

# **PEDAGOFLEX**

## **— E-BOOKS —**

São José de Ribamar

# **Conhecimentos Específicos de Educação Física**

## **Resumo**

- ✓ **LINGUAGEM CLARA E OBJETIVA**
- ✓ **ACESSO IMEDIATO**
- ✓ **CONTEÚDO ATUALIZADO**
- ✓ **FÁCIL DE CONSULTAR**
- ✓ **CUSTO-BENEFÍCIO**
- ✓ **FOCADO PARA CONCURSOS**

**59**

**QUESTÕES COMENTADAS**

# PIRATARIA É CRIME!



## Aviso Importante – Pirataria é Crime

Este material é protegido pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/1998). A reprodução, distribuição, venda, compartilhamento ou qualquer outra forma de uso indevido sem autorização expressa do autor constitui crime e pode gerar responsabilidade civil e criminal.

 **Atenção concurseiro:** Nos processos seletivos, há a etapa de avaliação da vida pregressa, que inclui a análise dos antecedentes criminais. Assim, qualquer envolvimento com pirataria pode comprometer sua aprovação no concurso e inviabilizar a posse no cargo público.

 Este e-book é de uso exclusivamente pessoal e intransferível. Não compartilhe, não repasse e não permita a circulação ilegal deste material. Respeitar os direitos autorais é também respeitar sua trajetória rumo à aprovação.

 Valorize o conhecimento, apoie a educação e lembre-se: pirataria é crime, não arrisque o seu futuro!

DENUNCIE: WHASTAPP 81 9787-9819



# PEDAGOFlix

DÊ UM PLAY NA SUA  
APROVAÇÃO!



PROFESSOR ALONSO

# CONHEÇA A PEDAGOFLEX

## A MAIOR PLATAFORMA DE PEDAGOGIA DO BRASIL



A Pedagogoflix é a maior e mais completa plataforma de pedagogia para concursos do Brasil, criada para preparar professores e pedagogos que desejam conquistar a aprovação e se destacar na prática educacional.

Fundada em outubro de 2020 pelo Professor Alonso, a Pedagogoflix nasceu com a missão de oferecer uma preparação de alta qualidade, acessível e realmente eficiente para quem sonha com a aprovação.

Hoje, a Pedagogoflix reúne duas plataformas completas de preparação para atender o aluno em todas as etapas dos estudos:

**Plataforma de Videoaulas:** com mais de 1.000 videoaulas, conteúdos organizados, aulas atualizadas e uma metodologia objetiva, pensada para facilitar o aprendizado e potencializar os resultados.  
([WWW.PEDAGOFLEX.COM.BR](http://WWW.PEDAGOFLEX.COM.BR))

**Plataforma de Questões:** o maior site de questões de pedagogia do Brasil, com mais de 100.000 questões comentadas, ideal para treinar, revisar conteúdos, testar conhecimentos e evoluir com mais segurança para a prova.  
([WWW.QUESTOES.PEDAGOFLEX.COM.BR](http://WWW.QUESTOES.PEDAGOFLEX.COM.BR))

Já são milhares de alunos aprovados em todo o Brasil, consolidando a Pedagogoflix como uma das maiores referências nacionais em preparação para concursos na área da pedagogia.

E o melhor: Temos planos a partir de **R\$ 19,90 por mês**. Entre em contato com a nossa equipe, conheça a plataforma ideal para o seu momento e dê hoje mesmo o próximo passo rumo à sua aprovação.  
([WWW.LOJA.PEDAGOFLEX.COM.BR](http://WWW.LOJA.PEDAGOFLEX.COM.BR))

# PARTICIPE DOS NOSSOS GRUPOS

## GRATUITOS DO WHATSAPP



A Pedagogflix conta com **grupos gratuitos no WhatsApp para todos os Estados do Brasil!**

Temos um grupo de estudos para cada Estado, facilitando o acesso a informações relevantes e oportunidades mais próximas da sua realidade.

Nesses grupos, você recebe avisos sobre concursos, informações sobre editais, novidades importantes da área da educação, além de conteúdos que fortalecem a sua preparação no dia a dia.

Além disso, compartilhamos aulas, dicas, macetes de prova, simulados, materiais de apoio, conteúdos disponíveis na plataforma e eBooks que podem auxiliar diretamente na sua jornada de estudos.

É um espaço pensado para manter você bem informado, mais preparado e sempre um passo à frente na sua caminhada rumo à aprovação.

