



**Apostilas de  
Educação**

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**1º ANO - ENSINO MÉDIO  
1º BIMESTRE**



## Apresentação

A apostila de Educação Física para o 1º ano do Ensino Médio, referente ao 1º Bimestre, foi desenvolvida para auxiliar no planejamento e na condução das aulas, oferecendo uma abordagem dinâmica e completa dos conteúdos. Este material foi elaborado com o objetivo de proporcionar vivências esportivas diversificadas, promovendo o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos.

A apostila apresenta planos de aula detalhados, incluindo textos informativos, questões abertas e exercícios de fixação com respostas, além de atividades práticas, permitindo que os alunos compreendam as características e as regras dos diferentes esportes, ao mesmo tempo em que vivenciam sua prática de forma significativa.

Os conteúdos abordam desde esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios até esportes de combate, ginástica, danças urbanas e jogos tradicionais, valorizando a experimentação e a análise das modalidades. Além disso, há um enfoque especial na organização de competições esportivas, incentivando a autonomia, o trabalho em equipe e a arbitragem.

Com essa estrutura, buscamos enriquecer o processo de ensino-aprendizagem, tornando as aulas mais dinâmicas e alinhadas às competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Esperamos que este material seja uma ferramenta importante para potencializar as experiências esportivas e pedagógicas em sala de aula e nas quadras.

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

## Conteúdo

### 1º Bimestre: Vivências e Práticas Esportivas

- Esportes de Marca: Atletismo
- Esportes de Precisão: Bocha e Golfe
- Esportes de Invasão: Basquete e Handebol
- Esportes Técnico-Combinatórios: Ginástica Rítmica e Olímpica
- Esportes de Rede/Parede: Badminton e Vôlei
- Esportes de Combate: Judô e Taekwondo
- Ginástica de Condicionamento Físico
- Danças Urbanas
- Jogos e Brincadeiras Tradicionais
- Organização de Competições Esportivas

## Habilidades

(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.

(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
1º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Vivências e Práticas Esportivas	Esportes de Marca: Atletismo
Nome:	Turma:

O atletismo é um dos esportes mais antigos e amplamente praticados no mundo, sendo caracterizado por provas que envolvem corrida, saltos e lançamentos. Essas modalidades exigem técnica, estratégia e condicionamento físico para que os atletas alcancem a melhor performance. Como um esporte de marca, o atletismo se baseia na superação de limites individuais, onde os resultados são... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**



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

As provas de corrida são divididas em velocidade (100m, 200m e 400m), meio-fundo (800m e 1500m) e fundo (5000m, 10.000m e maratona). Em todas essas modalidades, aspectos como saída rápida, ritmo de passada e resistência são fundamentais para o desempenho dos atletas. Já as provas de revezamento, como 4x100m e 4x400m, acrescentam um elemento de trabalho em equipe, exigindo... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Nos saltos, temos o salto em distância, triplo, em altura e com vara. Cada um deles requer habilidades motoras específicas, como impulsão, coordenação e força muscular. No salto em distância, por exemplo, a corrida de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

As provas de arremesso e lançamento incluem o arremesso de peso e os lançamentos de disco, martelo e dardo. Esses eventos exigem potência, equilíbrio e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

A biomecânica é fundamental para o desempenho no atletismo, pois analisa os movimentos e suas relações com a força, a velocidade e a resistência. Um bom conhecimento biomecânico permite corrigir posturas, melhorar a eficiência dos gestos



esportivos e prevenir lesões. Por exemplo, um corredor que ajusta sua técnica de passadas e posicionamento dos braços pode melhorar sua velocidade e economizar energia durante a prova. Da mesma forma... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Compreender as regras e técnicas básicas do atletismo permite que os praticantes aprimorem suas habilidades e tenham um desempenho mais eficiente e seguro. Além disso, a aplicação de conceitos biomecânicos possibilita... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Questões

1. Explique a diferença entre as provas de velocidade, meio-fundo e fundo no atletismo. Como a resistência e a técnica influenciam cada uma dessas provas?

---

---

---

---

---

---

---

2. No salto em distância, quais são os principais fatores que determinam o desempenho de um atleta? Como a biomecânica pode contribuir para a melhora dessa modalidade?

---

---

---

---

---

---

---

3. Em provas de arremesso e lançamento, como a aplicação da força e a técnica influenciam a distância alcançada pelo implemento?

---

---

---

---

---

---

---

4. O que é a biomecânica e qual a sua importância na melhoria do desempenho dos atletas no atletismo? Cite exemplos práticos de ajustes biomecânicos que podem ser aplicados.

---

---

---

---

---

---

---

5. No atletismo, quais são as principais regras que garantem a equidade das competições? Como o não cumprimento dessas regras pode impactar um atleta?

