

COM BASE NO EDITAL Nº 01/2026



SME

SÃO LEOPOLDO-RS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO LEOPOLDO - RIO GRANDE DO SUL

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- ▶ Língua Portuguesa
- ▶ Raciocínio Lógico / Matemática
- ▶ Informática
- ▶ Fundamentos da Educação
- ▶ Conhecimentos Específicos

Conteúdo Digital

- ▶ Legislação

BÔNUS
CURSO ON-LINE

- PORTUGUÊS
- INFORMÁTICA





AVISO IMPORTANTE: **Este é um Material de Demonstração**

Este arquivo representa uma prévia exclusiva da apostila.

Aqui, você poderá conferir algumas páginas selecionadas para conhecer de perto a qualidade, o formato e a proposta pedagógica do nosso conteúdo. Lembramos que este não é o material completo.



POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?



- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital.
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada.
- × Dicas práticas, quadros de resumo e linguagem descomplicada.
- × Questões gabaritadas
- × Bônus especiais que otimizam seus estudos.

Aproveite a oportunidade de intensificar sua preparação com um material completo e focado na sua aprovação:
Acesse agora: www.apostilasopcao.com.br

Disponível nas versões impressa e digital, com envio imediato!

Estudar com o material certo faz toda a diferença na sua jornada até a APROVAÇÃO.





SME SÃO LEOPOLDO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO
LEOPOLDO - RIO GRANDE DO SUL - RS

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDITAL DE ABERTURA Nº 01/2026

CÓD: OP-118FV-26
7908403589074

ÍNDICE

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de textos	9
2. Tipologia textual e gêneros textuais	12
3. Variedade de textos e adequação de linguagem	13
4. Figuras e funções da linguagem	13
5. Estruturação do texto e dos parágrafos	17
6. Informações literais e inferências	18
7. Análise global do texto ; Coesão e coerência textual	18
8. Ortografia oficial	19
9. Relações entre fonemas e grafias	24
10. Acentuação gráfica	26
11. Morfologia; Classes de palavras e seu emprego; Colocação pronominal	33
12. Flexões de palavras	40
13. Significação de palavras e expressões	42
14. Estrutura e formação de palavras	43
15. Estruturas sintáticas; Processos de coordenação e subordinação	44
16. Concordância nominal e verbal	46
17. Concordância nominal e verbal	46
18. Regência verbal e nominal	50
19. Equivalência e transformação de estruturas	52
20. Discurso direto e indireto	53
21. Crase	56
22. Pontuação	59

Raciocínio Lógico / Matemática

1. Resolução de problemas de raciocínio matemático: Operações entre números reais	81
2. Teoria dos conjuntos	83
3. Grandezas diretamente proporcionais e grandezas inversamente proporcionais. Razão e Proporção	85
4. Regra de três simples e composta	86
5. Porcentagem	88
6. Juros simples e compostos	90
7. Resolução de equações polinomiais do 1º e 2º grau	92
8. Cálculos estatísticos. Média, Moda e Mediana	94
9. Análise e interpretação de gráficos e tabelas	95
10. Sistema de medidas: comprimento, capacidade, massa e tempo (unidades e transformação de unidades)	98
11. Resolução de problemas de raciocínio lógico: Sentenças abertas; proposições lógicas simples e compostas; conectivos lógicos (conjunção, disjunção, disjunção exclusiva, condicional e bicondicional); negações; número de linhas de uma tabela-verdade; valores lógicos das proposições e construção e interpretação de tabelas-verdade	101
12. Raciocínio sequencial, dedução	107
13. Associação entre elementos (pessoas, objetos, lugares, eventos)	108

