

PEDAGOFLEX

— E-BOOKS —

Guapimirim-RJ

Conhecimentos Específicos – Professor I – Educação Física

Resumo

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

54

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

PEDAGOFLEX

PARTICIPE DO NOSSO GRUPO DE ESTUDOS GRATUITO DO WHATSAPP!



TEMOS GRUPOS NO WHATSAPP
PARA TODOS OS ESTADOS
DO BRASIL!



**+ DE 50 MIL
PARTICIPANTES
EM TODO O BRASIL!**



**MILHARES DE ALUNOS
JÁ APROVADOS
COM A PEDAGOFLEX!**

NO NOSSO GRUPO VOCÊ TEM ACESSO A:



**SIMULADOS
DIÁRIOS**



**AULAS
GRATUITAS**



**MATERIAIS
DE ESTUDO**



**INFORMAÇÕES
DE CONCURSOS**



**DICAS DE
PROFESSORES**



**E MUITO
MAIS!**



POR QUE PARTICIPAR?

- ✓ Conteúdos atualizados todos os dias
- ✓ Materiais exclusivos e direcionados
- ✓ Dicas valiosas de professores e aprovados
- ✓ Avisos e oportunidades de concursos
- ✓ Motivação e apoio de quem está no mesmo objetivo que você!



**É GRATUITO!
É NO WHATSAPP!
É PARA VOCÊ!**



**SUA APROVAÇÃO COMEÇA
COM AS ESCOLHAS CERTAS!**

Entre agora no grupo do seu Estado
e estude com quem está no mesmo
objetivo que você!



**ENTRE AGORA MESMO!
81 9787-9819**



ACESSE TAMBÉM:
WWW.LOJA.PEDAGOFLEX.COM.BR/GRUPOSWHATAPP

PEDAGOFLEX
EBOOKS

CONHEÇA NOSSOS EBOOKS



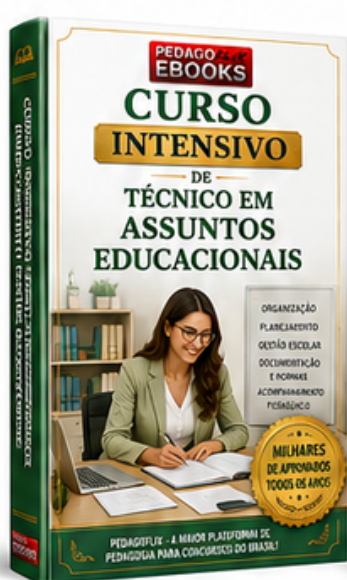
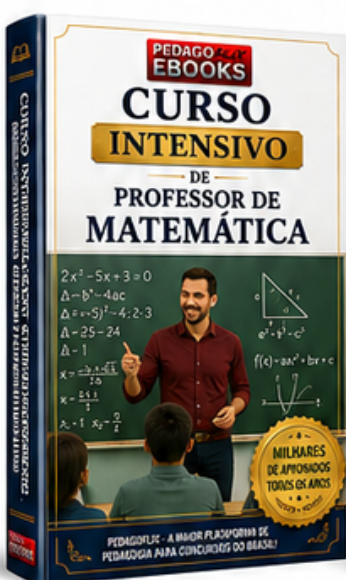
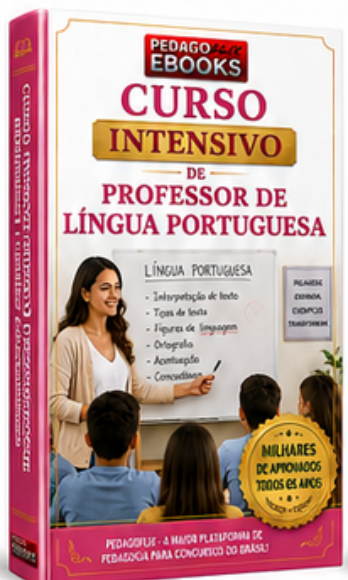
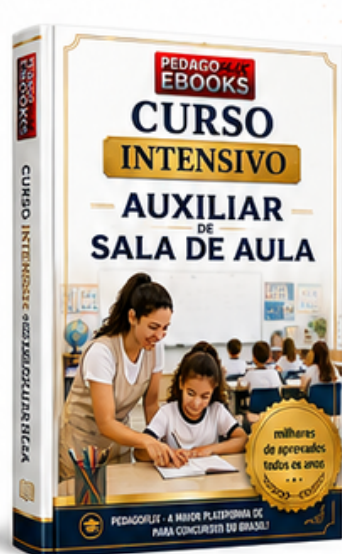
ESTUDE ONDE QUISER



REVISE MAIS RÁPIDO



APRENDA COM CONTEÚDOS
OBJETIVOS E ATUALIZADOS



E MUITO MAIS!



