



  
**Apostilas de  
Educação**

# EDUCAÇÃO FÍSICA

**1º ANO - ENSINO MÉDIO  
2º BIMESTRE**



## Apresentação

Esta apostila foi elaborada para auxiliar os professores do Ensino Médio no planejamento e desenvolvimento de aulas dinâmicas e significativas. Com um enfoque interdisciplinar e alinhado à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), este material traz conteúdos essenciais para que os estudantes compreendam a relação entre o corpo, a cultura e a saúde, promovendo reflexões sobre a prática corporal em diferentes contextos sociais e históricos.

O conteúdo do 2º bimestre aborda temas fundamentais, como a evolução das práticas corporais e os marcadores sociais, permitindo que os alunos analisem as influências da sociedade na construção das atividades físicas ao longo do tempo. Além disso, a apostila explora os fatores condicionantes da saúde, destacando os impactos sociais, ambientais e culturais na qualidade de vida. A avaliação física e a promoção da saúde são trabalhadas de forma prática, incentivando a conscientização sobre hábitos saudáveis.

Também, a apostila aborda o impacto da tecnologia na saúde e na atividade física, além dos e-sports e práticas digitais de lazer, discutindo os desafios e benefícios dessas novas formas de interação. Com textos informativos, questões abertas e exercícios de fixação com respostas, além de atividades práticas inovadoras, este material é um suporte essencial para o professor, proporcionando uma abordagem completa e reflexiva sobre os temas trabalhados.

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

## Conteúdo

### 2º Bimestre: Corpo, Cultura e Saúde

- A evolução das práticas corporais e os marcadores sociais
- Fatores condicionantes da saúde: impacto social, ambiental e cultural
- Avaliação física e promoção da saúde
- Anatomia e fisiologia humana aplicada ao movimento
- Práticas corporais e sua relação com a saúde e qualidade de vida
- Evolução das ginásticas e suas influências culturais
- Diversidade cultural e as práticas corporais
- Lutas no Brasil: cultura, identidade e respeito à diversidade
- Impacto da tecnologia na saúde e na atividade física
- E-sports e práticas digitais de lazer: benefícios e desafios

## Habilidades

(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
2º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Corpo, Cultura e Saúde	A evolução das práticas corporais e os marcadores sociais
Nome:	Turma:

As práticas corporais sempre fizeram parte da história da humanidade e evoluíram de acordo com os contextos culturais, sociais e econômicos de cada época. Desde os tempos mais remotos, as atividades físicas eram utilizadas para a sobrevivência, como na caça e na guerra. Com o passar dos séculos, as práticas corporais foram se transformando e adquirindo diferentes significados, influenciadas por... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Na Grécia Antiga, por exemplo, a atividade física estava fortemente ligada à educação e à formação do cidadão, especialmente dos homens. Os Jogos Olímpicos antigos eram um reflexo dessa valorização do corpo e da performance atlética. No entanto, as mulheres eram excluídas dessas competições, evidenciando um... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



Durante a Idade Média, a influência da Igreja Católica fez com que muitas práticas corporais fossem desvalorizadas, especialmente aquelas associadas ao paganismo ou ao prazer físico. Apenas as atividades ligadas ao treinamento militar, como a equitação e o arco e flecha, continuaram sendo estimuladas. Já no Renascimento, houve um... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

A Revolução Industrial trouxe uma mudança significativa no estilo de vida da população. O trabalho nas fábricas reduziu as atividades físicas diárias, e a prática esportiva começou a se consolidar como forma de lazer e entretenimento. Foi nesse período que surgiram diversos esportes modernos, como o futebol e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

No século XX, os marcadores sociais passaram a ser analisados de maneira mais crítica dentro das práticas corporais. Houve a luta pela inclusão feminina nos esportes, o

questionamento da elitização de determinadas modalidades e a valorização de expressões culturais diversas, como as danças afro-brasileiras e as lutas indígenas. Hoje, debates sobre acessibilidade, identidade de gênero e inclusão social continuam... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

A evolução das práticas corporais reflete, portanto, as mudanças sociais e culturais de cada época. A compreensão dessas influências permite uma análise crítica sobre os desafios e desigualdades que ainda existem no... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Questões

1. Como os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga refletem os valores e as exclusões sociais da época?

---

---

---

---

---

---

---

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

2. De que forma a Revolução Industrial impactou a prática das atividades físicas e dos esportes?

---

---

---

---

---

---

---

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

3. Explique como os marcadores sociais, como gênero e classe social, influenciaram a participação de diferentes grupos nas práticas corporais ao longo da história.

---

---

---

---

---

---

---

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

4. Quais desafios ainda existem na atualidade para garantir a inclusão de diferentes grupos sociais nas práticas esportivas e corporais?

