



Apostilas de
Educação

Formação Geral Básica

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º Ano - Ensino Médio
2º Trimestre



Apresentação

Esta apostila foi elaborada para apoiar o desenvolvimento de práticas pedagógicas alinhadas às discussões contemporâneas sobre corpo, cultura, saúde, esporte e cidadania. Ao longo do 2º trimestre, os conteúdos foram organizados de maneira a ampliar a compreensão dos estudantes sobre as práticas corporais como fenômenos sociais, históricos e culturais, superando abordagens centradas apenas no desempenho físico. As aulas incentivam reflexão crítica sobre padrões corporais, inclusão, diversidade cultural, ética esportiva e acesso democrático às práticas corporais.

Os temas selecionados articulam conhecimentos relacionados às mídias, às identidades culturais, às desigualdades sociais e às transformações das práticas esportivas na sociedade contemporânea. As propostas discutem questões como pressão estética, discursos presentes nas competições, preconceitos invisíveis no esporte, doping, cooperação, acessibilidade e valorização de manifestações corporais de diferentes povos e culturas. Além disso, os conteúdos incentivam análise crítica das relações entre saúde, consumo, performance e participação social nas atividades físicas.

A estrutura da apostila foi organizada com textos informativos, questões abertas com respostas, exercícios de fixação diversificados com gabarito e atividades práticas detalhadas. As propostas metodológicas priorizam participação coletiva, criatividade, resolução de problemas, reflexão social e experimentação corporal. Dessa forma, o material busca contribuir para aulas mais dinâmicas, inclusivas e contextualizadas, fortalecendo o papel da Educação Física como componente curricular voltado à formação crítica, cultural e cidadã dos estudantes.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

2º Trimestre: Corpo, Cultura e Movimento

- Corpo em Disputa: padrões de beleza, mídia e performance
- Entre o Movimento e a Saúde: atividade física ou exercício físico?
- Vozes do Esporte: narrativas, gírias e discursos das competições
- Regras em Transformação: reinventando modalidades esportivas
- Ritmos de Resistência: danças, identidade e cultura corporal
- Esporte e Exclusão: preconceitos invisíveis nas práticas corporais
- Doping, Consumo e Pressão Social: até onde vale vencer?
- Ginástica para Todos: movimento, cooperação e criatividade
- Esporte como Direito: cidadania, leis e acesso às práticas corporais
- Jogos do Mundo: práticas corporais de diferentes povos e culturas

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.

(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.

(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.

(EM13LGG203) Analisar os diálogos e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e em suas produções (artísticas, corporais e verbais).

(EM13LGG303) Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.

(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
2º TRIMESTRE	
TEMA	AULA
Corpo, Cultura e Movimento	Corpo em Disputa: padrões de beleza, mídia e performance
Nome:	Turma:

O corpo sempre foi utilizado como forma de expressão cultural, identidade social e participação em diferentes grupos. Porém, nas últimas décadas, a mídia passou a exercer forte influência sobre os padrões corporais considerados “ideais”. Redes sociais, propagandas esportivas, filmes, academias e perfis fitness frequentemente associam sucesso, felicidade e reconhecimento social a determinados tipos físicos. Esse processo faz com que muitas pessoas comparem seus corpos com imagens que, muitas vezes, são editadas, selecionadas ou produzidas com objetivos comerciais. Assim, o corpo deixa de ser apenas uma característica individual e passa a fazer parte de disputas simbólicas relacionadas à aparência, desempenho e aceitação social.



Além da estética, a ideia de performance corporal ganhou destaque em diferentes espaços sociais. Muitas práticas esportivas e hábitos de treino passaram a valorizar resultados rápidos, alta produtividade física e superação constante de limites. Em alguns casos, isso pode estimular hábitos saudáveis e maior cuidado com a saúde. Entretanto, também pode gerar pressão psicológica, ansiedade, frustração e até comportamentos prejudiciais, como treinos excessivos, uso inadequado de suplementos e consumo de substâncias perigosas para melhorar desempenho ou aparência física.