**CONTEÚDO
ATUALIZADO**

Sempre de acordo com
os editais mais recentes



**REVISÃO
RÁPIDA**

Materiais objetivos
para otimizar
seu tempo



**ESTUDE EM
QUALQUER
DISPOSITIVO**

Acesse quando e onde
quiser: celular, tablet,
computador ou e-reader



**FOCO NO QUE
REALMENTE CAI
NAS PROVAS**

Conteúdo selecionado
para o que mais importa



ACESSE AGORA NOSSA LOJA DE EBOOKS



www.loja.pedagoflix.com.br/ebooks



PEDAGOFlix

A MAIOR PLATAFORMA DE PEDAGOGIA DO BRASIL

— CONHEÇA A PEDAGOFlix —



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



Mais de **1.000 videoaulas** com os melhores professores.



Conteúdos organizados e atualizados de acordo com os editais.



Metodologia objetiva e focada no que realmente cai na prova.



Aulas que facilitam o aprendizado e potencializam seus resultados.



WWW.PEDAGOFlix.COM.BR



PLATAFORMA DE QUESTÕES



O **maior** site de questões de pedagogia do Brasil.



Mais de **100.000** questões comentadas e organizadas por assunto.



Ideal para treinar, revisar conteúdos, testar conhecimentos e evoluir.



Estude de forma inteligente e aumente sua segurança para a prova.



WWW.QUESTOES.PEDAGOFlix.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:

PLANOS A PARTIR DE R\$ 29,90 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!**



81 99787-9819

Fale conosco pelo **WhatsApp!**

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).



PEDAGOFlix

DÊ UM PLAY NA SUA
APROVAÇÃO!



PROFESSOR ALONSO

Sumário

1	Fundamentos da Educação Física Escolar	10
1.1	Educação Física na Educação Básica	
1.2	Cultura corporal de movimento	
1.3	Corpo, movimento e cidadania	
1.4	Educação Física e desenvolvimento integral do estudante	
1.5	Inclusão e diversidade nas práticas corporais	
2	Base Nacional Comum Curricular	8
2.1	Competências gerais da Base Nacional Comum Curricular	
2.2	Competências específicas da área de Educação Física	
3	Jogos e Brincadeiras	10
3.1	Jogos populares	
3.2	Jogos cooperativos	
3.3	Jogos recreativos	
3.4	Brincadeiras tradicionais	
3.5	Jogos como recurso pedagógico	
3.6	Desenvolvimento de habilidades motoras e sociais	
4	Esportes	8
4.1	Esportes individuais	
4.2	Esportes coletivos	
4.3	Fundamentos básicos das modalidades esportivas	
4.4	Esporte educacional	
4.5	Regras básicas das modalidades esportivas	
4.6	Adaptação de práticas esportivas ao contexto escolar	
4.7	Ética, respeito e trabalho em equipe	
5	Ginásticas	10
5.1	Ginástica geral	
5.2	Exercícios de alongamento	
5.3	Exercícios de equilíbrio	
5.4	Exercícios de coordenação	
5.5	Práticas corporais voltadas à saúde e qualidade de vida	
5.6	Ginástica no contexto escolar	

6	Danças	9
6.1	Danças populares	
6.2	Danças folclóricas	
6.3	Danças regionais	
6.4	Danças brasileiras	
6.5	Danças de diferentes culturas	
6.6	Expressão corporal	
6.7	Criação de movimentos	
6.8	Dança como manifestação cultural	
7	Lutas e Práticas Corporais de Aventura	10
7.1	Noções básicas de lutas	
7.2	Capoeira	
7.3	Judô	
7.4	Karatê	
7.5	Valores relacionados ao respeito, disciplina e autocontrole	
7.6	Práticas corporais de aventura adequadas ao ambiente escolar	
7.7	Segurança nas atividades corporais	
8	Corpo, Saúde e Qualidade de Vida	10
8.1	Hábitos saudáveis	
8.2	Atividade física e saúde	
8.3	Alimentação e bem-estar	
8.4	Prevenção do sedentarismo	
8.5	Cuidados com o corpo	
8.6	Promoção da saúde	
9	Metodologia do Ensino da Educação Física	51
9.1	Planejamento e organização das aulas	
9.2	Metodologias ativas	
9.3	Práticas inclusivas	
9.4	Jogos, projetos e atividades interdisciplinares	
9.5	Uso de materiais e recursos didáticos	
9.6	Avaliação da aprendizagem em Educação Física	
9.7	Segurança nas aulas e nas atividades físicas	

Seja bem-vindo à **Pedagoflix** ✦ Este Ebook Resumo de **Conhecimentos Específicos – Professor I – Educação Física**, para **Guapimirim-RJ**, foi pensado para ajudar você a estudar de forma objetiva, estratégica e alinhada ao Edital nº 01/2026. Aqui, o foco está nos pontos centrais da disciplina, com atenção especial ao que costuma aparecer com mais frequência nas provas da área de Educação ✦  Você encontrará um material direto, organizado e voltado à revisão eficiente dos conteúdos mais relevantes.