ÍNDICE

Informática

1. Fundamentos de Informática e Tecnologias Digitais: Conceitos básicos de hardware e software	119
2. Sistemas operacionais: Windows e Linux – princípios, navegação, gerenciamento de arquivos e configurações básicas ..	120
3. Noções de computação na nuvem: Google Drive, OneDrive e ambientes de armazenamento online	125
4. Softwares antivírus: conceitos, prevenção e boas práticas de segurança digital. Conceitos básicos sobre vírus, malwares e cibersegurança escolar.....	126
5. Conhecimentos sobre Microsoft Office (versões mais atuais ou Microsoft 365): Word, Excel, PowerPoint, Outlook – funcionalidades essenciais no ambiente escolar	127
6. Ferramentas colaborativas: Google Docs, Google Planilhas, Google Apresentações, Google Formulários. Aplicações práticas no contexto escolar: produção de materiais didáticos, organização de atividades e relatórios	135
7. Internet e intranet: conceitos, funcionamento e aplicações na escola. Navegação segura: boas práticas, proteção de dados, combate à desinformação. motores de busca. Noções de conectividade: redes Wi- Fi, roteadores e dispositivos móveis em contextos educacionais	138
8. Serviços de internet: e-mail e grupos de discussão	143
9. Tecnologia Educacional: Ferramentas e recursos digitais que apoiam o ensino e aprendizagem. Uso de recursos digitais no planejamento e execução de aulas: apresentações, jogos educativos, objetos digitais de aprendizagem (ODAs). Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVA): Moodle, Google Classroom e similares. Softwares e aplicativos educacionais: Kahoot, Canva, Scratch, Educaplay, Genially, Wordwall, Padlet entre outros. Realidade Virtual e Realidade Aumentada na Educação. plataformas educacionais online	146
10. Computação plugada e desplugada. Fundamentos do pensamento computacional: decomposição, reconhecimento de padrões, abstração e algoritmos. Introdução à lógica de programação aplicada à educação. Uso de ferramentas e plataformas visuais voltadas ao público infantojuvenil. Noções básicas de robótica educacional e cultura maker	150
11. Conceitos e aplicações da Inteligência Artificial no contexto educacional. Noções sobre LGPD e Inteligência Artificial: consentimento, transparência e proteção de dados pessoais.....	154
12. Cidadania digital e combate ao cyberbullying. Tecnologias Assistivas.....	155

Fundamentos da Educação

1. Avaliação escolar e tipos de avaliação	161
2. Processo ensino e aprendizagem.....	167
3. Currículo e planejamento da ação educativa.....	172
4. Psicologia da educação	180
5. Psicologia infantil	182
6. Neurociências e Educação	188
7. História da educação.....	195
8. Aspectos filosóficos e sociológicos da educação	202
9. Teorias de aprendizagem e tendências pedagógicas	206
10. Gestão da aprendizagem em sala de aula.....	207
11. Didática do Educador Contemporâneo e Planejamento da ação educativa	216
12. Multidisciplinaridade; Pluridisciplinaridade; Transdisciplinaridade; Interdisciplinaridade	220
13. Educação Inclusiva	221
14. Diversidade e Direitos Humanos.....	228
15. Educação Ambiental	230
16. Educação para as relações étnicoraciais	231
17. Relação entre educação e saúde	235

ÍNDICE

1. Mediação da aprendizagem e didática	236
2. Metodologias Ativas	243
3. Desafios da educação contemporânea	243
4. Escola do futuro: perspectivas e tendências.....	244
5. Projeto Político Pedagógico	245
6. Regimento escolar	246
7. Gestão democrática; Gestão educacional.....	250
8. Políticas educacionais	254
9. Formação docente	260
10. Temas contemporâneos transversais.....	269
11. Temas contemporâneos em educação	275
12. Avaliação por competências; Aprendizagem por competências.....	291
13. Educação na era digital	293
14. Cultura Digital	301
15. Cidadania Digital	303

Conhecimentos Específicos Professor de Educação Física

1. Atividade física, qualidade de vida e promoção da saúde	311
2. Avaliação do processo ensino aprendizagem	312
3. Cultura corporal de movimento.....	315
4. Desenvolvimento e comportamento motor	316
5. Educação de Jovens e Adultos	317
6. Inclusão escolar	320
7. Educação Física escolar	322
8. Influências, tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física	323
9. O objeto de estudo e as especificidades da Educação Física Escolar.....	328
10. Práticas Corporais e a organização do conhecimento: Esportes de marca, com rede divisória ou muro/parede de rebote, ginásticas, dança, atividades circenses, lutas, capoeira, práticas corporais de aventura, esportes de invasão, jogos e brincadeiras, esportes de combate.....	330
11. Métodos e Metodologias de ensino de Educação Física.....	335
12. Base Nacional Comum Curricular para o ensino de Educação Física	338

