



Apostilas de  
Educação

# Formação Geral Básica

# EDUCAÇÃO

# FÍSICA

3º Ano - Ensino Médio  
2º Trimestre



## Apresentação

A apostila foi elaborada para ampliar as possibilidades de análise crítica das práticas corporais contemporâneas, relacionando corpo, cultura, mídia, tecnologia e identidade social. Os planos de aula organizam discussões sobre manifestações corporais, experiências juvenis, diversidade cultural e construção de sentidos sociais por meio do movimento, valorizando a participação dos estudantes em processos de reflexão, criação coletiva e interpretação crítica das diferentes linguagens corporais presentes na sociedade atual.

Ao longo do material, os conteúdos abordam temas como memória cultural, danças urbanas, redes digitais, expressão corporal, lutas, inclusão, produção artística e discursos midiáticos sobre saúde e desempenho físico. As propostas pedagógicas articulam práticas corporais, análise social e experiências criativas, permitindo que os estudantes compreendam o corpo como espaço de comunicação, pertencimento, resistência e produção cultural. As atividades também incentivam o desenvolvimento da empatia, da convivência democrática e da valorização da diversidade nas experiências corporais.

A apostila apresenta textos informativos, questões abertas com respostas, exercícios de fixação com gabarito e atividades práticas detalhadas, organizadas de maneira progressiva e contextualizada. As propostas buscam fortalecer o protagonismo juvenil, o pensamento crítico e a participação coletiva, utilizando diferentes estratégias didáticas para aproximar os conteúdos das vivências contemporâneas dos estudantes e ampliar a compreensão das relações entre corpo, sociedade e cultura.

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

## Conteúdo

### 2º Trimestre: Linguagens do Corpo e da Cultura

- Corpo, Memória e Identidade Cultural
- Ritmos Urbanos e Narrativas Juvenis
- O Corpo em Cena nas Redes Digitais
- Gestos que Contam Histórias
- Lutas, Respeito e Ética nas Práticas Corporais
- Dança, Resistência e Transformação Social
- Movimento, Tecnologia e Vida Saudável
- Corpo e Diversidade nas Práticas Corporais
- Cultura Corporal e Produção Artística
- Corpo, Mídia e Construção de Verdades

## 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.

(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.

(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.

(EM13LGG604) Relacionar as práticas artísticas às diferentes dimensões da vida social, cultural, política e econômica e identificar o processo de construção histórica dessas práticas.

(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.



EDUCAÇÃO FÍSICA	
3º ANO - ENSINO MÉDIO	
2º TRIMESTRE	
TEMA	AULA
Linguagens do Corpo e da Cultura	Corpo, Memória e Identidade Cultural
Nome:	Turma:

As práticas corporais fazem parte da construção das identidades culturais de diferentes grupos sociais. Danças, jogos, lutas, festas populares e movimentos corporais carregam memórias coletivas que ajudam comunidades a preservar tradições, valores e modos de vida ao longo do tempo. Quando uma manifestação corporal é transmitida entre gerações, ela também transmite histórias, experiências e formas de compreender o mundo. Por isso, o corpo pode ser entendido como um espaço de expressão cultural e de construção de pertencimento social.

Além do aspecto histórico, as práticas corporais também revelam relações sociais e políticas. Em muitos contextos, determinados movimentos, ritmos e expressões corporais foram marginalizados ou desvalorizados por preconceitos sociais e culturais. Ao mesmo tempo, diferentes grupos utilizaram o corpo como instrumento de resistência e afirmação identitária. Diversas manifestações culturais brasileiras surgiram justamente da necessidade de preservar memórias coletivas diante de processos de exclusão social, discriminação ou apagamento cultural.



A memória coletiva não está presente apenas em documentos escritos ou registros históricos. Ela também pode ser percebida em gestos, músicas, coreografias, celebrações e modos de movimentar-se compartilhados socialmente. Quando uma comunidade mantém determinada prática corporal, ela fortalece vínculos entre passado e presente, permitindo que conhecimentos culturais continuem circulando. Dessa forma, práticas corporais contribuem para a valorização da diversidade cultural e para o reconhecimento das diferentes identidades presentes na sociedade brasileira.

