



**Apostilas de
Educação**

EDUCAÇÃO FÍSICA

**2º ANO - ENSINO MÉDIO
3º BIMESTRE**



Apresentação

Esta apostila foi elaborada com foco nas múltiplas formas de expressão corporal, nas relações socioculturais e na valorização da diversidade nas práticas corporais. O material propõe uma abordagem crítica e reflexiva, promovendo o desenvolvimento de competências que vão além do desempenho físico, integrando conteúdos teóricos com vivências práticas significativas. Os temas tratados incentivam os estudantes a reconhecerem o corpo como linguagem, espaço de identidade e ferramenta de transformação social.

Entre os conteúdos abordados estão os jogos inclusivos, os esportes indígenas e africanos, as brincadeiras tradicionais brasileiras, os impactos da tecnologia no corpo e as práticas corporais de aventura na natureza. Os textos informativos oferecem fundamentos conceituais atualizados, enquanto as questões abertas com respostas favorecem o aprofundamento do pensamento crítico. Os exercícios de fixação foram pensados em diferentes formatos e graus de complexidade, estimulando a autonomia e a capacidade de análise dos estudantes. As atividades práticas propostas valorizam o protagonismo, a criatividade e a colaboração.

Este material visa auxiliar os professores na condução de aulas mais dinâmicas, interdisciplinares e alinhadas às competências da BNCC. As propostas contemplam os aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais do movimento humano, oferecendo subsídios para que os estudantes reflitam sobre o papel do corpo em diferentes contextos. Com isso, espera-se contribuir para a construção de práticas pedagógicas mais inclusivas, críticas e sensíveis à realidade dos alunos.

apostilasdeeducacao.com

Conteúdo

3º Bimestre: Expressões do Corpo e Diversidade

- Jogos Inclusivos: Adaptação e Diversidade nas Práticas Corporais
- Esportes Indígenas e Africanos: Conhecer, Respeitar, Vivenciar
- Jogos e Brincadeiras do Brasil: Cultura Corporal Regional
- Lazer e Desigualdade Social: Um Jogo de Acesso
- Jargões, Gírias e Linguagem Corporal no Esporte
- Corpo em Movimento: Criatividade e Expressão nas Práticas Corporais
- Educação Física e Funções Sociais: Corpo, Respeito e Empatia
- Aventura e Natureza: Percursos Corporais ao Ar Livre
- Anatomia e Movimento: os Limites e Potências do Corpo
- Tecnologia e Corpo: Impactos do Mundo Digital no Movimento Humano

Habilidades

(EM13LGG203) Analisar os diálogos e conflitos entre diversidades e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e suas produções (artísticas, corporais e verbais), presentes na cultura local e em outras culturas.

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

EDUCAÇÃO FÍSICA	
2º ANO - ENSINO MÉDIO	
3º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Expressões do Corpo e Diversidade	Jogos Inclusivos: Adaptação e Diversidade nas Práticas Corporais
Nome:	Turma:

Os jogos inclusivos representam uma importante ferramenta para a promoção da diversidade e da participação de todos em práticas corporais. Eles consistem na adaptação de regras, materiais e dinâmicas de jogos e esportes tradicionais ou criados coletivamente, permitindo que pessoas com diferentes habilidades físicas, sensoriais e...

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



A proposta de inclusão vai além da simples participação: ela exige sensibilidade, criatividade e empatia para que os jogos respeitem as limitações individuais sem perder o valor do coletivo, da... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Adotar práticas corporais inclusivas contribui diretamente para o desenvolvimento de valores como respeito, solidariedade,

responsabilidade e convivência. Isso ocorre porque os jogos adaptados estimulam a escuta ativa, o trabalho em equipe e a valorização das potencialidades de cada participante. Ao mesmo tempo, provocam uma reflexão sobre os modelos tradicionais de desempenho físico, que muitas vezes excluem ou marginalizam corpos que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

A diversidade corporal é um dado real da sociedade, e as práticas de Educação Física — escolares ou não — precisam dialogar com essa realidade, não apenas por dever ético ou legal, mas por uma questão de justiça social. Jogos como futebol para surdos, queimada com bola sonora, vôlei sentado, entre outros, evidenciam que todos podem se expressar corporalmente de forma ativa e criativa, desde que sejam... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Nesse sentido, os jogos inclusivos não apenas ampliam a participação, mas também educam o olhar coletivo para reconhecer e acolher as diferenças, transformando o... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Questões