A proposta deste resumo é simples e eficaz: destacar os **principais fundamentos da Educação Física Escolar**, passando por temas como Educação Física na Educação Básica, cultura corporal de movimento, corpo, movimento e cidadania, desenvolvimento integral do estudante, inclusão e diversidade nas práticas corporais. Também ganham espaço a **Base Nacional Comum Curricular**, com suas competências gerais e competências específicas da área de Educação Física, além de tópicos que costumam ser muito cobrados, como metodologia do ensino, avaliação da aprendizagem, práticas inclusivas, planejamento e segurança nas atividades físicas ✓

Ao longo do ebook, você revisará conteúdos essenciais sobre **jogos e brincadeiras**, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura, sempre com olhar para o contexto escolar    Isso inclui jogos populares, cooperativos e recreativos, brincadeiras tradicionais, esporte educacional, regras básicas das modalidades esportivas, adaptação de práticas ao ambiente escolar, expressão corporal, danças brasileiras e de diferentes culturas, além de noções básicas de lutas, capoeira, judô, karatê e segurança nas atividades corporais. São temas recorrentes em concursos, especialmente quando relacionados a valores, socialização, respeito, trabalho em equipe e formação cidadã.

Você também terá uma visão concentrada sobre **corpo, saúde e qualidade de vida** ♥, com hábitos saudáveis, atividade física e saúde, alimentação e bem-estar, prevenção do sedentarismo, cuidados com o corpo e promoção da saúde. Em provas para Professor de Educação Física, é muito comum a cobrança da articulação entre conteúdos corporais, finalidade pedagógica, inclusão, saúde e desenvolvimento dos estudantes. Por isso, este material foi estruturado para que você avance com clareza, confiança e foco no que realmente importa ✦ Bons estudos com a **Pedagoflix** 

Fundamentos da Educação Física Escolar

Educação Física na Educação Básica



Na Educação Básica, a Educação Física é componente curricular obrigatório da **Base Nacional Comum Curricular** e integra o trabalho pedagógico com intencionalidade educativa ✦. Supera a visão apenas esportivista e valoriza a **cultura corporal de movimento**: jogos, brincadeiras, danças, lutas, ginásticas, esportes e práticas de aventura.

Seu papel é promover desenvolvimento **motor, cognitivo, afetivo e social**, fortalecendo autonomia, cooperação, inclusão e respeito às diferenças ♣. Na escola, exige planejamento, avaliação processual, participação de todos e adaptação às faixas etárias, articulando saúde, cidadania, expressão corporal e formação integral ☑.

Questão 1. (Pedagogflix 2026) Na Educação Básica, qual alternativa expressa melhor o papel da Educação Física segundo a BNCC e a cultura corporal de movimento?

- a) Priorizar apenas o rendimento esportivo e a seleção dos mais habilidosos.
- b) Restringir-se ao desenvolvimento motor, sem articulação com cidadania e inclusão.
- c) Substituir o planejamento pedagógico por atividades livres sem avaliação processual.
- d) Valorizar jogos, danças, lutas, ginásticas e esportes, promovendo desenvolvimento integral, inclusão e respeito às diferenças.
- e) Limitar-se às práticas competitivas, desconsiderando faixas etárias e participação de todos.

Resposta: d

A alternativa d resume a função da Educação Física escolar como componente curricular que valoriza a cultura corporal e promove formação integral, inclusão e respeito às diferenças.

Cultura corporal de movimento

A cultura corporal de movimento compreende práticas construídas historicamente pela sociedade ♦ jogos, danças, lutas, esportes, ginásticas e brincadeiras. Na escola, seu ensino supera o treino técnico: valoriza sentidos, regras, inclusão, expressão, saúde e cidadania.

Ao professor cabe garantir participação de todos ♣ respeitando diferenças culturais, de gênero e de desenvolvimento. Objetivos centrais:

- ampliar repertório motor;
- desenvolver autonomia e cooperação;
- estimular leitura crítica da mídia esportiva;
- relacionar corpo, identidade e sociedade.

Em concursos, destaca-se a abordagem crítico-superadora e a compreensão do corpo como linguagem viva ★

Questão 2. (Pedagogoflix 2026) Com base nos fundamentos da cultura corporal de movimento na Educação Física escolar, analise as proposições a seguir.

- ☐ Na escola, o ensino da cultura corporal de movimento deve priorizar o treino técnico, deixando em segundo plano aspectos como inclusão, expressão, saúde e cidadania.
- ☐ A cultura corporal de movimento abrange práticas construídas historicamente pela sociedade, como jogos, danças, lutas, esportes, ginásticas e brincadeiras.
- ☐ Entre os objetivos centrais desse ensino estão ampliar o repertório motor, desenvolver autonomia e cooperação, estimular a leitura crítica da mídia esportiva e relacionar corpo, identidade e sociedade.