Entre no grupo do seu Estado e acompanhe gratuitamente conteúdos e informações que podem fazer a diferença na sua preparação.

**[WWW.LOJA.PEDAGOFlix.COM.BR/GRUPOSWhatsApp](http://WWW.LOJA.PEDAGOFlix.COM.BR/GRUPOSWhatsApp)**



# PROFESSOR ALONSO

## EXPERIÊNCIA QUE APROVA E INSPIRA



Professor Alonso, natural do Rio de Janeiro, construiu uma trajetória marcada por disciplina, dedicação e resultados concretos em concursos públicos. Em 1999, iniciou sua caminhada de sucesso ao conquistar o 11º lugar no concorrido concurso do Colégio Naval da Marinha do Brasil, destacando-se entre mais de 10 mil candidatos. Serviu à Marinha por 16 anos, onde alcançou o posto de Capitão, experiência que consolidou sua liderança, disciplina e compromisso com a excelência.

Após a carreira militar, voltou-se aos concursos civis e, em 2014, conquistou a 7ª colocação para Auditor Fiscal da Receita Estadual de Pernambuco, cargo que exerce atualmente. Ao longo de sua jornada, também foi aprovado em outros concursos de destaque, como Analista Administrativo do TRF1 e Auditor Fiscal da Prefeitura de Recife.

A partir de 2014, uniu sua paixão pelo ensino e pela pedagogia à experiência de concurseiro vitorioso, passando a atuar como coach de concursos e professor dedicado à preparação de candidatos. Milhares de alunos já foram orientados por suas técnicas de estudo, planejamento e, principalmente, por sua forma clara e objetiva de ensinar.

Em 2020, fundou a PEDAGOFLEX, maior plataforma de pedagogia para concursos do Brasil, que hoje conta com milhares de aulas exclusivas e já se consolidou como referência nacional em aprovações.

### Formação Acadêmica:

- Graduado em Ciências Navais (Administração) pela Escola Naval.
- Pós-graduado em Pedagogia Transformadora pela PUC.
- Certificado em Coaching pelo Instituto CEFOSPE.

### Carreira e Aprovações:

- 16 anos como Oficial da Marinha do Brasil (Capitão).
- Auditor Fiscal da Receita Estadual de Pernambuco.
- Fundador e professor da PEDAGOFLEX.
- Aprovado em concursos de alto nível: Colégio Naval (1999), TRF1 (2011), Prefeitura de Recife (2014), Receita de Pernambuco (2014).