1. Qual é o principal objetivo dos jogos inclusivos nas práticas corporais?

2. Por que adaptar regras e materiais pode contribuir para a participação de todos nos jogos?

3. De que maneira os jogos inclusivos favorecem o desenvolvimento de valores sociais?

4. Que tipo de reflexão os jogos inclusivos provocam em relação ao modelo tradicional de desempenho físico?

5. Cite dois exemplos de jogos adaptados e explique como eles promovem a inclusão.

Respostas

1. O principal objetivo dos jogos inclusivos é possibilitar a participação efetiva de todas as pessoas nas práticas corporais, respeitando suas... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
2. A adaptação de regras e materiais permite que os jogos sejam ajustados às diferentes capacidades dos participantes, removendo... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
3. Os jogos inclusivos favorecem o desenvolvimento de valores como o respeito às diferenças, a empatia, o trabalho em equipe, a cooperação e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
4. Eles incentivam a reflexão sobre os padrões tradicionais de desempenho físico — muitas vezes baseados em força, velocidade e técnica — e mostram que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
5. Um exemplo é o vôlei sentado, que possibilita a participação de pessoas com mobilidade reduzida. Outro é a queimada com bola sonora, usada por... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Exercícios de fixação

A. Verdadeiro ou Falso

- () Os jogos inclusivos são praticados apenas por pessoas com deficiência.
- () A adaptação de um jogo pode incluir mudança no tempo da partida.
- () Jogos inclusivos ajudam no desenvolvimento de empatia.
- () A prática de esportes adaptados é limitada ao ambiente escolar.
- () Todos os jogos inclusivos eliminam o fator competição.

B. Complete a frase:

Os jogos inclusivos valorizam a _____ corporal e promovem a _____ de todos os participantes.

C. Relacione as colunas:

- | | |
|-------------------------------|--|
| (1) Futebol com bola sonora | () Adaptação para surdos |
| (2) Corrida guiada com vendas | () Adaptação para cadeirantes |
| (3) Vôlei sentado | () Adaptação para cegos |
| (4) Jogo com sinais manuais | () Adaptação para deficientes visuais |

D. Escolha a alternativa correta:

Um dos principais desafios na criação de jogos inclusivos é:

- a) Aumentar o grau de dificuldade das regras
- b) Excluir participantes com baixa habilidade motora
- c) Adaptar as práticas mantendo o espírito do jogo
- d) Reduzir o tempo de jogo para evitar cansaço

E. Quais são os benefícios de incluir jogos adaptados nas práticas corporais coletivas?

Respostas

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

B. diversidade / inclusão

C. 4 – 3 – ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

D. c) Adaptar as práticas mantendo... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

E. Os jogos adaptados promovem inclusão, respeito às diferenças e participação ativa. Também desenvolvem empatia, criatividade e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Atividade prática

Nome da atividade: Estações Inclusivas em Movimento

Descrição:

A atividade será organizada como um circuito de “estações inclusivas”. Cada estação representará uma vivência corporal adaptada a uma limitação específica (motora, visual, auditiva ou cognitiva). O circuito será realizado em grupos rotativos, de forma que... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**

Etapas:

1. **Divisão em grupos:** A turma será dividida em 4 grupos. Cada grupo começará em uma estação diferente e permanecerá nela por 10 minutos.
2. **Estações práticas:**
 - **Estação 1 – Visão Reduzida:** Jogo de passes com... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
 - **Estação 2 – Mobilidade Reduzida:** Corrida de obstáculos sentados (usando apenas braços, com cones e cordas).

- **Estação 3 – ... Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
 - **Estação 4 – Coordenação Adaptada:** Queimada com balões e regras modificadas (lento e com espaço delimitado).
3. **Rodízio:** Os grupos trocam de estação até completar todas.
4. **Reflexão em grupo:** Ao final, cada grupo compartilha qual foi a estação mais desafiadora e como se sentiram. Depois, propõem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: apostilasdeeducacao.com**
5. **Registro:** Cada grupo elabora um cartaz com o nome da nova proposta, regras adaptadas, objetivo do jogo e tipo de inclusão promovida.

Objetivos da atividade:

- Promover vivências corporais inclusivas.
- Desenvolver empatia e consciência corporal.
- Estimular a criatividade na adaptação de jogos.
- Incentivar o respeito à diversidade de habilidades.

Para esta apostila completa (90 páginas), acesse:

<https://apostilasdeeducacao.com/2025/06/14/educacao-fisica-2o-ano-3o-bimestre-ensino-medio-apostila-com-planos-de-aula/>