---

---

---

---

---

---

---

## Respostas

1. As provas de velocidade (100m, 200m e 400m) exigem explosão muscular e uma técnica refinada de saída e aceleração. Já as provas de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. No salto em distância, os principais fatores determinantes são a corrida de aproximação, a impulsão, o voo e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. Nas provas de arremesso e lançamento, a força aplicada, o ângulo de saída e a rotação do corpo são essenciais para alcançar maior... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
4. A biomecânica é o estudo dos movimentos humanos aplicados ao esporte. No atletismo, ela auxilia na melhoria das técnicas de corrida, saltos e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
5. No atletismo, regras como a marcação correta das raias nas provas de pista, os limites de tempo para a saída e a validação de marcas nas... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



## Exercícios de Fixação

1. Durante um treinamento de atletismo, um aluno percebe que, mesmo se esforçando, não consegue aumentar sua distância no salto em distância. O professor de Educação Física grava seus movimentos e observa que ele perde muita velocidade na corrida de aproximação e realiza o impulso antes da tábua. Com base nessa situação, explique como o uso da biomecânica pode ajudar o atleta a corrigir sua técnica e melhorar seu desempenho, indicando quais aspectos devem ser ajustados e por quê.

---

---

---

---

---

---

---

2. Complete as lacunas com as opções: *impulsão, velocidade, resistência, ritmo, equilíbrio*.

Nas corridas de fundo, o(a) \_\_\_\_\_ é mais importante do que a explosão inicial, pois o atleta precisa manter um(a) \_\_\_\_\_ constante para completar o percurso. Nos saltos, o(a) \_\_\_\_\_ é essencial para o sucesso do movimento, enquanto nas provas de arremesso, a precisão e o(a) \_\_\_\_\_ são fundamentais para controlar o implemento durante o lançamento. Por fim, nas corridas de curta distância, o(a) \_\_\_\_\_ determina a performance e o resultado final.

3. Analise as afirmações a seguir e marque V para verdadeiro ou F para falso:

- ( ) O revezamento 4x100m é uma prova individual.
- ( ) O lançamento de dardo exige coordenação, força e técnica para alcançar maior distância.
- ( ) O atletismo é considerado um esporte de marca porque seus resultados são determinados por medidas como tempo, distância e altura.
- ( ) Nos saltos, o equilíbrio e a força são fatores irrelevantes para o desempenho do atleta.
- ( ) A biomecânica contribui para a melhora do gesto esportivo e prevenção de lesões.

4. Relacione corretamente as colunas:

Modalidade	Característica principal
1. Corridas de revezamento	( ) Exige coordenação entre corrida, impulso e uso do equipamento para superar a altura.
2. Arremesso de peso	( ) Requer controle da corrida de aproximação e impulsão correta antes da tábua.
3. Salto em distância	( ) Lançamento de objeto metálico pesado com técnica rotacional ou frontal.
4. Corrida de fundo	( ) Prova que exige precisão na passagem do bastão entre os atletas.
5. Salto com vara	( ) Demanda resistência, controle de respiração e ritmo constante.

5. Sua escola vai realizar o **Festival Intercolegial de Atletismo**. Crie uma proposta de campanha de divulgação com os seguintes elementos:

- Um nome criativo para o evento.
- Um slogan que destaque superação e espírito esportivo.
- Duas frases curtas relacionando o atletismo à saúde e ao trabalho em equipe.
- Um pequeno texto (até cinco linhas) explicando os objetivos do festival e a importância do esporte como prática saudável e integradora.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Respostas

1. A biomecânica auxilia na análise dos gestos técnicos, permitindo identificar erros na corrida de aproximação e na impulsão. O aluno precisa... **Esta é a amostra da apostila.**

**Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)

2. resistência / ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:**

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

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

4.

1 – (4)

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

5. Exemplo:

a) *Festival Superação Atlética Escolar*

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

## Atividade Prática: Mini Olimpíadas de Atletismo

**Objetivo:** Proporcionar aos alunos uma vivência prática das principais provas do atletismo, estimulando a compreensão das regras e técnicas básicas, além de promover o trabalho em equipe e a valorização do esporte.

### Materiais Necessários:

- Cones para demarcar os percursos das corridas
- ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- Bastões para revezamento
- ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- Faixas para sinalizar zonas de chegada e de arremesso

### Divisão dos Grupos e Modalidades:

Os alunos serão divididos em grupos, e cada equipe participará de diferentes provas, acumulando pontos ao longo da atividade. As modalidades serão:

1. **Corrida de Velocidade (50m e 100m):** Cada aluno da equipe participa de uma bateria e a soma dos tempos determinará a colocação da equipe.
2. ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
3. **Salto em Distância:** Cada aluno terá três tentativas para saltar a maior distância possível, respeitando a tábua de impulsão.
4. ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
5. **Revezamento 4x50m:** As equipes farão a passagem do bastão seguindo as regras oficiais.

### Critérios de Avaliação:

- **Correção técnica:** Avaliação da postura e aplicação das técnicas corretas.
- ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais:** [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)
- **Espírito esportivo:** Respeito às regras, aos colegas e trabalho em equipe.

### Reflexão Final:

Ao final da atividade, será realizada uma roda de conversa para que os alunos compartilhem suas experiências, dificuldades e aprendizados sobre o atletismo. A importância da biomecânica na performance será destacada, mostrando como pequenos ajustes podem influenciar no resultado final.

**Para esta apostila completa (97 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/2025/02/09/educacao-fisica-1o-ano-1o-bimestre-ensino-medio/>**