# Sumário

|     |                                                                  |    |
|-----|------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | Fundamentos da Educação Física no Ensino Fundamental             | 11 |
| 1.1 | Objetivos da Educação Física no ensino fundamental               |    |
| 1.2 | Programas de Educação Física no ensino fundamental               |    |
| 1.3 | Educação Física e a produção do conhecimento                     |    |
| 1.4 | Princípios pedagógicos que norteiam a prática da Educação Física |    |
| 1.5 | Corpo, movimento e socialização                                  |    |
| 1.6 | Ação física, esporte e lazer                                     |    |
| 2   | BNCC e Organização Curricular da Educação Física                 | 16 |
| 2.1 | BNCC – Educação Física                                           |    |
| 2.2 | Competências e habilidades da Educação Física na educação básica |    |
| 2.3 | Unidades temáticas da Educação Física                            |    |
| 2.4 | Planejamento pedagógico alinhado à BNCC                          |    |
| 2.5 | Educação Física nos anos finais do ensino fundamental            |    |
| 3   | Esportes Escolares e Aprendizagem dos Desportos Coletivos        | 20 |
| 3.1 | Desporte e aprendizagem no contexto escolar                      |    |
| 3.2 | Futsal                                                           |    |
| 3.3 | Voleibol                                                         |    |
| 3.4 | Basquetebol                                                      |    |
| 3.5 | Handebol                                                         |    |
| 3.6 | Esportes coletivos                                               |    |
| 4   | Atletismo e Conhecimentos Aplicados ao Esporte                   | 25 |
| 4.1 | Atletismo                                                        |    |
| 4.2 | Conhecimentos aplicados ao atletismo                             |    |
| 4.3 | Princípios do treinamento esportivo                              |    |
| 4.4 | Sistemas de disputa                                              |    |
| 4.5 | Capacidades motoras condicionais                                 |    |
| 5   | Classificação e Tipologias dos Esportes                          | 29 |
| 5.1 | Esportes de marca                                                |    |
| 5.2 | Esportes de precisão                                             |    |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 5.3 Esportes técnico-combinatórios                    |    |
| 5.4 Esportes de invasão                               |    |
| 5.5 Esportes de rede/parede                           |    |
| 6 Conhecimentos Biológicos e Saúde na Educação Física | 33 |
| 6.1 Atividade física e saúde                          |    |
| 6.2 Hormônios                                         |    |
| 6.3 Diabetes                                          |    |
| 6.4 Conceitos anatômicos                              |    |
| 6.5 Ginástica laboral                                 |    |
| 6.6 Conhecimentos biológicos aplicados à saúde        |    |
| 7 Danças na Educação Física Escolar                   | 38 |
| 7.1 Danças criativas                                  |    |
| 7.2 Danças urbanas                                    |    |
| 7.3 Danças circulares                                 |    |
| 7.4 Danças de salão                                   |    |
| 8 Lutas na Educação Física Escolar                    | 42 |
| 8.1 Lutas do Brasil                                   |    |
| 8.2 Lutas do mundo                                    |    |
| 8.3 Possibilidades pedagógicas das lutas na escola    |    |
| 9 Jogos e Práticas Lúdicas                            | 45 |
| 9.1 Jogos de tabuleiro                                |    |
| 9.2 Jogos eletrônicos                                 |    |
| 9.3 Jogos dramáticos                                  |    |
| 9.4 Jogos cooperativos                                |    |
| 9.5 Jogos tradicionais                                |    |
| 9.6 Jogos espontâneos e dirigidos                     |    |
| 9.7 Jogos pré-desportivos                             |    |
| 9.8 Recreação                                         |    |
| 9.9 Educação para o lazer                             |    |
| 10 Ginásticas e Práticas Corporais                    | 52 |
| 10.1 Ginástica circense                               |    |
| 10.2 Ginástica de condicionamento físico              |    |
| 10.3 Ginástica de conscientização corporal            |    |

|      |                                                          |    |
|------|----------------------------------------------------------|----|
| 11   | Treinamento Desportivo para Crianças e Adolescentes      | 55 |
| 11.1 | Crescimento na criança e no adolescente                  |    |
| 11.2 | Diferenças psicofísicas entre idades                     |    |
| 11.3 | Treinamento da criança e do adolescente                  |    |
| 11.4 | Princípios científicos do treinamento                    |    |
| 12   | Psicomotricidade e Desenvolvimento Escolar               | 59 |
| 12.1 | Conceitos básicos de psicomotricidade                    |    |
| 12.2 | Desenvolvimento psicomotor nas crianças em idade escolar |    |
| 12.3 | Influências da psicomotricidade no rendimento escolar    |    |

PEDAGO  
FLEX

Bem-vindos ao e-book **Conhecimentos Específicos de Educação Física – São José de Ribamar 2026**, elaborado pela **Pedagogoflix**, a maior e mais completa plataforma de pedagogia para concursos do Brasil. Este material foi desenvolvido para apoiar sua preparação com **linguagem clara, objetiva e direcionada ao edital**, reunindo os conteúdos essenciais de Educação Física que costumam ser cobrados em provas para professores.

Neste e-book, você encontrará uma revisão organizada dos principais temas da área, incluindo **fundamentos da Educação Física no Ensino Fundamental, BNCC e organização curricular, esportes escolares, aprendizagem dos desportos coletivos, atletismo, tipologias dos esportes, conhecimentos biológicos e saúde, danças, lutas, jogos, práticas lúdicas, ginásticas, treinamento desportivo para crianças e adolescentes, psicomotricidade e desenvolvimento escolar**. A proposta é oferecer uma visão ampla, mas prática, dos conteúdos, sempre com foco naquilo que tem maior relevância para concursos públicos.

O material também aborda temas fundamentais para a prática docente, como a relação entre **corpo, movimento, cultura, saúde, lazer, inclusão e formação integral**, além da compreensão da Educação Física como componente curricular da área de **Linguagens**, voltado ao acesso crítico e participativo à **cultura corporal de movimento**. Assim, além de revisar conceitos técnicos e pedagógicos, o e-book contribui para uma preparação mais sólida e alinhada às exigências atuais da educação básica.

Além do resumo teórico, o e-book conta com **questões comentadas**, elaboradas para ajudar na fixação dos conteúdos, no reconhecimento do estilo de cobrança e no desenvolvimento de segurança para a prova. Cada questão foi pensada para conectar teoria e prática, permitindo que você revise os pontos centrais e identifique com mais clareza os temas que merecem maior atenção.

