

PEDAGOFLEX

— E-BOOKS —

Pará

Conhecimentos Específicos - Educação Física

Resumo

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

117
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

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 PEDAGOFlix!**

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!



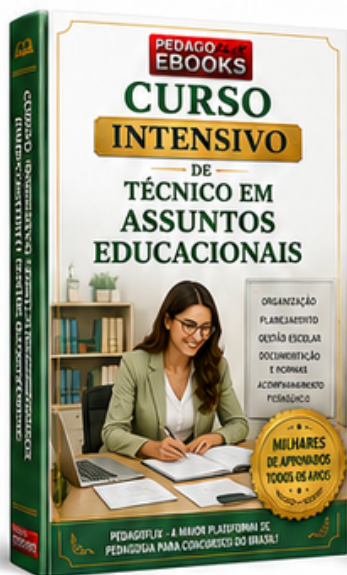
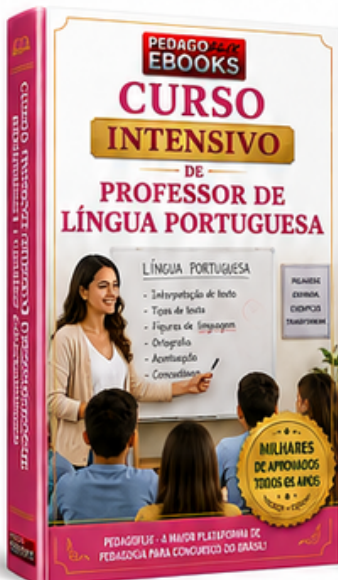
**ENTRE AGORA MESMO!
81 9787-9819**



ACESSE TAMBÉM:
WWW.LOJA.PEDAGOFlix.COM.BR/GRUPOSWhatsApp

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

Você está diante do Ebook Resumo de **Conhecimentos Específicos – Educação Física**, elaborado para o edital **001/2026 da SEDUC-PA**. Na Pedagogoflix, este material foi organizado para apoiar uma preparação objetiva, estratégica e conectada às particularidades da Educação Física no contexto educacional do Pará. 📖🏃

Ao longo das páginas, você encontrará os principais pontos do edital, com atenção especial aos temas que costumam aparecer nas provas: história e importância social da Educação Física, desenvolvimento psicomotor, corporeidade, movimento humano, condicionamento físico, saúde, qualidade de vida e capacidades físicas. Também ganham destaque os jogos e brincadeiras, os desportos, as ginásticas, a capoeira e as manifestações corporais culturais. ⚽✂️🎯

O resumo aborda ainda conteúdos fundamentais para a atuação docente, como materiais e equipamentos, organização de eventos esportivos, inclusão, diversidade, educação especial, avaliação, planejamento, legislação e a Educação Física como componente curricular. ✦ Você estudará, também, a **Base Nacional Comum Curricular**, suas competências, unidades temáticas, habilidades, objetos de conhecimento e progressão das aprendizagens.

Por fim, atenção especial às práticas corporais e à *cultura amazônica*, incluindo jogos tradicionais, comunidades indígenas e ribeirinhas, atividades em ambientes naturais, sustentabilidade e promoção da saúde. Revise os conceitos, as classificações, as finalidades pedagógicas e os princípios de inclusão e cidadania, pois são pontos recorrentes em concursos. Você está cada vez mais perto da sua aprovação! 🌿✨

Sumário

1	História e importância social da educação física	13
1.1	A educação física no Brasil: sua história	
1.2	A importância social da educação física na escola	
1.3	A importância social da educação física no lazer	
1.4	A importância social da educação física na formação do indivíduo	
1.5	A importância social da educação física na transformação social	
1.6	A educação física e a pluralidade cultural	
2	Desenvolvimento psicomotor e corporeidade	17
2.1	Desenvolvimento psicomotor	
2.2	Corporeidade	
2.3	Movimento humano	
2.4	Percepção corporal	
2.5	Coordenação motora	
2.6	Equilíbrio, lateralidade e orientação espaço-temporal	
3	Atividade física, desempenho e condicionamento humano	22
3.1	Atividade física	
3.2	Movimento humano	
3.3	Performance e desempenho humano	
3.4	Condicionamento físico	
3.5	Capacidades físicas	
3.6	Força, resistência, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação	
4	Atividade física, saúde e qualidade de vida	27
4.1	Saúde e qualidade de vida	
4.2	Aptidão física	
4.3	Aspectos preventivos do exercício físico	
4.4	Aspectos terapêuticos do exercício físico	
4.5	Promoção da saúde por meio da atividade física	
4.6	Hábitos saudáveis e prevenção de doenças	
5	Materiais e equipamentos da educação física	32
5.1	Materiais indispensáveis da educação física	
5.2	Equipamentos indispensáveis da educação física	