Resposta: E, C, C

Corpo, movimento e cidadania

Na Educação Física escolar, corpo e movimento são **linguagens sociais** ♦ por meio deles, o estudante conhece a si, o outro e o mundo. A prática corporal desenvolve autonomia, cooperação, respeito às diferenças, inclusão e participação crítica na vida coletiva.

A cidadania aparece quando as vivências corporais fortalecem:

- • direitos, deveres e convivência democrática;
- • valorização da diversidade cultural, étnica, de gênero e de capacidades;
- • combate ao preconceito, à violência e à exclusão;

- cuidado com saúde, lazer e qualidade de vida ✱.

O movimento, assim, supera o treino mecânico e torna-se prática educativa, ética e emancipadora ♣.

Questão 3. (Pedagogflix 2026) Considerando o tema corpo, movimento e cidadania na Educação Física escolar, julgue as proposições a seguir com base na compreensão do movimento como prática educativa, ética e emancipadora.

- ☐ Ao superar o treino mecânico, o movimento pode favorecer inclusão, participação crítica na vida coletiva e combate ao preconceito, à violência e à exclusão.
- ☐ Na Educação Física escolar, corpo e movimento podem ser compreendidos como linguagens sociais por meio das quais o estudante conhece a si, o outro e o mundo.
- ☐ A cidadania, nas vivências corporais, restringe-se ao desenvolvimento técnico do movimento, sem relação com convivência democrática ou valorização da diversidade.

Resposta: C, C, E

Educação Física e desenvolvimento integral do estudante

A Educação Física escolar promove o desenvolvimento integral ao articular corpo, mente, emoção e convivência ✦. Vai além do rendimento motor: fortalece autonomia, autoestima, saúde, consciência corporal e participação social. Nas aulas, jogos, danças, lutas, ginásticas e esportes ampliam habilidades motoras, cognitivas e afetivas.

Entre as funções centrais, destacam-se:

- desenvolver coordenação, equilíbrio, lateralidade e expressão corporal;
- estimular cooperação, respeito, inclusão e ética ☑;
- favorecer pensamento tático, atenção, memória e resolução de problemas;
- promover hábitos saudáveis e valorização da diversidade cultural corporal ♣.

Assim, contribui para a formação cidadã e para a aprendizagem global do estudante.

Questão 4. (Pedagogflix 2026) Considerando os fundamentos da Educação Física escolar voltados ao desenvolvimento integral do estudante, julgue as proposições a seguir.

- ☐ A Educação Física escolar promove o desenvolvimento integral ao articular corpo, mente, emoção e convivência, indo além do rendimento motor.
- ☐ Nas aulas, jogos, danças, lutas, ginásticas e esportes restringem-se ao aprimoramento de habilidades motoras, sem relação com aspectos cognitivos e afetivos.

☐ Entre suas funções centrais, a Educação Física favorece cooperação, respeito, inclusão, ética, hábitos saudáveis e valorização da diversidade cultural corporal.

Resposta: C, E, C

Inclusão e diversidade nas práticas corporais

A Educação Física escolar deve garantir participação **plena**, respeitando diferenças corporais, culturais, étnico-raciais, de gênero, religião e deficiência ✦. Inclusão não é só presença; é *aprendizagem com pertencimento*, por meio de jogos, danças, lutas, ginásticas e esportes adaptados às necessidades da turma.

- Planejamento flexível ♪, com objetivos comuns e percursos diversos.
- Adaptação de regras, espaços, materiais e tempo.
- Valorização da cooperação, não apenas do rendimento.
- Combate a preconceitos, estereótipos e exclusões ♪.
- Avaliação contínua, considerando participação, esforço e desenvolvimento.

A prática pedagógica inclusiva fortalece autonomia, convivência democrática e equidade ♡.

Questão 5. (Pedagogoflix 2026) Considerando os fundamentos da inclusão e da diversidade nas práticas corporais na Educação Física escolar, julgue as proposições a seguir.

- ☐ A avaliação, em uma perspectiva inclusiva, deve ser contínua e considerar participação, esforço e desenvolvimento, além de valorizar a cooperação e combater preconceitos, estereótipos e exclusões.
- ☐ Garantir inclusão na Educação Física escolar significa assegurar participação plena e aprendizagem com pertencimento, respeitando diferenças corporais, culturais, étnico-raciais, de gênero, religião e deficiência.
- ☐ Em uma prática pedagógica inclusiva, o planejamento deve ser único e rígido para toda a turma, evitando adaptações de regras, espaços, materiais e tempo.

Resposta: C, C, E