



MAGISTÉRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 31 A 50

31. (PMLM/URCA 2025) A EEIF Francisco de Assis de Sousa está revisando seu Projeto Político-Pedagógico para alinhar as aulas de Educação Física às exigências dos documentos orientadores nacionais. Ao planejar um componente curricular que articule atividades corporais, cultura local (brincadeiras, danças regionais) e reflexão crítica sobre gênero e acessibilidade, o professor fundamenta-se na concepção contemporânea de Educação Física. Nessa perspectiva, o corpo e o movimento são melhor compreendidos como:

- A) Instrumentos para o alcance de melhor desempenho esportivo e de padrões estéticos ideais.
- B) Elementos de controle biológico e de manutenção de saúde individual.
- C) Meios para a seleção de talentos esportivos e formação de atletas de alto rendimento.
- D) Resultados naturais da herança genética e do desenvolvimento motor.
- E) Expressões da cultura corporal e formas de produção de sentidos e significados sociais.

32. (PMLM/URCA 2025) Durante uma aula de Educação Física, a professora propõe atividades cooperativas em que os estudantes de diferentes idades, gêneros e habilidades interagem em jogos adaptados, discutindo regras e criando novas formas de jogar. O objetivo é promover respeito mútuo, solidariedade e participação equitativa. Essa proposta se fundamenta em uma Educação Física comprometida com:

- A) Reforçar padrões de beleza e desempenho como modelos ideais.
- B) Estimular a competição como principal meio de socialização.
- C) Limitar o ensino à aprendizagem técnica de esportes regulamentados.
- D) Promover práticas corporais inclusivas, que valorizem o diálogo, o respeito e a diversidade.
- E) Direcionar a prática apenas para o condicionamento físico.

33. (PMLM/URCA 2025) Durante a Semana da Cultura e Lazer, uma professora de Educação Física organiza atividades que valorizam danças regionais, jogos cooperativos, brincadeiras tradicionais e espaços de convivência. Ao final, os alunos refletem sobre o papel do lazer na vida cotidiana, nas relações sociais e na democratização do acesso à cultura corporal. Essa proposta pedagógica baseia-se na compreensão de que o lazer, no contexto da Educação Física escolar, deve ser compreendido como:

- A) Um espaço de fuga das responsabilidades escolares e sociais.
 - B) Um momento exclusivamente recreativo, sem intencionalidade pedagógica.
 - C) Um direito social e dimensão da cultura que possibilita a vivência crítica das práticas corporais.
 - D) Um meio de treinamento físico para manutenção da saúde.
 - E) Um tempo ocioso que deve ser preenchido com atividades esportivas.
- 34. (PMLM/URCA 2025)** A Educação Física escolar, quando concebida como prática pedagógica comprometida com a formação cidadã, tem como propósito desenvolver não apenas habilidades motoras, mas também valores éticos, sociais e culturais. Nesse sentido, a atuação do professor deve orientar-se por princípios que fortaleçam o convívio democrático e o respeito às diferenças. Assim, contribuir para a formação cidadã implica que o docente:
- A) Restrinja o ensino à prática esportiva competitiva.
 - B) Promova experiências corporais que favoreçam a autonomia, a cooperação e o respeito à diversidade.
 - C) Utilize o movimento como instrumento de adestramento corporal.
 - D) Adote critérios de desempenho físico como base da avaliação.
 - E) Priorize a aptidão física e a estética corporal.
- 35. (PMLM/URCA 2025)** Nas últimas décadas, a Educação Física escolar ampliou sua compreensão sobre o corpo, superando concepções restritas que o associavam apenas à dimensão biológica ou ao desempenho físico. No contexto das ciências humanas e sociais aplicadas à Educação Física, o corpo passa a ser entendido como elemento central na construção da identidade, da cultura e das relações sociais, expressando modos de ser, agir e se comunicar no mundo. Com base nessa perspectiva, entende-se que:
- A) O corpo é uma máquina biológica que precisa ser condicionada para o rendimento.
 - B) O corpo é apenas um suporte fisiológico para a mente humana.
 - C) O corpo é uma construção social, histórica e cultural, que expressa identidades e valores.
 - D) O corpo é determinado exclusivamente por fatores genéticos.
 - E) O corpo deve ser analisado apenas pela sua funcionalidade anatômica.