Material Digital

Legislação

1. Constituição Federal	3
2. Base Nacional Comum Curricular (BNCC)	32
3. Lei Federal 9.394/1996 - Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional	73
4. Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica	93
5. Decreto Federal nº 11.556/2023 - Institui o Compromisso Nacional Criança Alfabetizada	93
6. Lei Federal nº 13.146/2015 - Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência)	97
7. Decreto nº 6.286/2007 - Institui o Programa Saúde na Escola – PSE	115
8. Lei nº 11.947/2009 - Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica	116
9. Lei nº 14.113/2020 - Regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb)	122
10. Lei Federal 8069/1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente	136
11. Lei Federal 13.257/2016 - Marco legal da primeira infância	176
12. Decreto Federal 12.686/2025 - Institui a Política Nacional de Educação Especial Inclusiva e a Rede Nacional de Educação Especial Inclusiva	182
13. Lei Orgânica Municipal	186
14. Lei Municipal nº 6.055/2006 - Dispõe Sobre o Regime Jurídico e o Estatuto dos Servidores Públicos do Município de São Leopoldo e dá Outras Providências	213
15. Lei Municipal Nº 6.573/2008 - Estabelece o Plano de Cargos e Carreiras dos Trabalhadores em Educação - Docentes, Institui o Respectivo Quadro de Cargos e dá Outras Providências	231
16. Lei Municipal nº 7.215/2010 - Dispõe Sobre o Desenvolvimento de Política “Antibullying” por Instituições de Ensino e de Educação Infantil, públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos	241
17. Lei Municipal nº 8.291/2015 - Aprova o Plano Municipal de Educação de São Leopoldo e dá Outras Providências. Lei Municipal nº 10.325/2025. - Institui a Política Municipal de Prevenção ao abandono e evasão escolar, e dá outras providências	242

Conteúdo Digital

▪ Para estudar o Conteúdo Digital acesse sua “Área do Cliente” em nosso site, ou siga os passos indicados na página 2 para acessar seu bônus.

<https://www.apostilasopcao.com.br/customer/account/login/>

LÍNGUA PORTUGUESA

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS

A compreensão e a interpretação de textos são habilidades essenciais para que a comunicação alcance seu objetivo de forma eficaz. Em diversos contextos, como na leitura de livros, artigos, propagandas ou imagens, é necessário que o leitor seja capaz de entender o conteúdo proposto e, além disso, atribuir significados mais amplos ao que foi lido ou visto.

Para isso, é importante distinguir os conceitos de compreensão e interpretação, bem como reconhecer que um texto pode ser verbal (composto por palavras) ou não-verbal (constituído por imagens, símbolos ou outros elementos visuais).

Compreender um texto implica decodificar sua mensagem explícita, ou seja, captar o que está diretamente apresentado. Já a interpretação vai além da compreensão, exigindo que o leitor utilize seu repertório pessoal e conhecimentos prévios para gerar um sentido mais profundo do texto. Dessa forma, dominar esses dois processos é essencial não apenas para a leitura cotidiana, mas também para o desempenho em provas e concursos, onde a análise de textos e imagens é frequentemente exigida.

Essa distinção entre compreensão e interpretação é crucial, pois permite ao leitor ir além do que está explícito, alcançando uma leitura mais crítica e reflexiva.

CONCEITO DE COMPREENSÃO

A compreensão de um texto é o ponto de partida para qualquer análise textual. Ela representa o processo de decodificação da mensagem explícita, ou seja, a habilidade de extrair informações diretamente do conteúdo apresentado pelo autor, sem a necessidade de agregar inferências ou significados subjetivos. Quando compreendemos um texto, estamos simplesmente absorvendo o que está dito de maneira clara, reconhecendo os elementos essenciais da comunicação, como o tema, os fatos e os argumentos centrais.