Na contemporaneidade, as práticas corporais também dialogam com as mídias digitais e com os processos de transformação cultural. Redes sociais, plataformas de vídeo e produções audiovisuais ampliam a circulação de manifestações culturais e permitem novas formas de interação entre tradição e inovação. Ao analisar criticamente essas



práticas, torna-se possível compreender como o corpo continua sendo um importante meio de expressão, memória, resistência e construção cultural.

## Questões

1. Explique de que maneira práticas corporais podem contribuir para a preservação da memória coletiva de uma comunidade.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Como diferentes manifestações corporais podem representar formas de resistência cultural e social ao longo da história?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Analise a relação entre identidade cultural e movimentos corporais presentes em manifestações populares brasileiras.

---

---



---

---

---

---

---

4. De que maneira as mídias digitais podem influenciar a circulação e a transformação das práticas corporais culturais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Por que a valorização das diferentes práticas corporais pode contribuir para o respeito à diversidade cultural na sociedade?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Respostas

1. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

2. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

3. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

4. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

5. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

## Exercícios de Fixação

1. Leia as afirmações abaixo sobre práticas corporais e memória cultural. Assinale a alternativa **incorreta**.

A) Algumas manifestações corporais podem fortalecer sentimentos de pertencimento e continuidade histórica entre diferentes gerações.

B) Práticas corporais podem ser reinterpretadas ao longo do tempo, assumindo novos significados sociais e culturais.

C) A preservação da memória cultural ocorre de forma neutra, sem disputas de valores, interesses ou seleções sociais.

D) Diferentes manifestações corporais podem funcionar como formas de expressão simbólica e construção de identidades coletivas.

2. Observe os elementos abaixo e complete a tabela relacionando cada prática corporal à característica predominante. Características disponíveis: resistência cultural – celebração coletiva – transmissão de tradições – identidade regional – transformação cultural.

Prática corporal	Característica predominante
Maracatu	
Capoeira	
Danças urbanas	
Festas populares	
Jogos tradicionais	



3. Relacione corretamente os conceitos da primeira coluna às descrições da segunda coluna.

**Coluna A**

**Coluna B**

1. Identidade cultural

( ) Compartilhamento de experiências históricas entre grupos sociais

2. Memória coletiva

( ) Uso do corpo para transmitir valores culturais

3. Resistência cultural

( ) Existência de múltiplas manifestações culturais

4. Expressão corporal

( ) Preservação cultural diante de exclusões sociais

5. Diversidade cultural

( ) Processo de valorização das origens e tradições

4. Organize as etapas abaixo de modo que representem um processo coerente de circulação cultural das práticas corporais.

- ( ) Compartilhamento em mídias digitais
- ( ) Criação de novas interpretações culturais
- ( ) Surgimento da manifestação corporal
- ( ) Transmissão entre gerações
- ( ) Ampliação da visibilidade social

5. Leia a situação abaixo e responda.

Um grupo cultural passou a divulgar apresentações tradicionais em plataformas digitais. Após algum tempo, jovens começaram a incorporar novos movimentos e músicas às apresentações originais.

Explique como essa situação demonstra relações entre tradição cultural e transformação social.

---

---

---

---

---

---

---



## Respostas

1. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

2. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

3. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

4. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

5. Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

## Atividade prática

### Cartografia Corporal: movimentos, memória e identidade cultural

#### Objetivo

Investigar como práticas corporais brasileiras expressam memórias coletivas, identidades culturais, formas de resistência e transformações sociais, desenvolvendo consciência corporal, pesquisa cultural, criação coletiva e reflexão crítica por meio da elaboração de performances comentadas inspiradas em manifestações culturais brasileiras.

#### Aula 1 – Mapeando memórias corporais e referências culturais

A atividade será iniciada com uma conversa orientada sobre como o corpo pode transmitir histórias, tradições e identidades culturais mesmo sem o uso da linguagem verbal. O professor apresentará imagens, pequenos vídeos e exemplos de manifestações corporais brasileiras, incentivando os estudantes a observarem:

- tipos de movimentos;
- ritmos predominantes;
- organização coletiva;
- vestimentas;
- gestos simbólicos;
- contextos históricos e sociais.

Em seguida, a turma será dividida em grupos. Cada grupo receberá uma manifestação cultural brasileira diferente, como:

- maracatu;
- coco;
- jongo;
- frevo;
- samba de roda;
- carimbó;
- capoeira;
- danças urbanas;

- catira;
- bumba meu boi.

