecnologia, postura e saúde mental
- Jogos e brincadeiras regionais
- Gestos corporais e comunicação não verbal
- Corpo, saúde e qualidade de vida como projeto pessoal integral

Habilidades

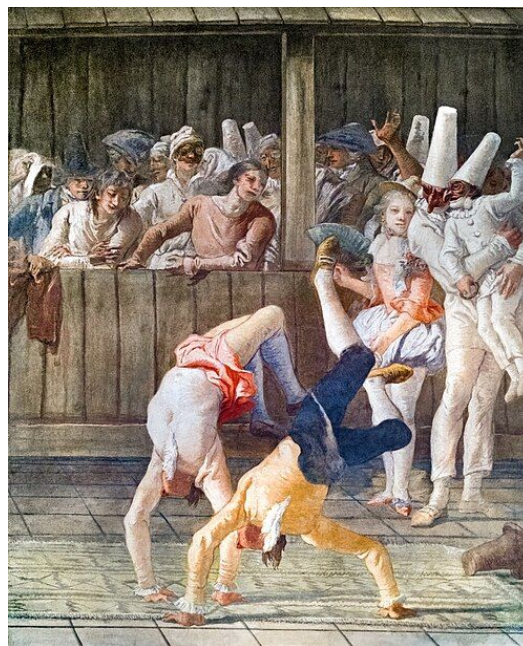
(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de... **Esta é a amostra da apostila.**
Saiba mais: apostilasdeeducacao.com

EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
1º TRIMESTRE	
TEMA	AULA
Práticas Corporais e Saúde	Ginásticas ao longo do tempo: corpo, cultura e marcadores sociais
Nome:	Turma:

A história das **ginásticas** revela que o modo como movimentamos o corpo nunca é neutro ou apenas biológico. Desde as práticas sistematizadas na Europa do século XIX, voltadas para disciplina, força e formação moral, até as modalidades contemporâneas, como a ginástica artística, a rítmica, o cross training e as aulas coletivas em academias, cada período histórico atribuiu sentidos específicos ao exercício corporal. A ginástica já foi associada à preparação militar, ao fortalecimento da nação, à estética corporal e, mais recentemente, à promoção da saúde e da qualidade de vida. Isso demonstra que o corpo é também um espaço simbólico, no qual... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Ao longo do tempo, os **marcadores sociais**, como gênero, classe social, idade e origem cultural, influenciaram profundamente quem podia praticar determinadas ginásticas e de que maneira. Em muitos contextos históricos, certas modalidades eram consideradas “adequadas” para homens, por exigirem força e resistência, enquanto outras eram direcionadas às mulheres, com ênfase na leveza e na graça. Além disso, o acesso a academias, equipamentos e treinamentos especializados sempre esteve relacionado às condições econômicas. Assim, a prática da ginástica não depende apenas da vontade individual, mas também de oportunidades concretas e das normas sociais que definem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**



Na contemporaneidade, observa-se a expansão de discursos midiáticos que associam ginástica a padrões corporais específicos, frequentemente vinculados à estética e ao consumo. Redes sociais, influenciadores digitais e campanhas publicitárias contribuem para a construção de imagens de “corpos ideais”, que podem gerar tanto motivação

quanto frustração. Ao mesmo tempo, surgem movimentos que defendem a diversidade corporal, o respeito às diferenças e a valorização do bem-estar acima da performance estética. Esse cenário revela disputas de sentido em torno do corpo: entre... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Compreender as ginásticas como práticas culturais permite analisá-las para além da técnica dos movimentos. Elas são linguagens corporais que comunicam valores, identidades e visões de mundo. Ao praticar uma modalidade, o indivíduo participa de uma tradição histórica e cultural, ainda que nem sempre tenha consciência disso. Por essa razão, refletir criticamente sobre a evolução das ginásticas e sobre os marcadores sociais que as atravessam é fundamental para promover uma relação mais... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Questões

1. Analise como a ginástica, ao longo da história, esteve relacionada a projetos sociais e políticos de cada época.

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

2. Explique de que maneira os marcadores sociais influenciam o acesso e a valorização das diferentes modalidades de ginástica.

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

3. Discuta como as mídias digitais contribuem para a construção de padrões corporais associados às práticas de ginástica.

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

4. Compare a visão tradicional da ginástica (disciplinar e militarizada) com as concepções atuais voltadas para saúde e bem-estar.

5. Avalie a importância de compreender a ginástica como prática cultural para promover respeito à diversidade corporal.

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

Respostas

1. A ginástica esteve vinculada a diferentes projetos sociais ao longo do tempo. No século XIX, por exemplo, foi utilizada como instrumento de disciplina e fortalecimento... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
2. Marcadores sociais como gênero e classe influenciam quem tem acesso a determinadas modalidades e quais práticas são socialmente... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
3. As mídias digitais ampliam a visibilidade das práticas de ginástica, mas também difundem padrões corporais muitas vezes idealizados. Influenciadores e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
4. A visão tradicional enfatizava disciplina, hierarquia e preparação física para fins militares ou nacionais. Já as concepções atuais tendem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
5. Compreender a ginástica como prática cultural permite perceber que ela expressa valores e identidades. Essa perspectiva favorece o respeito às... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Exercícios de Fixação

1. Observe as afirmações a seguir sobre a evolução das ginásticas e assinale a alternativa **incorreta**:

- A) As ginásticas do século XIX estiveram associadas a projetos de formação moral e fortalecimento nacional.
- B) A expansão das redes sociais ampliou a circulação de discursos sobre corpo e desempenho físico.
- C) Marcadores sociais influenciaram historicamente quem podia praticar determinadas modalidades.
- D) As práticas contemporâneas de ginástica são desvinculadas de interesses econômicos e midiáticos.