5.3	Seleção, conservação e utilização de materiais e equipamentos	
5.4	Segurança no uso de materiais e equipamentos	
5.5	Adaptação e confecção de materiais para as aulas	
6	Jogos e brincadeiras no processo educativo	36
6.1	A importância do jogo no processo de educação física	
6.2	Concepção de jogo	
6.3	Jogos cooperativos	
6.4	Jogos recreativos	
6.5	Jogos competitivos	
6.6	Jogo simbólico	
6.7	Jogo de construção	
6.8	Jogo de regras	
6.9	Pequenos jogos	
6.10	Grandes jogos	
6.11	Jogos e brincadeiras da cultura popular	
7	Desportos e esportes	44
7.1	Desportos: conceitos e características	
7.2	Regras dos desportos	
7.3	Organização de competições desportivas	
7.4	Aprendizagem dos principais desportos	
7.5	Esportes individuais	
7.6	Esportes coletivos	
7.7	Técnicas esportivas	
7.8	Táticas esportivas	
7.9	Regras esportivas	
7.10	Penalidades esportivas	
8	Ginásticas	52
8.1	Ginástica de manutenção da saúde	
8.2	Ginástica aeróbica	
8.3	Musculação	
8.4	Ginástica de preparação e aperfeiçoamento para a dança	
8.5	Ginástica de preparação e aperfeiçoamento para os esportes	
8.6	Ginástica de preparação e aperfeiçoamento para os jogos	
8.7	Ginástica de preparação e aperfeiçoamento para as lutas	
8.8	Ginástica olímpica	

8.9	Ginástica rítmica desportiva	
9	Capoeira e manifestações corporais culturais	59
9.1	A capoeira como herança cultural	
9.2	História e características da capoeira	
9.3	Elementos corporais, musicais e culturais da capoeira	
9.4	Capoeira como prática educativa	
9.5	Valorização da cultura afro-brasileira	
10	Organização e dimensão social do esporte	63
10.1	Organização de eventos esportivos	
10.2	Planejamento de eventos esportivos	
10.3	Regulamento e arbitragem	
10.4	Cerimonial e logística de eventos esportivos	
10.5	Dimensão social do esporte	
10.6	Esporte, cidadania e inclusão social	
10.7	Esporte, cultura e identidade	
11	Princípios norteadores da educação física	68
11.1	Inclusão	
11.2	Diversidade	
11.3	Corporeidade	
11.4	Ludicidade	
11.5	Reflexão crítica do esporte	
11.6	Valores éticos	
11.7	Valores estéticos	
12	Educação física e educação especial	73
12.1	Educação física e educação especial	
12.2	Inclusão de estudantes com deficiência	
12.3	Adaptação de atividades, regras, materiais e espaços	
12.4	Acessibilidade nas aulas de educação física	
12.5	Estratégias pedagógicas inclusivas	
12.6	Avaliação de estudantes com necessidades educacionais específicas	
13	Avaliação em educação física	78
13.1	Concepções de avaliação em educação física	
13.2	Avaliação diagnóstica	
13.3	Avaliação formativa	
13.4	Avaliação somativa	