A **Pedagogoflix** oferece uma preparação completa para professores e pedagogos, com **mais de 1.000 videoaulas** disponíveis em [www.pedagogoflix.com.br](http://www.pedagogoflix.com.br) e **mais de 100.000 questões comentadas** em [questoes.pedagogoflix.com.br](http://questoes.pedagogoflix.com.br).

Este e-book faz parte da sua jornada de preparação. Estude com regularidade, revise os conceitos principais, resolva as questões e use este material como ferramenta direta para avançar com mais segurança rumo à aprovação.

# Fundamentos da Educação Física no Ensino Fundamental

## Objetivos da Educação Física no ensino fundamental



No ensino fundamental, a Educação Física visa ao **desenvolvimento integral** do estudante ✦, articulando dimensões *motora, cognitiva, afetiva e social*. Promove saúde, autonomia, cooperação, respeito às diferenças e participação crítica nas **práticas corporais** ✨. Também amplia o repertório cultural por meio de jogos, danças, esportes, lutas e ginásticas, fortalecendo cidadania, inclusão e hábitos de vida ativa ✓. Contribui, ainda, para regras, convivência ética e valorização do corpo

como expressão, identidade e cultura.

**Questão 1. (Pedagogflix 2026)** No ensino fundamental, a Educação Física tem como objetivo central:

- a) priorizar apenas o desempenho motor e a competição esportiva
- b) promover o desenvolvimento integral do estudante, articulando dimensões motora, cognitiva, afetiva e social
- c) ensinar exclusivamente regras e técnicas de modalidades formais
- d) restringir as práticas corporais ao condicionamento físico e à saúde
- e) substituir conteúdos culturais por exercícios padronizados

### Resposta: b

A Educação Física no ensino fundamental busca o desenvolvimento integral do estudante, integrando aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais nas práticas corporais.

## Programas de Educação Física no ensino fundamental

Programas de Educação Física no ensino fundamental devem articular **BNCC**, currículo e projeto pedagógico, garantindo acesso à *cultura corporal* ✦ jogos, danças, lutas, ginásticas, esportes e práticas de aventura. Exigem planejamento por objetivos, progressão das aprendizagens, inclusão, segurança e avaliação contínua. Valorizam desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social, com participação de todos ♻️. Em concursos, destacam-se interdisciplinaridade, adaptação às diferenças, combate à exclusão, promoção da saúde e formação cidadã ★.

**Questão 2. (Pedagogoflix 2026)** Nos programas de Educação Física no ensino fundamental, qual aspecto melhor expressa a articulação entre BNCC, currículo e projeto pedagógico?

- a) Priorizar apenas esportes competitivos e rendimento físico
- b) Restringir as aulas ao desenvolvimento motor, sem avaliação contínua
- c) Garantir acesso à cultura corporal, com planejamento, inclusão, segurança e progressão das aprendizagens
- d) Organizar conteúdos de forma improvisada, conforme o interesse imediato da turma
- e) Focar exclusivamente na promoção da saúde, sem interdisciplinaridade

**Resposta: c**

A articulação proposta envolve acesso à cultura corporal e planejamento pedagógico com inclusão, segurança, progressão e avaliação contínua.

## Educação Física e a produção do conhecimento

A Educação Física produz conhecimento ao articular **corpo, movimento, cultura e aprendizagem** ✦. No Ensino Fundamental, investiga jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas como práticas sociais, históricas e simbólicas. Supera a visão apenas biológica e técnica, valorizando dimensões *crítica, pedagógica e inclusiva* ►. O estudante aprende a compreender, vivenciar, analisar e transformar práticas corporais, desenvolvendo autonomia, participação e cidadania ◇. Conhecimento, nessa área, nasce da prática refletida, da pesquisa e da leitura do contexto social.

**Questão 3. (Pedagogflix 2026)** Na perspectiva da produção do conhecimento em Educação Física no Ensino Fundamental, qual alternativa expressa melhor essa concepção?

- a) Reduz as práticas corporais ao treinamento técnico e ao desempenho biológico.
- b) Entende jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas apenas como conteúdos motores.
- c) Valoriza a repetição de exercícios, sem relação com cultura, aprendizagem e contexto social.
- d) Articula corpo, movimento, cultura e aprendizagem, considerando as práticas corporais como sociais, históricas e simbólicas.
- e) Defende que o conhecimento da área nasce somente da observação teórica, sem prática refletida.