Outro aspecto importante envolve os preconceitos relacionados ao corpo. Pessoas fora dos padrões mais divulgados pela mídia frequentemente enfrentam julgamentos, exclusão ou comentários ofensivos em ambientes esportivos e sociais. Essas situações mostram que os padrões corporais não são neutros, pois refletem interesses econômicos, culturais e históricos. Ao mesmo tempo, movimentos sociais e campanhas recentes têm defendido maior valorização da diversidade corporal, incentivando respeito às diferenças e combate à discriminação.



Nesse contexto, torna-se fundamental desenvolver uma visão crítica sobre as mensagens presentes nas mídias e nas práticas corporais. Entender que saúde não depende apenas da aparência física ajuda a construir relações mais equilibradas com o corpo e com o esporte. Valorizar diferentes formas corporais, reconhecer limites individuais e promover práticas saudáveis contribui para uma convivência mais respeitosa e consciente na sociedade.

Questões

1. Como as redes sociais podem influenciar a maneira como os jovens enxergam o próprio corpo e suas capacidades físicas?

2. De que maneira a busca por desempenho corporal pode trazer benefícios e riscos para a saúde física e emocional?



3. Por que os padrões de beleza divulgados pela mídia podem gerar exclusão ou preconceito em ambientes esportivos e sociais?

4. Analise como campanhas de valorização da diversidade corporal podem contribuir para relações sociais mais respeitadas.

5. Explique por que aparência física e saúde não devem ser consideradas exatamente a mesma coisa.



Respostas

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

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

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

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

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

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

Exercícios de Fixação

1. Leia as situações abaixo e assinale a alternativa **incorreta**.

Uma empresa esportiva lançou campanhas publicitárias priorizando atletas com perfis físicos semelhantes e associando desempenho esportivo a determinados padrões corporais.

A) A repetição de determinados perfis físicos em campanhas pode influenciar percepções sociais sobre sucesso, beleza e desempenho esportivo.

B) Estratégias publicitárias relacionadas ao corpo podem impactar formas de consumo, autoestima e identificação social de diferentes grupos.

C) A presença de diferentes biotipos em campanhas esportivas pode ampliar debates sobre inclusão e representatividade no esporte e na mídia.

D) Indicadores de saúde e qualidade de vida devem ser avaliados pela aparência corporal observada em campanhas publicitárias.

2. Observe os exemplos e relacione corretamente.

Coluna A

Coluna B

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Pressão estética | () Valorização de diferentes corpos e identidades |
| 2. Diversidade corporal | () Divulgação de imagens e discursos sobre desempenho |
| 3. Doping | () Uso de substâncias para melhorar desempenho |
| 4. Saúde integral | () Comparação constante com padrões divulgados |
| 5. Mídia esportiva | () Relação entre aspectos físicos, emocionais e sociais |

3. Leia as afirmações e marque V para verdadeiro ou F para falso.

- () O desempenho físico pode sofrer influência de fatores emocionais e sociais.
- () O uso de anabolizantes sem orientação pode trazer riscos à saúde.
- () Todos os corpos respondem da mesma forma aos exercícios físicos.
- () A mídia pode influenciar percepções sobre beleza e sucesso corporal.
- () Práticas corporais saudáveis dependem apenas da aparência física.



4. Complete a tabela com possíveis consequências sociais e emocionais relacionadas aos padrões corporais.

Situação	Possível consequência
Comparação excessiva nas redes sociais	
Exclusão em ambientes esportivos	
Busca intensa por corpo “perfeito”	
Campanhas de valorização corporal	
Uso inadequado de substâncias	

5. Analise a situação abaixo e responda de forma objetiva.

Durante um treino coletivo, alguns estudantes passaram a ridicularizar colegas que apresentavam menor desempenho físico nas atividades.

- Que tipo de problema social aparece nessa situação?
- Cite uma atitude que poderia tornar o ambiente mais respeitoso e inclusivo.



Respostas

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

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

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

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

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

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

Atividade prática

Título: Laboratório de Influência Corporal

Objetivo

Compreender criticamente como padrões de beleza, desempenho físico e discursos midiáticos influenciam a construção da imagem corporal na sociedade contemporânea. Desenvolver reflexão sobre diversidade corporal, saúde, autoestima e inclusão, utilizando práticas corporais, análise de mídias, produção coletiva e expressões performáticas para criar campanhas alternativas de valorização das diferenças.

