



**Apostilas de
Educação**

Formação Geral Básica

EDUCAÇÃO FÍSICA

**2º Ano - Ensino Médio
1º Trimestre**



Apresentação

Esta apostila foi elaborada com foco na temática “Cultura Corporal e Protagonismo Juvenil”, articulando reflexão crítica, vivência prática e aprofundamento conceitual. O material contempla planos de aula estruturados, com textos informativos com abordagem didática e contextualizada, questões abertas acompanhadas de respostas, exercícios de fixação com gabarito, e atividades práticas, pensadas para favorecer participação ativa e análise crítica por parte dos estudantes.

Os conteúdos selecionados dialogam com desafios contemporâneos e com as experiências juvenis, abordando temas como corpo, mídia e padrões estéticos na cultura fitness; esporte competitivo e lazer; ginásticas e indústria do corpo; esportes de rede e influência da língua inglesa; adaptações culturais nos esportes de campo e taco; danças regionais e pertencimento cultural; culturas juvenis e expressão corporal contemporânea; autocuidado e promoção da saúde; saúde e consumismo; e cultura corporal em sua dimensão artística. Cada tema foi organizado de modo a integrar teoria, prática corporal e reflexão sociocultural.

A proposta pedagógica valoriza o protagonismo juvenil, a diversidade cultural e o desenvolvimento da autonomia crítica. As atividades práticas foram planejadas para ocorrer de forma progressiva, estimulando experimentação, análise e produção coletiva. O material busca apoiar o trabalho docente com organização, profundidade conceitual e coerência didática, oferecendo subsídios consistentes para a condução das aulas ao longo do trimestre.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

1º Trimestre: Cultura Corporal e Protagonismo Juvenil

- Corpo, mídia e padrões estéticos na cultura fitness
- Esporte competitivo e lazer: tensões e convergências
- Ginásticas: tradição, espetáculo e indústria do corpo
- Esportes de rede e a influência da língua inglesa
- Campo e taco: adaptações culturais no esporte
- Danças regionais e pertencimento cultural
- Culturas juvenis e expressão corporal contemporânea
- Autocuidado e promoção da saúde na rotina juvenil
- Saúde, mercado e cultura do consumo
- O corpo como linguagem artística e cultural

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.

(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

EDUCAÇÃO FÍSICA	
2º ANO - ENSINO MÉDIO	
1º TRIMESTRE	
TEMA	AULA
Cultura Corporal e Protagonismo Juvenil	Corpo, mídia e padrões estéticos na cultura fitness
Nome:	Turma:

O corpo, na sociedade contemporânea, deixou de ser compreendido apenas como dimensão biológica para assumir também um papel simbólico, cultural e midiático. Na chamada cultura fitness, imagens de corpos definidos, rotinas intensas de treino e narrativas de superação circulam constantemente em redes sociais, programas televisivos e campanhas publicitárias. Esses conteúdos associam determinados padrões físicos a ideias de disciplina, sucesso, felicidade e autocontrole. O corpo passa a ser apresentado como um projeto individual em permanente construção, algo que pode — e deve — ser moldado por meio de esforço, planejamento e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Nesse cenário, torna-se necessário distinguir **saúde, desempenho e estética**. A prática regular de atividades físicas pode contribuir para o bem-estar físico e mental; contudo, a mídia frequentemente reduz a noção de saúde à aparência visual. Corpos magros, musculosos e com baixo percentual de gordura são tratados como modelos universais, ignorando fatores como genética, diversidade corporal, contexto socioeconômico e condições de acesso a espaços e recursos adequados. Essa simplificação tende a naturalizar estereótipos e reforçar a ideia de que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**



A cultura fitness também está inserida em uma lógica econômica ampla. Suplementos alimentares, roupas esportivas, aplicativos de treino, programas personalizados e procedimentos estéticos são divulgados como ferramentas indispensáveis para alcançar o “corpo ideal”. Estratégias de marketing utilizam imagens altamente produzidas, depoimentos de transformação e promessas de resultados rápidos para persuadir consumidores. Assim, o cuidado com o corpo deixa de ser apenas prática de autocuidado

e passa a integrar uma... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**
apostilasdeeducacao.com