13.5	Instrumentos e procedimentos avaliativos	
13.6	Avaliação da aprendizagem motora	
13.7	Avaliação da participação e do desenvolvimento integral	
13.8	Critérios de avaliação inclusivos	
14	Organização e legislação do ensino da educação física	84
14.1	Organização do ensino da educação física	
14.2	Educação física como componente curricular	
14.3	Planejamento do ensino da educação física	
14.4	Legislação do ensino da educação física	
14.5	Diretrizes educacionais aplicáveis à educação física	
14.6	Competências e atribuições profissionais no ensino da educação física	
15	Base Nacional Comum Curricular e educação física	89
15.1	Base Nacional Comum Curricular	
15.2	Educação física na Base Nacional Comum Curricular	
15.3	Competências gerais relacionadas à educação física	
15.4	Unidades temáticas da educação física	
15.5	Brincadeiras e jogos	
15.6	Esportes	
15.7	Ginásticas	
15.8	Danças	
15.9	Lutas	
15.10	Práticas corporais de aventura	
15.11	Habilidades e objetos de conhecimento	
15.12	Progressão das aprendizagens em educação física	
16	Práticas corporais e cultura amazônica	97
16.1	Jogos tradicionais amazônicos	
16.2	Práticas corporais das comunidades indígenas	
16.3	Práticas corporais das comunidades ribeirinhas	
16.4	Valorização dos saberes e das culturas amazônicas	
16.5	Atividades físicas em ambientes naturais	
16.6	Educação física e sustentabilidade	
16.7	Promoção da saúde em comunidades amazônicas	

História e importância social da educação física

A educação física no Brasil: sua história



♦ A educação física brasileira iniciou-se no século XIX, vinculada ao higienismo, à formação militar e ao controle dos corpos. Métodos europeus, especialmente o francês, influenciaram escolas e instituições.

▀ No século XX, prevaleceram esportivização, rendimento e disciplina. Após a década de 1980, abordagens críticas defenderam cultura corporal, inclusão e formação cidadã.

★ A Constituição de 1988 fortaleceu o direito ao esporte e ao lazer; a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional consolidou a educação física como componente curricular obrigatório da educação básica.

Questão 1. (Pedagogoflix 2026) A mudança nas concepções de educação física brasileira após a década de 1980 caracterizou-se principalmente pela defesa da

- a) preparação militar e do controle dos corpos.
- b) substituição da educação física pelo esporte de competição.
- c) aplicação exclusiva do método francês nas escolas.
- d) esportivização voltada apenas ao alto rendimento.
- e) cultura corporal, inclusão e formação cidadã.

Resposta: e

Após a década de 1980, abordagens críticas passaram a valorizar a cultura corporal, a inclusão e a formação cidadã, superando a centralidade exclusiva do rendimento e da disciplina.

A importância social da educação física na escola

 A Educação Física escolar promove formação integral, ao articular corpo, movimento, cultura, saúde e convivência. Por jogos, danças, lutas, esportes e ginásticas, desenvolve cooperação, autonomia, respeito às diferenças e pensamento crítico.

 Sua função social inclui garantir participação de todos, enfrentar preconceitos de gênero, raça, deficiência e desempenho, valorizando práticas corporais diversas. Também favorece hábitos ativos, bem-estar e uso consciente do lazer, sem reduzir-se ao treinamento esportivo.

Questão 2. (Pedagogflix 2026) A importância social da Educação Física escolar consiste em:

- a) promover formação integral, inclusão, respeito às diferenças e práticas corporais diversas.
- b) priorizar o treinamento físico para competições.
- c) selecionar estudantes com melhor desempenho esportivo.
- d) restringir os conteúdos aos esportes tradicionais.
- e) separar estudantes conforme suas habilidades motoras.

Resposta: a

A Educação Física contribui para a formação integral ao promover inclusão, cooperação, autonomia, respeito às diferenças e participação de todos.

A importância social da educação física no lazer

♦ A Educação Física no lazer amplia o acesso à cultura corporal, ao convívio e ao bem-estar. Jogos, danças, esportes, lutas e práticas na natureza favorecem prazer, autonomia e uso saudável do tempo livre.

 Sua dimensão social exige inclusão, respeito às diferenças e ocupação qualificada dos espaços públicos. Também fortalece vínculos comunitários, previne o sedentarismo e valoriza direitos de cidadania.  

Questão 3. (Pedagogflix 2026) Considerando a importância social da Educação Física no lazer, analise as proposições a seguir.