► A Compreensão em Textos Verbais

Nos textos verbais, que utilizam a linguagem escrita ou falada como principal meio de comunicação, a compreensão passa pela habilidade de ler com atenção e reconhecer as estruturas linguísticas. Isso inclui:

- **Vocabulário**: O entendimento das palavras usadas no texto é fundamental. Palavras desconhecidas podem comprometer a compreensão, tornando necessário o uso de dicionários ou ferramentas de pesquisa para esclarecer o significado.
- **Sintaxe**: A maneira como as palavras estão organizadas em frases e parágrafos também influencia o processo de compreensão. Sentenças complexas, inversões sintáticas ou o

- uso de conectores como conjunções e preposições requerem atenção redobrada para garantir que o leitor compreenda as relações entre as ideias.

- **Coesão e coerência**: são dois pilares essenciais da compreensão. Um texto coeso é aquele cujas ideias estão bem conectadas, e a coerência se refere à lógica interna do texto, onde as ideias se articulam de maneira fluida e compreensível.

Ao realizar a leitura de um texto verbal, a compreensão exige a decodificação de todas essas estruturas. É a partir dessa leitura atenta e detalhada que o leitor poderá garantir que absorveu o conteúdo proposto pelo autor de forma plena.

► A Compreensão em Textos Não-Verbais

Além dos textos verbais, a compreensão se estende aos textos não-verbais, que utilizam símbolos, imagens, gráficos ou outras representações visuais para transmitir uma mensagem. Exemplos de textos não-verbais incluem obras de arte, fotografias, infográficos e até gestos em uma linguagem de sinais.

A compreensão desses textos exige uma leitura visual aguçada, na qual o observador decodifica os elementos presentes, como:

- **Cores**: As cores desempenham um papel comunicativo importante em muitos contextos, evocando emoções ou sugerindo informações adicionais. Por exemplo, em um gráfico, cores diferentes podem representar categorias distintas de dados.
- **Formas e símbolos**: Cada forma ou símbolo em um texto visual pode carregar um significado próprio, como sinais de trânsito ou logotipos de marcas. A correta interpretação desses elementos depende do conhecimento prévio do leitor sobre seu uso.
- **Gestos e expressões**: Em um contexto de comunicação corporal, como na linguagem de sinais ou em uma apresentação oral acompanhada de gestos, a compreensão se dá ao identificar e entender as nuances de cada movimento.

► Fatores que Influenciam a Compreensão

A compreensão, seja de textos verbais ou não-verbais, pode ser afetada por diversos fatores, entre eles:

- **Conhecimento prévio**: Quanto mais familiarizado o leitor estiver com o tema abordado, maior será sua capacidade de compreender o texto. Por exemplo, um leitor que já conhece o contexto histórico de um fato poderá compreender melhor uma notícia sobre ele.
- **Contexto**: O ambiente ou a situação em que o texto é apresentado também influencia a compreensão. Um texto jornalístico, por exemplo, traz uma mensagem diferente dependendo de seu contexto histórico ou social.



AMOSTRA

▪ **Objetivos da leitura:** O propósito com o qual o leitor aborda o texto impacta a profundidade da compreensão. Se a leitura for para estudo, o leitor provavelmente será mais minucioso do que em uma leitura por lazer.

► **Compreensão como Base para a Interpretação**

A compreensão é o primeiro passo no processo de leitura e análise de qualquer texto. Sem uma compreensão clara e objetiva, não é possível seguir para uma etapa mais profunda, que envolve a interpretação e a formulação de inferências. Somente após a decodificação do que está explicitamente presente no texto, o leitor poderá avançar para uma análise mais subjetiva e crítica, onde ele começará a trazer suas próprias ideias e reflexões sobre o que foi lido.

Em síntese, a compreensão textual é um processo que envolve a decodificação de elementos verbais e não-verbais, permitindo ao leitor captar a mensagem essencial do conteúdo. Ela exige atenção, familiaridade com as estruturas linguísticas ou visuais e, muitas vezes, o uso de recursos complementares, como dicionários. Ao dominar a compreensão, o leitor cria uma base sólida para interpretar textos de maneira mais profunda e crítica.