36. (PMLM/URCA 2025) Historicamente, a Educação Física brasileira foi marcada por diferentes concepções pedagógicas, entre elas as abordagens biologicista e esportivista, fortemente influenciadas por modelos higienistas, militaristas e pelo paradigma do rendimento. Essas concepções centravam-se em aspectos anatômicos, fisiológicos e de desempenho, priorizando o controle do corpo, a aptidão física e a seleção de talentos esportivos, em detrimento da formação integral do sujeito e de sua inserção crítica na cultura corporal. Com uma compreensão crítica, é correto afirmar que a crítica às concepções biologicista e esportivista da Educação Física deve-se ao fato de que essas abordagens:

- A) Privilegiam a dimensão cultural e simbólica do corpo.
- B) Valorizam a autonomia e a criatividade do aluno.
- C) Reduzem o movimento humano a aspectos de desempenho, rendimento e saúde.
- D) Buscam promover a reflexão crítica sobre as práticas corporais.
- E) Entendem o corpo como sujeito social e político.

37. (PMLM/URCA 2025) A ginástica, ao longo de sua história, assumiu diferentes funções e significados de acordo com o contexto social e político de cada época. No século XIX, surgiram as chamadas ginásticas nacionais europeias (alemã, sueca, francesa e inglesa), que influenciaram fortemente a Educação Física mundial, inclusive a brasileira. No Brasil, a introdução da ginástica nas escolas ocorreu durante o Império e consolidou-se no início do século XX, inicialmente com foco higienista, militar e disciplinador, e, posteriormente, com influências esportivas e educacionais. Considerando esse panorama histórico, é correto afirmar que:

- A) As metodologias ginásticas europeias influenciaram a formação da Educação Física brasileira, marcada por objetivos higiênicos e moralizadores.
- B) A ginástica teve origem exclusivamente no contexto esportivo competitivo.
- C) A ginástica moderna surgiu no Brasil como prática popular desvinculada de modelos estrangeiros.
- D) O movimento ginástico no Brasil sempre privilegiou a livre expressão corporal.
- E) As práticas ginásticas brasileiras sempre foram orientadas por princípios pedagógicos democráticos.

38. (PMLM/URCA 2025) A trajetória da ginástica revela profundas transformações em seus objetivos e métodos. Do século XIX ao XXI, a ginástica passou de uma

prática voltada à formação moral, militar e higiênica, típica das sociedades europeias industrializadas, para uma abordagem mais educacional, expressiva e inclusiva, presente nas escolas e nos espaços não formais de educação. No Brasil, essa evolução acompanhou as mudanças sociais e políticas, refletindo diferentes concepções de corpo e movimento. Considerando esse processo histórico e metodológico, é correto afirmar que:

- A) A ginástica manteve, ao longo do tempo, uma função exclusivamente militar e disciplinadora.
- B) As transformações metodológicas da ginástica refletem mudanças na compreensão do corpo e do papel da Educação Física na sociedade.
- C) As práticas ginásticas contemporâneas abandonaram completamente suas origens europeias.
- D) A ginástica atual tem como único objetivo o condicionamento físico e o rendimento esportivo.
- E) O ensino da ginástica permanece desvinculado de valores culturais e educativos.

39. (PMLM/URCA 2025) Durante o planejamento de uma aula de Educação Física, o professor deseja realizar exercícios de força que envolvam diferentes grupos musculares, explicando aos alunos suas funções e movimentos específicos. Para que os estudantes comprehendam como o corpo realiza a flexão e extensão dos membros superiores, é essencial que conheçam os músculos envolvidos e suas funções biomecânicas. Nesse contexto, afirmamos que:

- A) O bíceps braquial é responsável principalmente pela extensão do cotovelo.
- B) O tríceps braquial realiza a flexão do cotovelo.
- C) O bíceps braquial atua na flexão do cotovelo, enquanto o tríceps braquial realiza a extensão do cotovelo.
- D) O deltóide é responsável apenas pela rotação do tronco.
- E) O peitoral maior participa exclusivamente da flexão dos dedos.

