



**Apostilas de
Educação**

Formação Geral Básica

EDUCAÇÃO FÍSICA

1º Ano - Ensino Médio
3º Trimestre



Apresentação

Organizado pelo eixo “Corpo, Cidade e Inclusão”, o material aborda as relações entre práticas corporais, espaços urbanos, direitos, diversidade e participação social. Os planos de aula articulam conhecimentos conceituais a situações próximas da realidade dos estudantes, favorecendo a leitura crítica dos ambientes e das formas de utilização da cidade.

Ao longo das aulas, são exploradas práticas de aventura urbanas e na natureza, prevenção de riscos, caminhadas, corridas, mobilidade ativa, skate, patins, bicicleta e slackline. O conteúdo também discute identidade e diversidade cultural, circulação de informações sobre saúde, esporte e lazer nas mídias, esportes paralímpicos, autonomia, equidade e construção democrática das regras. A abordagem valoriza segurança, cooperação, respeito às diferenças e participação responsável.

Cada plano reúne texto informativo, questões abertas acompanhadas de respostas, exercícios de fixação diversificados com gabarito e uma atividade prática detalhada. As propostas permitem investigar espaços, experimentar movimentos, adaptar regras, analisar mensagens midiáticas e planejar intervenções coletivas. Dessa forma, a apostila oferece recursos para aulas contextualizadas, inclusivas e participativas, sem separar experiência corporal, reflexão crítica e responsabilidade social.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

3º Trimestre: Corpo, Cidade e Inclusão

- Espaços urbanos, práticas corporais e direito à cidade
- Práticas corporais de aventura urbanas e na natureza
- Risco, prevenção e segurança nas práticas de aventura
- Caminhadas, corridas e mobilidade ativa
- Skate, patins, bicicleta e slackline na cultura urbana
- Práticas corporais, identidade e diversidade cultural
- Saúde, esporte e lazer nas diferentes mídias
- Esportes paralímpicos, autonomia e inclusão
- Regras esportivas, equidade e participação democrática
- Esporte de rendimento, competição, consumo e responsabilidade social

Habilidades

(EM13LGG105) Analisar e experimentar diversos processos de remediação de produções multissemióticas, multimídia e transmídia, desenvolvendo diferentes modos de participação e intervenção social.

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

(EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.

(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

(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.

EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
3º TRIMESTRE	
TEMA	AULA
Corpo, Cidade e Inclusão	Espaços urbanos, práticas corporais e direito à cidade
Nome:	Turma:

As práticas corporais não acontecem apenas em quadras, academias ou clubes. Ruas, praças, parques, pistas e calçadas podem acolher caminhadas, corridas, ciclismo, skate, dança, jogos e momentos de convivência. Entretanto, a utilização desses lugares depende de suas características e das regras sociais que organizam a vida coletiva. Um espaço amplo pode permanecer pouco utilizado quando apresenta iluminação insuficiente, trânsito perigoso ou insegurança.



O direito à cidade envolve a possibilidade de todas as pessoas usufruírem, transformarem e participarem das decisões sobre os espaços urbanos. Na Educação Física, esse direito aparece quando diferentes grupos encontram condições para realizar práticas corporais com liberdade, segurança e respeito. Calçadas acessíveis, ciclovias conectadas, áreas arborizadas e equipamentos conservados ampliam a participação. Em sentido contrário, barreiras arquitetônicas, abandono, proibições

injustificadas e distribuição desigual de áreas de lazer restringem esse direito.

A presença de uma prática corporal também modifica os sentidos atribuídos ao lugar. Uma praça usada para dança deixa de ser somente uma área de passagem e se torna ponto de encontro, expressão cultural e criação coletiva. Essa ocupação, porém, precisa considerar outros usuários, horários, níveis de ruído, preservação ambiental e riscos existentes. O direito de utilizar um espaço não significa apropriar-se dele exclusivamente, mas negociar usos compatíveis com o interesse comum.

Analisar a cidade pela perspectiva do corpo permite perceber desigualdades que muitas vezes passam despercebidas. Quem consegue chegar aos espaços de lazer? Pessoas com deficiência podem utilizá-los com autonomia? Há sombra, água, iluminação e transporte próximo? Responder a essas perguntas ajuda a transformar observações em propostas. Assim, organizar uma caminhada, intervenção de dança ou encontro de

ciclismo pode constituir uma ação de participação social, desde que seja planejada de forma inclusiva, responsável e democrática.

Questões

1. Explique como a organização de ruas, praças, parques e calçadas pode favorecer algumas práticas corporais e dificultar outras. Considere pelo menos três características do espaço urbano.

2. Por que o direito à cidade não se limita à autorização para entrar ou permanecer em um espaço público? Relacione sua resposta à participação nas práticas corporais.