► **Textos Verbais e Não-Verbais**

Na comunicação, os textos podem ser classificados em duas categorias principais: verbais e não-verbais. Cada tipo de texto utiliza diferentes recursos e linguagens para transmitir suas mensagens, sendo fundamental que o leitor ou observador saiba identificar e interpretar corretamente as especificidades de cada um.

► **Textos Verbais**

Os textos verbais são aqueles constituídos pela linguagem escrita ou falada, onde as palavras são o principal meio de comunicação. Eles estão presentes em inúmeros formatos, como livros, artigos, notícias, discursos, entre outros. A linguagem verbal se apoia em uma estrutura gramatical, com regras que organizam as palavras e frases para transmitir a mensagem de forma coesa e compreensível.

► **Características dos Textos Verbais:**

- **Estrutura Sintática:** As frases seguem uma ordem gramatical que facilita a decodificação da mensagem.
- **Uso de Palavras:** As palavras são escolhidas com base em seu significado e função dentro do texto, permitindo ao leitor captar as ideias expressas.
- **Coesão e Coerência:** A conexão entre frases, parágrafos e ideias deve ser clara, para que o leitor compreenda a linha de raciocínio do autor.

Exemplos de textos verbais incluem:

- **Livros e artigos:** Onde há um desenvolvimento contínuo de ideias, apoiado em argumentos e explicações detalhadas.
- **Diálogos e conversas:** Que utilizam a oralidade para interações mais diretas e dinâmicas.
- **Panfletos e propagandas:** Usam a linguagem verbal de forma concisa e direta para transmitir uma mensagem específica.

A compreensão de um texto verbal envolve a decodificação de palavras e a análise de como elas se conectam para construir significado. É essencial que o leitor identifique o tema, os argumentos centrais e as intenções do autor, além de perceber possíveis figuras de linguagem ou ambiguidades.

TEXTOS NÃO-VERBAIS

Os textos não-verbais utilizam elementos visuais para se comunicar, como imagens, símbolos, gestos, cores e formas. Embora não usem palavras diretamente, esses textos transmitem mensagens completas e são amplamente utilizados em contextos visuais, como artes visuais, placas de sinalização, fotografias, entre outros.

► **Características dos Textos Não-Verbais:**

- **Imagens e símbolos:** Carregam significados culturais e contextuais que devem ser reconhecidos pelo observador.
- **Cores e formas:** Podem ser usadas para evocar emoções ou destacar informações específicas. Por exemplo, a cor vermelha em muitos contextos pode representar perigo ou atenção.
- **Gestos e expressões:** Na comunicação corporal, como na linguagem de sinais ou na expressão facial, o corpo desempenha o papel de transmitir a mensagem.

Exemplos de textos não-verbais incluem:

- **Obras de arte:** Como pinturas ou esculturas, que comunicam ideias, emoções ou narrativas através de elementos visuais.
- **Sinais de trânsito:** Que utilizam formas e cores para orientar os motoristas, dispensando a necessidade de palavras.
- **Infográficos:** Combinações de gráficos e imagens que transmitem informações complexas de forma visualmente acessível.

A interpretação de textos não-verbais exige uma análise diferente da dos textos verbais. É necessário entender os códigos visuais que compõem a mensagem, como as cores, a composição das imagens e os elementos simbólicos utilizados. Além disso, o contexto cultural é crucial, pois muitos símbolos ou gestos podem ter significados diferentes dependendo da região ou da sociedade em que são usados.

RELAÇÃO ENTRE TEXTOS VERBAIS E NÃO-VERBAIS

Embora sejam diferentes em sua forma, textos verbais e não-verbais frequentemente se complementam. Um exemplo comum são as propagandas publicitárias, que utilizam tanto textos escritos quanto imagens para reforçar a mensagem. Nos livros ilustrados, as imagens acompanham o texto verbal, ajudando a criar um sentido mais completo da história ou da informação.

Essa integração de elementos verbais e não-verbais é amplamente utilizada para aumentar a eficácia da comunicação, tornando a mensagem mais atraente e de fácil entendimento. Nos textos multimodais, como nos sites e nas redes sociais, essa combinação é ainda mais evidente, visto que o público interage simultaneamente com palavras, imagens e vídeos, criando uma experiência comunicativa rica e diversificada.