40. (PMLM/URCA 2025) Um professor de Educação Física está explicando a importância do sistema cardiovascular durante exercícios aeróbicos e como o coração e os vasos sanguíneos respondem ao esforço físico. Para orientar os alunos sobre intensidade de treino e segurança, é necessário que comprehendam a circulação sanguínea. Considerando a anatomia e a fisiologia do sistema cardiovascular, é correto afirmar que:

- A) O átrio esquerdo recebe sangue oxigenado proveniente dos pulmões, e o ventrículo esquerdo bombeia esse sangue para o corpo.



- B) O ventrículo esquerdo bombeia sangue venoso para os pulmões.
- C) O átrio direito recebe sangue arterial oxigenado vindo dos pulmões.
- D) O ventrículo direito envia sangue oxigenado para os tecidos corporais.
- E) O átrio esquerdo bombeia sangue diretamente para os pulmões.

41. (PMLM/URCA 2025) Uma professora de Educação Física em uma escola regular deseja incluir alunos com deficiências e diferentes necessidades educativas específicas em suas aulas de esporte e movimento. Para isso, ela precisa adaptar atividades, respeitando as necessidades individuais, garantindo segurança e promovendo participação efetiva de todos. Nessa perspectiva, o professor de Educação Física deve:

- A) Excluir os alunos com deficiência das atividades que exigem esforço físico intenso.
- B) Priorizar apenas os alunos com habilidades superiores, para garantir desempenho coletivo.
- C) Tratar todos os alunos da mesma forma, sem adaptações, para manter a igualdade.
- D) Planejar atividades adaptadas que respeitem limitações individuais, promovendo inclusão e autonomia.
- E) Limitar-se a observar os alunos com deficiência sem envolvê-los nas atividades.

42. (PMLM/URCA 2025) Durante uma aula de Educação Física em uma escola regular, o professor percebe que os alunos possuem diferentes habilidades motoras e necessidades específicas. Para garantir a participação de todos, ele decide planejar atividades adaptadas, utilizar recursos de apoio e incentivar a cooperação entre os estudantes. Com isso, qual das alternativas apresenta a estratégia pedagógica mais adequada para promover a inclusão?

- A) Realizar atividades padronizadas, sem adaptações, para tratar todos os alunos igualmente.
- B) Planejar atividades diferenciadas e adaptadas que possibilitem participação ativa de todos os alunos, valorizando suas habilidades individuais.
- C) Focar apenas nos alunos com maior desempenho, para estimular competitividade.
- D) Permitir que alunos com deficiência observem as atividades sem participação direta.
- E) Desenvolver exercícios físicos apenas para melhorar o condicionamento, sem considerar interação social.

43. (PMLM/URCA 2025) Um professor de Educação Física deseja desenvolver um projeto pedagógico que inclua alunos com e sem deficiência, promovendo aprendizado motor, socialização e reflexão crítica sobre diferenças. Entre as metodologias que melhor atendem a esse objetivo, destaca-se:

- A) Aplicação de exercícios padronizados e individuais, sem interação entre alunos com diferentes habilidades.
- B) Reforço apenas de habilidades motoras básicas, ignorando aspectos sociais e emocionais.
- C) Ensino voltado exclusivamente para avaliação física e rendimento esportivo.
- D) Separação dos alunos com deficiência para atividades paralelas, sem interação com o grupo.
- E) Jogos cooperativos e adaptados, oficinas de expressão corporal e atividades que valorizem a criatividade e a autonomia de todos os estudantes.

44. (PMLM/URCA 2025) Uma escola pretende desenvolver um Projeto de Lazer integrado às aulas de Educação Física, com o objetivo de promover socialização, criatividade e reflexão crítica sobre a cultura corporal de movimento. O projeto incluirá jogos cooperativos, atividades lúdicas, dinâmicas de expressão corporal e brincadeiras tradicionais, respeitando a diversidade de habilidades e interesses dos alunos. Nesse contexto, qual das estratégias abaixo representa uma abordagem pedagógica consistente com as diretrizes de recreação e lazer escolar?