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

2. Assinale V (verdadeiro) ou F (falso) para cada afirmativa:

- () As ginásticas sempre tiveram o mesmo significado histórico e social em todas as épocas.
- () O acesso a academias e equipamentos pode estar relacionado a condições econômicas.
- () A valorização exclusiva da estética corporal pode gerar impactos na autoestima dos praticantes.
- () As práticas de ginástica não sofrem influência de padrões culturais.
- () A compreensão crítica das ginásticas contribui para uma relação mais consciente com o corpo.

3. Relacione as colunas, associando cada contexto histórico à característica predominante das ginásticas naquele período:

Coluna A

1. Século XIX

2. Décadas de 1980–1990

3. Atualidade digital

Coluna B

() Ênfase no bem-estar integral e qualidade de vida

() Disciplina corporal e preparação militar

() Valorização do rendimento esportivo

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

Coluna A

Coluna B

- | | |
|---|--|
| 4. Movimentos contemporâneos inclusivos | () Defesa da diversidade corporal |
| 5. Primeiras competições olímpicas modernas | () Expansão de academias e culto ao corpo |

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

4. Complete as frases com as opções: marcadores sociais – identidade – consumo – disciplina – diversidade.

- a) As ginásticas do século XIX estavam fortemente associadas à ideia de _____ corporal.
- b) A mídia contemporânea relaciona práticas de ginástica ao(à) _____ de produtos e estilos de vida.
- c) Gênero e classe são exemplos de _____ que influenciam o acesso às práticas corporais.
- d) A valorização do(a) _____ corporal busca combater padrões únicos de beleza.
- e) A prática da ginástica pode contribuir para a construção do(a) _____ individual e coletiva.

5. Uma escola decide oferecer apenas modalidades competitivas de ginástica, priorizando alunos com melhor desempenho físico. Parte dos estudantes argumenta que essa decisão reforça exclusões e não contempla a diversidade corporal. Analise a situação e indique qual alternativa apresenta o encaminhamento pedagógico mais consistente:

- A) Manter as modalidades competitivas, mas criar critérios diferenciados de avaliação que considerem evolução individual e compromisso com o treino.
- B) Alternar ciclos de ginástica competitiva com propostas expressivas e recreativas, garantindo múltiplas formas de participação.
- C) Preservar o foco competitivo como eixo central, ampliando apenas o número de vagas para evitar sensação de exclusão.
- D) Separar os estudantes por níveis de desempenho, oferecendo propostas distintas para cada grupo, sem interação entre eles.

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

Respostas

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

2. F – ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

3.

1 – Disciplina corporal e preparação militar;

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

4. a) disciplina; b) ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

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

Atividade prática

A proposta será desenvolvida ao longo de **cinco aulas sequenciais**, articulando análise crítica, experimentação corporal, criação autoral e reflexão social. O foco é compreender as ginásticas como práticas históricas e culturais atravessadas por marcadores sociais, superando a visão meramente técnica do movimento.

Aula 1 – Análise crítica de imagens e discursos corporais

Inicia-se com a exibição de imagens e vídeos curtos de ginástica artística olímpica, musculação tradicional, crossfit e ginásticas coletivas. Os estudantes recebem um roteiro de análise contendo critérios objetivos: contexto histórico de consolidação, perfil predominante de praticantes, valores explícitos (competição, ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Em grupos, registram observações e constroem hipóteses sobre quais marcadores sociais aparecem com maior evidência (gênero, classe, idade). O professor conduz debate orientado por perguntas problematizadoras, garantindo... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 2 – Linha do tempo corporal vivenciada

Na quadra, delimita-se fisicamente uma linha do tempo com marcações no chão. Cada grupo representa um período histórico por meio de movimentos característicos: rigidez e sincronização do século XIX; rendimento e técnica das competições olímpicas; cultura fitness das décadas finais do século XX; pluralidade contemporânea.

A apresentação deve incluir justificativa oral breve explicando o sentido... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 3 – Planejamento da “Ginástica do Futuro”

Divididos em grupos, os estudantes elaboram um projeto escrito contendo: nome da proposta, valores sociais que deseja expressar, público-alvo, justificativa conceitual e descrição dos movimentos. Devem explicitar se priorizam inclusão, cooperação, performance, tecnologia ou saúde integral, argumentando com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 4 – Criação coreográfica e ensaio orientado

Os grupos organizam sequência de 1 a 2 minutos. O professor intervém tecnicamente quanto à segurança, organização espacial, variação de níveis e clareza gestual. Incentiva-se intencionalidade corporal e coerência simbólica.

Aula 5 – Apresentação, socialização e avaliação reflexiva

As coreografias são apresentadas à turma. Após cada apresentação, o grupo explica os valores sociais representados. Realiza-se roda de conversa final com mediação docente, discutindo gênero, classe social, padrões corporais e democratização das práticas. Como fechamento individual, cada estudante produz um... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** apostilasdeeducacao.com

Para esta apostila completa (98 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/educacao-fisica-1o-ano-1o-trimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>