**Resposta: d**

A alternativa correta destaca a Educação Física como área que integra corpo, movimento, cultura e aprendizagem, superando uma visão apenas técnica ou biológica.

### Princípios pedagógicos que norteiam a prática da Educação Física

Na Educação Física escolar, a prática pedagógica deve assegurar **inclusão, participação, equidade** e respeito às diferenças ◇ corporais, culturais e sociais. O ensino precisa ser *intencional*, articulando objetivos, conteúdos, metodologias e avaliação formativa. Valorizam-se ludicidade, criticidade, autonomia e cooperação ✦, superando o tecnicismo e a mera repetição. Também orientam a ação docente a contextualização, a interdisciplinaridade e a promoção da cultura corporal de movimento ✨, formando sujeitos ativos, reflexivos e cidadãos.

**Questão 4. (Pedagogflix 2026)** Na Educação Física escolar, qual princípio pedagógico melhor expressa uma prática que supera o tecnicismo e a mera repetição, articulando objetivos, conteúdos, metodologias e avaliação formativa?

- a) Centralização no rendimento motor e na padronização dos gestos
- b) Ensino intencional, contextualizado e voltado à formação de sujeitos ativos e reflexivos
- c) Ênfase exclusiva na competição como estratégia de aprendizagem

- d) Repetição de exercícios sem considerar diferenças corporais, culturais e sociais
- e) Prioridade ao treinamento técnico desvinculado da cultura corporal de movimento

**Resposta: b**

A prática pedagógica defendida no texto é intencional, contextualizada e formativa, valorizando inclusão, criticidade, autonomia e a formação cidadã.

## Corpo, movimento e socialização

No Ensino Fundamental, **corpo** e **movimento** são linguagens que expressam identidade, cultura e emoções. Na Educação Física, jogos, danças, lutas e esportes favorecem **socialização**, cooperação, respeito às diferenças e construção de regras coletivas. ♦ O movimento amplia autonomia, consciência corporal e convivência ética. ● O professor deve garantir participação de todos, valorizando inclusão, interação e experiências corporais significativas, pois aprender com o outro fortalece vínculos, cidadania e desenvolvimento integral.

**Questão 5. (Pedagogoflix 2026)** No Ensino Fundamental, qual prática docente mais favorece corpo e movimento como linguagens de identidade, cultura e emoções, promovendo socialização e convivência ética?

- a) Priorizar apenas o rendimento motor dos mais habilidosos.
- b) Repetir exercícios padronizados, sem interação entre os alunos.
- c) Organizar jogos, danças, lutas e esportes com participação de todos, cooperação e construção coletiva de regras.
- d) Separar os alunos por desempenho para evitar conflitos.
- e) Valorizar somente a execução técnica correta dos movimentos.

**Resposta: c**

A alternativa c sintetiza o papel da Educação Física ao promover inclusão, interação, respeito às diferenças e aprendizagem coletiva por meio das práticas corporais.

## Ação física, esporte e lazer

A **atividade física** no Ensino Fundamental desenvolve corpo, mente e convivência ☆ favorece saúde, autonomia, coordenação e consciência corporal. O **esporte**, trabalhado pedagogicamente, deve priorizar inclusão, regras, cooperação, respeito e superação, não apenas rendimento ⚽. O **lazer** amplia cultura corporal, prazer e participação social 🎵. Na escola, esses eixos articulam-se para formar sujeitos críticos, ativos e saudáveis, valorizando diversidade, ludicidade e cidadania.

**Questão 6. (Pedagogoflix 2026)** No Ensino Fundamental, qual alternativa expressa melhor a articulação entre ação física, esporte e lazer na escola?

- a) O esporte escolar deve priorizar apenas rendimento e competição.
- b) A ação física desenvolve somente o corpo, sem relação com autonomia.
- c) O lazer tem função restrita ao descanso, sem vínculo com cultura corporal.
- d) A articulação desses eixos forma sujeitos críticos, ativos e saudáveis, com valorização da diversidade, ludicidade e cidadania.
- e) O esporte pedagógico dispensa regras e cooperação para ampliar a participação.

**Resposta: d**

A alternativa correta sintetiza o texto ao integrar ação física, esporte e lazer como eixos formativos voltados à saúde, criticidade, participação e cidadania.