Ao mesmo tempo, é possível compreender a cultura fitness de maneira mais complexa. Para muitas pessoas, práticas corporais associadas ao universo fitness representam disciplina, socialização, prazer e fortalecimento da autoestima. No entanto, uma leitura crítica das mensagens midiáticas permite reconhecer tanto seus potenciais benefícios quanto seus limites. O corpo pode ser entendido como expressão de identidade, história e pluralidade, e não apenas como vitrine estética. Essa perspectiva amplia a compreensão sobre saúde e desloca o foco exclusivo da... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**
apostilasdeeducacao.com

Questões

1. Explique como a mídia participa da construção de padrões estéticos na cultura fitness e analise possíveis consequências sociais desse processo.

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

2. Diferencie os conceitos de saúde, desempenho físico e estética corporal, discutindo como eles podem ser confundidos nos discursos midiáticos.

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

3. De que maneira interesses econômicos estão presentes na cultura fitness e como isso influencia comportamentos e escolhas relacionadas ao corpo?

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

4. Discuta os possíveis efeitos da comparação constante com imagens de corpos considerados “ideais” na formação da identidade corporal.

5. Avalie como é possível reconhecer aspectos positivos da cultura fitness sem reproduzir padrões excludentes ou estereotipados.

Respostas

1. A mídia participa da construção de padrões estéticos ao divulgar repetidamente imagens de corpos específicos como modelo de sucesso, disciplina e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
2. Saúde refere-se a um estado de equilíbrio físico, mental e social. Desempenho físico está ligado à capacidade de executar movimentos com eficiência, força ou.. **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
3. Interesses econômicos aparecem na promoção de suplementos, roupas específicas, planos de treino e aplicativos pagos. Estratégias de marketing utilizam... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
4. A comparação constante pode impactar a construção da identidade corporal, gerando sentimentos de inadequação e insatisfação. Ao internalizar padrões... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
5. É possível reconhecer aspectos positivos, como incentivo à prática de atividades físicas e promoção de hábitos mais ativos, sem adotar... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Exercícios de Fixação

1. Uma influenciadora digital publica a foto de “antes e depois” de seu corpo, afirmando que alcançou o resultado em três meses com “disciplina absoluta” e uso de determinado suplemento. Nos comentários, seguidores associam a transformação a sucesso profissional, autoestima elevada e reconhecimento social.

Analise o caso e identifique:

- a) Dois discursos implícitos presentes na postagem.
- b) Um possível interesse econômico envolvido.
- c) Um efeito social que esse tipo de publicação pode produzir.

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

2. Assinale a alternativa **incorreta** sobre cultura fitness e mídia:

- A) A cultura fitness pode associar padrões estéticos específicos a ideias de sucesso e disciplina.
- B) A divulgação de rotinas de treino nas redes sociais pode estar relacionada a estratégias de marketing.
- C) A presença de publicidade no universo fitness elimina a possibilidade de benefícios à saúde.
- D) Narrativas de transformação corporal podem influenciar a percepção que as pessoas têm sobre seus próprios corpos.

3. Relacione as colunas, estabelecendo a correspondência correta:

Coluna A	Coluna B
1. Saúde	() Aparência visual valorizada socialmente
2. Estética corporal	() Estratégias de venda associadas ao corpo ideal
3. Desempenho físico	() Veiculação e circulação de discursos sobre o corpo

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

Coluna A

Coluna B

- | | |
|--------------------|---|
| 4. Consumo fitness | () Equilíbrio físico, mental e social |
| 5. Mídia digital | () Capacidade funcional de realizar movimentos |

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

4. Em uma pesquisa com 200 jovens:

- 65% afirmaram já ter se comparado negativamente com corpos vistos nas redes sociais.
- 48% relataram já ter iniciado uma dieta influenciada por postagens online.
- 72% disseram acreditar que “corpo definido” é sinônimo de saúde.

Com base nesses dados, analise duas possíveis consequências sociais dessa percepção e proponha uma estratégia de enfrentamento.