3. Uma praça é utilizada por crianças, pessoas idosas, skatistas, vendedores e grupos de dança. Que critérios poderiam orientar a negociação dos diferentes usos desse espaço sem excluir nenhum grupo?

4. Analise de que maneira acessibilidade, iluminação, arborização e conservação interferem tanto na segurança quanto na participação das pessoas em atividades físicas e de lazer.

5. Escolha um espaço urbano de sua comunidade que poderia acolher melhor uma prática corporal. Apresente uma proposta de transformação e explique quais grupos seriam beneficiados.

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

Exercícios de Fixação

1. Relacione cada situação ao aspecto predominante na avaliação de um espaço destinado às práticas corporais.

Coluna A	Coluna B
I. Há rampas, piso regular e percurso contínuo até os equipamentos. II. Os aparelhos apresentam peças soltas e superfícies enferrujadas. III. O acesso principal fica escuro após o pôr do sol. IV. A área possui pouco sombreamento nos horários mais quentes. V. Os horários de uso foram definidos após diálogo entre diferentes frequentadores.	A. Segurança B. Acessibilidade C. Conservação D. Arborização e conforto térmico E. Gestão democrática

Relação correta: _____

2. Analise as asserções sobre o uso de espaços públicos para práticas corporais:

I. A existência de uma praça com equipamentos esportivos não garante, por si só, que todos os moradores tenham condições de utilizá-la.

PORQUE

II. Quando as regras de uso de uma praça são iguais para todos, as oportunidades de participação também são equivalentes, independentemente das condições de acesso e das necessidades de cada pessoa.

Assinale a alternativa correta:

- A) As duas asserções são verdadeiras, e a segunda justifica a primeira.
- B) As duas asserções são verdadeiras, mas a segunda não justifica a primeira.
- C) A primeira é verdadeira, e a segunda é falsa.
- D) A primeira é falsa, e a segunda é verdadeira.

3. Complete as lacunas com os termos: **acessibilidade – apropriação exclusiva – convivência – infraestrutura – participação social**.

- a) A presença de iluminação, bancos, bebedouros e pisos adequados faz parte da _____ necessária ao uso do lugar.
- b) A consulta aos diferentes usuários fortalece a _____ nas decisões.
- c) Rampas e rotas contínuas ampliam a _____.
- d) O compartilhamento negociado favorece a _____, enquanto o controle do local por um único grupo pode produzir _____.

4. Coloque as etapas de uma proposta de ocupação responsável na sequência mais coerente.

- I. Dialogar com usuários e moradores sobre necessidades e possíveis conflitos.
II. Planejar a prática, os horários, as adaptações e as medidas de segurança.
III. Observar o espaço e registrar suas condições de uso.
IV. Realizar a ação e avaliar seus efeitos com os participantes.
V. Apresentar a proposta aos responsáveis pelo espaço e realizar os ajustes necessários.

Ordem: _____

5. Uma praça recebe caminhantes pela manhã, jovens skatistas à tarde e aulas comunitárias de dança à noite. Após reclamações sobre ruído e circulação, discute-se uma nova organização. Assinale a alternativa mais coerente com o direito à cidade.

- A) Construir regras provisórias com os usuários, organizar horários e áreas, adotar medidas de segurança e avaliar os resultados.
- B) Priorizar a prática que reúne mais participantes, pois a decisão majoritária dispensa a consideração das necessidades minoritárias.
- C) Dividir permanentemente a praça em áreas exclusivas conforme os usos atuais, impedindo alterações posteriores na organização.
- D) Reservar os horários mais procurados às atividades consideradas menos incômodas, encaminhando as demais para outros locais.

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

Atividade Prática

Título: Cartografia corporal: movimentos, acessos e possibilidades no território

Objetivo: Investigar como os espaços urbanos favorecem ou dificultam diferentes práticas corporais e elaborar uma proposta coletiva de ocupação responsável, inclusiva, segura e ambientalmente consciente de um local do bairro ou da comunidade.

Materiais: mapas impressos ou digitais da região, folhas grandes, pranchetas, lápis, borrachas, réguas, canetas coloridas, etiquetas adesivas, fichas de observação, celulares para registros autorizados e materiais reutilizáveis para a construção de maquetes ou protótipos.

A atividade será realizada em grupos de quatro a seis integrantes. Para distribuir as responsabilidades, cada equipe escolherá estudantes para desempenhar as funções de observação, registro escrito, elaboração do mapa, documentação visual e mediação das discussões. As funções poderão ser alternadas durante as etapas, permitindo que todos participem de diferentes tarefas.

Aula 1 – O corpo como leitor da cidade

O professor iniciará a aula perguntando em quais lugares da comunidade as pessoas costumam caminhar, correr, pedalar, dançar, andar de skate, brincar, descansar ou se encontrar. As respostas serão registradas em um mapa coletivo inicial, sem identificação de endereços pessoais.

