

AMOSTRA GRÁTIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO MÉDIO



ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

Nosso material contém 180 PÁGINAS DE **ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA** - 1º ao 3º ano ENSINO MÉDIO



CONHEÇA OS CONTEÚDOS

1ª SÉRIE

Atividade Física e suas
Particularidades
Sedentarismo
Capoeira
Danças
Esportes
Ginástica

2ª SÉRIE

Futebol
Futsal
Voleibol
Handebol
Atletismo
Ginástica Artística
Lutas Brasileiras

3ª SÉRIE

Remo
Canoagem
Basquetebol
Tênis
Skate
Triatlo
Marcha Atlética
Esgrima no Brasil
Futevôlei e Esporte Brasileiro
Surfe

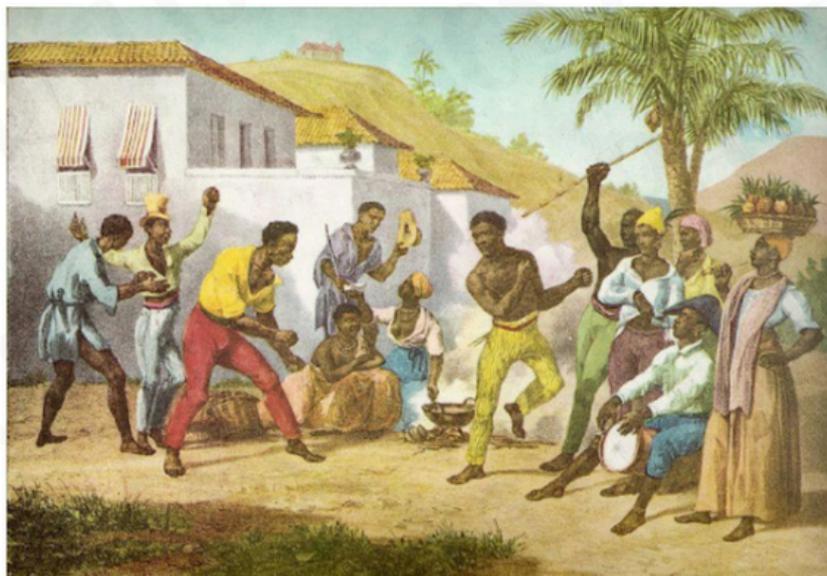
A capoeira reúne diferentes tipos de elementos do campo da musicalidade, luta, religiosidade, dança e costumes. Ela se consolidou enquanto forma de preservar as culturas ancestrais de seus praticantes, bem como de resistir à opressão vivenciada no contexto da escravidão. A capoeira é caracterizada pela da roda de praticantes e tocadores, pelos cantos, pelos instrumentos e pelos movimentos corporais.

Entre os fundamentos da capoeira, estão:

- disciplina e respeito à tradição;
- ritmo do berimbau;
- preservação da calma e da vigilância durante a prática.

Os golpes de capoeira são formados pelos seguintes movimentos, que são caracterizadas pelo uso dos membros e da cabeça:

- movimentos simples e de manobra;
- movimentos de fuga, ataque, contra-ataque, balões e esquiva;
- floreios e defesas;
- movimentos de entrada, saída, de pedido e chamadas;
- movimentos acrobáticos.



John Moritz Rugendas é autor de um dos primeiros registros da capoeira, o quadro Jogar capoeira ou Danse de la guerre, de 1835.

(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

HIPERTENÇÃO



IANES.
Hipertensão.
[S.d.]. Charge
sobre
sedentarismo e
saúde com
personagens
fictícios. Disponível
em:
<http://ianescartuns.blogspot.com>.
Acesso em: 5
maio 2025.

Conhecida como inimigo silencioso, a hipertensão não apresenta sintomas. Somente quando existe um aumento súbito da pressão arterial (crise hipertensiva), que podem surgir sintomas que vão desde tonturas e cefaleia, e pode chegar aos mais graves e acometer o sistema cardiocirculatório como o infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência renal, entre outros.

Dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) revelam que a pressão arterial elevada já atinge 30% da população adulta brasileira e está presente em mais de 50% das pessoas na terceira idade.