- A) Planejar atividades exclusivamente competitivas, priorizando a vitória sobre a participação e interação.
- B) Limitar o projeto a exercícios físicos estruturados para melhora da aptidão física, desconsiderando aspectos culturais e sociais.
- C) Desenvolver atividades de lazer sem planejamento pedagógico, permitindo que os alunos decidam livremente tudo que desejam fazer.
- D) Organizar jogos adaptados e atividades lúdicas que incentivem cooperação, inclusão, criatividade e reflexão sobre a prática corporal.
- E) Separar os alunos de acordo com suas habilidades, para manter equilíbrio competitivo nos jogos.



45. (PMLM/URCA 2025) Um professor de Educação Física em uma escola regular percebe que grande parte das avaliações aplicadas em suas aulas limita-se a testes de aptidão física e desempenho em jogos competitivos. Ele deseja reformular sua prática avaliativa, de modo a considerar aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais, promovendo reflexão crítica e desenvolvimento integral dos alunos. Nesse sentido, compreendendo que a avaliação na Educação Física deve ser processual, contínua e formativa, podendo assumir caráter sistemático e assistemático, assinale a alternativa que melhor representa uma prática avaliativa alinhada a uma abordagem contemporânea e inclusiva:

- A) Aplicar apenas testes padronizados de força, resistência e velocidade, caracterizando uma avaliação não processual e limitada ao desempenho físico.
- B) Avaliar o aluno exclusivamente pelo resultado em competições, priorizando a classificação e o ranking como indicadores de sucesso.
- C) Utilizar estratégias diversificadas, combinando observações sistemáticas e assistemáticas, autoavaliação, portfólios e registros reflexivos, valorizando dimensões cognitivas, sociais, afetivas e motoras.
- D) Padronizar todas as atividades avaliativas, sem considerar diferenças individuais de habilidade, contexto ou interesse dos alunos.
- E) Limitar a avaliação à execução técnica correta dos movimentos, desconsiderando processos de aprendizagem e atitudes cooperativas.

46. (PMLM/URCA 2025) Durante uma aula de Educação Física, a professora observa que alguns alunos apresentam dificuldades na execução de saltos e lançamentos de bola, ocasionando quedas e movimentos ineficazes. Para orientar a prática de forma segura e eficiente, é necessário compreender princípios biomecânicos como força, alavancas, centro de massa e equilíbrio. Nessa situação, qual das alternativas apresenta a aplicação correta de conceitos de biomecânica para melhorar a execução dos movimentos dos escolares?

- A) Pedir aos alunos que aumentem a velocidade de todos os movimentos sem observar postura ou técnica.
- B) Trabalhar o posicionamento do centro de massa e o uso de alavancas corporais, ajustando ângulos de articulação e distribuição de peso, para melhorar equilíbrio e eficácia do movimento.
- C) Focar apenas na força muscular, sem considerar a técnica ou o equilíbrio.
- D) Priorizar a repetição do movimento rápido sem correção de postura.

E) Limitar a prática de saltos e lançamentos apenas aos alunos mais fortes fisicamente.

47. (PMLM/URCA 2025) Um professor deseja utilizar atividades aquáticas não apenas para ensinar natação, mas também para promover saúde, socialização e desenvolvimento motor amplo, incluindo exercícios de flutuação, respiração, deslocamento e brincadeiras aquáticas. Com base nas metodologias contemporâneas de Educação Física aquática escolar, assinale a alternativa correta:

- A) Atividades aquáticas devem se limitar à aprendizagem técnica da natação, sem foco em socialização ou recreação.
- B) Apenas alunos com habilidade prévia em natação devem participar das atividades, garantindo rapidez e desempenho.
- C) Brincadeiras e dinâmicas recreativas na piscina são dispensáveis, pois não contribuem para o desenvolvimento motor.
- D) A segurança dos alunos é secundária, desde que a aula seja dinâmica e divertida.
- E) O ambiente aquático permite trabalhar coordenação motora, resistência cardiovascular, equilíbrio, confiança e interação social, sendo adequado a diferentes idades e habilidades.