Após esse levantamento, a turma discutirá o significado do direito à cidade. O debate deverá mostrar que possuir um espaço público não garante seu uso por todos: é necessário considerar acesso, segurança, manutenção, liberdade de circulação e participação nas decisões.

Cada grupo escolherá uma área para investigar, como uma praça, parque, pista, calçada, rua de lazer ou espaço comunitário. Em seguida, preparará uma legenda com símbolos para representar:

- práticas corporais existentes;
- práticas que poderiam ser realizadas;
- barreiras de acesso e circulação;
- equipamentos e aspectos positivos;
- riscos ou problemas encontrados;

- possibilidades de transformação.

Ao final da aula, as equipes prepararão uma ficha de investigação com os critérios que deverão ser observados na etapa seguinte.

Aula 2 – Investigação e diagnóstico dos espaços

Os grupos realizarão a observação do local selecionado em percurso previamente autorizado e acompanhado pelo professor e por outros adultos responsáveis. Caso a saída não seja possível, a investigação poderá ser feita por meio de mapas, fotografias, imagens públicas, vídeos e relatos de moradores ou frequentadores.

Durante a análise, os estudantes deverão observar:

- **segurança:** trânsito, travessias, sinalização, visibilidade e possíveis situações de risco;
- **acessibilidade:** rampas, obstáculos, largura das passagens e condições do piso;
- **iluminação:** distribuição e funcionamento dos pontos de luz;
- **arborização:** presença de árvores, sombra e conforto térmico;
- **conservação:** limpeza, equipamentos danificados e condições de uso;
- **diversidade:** grupos presentes, atividades realizadas e possíveis conflitos de utilização.

Também deverão identificar quais práticas corporais já acontecem no lugar e quais poderiam ser desenvolvidas. Fotografias e gravações somente poderão ser produzidas quando autorizadas, sem exposição indevida de pessoas. Os estudantes não deverão entrar em áreas perigosas, interromper atividades ou abordar desconhecidos sem acompanhamento.

Antes de finalizar a aula, cada equipe separará suas observações em três categorias: potencialidades, problemas e possibilidades de intervenção.

Aula 3 – Produção da cartografia corporal

Os grupos transformarão os dados coletados em uma cartografia corporal. O mapa poderá ser produzido em folha grande ou em ferramenta digital acessível. Ele não deverá representar somente ruas e construções, mas também movimentos, experiências, dificuldades e formas de convivência.

A cartografia deverá apresentar:

- localização e identificação do espaço estudado;
- práticas corporais realizadas ou possíveis;
- percursos de entrada, saída e circulação;
- áreas seguras e pontos de risco;
- barreiras de acessibilidade;
- condições de iluminação, arborização e conservação;
- grupos que utilizam o local;
- conflitos ou disputas relacionados ao uso;
- sugestões iniciais de melhoria.

Para evitar avaliações superficiais, cada informação deverá ser acompanhada de uma justificativa. Em vez de registrar apenas “local inseguro”, por exemplo, o grupo deverá explicar se o problema está relacionado ao trânsito, à iluminação, ao piso ou à falta de sinalização.

Na parte final da aula, os mapas serão trocados entre as equipes. Cada grupo analisará o trabalho de outro e deixará duas contribuições: uma informação que está clara e uma questão que precisa ser aprofundada. Depois, os autores revisarão a cartografia.

Aula 4 – Planejamento da ocupação responsável

Cada equipe escolherá um dos espaços analisados e elaborará uma proposta de ocupação por meio de caminhada, corrida, dança, ciclismo, skate, jogos, práticas de equilíbrio ou outra manifestação corporal adequada ao local.

A proposta deverá definir:

- prática corporal selecionada e justificativa da escolha;
- público que poderá participar;
- data, horário, duração e frequência;
- organização das áreas de circulação;
- materiais e equipamentos necessários;
- adaptações para diferentes condições de mobilidade;
- cuidados com segurança, hidratação e conforto térmico;
- estratégias para evitar resíduos e danos ambientais;

- formas de diálogo com moradores e demais frequentadores;
- responsáveis pela organização e avaliação da ação.

O grupo deverá antecipar pelo menos dois conflitos possíveis. Uma apresentação de dança, por exemplo, pode gerar preocupação com o ruído; uma atividade com bicicletas pode disputar espaço com pedestres. Para cada conflito, será apresentada uma solução negociada, como delimitação temporária de áreas, adequação do horário, sinalização ou reorganização do percurso.

Para testar a proposta, os estudantes construirão uma maquete, organizarão uma demarcação em escala reduzida ou realizarão uma simulação no pátio. Os colegas representarão diferentes usuários do espaço e apontarão dificuldades que talvez não tenham sido previstas. Após o teste, o projeto será revisado.

Aula 5 – Mostra de projetos e decisão coletiva

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

Para esta apostila completa (111 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/educacao-fisica-1o-ano-3o-trimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>