Os grupos iniciarão uma pesquisa orientada utilizando celulares, livros, reportagens e materiais audiovisuais. Durante a investigação, deverão identificar:

- origem histórica da manifestação;
- grupos sociais envolvidos;
- possíveis relações com resistência cultural;
- elementos corporais mais marcantes;
- instrumentos musicais;
- transformações ocorridas ao longo do tempo.

Cada grupo construirá um “mapa cultural visual” em cartolina ou formato digital, contendo imagens, palavras-chave, desenhos de movimentos, símbolos culturais e pequenas anotações explicativas. O professor circulará entre os grupos auxiliando na seleção das informações e incentivando análises críticas sobre preconceitos históricos associados a determinadas manifestações culturais.

Ao final da aula, cada grupo apresentará brevemente suas descobertas iniciais para a turma.

## **Aula 2 – Experimentação corporal e análise dos movimentos**

A segunda aula será dedicada à experimentação prática dos movimentos corporais pesquisados. Inicialmente, o professor conduzirá exercícios de aquecimento voltados para percepção corporal, equilíbrio, ritmo, deslocamento e coordenação coletiva.

Depois, cada grupo começará a experimentar os movimentos presentes na manifestação cultural escolhida. Os estudantes deverão observar:

- intensidade dos movimentos;
- velocidade;
- postura corporal;
- ocupação do espaço;
- relação entre música e movimento;
- formas de interação coletiva.

Durante os ensaios, os grupos registrarão observações em um diário coletivo de criação, respondendo questões como:

- quais movimentos parecem transmitir resistência, celebração ou identidade;
- quais dificuldades surgiram durante a prática;
- como os movimentos expressam aspectos culturais específicos;
- quais adaptações contemporâneas podem ser percebidas.

O professor também promoverá momentos de comparação entre manifestações tradicionais e conteúdos corporais divulgados nas redes sociais, discutindo processos de transformação cultural, apropriação cultural e circulação digital das práticas corporais.

Ao final da aula, os grupos apresentarão pequenos trechos experimentais de movimentação para receber sugestões da turma.

### **Aula 3 – Construção da cartografia corporal coletiva**

Nesta etapa, os grupos iniciarão a elaboração da sequência corporal definitiva. O professor explicará que a “cartografia corporal” deverá funcionar como uma representação simbólica da manifestação cultural estudada, articulando:

- movimentos;
- ritmos;
- deslocamentos;
- gestos;
- organização espacial;
- expressões faciais;
- elementos simbólicos.

Cada grupo deverá organizar sua sequência em três momentos:

1. Introdução corporal representando a origem ou contexto histórico;
2. Desenvolvimento com movimentos principais da manifestação;
3. Encerramento demonstrando transformação cultural ou permanência histórica.

Os estudantes poderão utilizar tecidos, objetos simbólicos, palmas, sons corporais e trilhas musicais simples para enriquecer a apresentação. O professor acompanhará continuamente os ensaios, auxiliando na sincronização, ocupação do espaço, coerência temática e expressividade corporal.

Além da performance, cada grupo deverá preparar uma apresentação oral explicando:

- significados históricos dos movimentos;
- relações sociais presentes na manifestação;
- possíveis preconceitos sofridos historicamente;
- importância cultural da prática corporal analisada.

Ao final da aula, os grupos realizarão um ensaio parcial completo.

#### **Aula 4 – Ensaio crítico e reorganização coletiva**

Os grupos apresentarão versões quase finais das performances para os colegas. Durante as apresentações, os observadores deverão preencher uma ficha crítica analisando:

- clareza dos movimentos;
- relação entre corpo e identidade cultural;
- criatividade;
- coerência histórica;
- expressividade;
- organização coletiva;
- uso do espaço.

Após cada apresentação, será realizada uma roda de conversa para discussão crítica das performances. O professor incentivará comentários construtivos relacionados à valorização cultural, respeito às diferenças e interpretação simbólica dos movimentos.

Os grupos terão um período específico para reorganizar:

- entradas e saídas;
- transições entre movimentos;
- posicionamento espacial;
- ritmo;
- explicações orais;
- integração entre fala e expressão corporal.

Ao final da aula, os estudantes registrarão uma autoavaliação individual sobre sua participação, dificuldades e aprendizagens desenvolvidas ao longo da atividade.



**Aula 5 – Mostra cultural corporal e reflexão final**

... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

**Para esta apostila completa (118 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/educacao-fisica-3o-ano-2o-trimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>**

Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)