48. (PMLM/URCA 2025) Em uma escola, o professor de Educação Física observa que muitos alunos apresentam hábitos alimentares irregulares, consumindo alimentos ultraprocessados e em horários inadequados. Para orientar a prática de atividades físicas e promover saúde integral, o professor decide incluir, nas aulas e projetos de Educação Física, informações sobre nutrição balanceada, hidratação, energia para o exercício e hábitos alimentares saudáveis, de forma acessível e educativa. Nessa perspectiva, qual alternativa representa a abordagem mais adequada de integração entre nutrição e Educação Física escolar?

- A) Promover a educação nutricional por meio de orientações sobre alimentação equilibrada, hidratação adequada, horários de refeições e energia necessária para a atividade física, considerando diversidade cultural e socioeconômica.
- B) Incentivar apenas o consumo de suplementos e vitaminas, sem abordar alimentação cotidiana.
- C) Evitar qualquer abordagem sobre alimentação, pois isso foge do escopo da Educação Física.
- D) Cobrar desempenho físico dos alunos baseado no peso corporal, sem orientar sobre hábitos alimentares.
- E) Restringir a alimentação saudável apenas a alunos com sobrepeso ou obesidade, ignorando a prevenção e a promoção de saúde.



49. (PMLM/URCA 2025) O estudo da biologia no contexto da Educação Física permite compreender processos fisiológicos e anatômicos que fundamentam o movimento humano. Nesse sentido, os conhecimentos sobre tipos de fibras musculares, metabolismo energético, sistemas cardiovascular e respiratório são essenciais para planejar e avaliar atividades físicas de forma segura e eficiente. Considerando os princípios biológicos aplicáveis à Educação Física, assinale a alternativa correta:

- A) As fibras musculares possuem características idênticas, independentemente de seu tipo, respondendo da mesma forma a qualquer estímulo de exercício.
- B) O conhecimento biológico do corpo humano é irrelevante para o planejamento pedagógico e avaliação de atividades físicas.
- C) O sistema cardiovascular não se adapta à prática regular de exercícios, mantendo-se inalterado em estrutura e função.
- D) O metabolismo energético depende exclusivamente da força de vontade do indivíduo, não sendo influenciado pelo tipo de atividade ou intensidade.
- E) As fibras musculares lentas (tipo I) são especializadas em resistência, enquanto as fibras rápidas (tipo II) apresentam maior capacidade de força e velocidade.

50. (PMLM/URCA 2025) O estudo da fisiologia do exercício em crianças exige compreensão das diferenças estruturais e funcionais do sistema cardiovascular, respiratório, muscular e metabólico em comparação aos adultos. Essas diferenças incluem menor força muscular absoluta, frequência cardíaca mais elevada, menor capacidade anaeróbica, predomínio do metabolismo aeróbico, menor produção de lactato e maior capacidade de dissipaçāo de calor por superfície corporal. Esses fatores influenciam diretamente a resposta ao esforço, recuperação, aprendizagem motora e adaptação crônica ao treinamento físico. Com base nesses princípios, assinale a alternativa correta:

- A) Crianças apresentam adaptações cardiovasculares, musculares e metabólicas idênticas às dos adultos, independentemente da intensidade ou frequência do exercício.
- B) O predomínio do metabolismo aeróbico e a menor capacidade anaeróbica indicam que atividades prolongadas e de intensidade moderada são mais bem toleradas, enquanto esforços explosivos devem ser dosados e progressivos.
- C) A frequência cardíaca em repouso e durante o exercício infantil é menor do que a de adultos, tornando irrelevante o monitoramento do esforço.
- D) O crescimento e a maturação não influenciam respostas fisiológicas ou capacidade de desempenho em crianças.
- E) A compreensão da fisiologia do exercício em crianças é apenas conceitual e não interfere na prescrição de atividades físicas escolares.