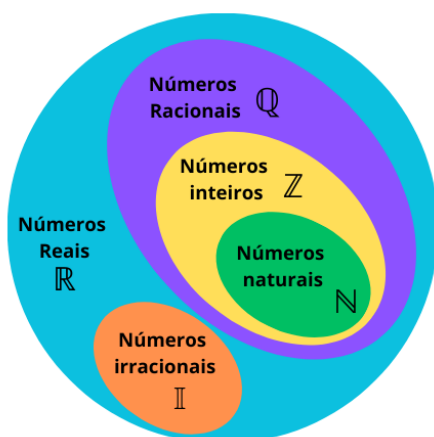
RACIOCÍNIO LÓGICO / MATEMÁTICA

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE RACIOCÍNIO MATEMÁTICO: OPERAÇÕES ENTRE NÚMEROS REAIS

CONJUNTO DOS NÚMEROS REAIS ($\mathbb{R}$)

O conjunto dos números reais, representado por $\mathbb{R}$, é a fusão do conjunto dos números racionais com o conjunto dos números irracionais. Vale ressaltar que o conjunto dos números racionais é a combinação dos conjuntos dos números naturais e inteiros. Podemos afirmar que entre quaisquer dois números reais há uma infinidade de outros números.

$\mathbb{R} = \mathbb{Q} \cup \mathbb{I}$, sendo $\mathbb{Q} \cap \mathbb{I} = \emptyset$ (Se um número real é racional, não irracional, e vice-versa).



Entre os conjuntos números reais, temos:

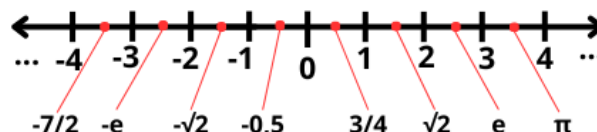
- $\mathbb{R}^* = \{x \in \mathbb{R} \mid x \neq 0\}$: conjunto dos números reais não-nulos.
- $\mathbb{R}^+ = \{x \in \mathbb{R} \mid x \geq 0\}$: conjunto dos números reais não-negativos.
- $\mathbb{R}^{*+} = \{x \in \mathbb{R} \mid x > 0\}$: conjunto dos números reais positivos.
- $\mathbb{R}^- = \{x \in \mathbb{R} \mid x \leq 0\}$: conjunto dos números reais não-positivos.
- $\mathbb{R}^{*-} = \{x \in \mathbb{R} \mid x < 0\}$: conjunto dos números reais negativos.

Valem todas as propriedades anteriormente discutidas nos conjuntos anteriores, incluindo os conceitos de módulo, números opostos e números inversos (quando aplicável).

► Representação na reta

A representação dos números reais permite estabelecer uma relação de ordem entre eles. Os números reais positivos são maiores que zero, enquanto os negativos são menores. Expressamos a relação de ordem da seguinte maneira: Dados dois números reais, a e b ,

$$a \leq b \Leftrightarrow b - a \geq 0$$



► Operações com Números Relativos

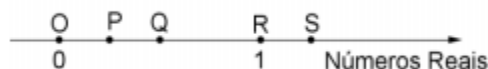
Adição e Subtração

- Quando os numerais possuem o mesmo sinal, adicione os valores absolutos e conserve o sinal.
- Se os numerais têm sinais diferentes, subtraia o numeral de menor valor e atribua o sinal do numeral de maior valor.

Multiplicação e Divisão

- Se dois números relativos têm o mesmo sinal, o produto e o quociente são sempre positivos.
- Se os números relativos têm sinais diferentes, o produto e o quociente são sempre negativos.

Exemplo 1: Na figura abaixo, o ponto que melhor representa a diferença $\frac{3}{4} - \frac{1}{2}$ na reta dos números reais é:



- (A) P.
(B) Q.
(C) R.
(D) S.

Resolução:

$$\frac{3}{4} - \frac{1}{2} = \frac{3-2}{4} = \frac{1}{4} = 0,25$$

Resposta: A.