Apesar de ainda não ter cura, a pressão alta pode ser controlada e evitada mantendo-se um estilo de vida saudável e, em muitos casos, a associação de medicamentos específicos que reduzem a pressão arterial. De acordo com o cardiologista e especialista em hipertensão do HCor (Hospital do Coração), Dr. Celso Amodeo, a dieta com baixo teor de sal e exercícios físicos são fortes aliados para controlar a pressão.

Fazer exercícios físicos diminui o percentual de gordura corpórea, auxilia nos níveis de colesterol e glicemia, fortalece a estrutura óssea e muscular e melhora a condição cardiovascular do indivíduo. Recomenda-se que todo paciente hipertenso que vai iniciar um programa de atividade física passe por uma avaliação médica antes”, explica Dr. Amodeo.

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder subjacentes às práticas e discursos verbais e imagéticos na apreciação e produção das práticas da cultura corporal de movimento.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1) Qual é o significado do termo “capoeira” e qual o motivo pelo o qual ele leva esse significado:

2) Com qual objetivo foi criada a capoeira?

3) Quais são os elementos que envolvem a capoeira:

4) Quais as principais categorias que a prática da capoeira é dividida? Qual a principal diferença entre elas?

5) Quando aconteceu os primeiros registros da capoeira e para qual finalidade essa prática era realizada?

(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.



EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1) O que é dança e quais elementos envolve a dança?

2) Com qual objetivo a prática surgiu e quais os diferentes objetivos dos praticantes da dança?

3) Diga quais tipos de dança são citados no que foi estudado:

4) A dança é milenar e vem da Pré-história, como eram feitos os registros da prática nessa época e para qual motivo praticam a dança nessa época?

5) Em que momento da história a dança foi considerada algo proibido pela igreja e por qual motivo?

(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.



6) Quando surgiu o Bumba meu Boi, como ele se chama no Norte e o que essa manifestação envolve?

7) O que é o Carimbó e o que é representado nele?

8) Dê detalhes de como é realizado o Carimbó?

9) O que é Peru de Atalaia no Carimbó e como ele é feito?

10) O que é Catira e onde ela é realizada?

(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

HANDEBOL

História do handebol

As atividades esportivas que envolvem jogos com bola são as mais antigas da humanidade. Entre os primeiros jogos semelhantes ao handebol, de que se tem conhecimento, estava a urânia, praticada na Grécia Antiga 2000 a.C., em que uma bola do tamanho de uma maçã era jogada com as mãos, mas sem a presença de traves no gol. A prática grega foi citada na obra Odisseia, de Homero.

Já os romanos praticavam o haspartan, também jogado com as mãos, que utilizava uma bola feita de bexiga de boi, revestida de couro, conhecida como follis.

Na Modernidade, alguns jogos praticados em campo influenciaram a criação do handebol, como o haandbold, criado em 1848 pelo professor dinamarquês Holger Nielsen, e o hazena, desenvolvido pelos tchecos. Há relatos de que, nesse mesmo período, jogos semelhantes eram vivenciados na Irlanda e no Uruguai.

Com a reformulação do jogo Torbal, o professor alemão Karl Schelenz criou o handebol em 1919. No ano seguinte, o esporte foi oficializado pelo diretor da Escola de Educação Física da Alemanha. A primeira partida internacional de handebol foi realizada, em 1925, entre Alemanha e Áustria, na qual a equipe austríaca saiu com a vitória.

O handebol se tornou esporte olímpico em 1934 com sua inclusão no Comitê Olímpico Internacional (COI). Sua estreia nas Olimpíadas aconteceu em Berlim, nos jogos de 1936, na modalidade masculina. Já a partida olímpica feminina iniciou-se em 1976, nos Jogos de Montreal, no Canadá.

Handebol no Brasil

Os imigrantes trouxeram o handebol para o Brasil no início da década de 1930. Entre esses imigrantes, estavam principalmente os alemães. A primeira federação fundada foi a paulista, em 1940, responsável por promover o I Torneio Aberto de Handebol em 1954, marco que oficializou a modalidade de quadra por aqui. São Paulo foi o estado onde a prática se desenvolveu.

(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.



EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1) Quando chegou o Judô no Brasil?

2) Quando foi a criação da Confederação Brasileira de Judô e o que ela permitiu?

3) Além de desenvolver técnicas de combate o fundador Jigoro Kano desenvolveu 8 princípios básicos, quais foram?