5. Complete as frases com as opções: **diversidade corporal – desempenho – consumo – saúde – mídia.**

- a) A associação direta entre aparência e _____ pode gerar interpretações simplificadas sobre bem-estar.
- b) O(A) _____ amplia a circulação de padrões estéticos em escala global.
- c) A valorização do(a) _____ contribui para combater estereótipos físicos.
- d) O(A) _____ de produtos fitness pode ser incentivado por narrativas de transformação.
- e) O(A) _____ físico refere-se à capacidade funcional do corpo.

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

Respostas

1. Entre os discursos implícitos estão a ideia de que disciplina individual é suficiente para alcançar qualquer transformação corporal e a associação entre... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

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

3.

1 – Equilíbrio físico, mental e social

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

4. Os dados indicam naturalização da associação entre estética e saúde e influência direta da mídia nas escolhas alimentares. Consequências podem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

5. a) saúde

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

Atividade prática

A atividade será desenvolvida ao longo de **cinco aulas sequenciais**, organizadas de forma progressiva, articulando análise crítica, vivência corporal, produção midiática e argumentação estruturada.

Aula 1 – Análise crítica de discursos midiáticos

Objetivo: identificar discursos implícitos sobre corpo, sucesso e saúde na cultura fitness.

Organização: a turma será dividida em grupos de 4 a 5 estudantes.

Materiais: imagens impressas ou projeções de postagens reais de influenciadores fitness, folhas de registro analítico, canetas e quadro para sistematização.

Cada grupo receberá duas postagens diferentes, contendo imagem, legenda e hashtags. A tarefa será preencher um roteiro analítico com os seguintes focos: elementos visuais (enquadramento, iluminação, edição), linguagem verbal (uso de termos como “disciplina”, “foco”, “transformação”), presença de marcas ou produtos e promessas implícitas. O professor mediará questionamentos como: ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 2 – Socialização e problematização conceitual

Objetivo: diferenciar saúde, estética e desempenho físico.

Organização: apresentação oral dos grupos seguida de debate coletivo.

Cada grupo apresentará sua análise em até cinco minutos. O professor organizará no quadro três colunas: saúde, estética, desempenho. A partir das falas, os conceitos serão sistematizados coletivamente. A mediação deverá provocar reflexão sobre diversidade corporal e sobre os limites das representações midiáticas. Encerramento com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 3 – Vivência corporal: circuito funcional adaptado

Objetivo: experimentar práticas corporais priorizando consciência corporal e cooperação.

Materiais: cones, cordas, elásticos, colchonetes e marcações no espaço.

Será montado um circuito com estações de resistência, equilíbrio, coordenação e força com peso corporal. As atividades terão tempo cronometrado moderado e foco na execução segura. Não haverá contagem competitiva de desempenho. Após a prática,

será realizado momento de desaceleração e alongamento guiado. Em seguida, cada estudante... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 4 – Produção de podcast argumentativo

Objetivo: elaborar posicionamento crítico fundamentado.

Organização: mesmos grupos iniciais.

Materiais: celulares para gravação e aplicativo simples de edição de áudio.

Os grupos produzirão um podcast de 3 a 5 minutos respondendo à questão: “Saúde ou performance estética?”. O roteiro deverá conter: introdução do tema, referência às postagens analisadas, relação com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Aula 5 – Audição, argumentação e fechamento reflexivo

Objetivo: consolidar posicionamento crítico e exercitar argumentação.

Os podcasts serão reproduzidos para a turma. Após cada audição, haverá rodada de perguntas estruturadas feitas por outro grupo, estimulando contrapontos respeitosos. O professor atuará como mediador, garantindo equilíbrio nas falas.

O encerramento ocorrerá com reflexão individual escrita: cada estudante responderá como pretende relacionar prática corporal, autocuidado e consumo midiático em sua própria rotina. Como produto final, os podcasts poderão compor um mural digital ou arquivo coletivo da turma.

Critérios de avaliação: participação nas discussões, qualidade da análise crítica, coerência argumentativa no podcast, envolvimento na... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Para esta apostila completa (101 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/educacao-fisica-2o-ano-1o-trimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>