- ☐ A ocupação qualificada dos espaços públicos por práticas de lazer pode fortalecer vínculos comunitários, prevenir o sedentarismo e valorizar direitos de cidadania.
- ☐ As práticas corporais de lazer, como jogos, danças, esportes, lutas e atividades na natureza, podem favorecer o prazer, a autonomia e o uso saudável do tempo livre.

☐ A dimensão social da Educação Física no lazer dispensa a preocupação com inclusão e respeito às diferenças, pois o objetivo central é apenas o condicionamento físico.

Resposta: C, C, E

A importância social da educação física na formação do indivíduo

 A Educação Física contribui para a formação integral ao desenvolver corpo, afetividade, cognição e convivência social. Por jogos, danças, lutas, esportes e ginásticas, favorece autonomia, cooperação, respeito às diferenças e cumprimento de regras.

 Na escola, amplia o acesso à cultura corporal, combate preconceitos e sedentarismo, promove saúde e fortalece a cidadania. A participação crítica permite compreender práticas corporais como direitos sociais, valorizando inclusão, ética e qualidade de vida.

Questão 4. (Pedagogflix 2026) Na perspectiva da formação integral, a Educação Física escolar deve:

- a) priorizar apenas o rendimento esportivo dos alunos.
- b) selecionar práticas corporais conforme a aptidão física individual.
- c) substituir conteúdos culturais por treinamentos técnicos.
- d) restringir-se ao combate ao sedentarismo por exercícios repetitivos.
- e) desenvolver corpo, afetividade, cognição e convivência social, com inclusão e cidadania.

Resposta: e

A Educação Física contribui para a formação integral ao articular dimensões corporais, afetivas, cognitivas e sociais, promovendo cooperação, respeito, inclusão e cidadania.

A importância social da educação física na transformação social

 **A Educação Física** contribui para a transformação social ao democratizar o acesso à cultura corporal: jogos, danças, lutas, esportes e práticas de saúde. Na escola, favorece inclusão, cooperação, respeito às diferenças e enfrentamento de preconceitos de gênero, raça, corpo e deficiência.

 Ao problematizar desigualdades e valorizar saberes comunitários, forma sujeitos críticos, autônomos e participativos. Sua função social ultrapassa o condicionamento físico: promove cidadania, convivência ética, lazer e defesa do direito universal ao movimento.

Questão 5. (Pedagogoflix 2026) A função social da Educação Física na escola caracteriza-se principalmente por:

- a) priorizar o condicionamento físico e a seleção de talentos esportivos.
- b) democratizar a cultura corporal, promover inclusão e formar sujeitos críticos.
- c) restringir as práticas corporais aos estudantes com maior habilidade motora.
- d) substituir conteúdos culturais por treinamentos voltados ao rendimento.
- e) valorizar apenas esportes competitivos e regras técnicas.

Resposta: b

A Educação Física contribui para a transformação social ao ampliar o acesso à cultura corporal, enfrentar preconceitos e promover cidadania, participação e respeito às diferenças.

A educação física e a pluralidade cultural

A Educação Física reconhece o corpo como construção histórica, social e cultural. Valoriza jogos, danças, lutas, esportes e práticas corporais de povos indígenas, afro-brasileiros, ribeirinhos e urbanos. ✦

Na escola, combater preconceitos significa garantir participação, acessibilidade e respeito às diferenças de gênero, raça, religião, idade e condição física. ♿

- Promover diálogo e cooperação;
- Problematicar estereótipos corporais;
- Ampliar repertórios culturais. 🌍

Questão 6. (Pedagogoflix 2026) Considerando a Educação Física escolar sob a perspectiva da pluralidade cultural, analise as proposições a seguir.

- ☐ O combate ao preconceito na escola restringe-se à oferta de modalidades esportivas, sendo dispensável considerar diferenças de gênero, raça, religião, idade e condição física.
- ☐ O corpo deve ser compreendido como uma construção histórica, social e cultural, o que justifica a valorização de diferentes práticas corporais.
- ☐ A problematização de estereótipos corporais, o diálogo, a cooperação e a ampliação dos repertórios culturais são ações coerentes com uma Educação Física inclusiva.

Resposta: E, C, C