4) Quais são as faixas do Judô?

5) Pesquise sobre as principais participações do Brasil no Judô e como a prática desse esporte pode ajudar no desenvolvimento dos alunos na escola e como sociedade?

(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.



2ª SÉRIE

6) Quando e quem criou a FIFA?

7) Quando e como foi a primeira edição da Copa do Mundo?

8) Assinale a alternativa correta conforme o que foi estudado:

- (a) A mais antiga mudança nas regras do futebol foi a inserção Árbitro de Vídeo (VAR).
- (b) O período entre 1810 e 1840 registrou o crescimento desse jogo popular pelos alunos das escolas públicas da Rússia
- (c) O futebol, esporte que é considerado a paixão nacional e, sem dúvidas, o mais popular do mundo
- (d) no século XVIII a época, o esporte tinha o formato que tem hoje e tampouco era chamado de "futebol"

9) Faça uma pesquisa sobre os pontos importantes e as principais características do futebol e como ele é visto atualmente?

(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.



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

FUTEBOL

Futebol no Brasil

O futebol chegou ao Brasil em 1894. Charles Miller, um jovem filho de ingleses que chegou a São Paulo após realizar seus estudos na Europa, trouxe consigo bolas e regras para a prática do futebol no país.

A prática do futebol, no Brasil, foi realizada pela primeira vez pelo São Paulo Athletic Club, formado por colonos ingleses, mas o primeiro clube formado, especialmente para a prática do futebol, foi a Associação Atlética Mackenzie College, em 1898.

O crescimento do futebol no Brasil acabou fazendo com que o esporte mais praticado na época, o remo, viesse a ficar em segundo plano, chegando a ser quase esquecido pelos brasileiros posteriormente. Com isso, algumas equipes de remo tornaram-se clubes de futebol, como o Flamengo, Vasco da Gama e Botafogo, no Rio de Janeiro.

A primeira equipe de futebol carioca foi o Fluminense Football Clube, fundado no ano de 1902. Também foi a primeira equipe a cobrar ingressos para uma partida de futebol no Brasil, realizada contra o Paulistano, quando, aproximadamente, 2500 pessoas acompanharam o duelo. Esse jogo também foi marcado como o primeiro que teve o comparecimento de um chefe de Estado, o então Presidente da República Rodrigues Alves.

Estádios

Com o esporte popularizando-se e a demanda de público e jogadores aumentando, as fábricas, tanto em São Paulo como no Rio de Janeiro, começaram a promover a construção de campos para atrair operários à prática do futebol.

Em 1940, a casa dos grandes clubes de futebol paulistas foi o Estádio Paulo Machado de Carvalho, conhecido como Pacaembu, e, em 1960, foi inaugurado o Cícero Pompeu de Toledo, também chamado de Morumbi, o maior estádio privado do país e sede dos jogos do São Paulo Futebol Clube.

(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.



2ª SÉRIE



⇒ Faltas no vôlei

Saiba quais jogadas e ações são consideradas faltas no vôlei:

Dois toques: quando o jogador toca duas vezes na bola ou ela toca em partes de seu corpo (duas vezes, sem continuar o contato).

De posição: quando o jogador não ocupa corretamente sua posição na quadra.

De rotação: quando o saque não é feito de acordo com a ordem correta definida pela rotação.

Quatro toques: quando a equipe realiza quatro toques antes de encaminhar a bola para o outro campo.

Toque apoiado: quando o jogador se apoia em outro membro de sua equipe, ou quando ele se apoia em alguma estrutura do jogo ou objeto.

Condução: quando a bola é retida ou lançada, isto é, ela não é rebatida pelo toque do jogador.

Rede: quando o jogador toca a rede.



<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/voleibol.htm>

(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.



- Em 1924, na cidade de Paris, o Brasil quase ganhou uma medalha, ficando em quarto lugar na competição, o interessante é que a dupla se inscreveu por conta própria, não fazendo parte de uma delegação oficial.
- Muitos times de futebol tiveram sua origem em clubes de remo do começo do século XX. Um deles foi o Flamengo do Rio de Janeiro (Clube de Regatas Flamengo).