Aula 1 – Mapeando os padrões corporais presentes na mídia

A atividade começará com a organização da turma em pequenos grupos. O professor apresentará diferentes materiais: propagandas esportivas, vídeos fitness, campanhas de academias, capas de revistas, publicações de influenciadores digitais e anúncios relacionados à estética corporal. Os estudantes deverão observar atentamente elementos como:

- tipos de corpos mais representados;
- roupas e cenários utilizados;
- mensagens associadas ao sucesso corporal;
- relação entre aparência e felicidade;
- associação entre desempenho físico e aceitação social.

Cada grupo receberá uma ficha de análise crítica para registrar padrões encontrados, emoções provocadas pelas imagens e possíveis impactos dessas mensagens na vida cotidiana dos jovens.

Na segunda parte da aula, os grupos compartilharão suas observações em uma roda de conversa mediada pelo professor. O debate deverá abordar temas como pressão estética, comparação nas redes sociais, insegurança corporal, padrões inalcançáveis e interesses comerciais presentes nas campanhas.

Como fechamento, os estudantes produzirão um painel coletivo intitulado “Quais corpos aparecem mais?” utilizando palavras-chave, recortes e anotações produzidas durante a análise.

Aula 2 – Corpo, identidade e experiências sociais

A aula será iniciada com uma dinâmica corporal de deslocamento pela quadra. Em determinados momentos, o professor apresentará frases relacionadas ao corpo e à aparência, como:

- “Corpo saudável é igual a corpo magro.”
- “Todas as pessoas têm as mesmas oportunidades nos esportes.”
- “As redes sociais influenciam a autoestima.”

Os estudantes deverão posicionar-se fisicamente no espaço conforme concordarem, discordarem ou apresentarem dúvidas sobre cada afirmação. Após cada movimentação, ocorrerão debates rápidos justificando os posicionamentos.

Em seguida, os grupos irão construir mapas conceituais relacionando:

- corpo;
- saúde;
- mídia;
- autoestima;
- esporte;
- preconceito;
- inclusão.

Na etapa final, cada estudante escreverá anonimamente um pequeno relato sobre situações de pressão estética, julgamentos corporais ou inseguranças percebidas no cotidiano escolar, esportivo ou digital. Alguns relatos poderão ser lidos pelo professor para ampliar a discussão coletiva, preservando anonimato e respeito.

Aula 3 – Planejamento da campanha alternativa

Os estudantes serão desafiados a criar uma campanha de valorização da diversidade corporal. Cada grupo deverá escolher um foco temático, como:

- combate à pressão estética;
- inclusão nos esportes;
- respeito às diferenças corporais;
- saúde além da aparência;

- valorização da autoestima.

Os grupos deverão planejar:

- slogan principal;
- identidade visual;
- poses corporais;
- pequenas cenas performáticas;
- frases de impacto;
- possíveis trilhas sonoras;
- organização espacial da apresentação.

O professor incentivará produções criativas que utilizem materiais alternativos da escola, como tecidos, cones, cartazes, bolas, cordas e bambolês.

Durante o planejamento, os estudantes também deverão identificar quais discursos desejam combater e quais valores desejam promover na campanha.

Ao final da aula, cada grupo apresentará um esboço inicial da proposta para receber sugestões dos colegas.

Aula 4 – Ensaios, linguagem corporal e construção performática

A quarta aula será dedicada aos ensaios das apresentações. Os grupos ocuparão diferentes espaços da quadra para experimentar:

- movimentos corporais;
- expressões faciais;
- ocupação do espaço;
- ritmo das cenas;
- interação entre os participantes.

O professor realizará pausas estratégicas para discutir:

- se a mensagem está clara;
- se a apresentação evita reforçar estereótipos;
- se existe participação equilibrada entre os integrantes;
- se os discursos produzidos valorizam inclusão e respeito.



Os estudantes poderão realizar fotografias, gravações curtas e testes de iluminação ou posicionamento para fortalecer a comunicação visual da campanha.

Na parte final da aula, ocorrerá um ensaio geral com observação coletiva das produções.

Aula 5 – Festival de campanhas corporais e reflexão coletiva

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

Para esta apostila completa (113 páginas), acesse:

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

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