---

---

---

---

---

---

---

5. A partir da análise histórica, como você enxerga a relação entre cultura e atividade física nos dias de hoje?

---

---

---

---

---

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

## Respostas

1. Os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga eram uma forma de exaltação do corpo masculino e do ideal de força e disciplina. Apenas... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. Com a Revolução Industrial, muitas pessoas passaram a viver em cidades, trabalhando longas horas em fábricas e reduzindo a prática de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. Durante séculos, os esportes e atividades físicas eram destinados a grupos privilegiados, principalmente homens e pessoas de classes sociais mais... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
4. Apesar dos avanços, ainda existem barreiras para a inclusão no esporte, como falta de infraestrutura em comunidades carentes, preconceitos de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
5. Hoje, a cultura influencia diretamente as práticas corporais, promovendo novas modalidades e ampliando o acesso à atividade física. Por outro lado... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



## Exercícios de Fixação

1. Analise o caso: uma escola decide retomar um festival de práticas corporais, mas percebe que apenas modalidades historicamente associadas ao público masculino (como futebol e lutas) receberam inscrições suficientes. Outras atividades, como danças e ginásticas, tiveram baixa adesão. Com base nos marcadores sociais e na evolução histórica das práticas corporais, explique dois fatores culturais que podem ter contribuído para esse desequilíbrio e proponha uma ação que a escola poderia desenvolver para tornar o evento mais inclusivo.

---

---

---

---

---

---

---

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

2. Complete as lacunas entre as opções: *origem cultural* / *idade* / *classe social* / *gênero*.

O desenvolvimento das práticas corporais ao longo da história foi influenciado por diversos marcadores sociais. Por exemplo, na Grécia Antiga, a exclusão das mulheres estava relacionada ao marcador \_\_\_\_\_.

No século XX, a valorização de danças afro-brasileiras trouxe à tona debates sobre \_\_\_\_\_. Já a dificuldade de acesso a modalidades elitizadas mostra a influência do marcador \_\_\_\_\_.

Por fim, a participação crescente de crianças e idosos em programas de atividade física destaca a importância do marcador \_\_\_\_\_.

3. Observe as afirmações abaixo e indique V (verdadeiro) ou F (falso):

( ) A influência da Igreja na Idade Média reduziu práticas corporais associadas ao prazer físico.

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

- ( ) Os esportes modernos surgiram prioritariamente no período da Revolução Industrial.
- ( ) A presença feminina era comum nas competições oficiais dos Jogos Olímpicos antigos.
- ( ) As danças afro-brasileiras são exemplos de práticas corporais valorizadas a partir de debates sobre diversidade cultural.

**4. Observe o quadro sobre a evolução das práticas corporais e preencha corretamente:**

<b>Causa</b>	<b>Consequência</b>
Industrialização	
Ideais clássicos do Renascimento	
Exclusão baseada em gênero	

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

**5. Compare duas épocas distintas discutidas no texto e explique, em um parágrafo, como fatores sociais moldaram a forma como o corpo era compreendido: escolha entre Grécia Antiga, Idade Média, Renascimento ou Revolução Industrial. Sua resposta deve destacar ao menos duas diferenças relevantes entre os períodos escolhidos.**

---



---



---



---



---



---

## Respostas

1. Possível resposta: Dois fatores podem explicar esse desequilíbrio: (1) construções culturais de gênero, que historicamente associaram esportes de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. gênero / ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. V – ... **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. Possível resposta: Na Grécia Antiga, a prática corporal estava ligada à formação do cidadão e ao ideal de excelência, com forte exclusão feminina. Já na... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Atividade prática: Debate e reflexão sobre os marcadores sociais e a evolução das práticas corporais

**Objetivo:** Promover um debate crítico sobre como os marcadores sociais influenciaram e ainda influenciam a prática das atividades físicas e esportivas, destacando questões de gênero, classe social, etnia e cultura.

### Metodologia

#### 1. Divisão da turma

- A turma será dividida em pequenos grupos, e cada grupo ficará responsável por pesquisar sobre um período histórico e como os marcadores sociais influenciaram as práticas corporais nesse período.

#### 2. Pesquisa e levantamento de informações

- Cada grupo deve responder perguntas como:
  - Quem tinha acesso às práticas esportivas nessa época?
  - Como... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

#### 3. Momento do debate

- Após a pesquisa, cada grupo apresentará suas conclusões para a turma.
- O professor atuará como mediador, levantando questões como:
  - Há esportes que ainda são considerados “masculinos” ou “femininos”?
  - ... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

#### 4. Reflexão final

- Os alunos deverão produzir um texto (mínimo de 15 linhas) respondendo à pergunta: “Como podemos tornar as práticas corporais mais inclusivas e acessíveis para todos os grupos sociais?”

**Conclusão:** Essa atividade proporcionará uma análise crítica sobre a evolução das práticas corporais e permitirá que os alunos reflitam sobre como questões sociais influenciam o acesso ao esporte. O debate ajudará a desenvolver a argumentação, promovendo a conscientização sobre a importância da equidade na atividade física.

**Para esta apostila completa (96 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/2025/03/19/educacao-fisica-1o-ano-2o-bimestre-ensino-medio/>**