Você sabia que o remo é considerado um esporte completo

O remo é considerado um esporte completo porque envolve quase todos os principais grupos musculares do corpo, oferecendo um treino abrangente. A ação de remar engaja as pernas, o coração, as costas e os braços, proporcionando um treino tanto cardiovascular quanto de força. Esse engajamento simultâneo de vários músculos não só constrói força física e resistência, mas também melhora a aptidão cardiovascular. Além disso, o remo exige coordenação, equilíbrio e ritmo, integrando disciplina física e mental, o que contribui para sua reputação como um esporte completo.



<https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/remo.htm>

((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.



EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1) O que é o Remo e onde ele pode ser praticado?

2) Quais são as categorias do remo?

3) Quando e como surgiu o remo?

4) Quais são os principais equipamentos do Remo?

((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.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

BASQUETEBOL

O basquetebol é um esporte coletivo de invasão praticado entre duas equipes. O jogo é disputado com uma bola, tendo como objetivo colocá-la no cesto fixado nas extremidades da quadra.

Atualmente, o basquetebol é um dos esportes olímpicos mais populares no mundo. Nas escolas, é um dos esportes mais praticados nas aulas de educação física.

O termo “basquetebol” vem da língua inglesa, onde “basket” significa “cesto” e “ball”, bola. Portanto, no inglês é Basketball.

Origem e História

O basquetebol foi criado pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940), em 1891. Sua invenção foi desenvolvida quando ele publicou as 13 regras para jogar basquetebol, em 1892.

Na época, ele trabalhava na Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachusetts, nos Estados Unidos.

O esporte surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, diferentemente dos outros praticados ao ar livre como o baseball e o futebol americano.

A ideia original era criar um esporte menos violento que o futebol americano. Além disso, James Naismith pretendia criar uma maior integração entre os alunos nas aulas de Educação Física e estimular a coletividade dos grupos.

O primeiro jogo oficial de basquete foi disputado em 1892, e teve uma plateia aproximada de 200 pessoas. Em 1893, o primeiro jogo feminino foi oficialmente jogado no Smith College, em Massachusetts, EUA.

Regras do Basquetebol

No basquetebol o objetivo é inserir a bola no cesto correspondente à sua equipe. Portanto, há dois cestos em cada extremidade de quadra a 3,05 metros do chão. O local onde está o cesto é chamado de tabela.

Vence a equipe que fizer o maior número de pontos.

((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.



5) Quais são as regras da canoagem?

6) Quais são as técnicas da canoagem?

7) 1) Sobre as competições de canoagem no Brasil e ao redor do mundo assinale a alternativa incorreta:

(a) A International Canoe Federation (ICF) é a responsável pela organização da canoagem em nível global.

(b) A canoagem é um esporte disputado em competições olímpicas desde 1936

(c) Já a canoagem na modalidade slalom integrou as competições em 1972

(d) Algumas das competições de canoagem ao redor do mundo são: Jogos Asiáticos;

(e) Jogos da América Central e continental também são competições realizadas ao redor do mundo

8) Realize uma pesquisa sobre como a canoagem foi importante para sociedade, como ela é visto em sua cidade e quais os benefícios dela para melhoria da saúde?

((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.



História do triatlo

O triatlo foi inventado em San Diego, na década de 1970, quando um treinador de atletismo propôs um projeto de férias para seus alunos que incluía os três esportes. Os atletas pegaram gosto pelo novo esporte e começaram a praticá-lo.

O Ironman, modalidade mais intensa do triatlo, foi inventado no Havaí, durante uma conversa entre amigos. Eles debatiam qual seria a prova mais intensa, 3,8km de natação, 42km de corrida ou 180km de ciclismo. Então, decidiram realizar um evento com as três modalidades, e assim o primeiro Ironman foi criado.

Curiosidades sobre triatlo

Existe uma modalidade, que ganhou força na pandemia, de triatlo indoor (ou seja, realizado dentro de ambientes controlados e fechados).

Distingue-se pelo menor impacto nas articulações e maior segurança para os atletas.

Há competições de triatlo de inverno. Além das longas distâncias, os atletas precisam enfrentar pistas cheias de neve e temperatura abaixo de zero.

As competições de triatlo sempre seguem a mesma sequência: natação, ciclismo e corrida.



<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/>

((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.



Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 180 páginas de atividades para **EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO MÉDIO**

de **R\$ 97** por apenas **R\$ 37,90**

ADQUIRIR AGORA