Exemplo 2: Considere m um número real menor que 20 e avalie as afirmações I, II e III:

AMOSTRA

I- $(20 - m)$ é um número menor que 20.

II- $(20 m)$ é um número maior que 20.

III- $(20 m)$ é um número menor que 20.

É correto afirmar que:

A) I, II e III são verdadeiras.

B) apenas I e II são verdadeiras.

C) I, II e III são falsas.

D) apenas II e III são falsas.

Resolução:

I. Falso, pois m é Real e pode ser negativo.

II. Falso, pois m é Real e pode ser negativo.

III. Falso, pois m é Real e pode ser positivo.

Resposta: C.

► Intervalos reais

O conjunto dos números reais possui subconjuntos chamados intervalos, determinados por meio de desigualdades. Dados os números a e b , com $a < b$, temos os seguintes intervalos:

▪ **Bolinha aberta:** representa o intervalo aberto (excluindo o número), utilizando os símbolos: $>$; $<$ ou $]$; $[$

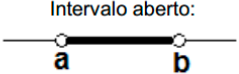
▪ **Bolinha fechada:** representa o intervalo fechado (incluindo o número), utilizando os símbolos: $\geq$; $\leq$ ou $]$; $]$

Podemos utilizar $()$ no lugar dos $]$ para indicar as extremidades abertas dos intervalos:

▪ $[a, b[= (a, b)$;

▪ $]a, b] = (a, b)$;

▪ $]a, b[= (a, b)$.

Representação na reta real	Sentença matemática	Notações simbólicas	
Intervalo aberto: 	$\{x \in \mathbb{R} \mid a < x < b\}$	$]a, b[$	(a, b)
Intervalo fechado: 	$\{x \in \mathbb{R} \mid a \leq x \leq b\}$	$[a, b]$	$[a, b]$
Intervalo semi-aberto à direita: 	$\{x \in \mathbb{R} \mid a \leq x < b\}$	$[a, b[$	$[a, b)$
Intervalo semi-aberto à esquerda: 	$\{x \in \mathbb{R} \mid a < x \leq b\}$	$]a, b]$	$(a, b]$

▪ Em algumas situações, é necessário registrar numericamente variações de valores em sentidos opostos, ou seja, maiores ou acima de zero (positivos), como as medidas de temperatura ou valores em débito ou em haver, etc. Esses números, que se estendem indefinidamente tanto para o lado direito (positivos) quanto para o lado esquerdo (negativos), são chamados números relativos.

▪ O valor absoluto de um número relativo é o valor numérico desse número sem levar em consideração o sinal.

▪ O valor simétrico de um número é o mesmo numeral, diferindo apenas no sinal.

INFORMÁTICA

FUNDAMENTOS DE INFORMÁTICA E TECNOLOGIAS DIGITAIS: CONCEITOS BÁSICOS DE HARDWARE E SOFTWARE

Hardware

O hardware é a parte física do computador, composta por todos os componentes e dispositivos que podem ser tocados, como placas, cabos, memórias, dispositivos de entrada e saída, entre outros. Ele é dividido em várias categorias com base em sua função: componentes internos, dispositivos de entrada, dispositivos de saída e dispositivos de armazenamento.

Componentes Internos

- **Placa-mãe (Motherboard):** É o principal componente do computador, responsável por conectar todos os outros dispositivos. Ela contém slots para o processador, memória RAM, discos de armazenamento e placas de expansão.
- **Processador (CPU - Central Processing Unit):** Conhecido como o "cérebro" do computador, o processador executa as instruções dos programas e realiza cálculos. Ele é dividido em:
 - Unidade de Controle (UC): Gerencia a execução das instruções.
 - Unidade Lógica e Aritmética (ULA): Realiza cálculos matemáticos e operações lógicas.
- **Memória RAM (Random Access Memory):** Uma memória volátil e temporária usada para armazenar dados dos programas em execução. Perde seu conteúdo ao desligar o computador.
- **Memória ROM (Read Only Memory):** Uma memória não volátil que armazena instruções permanentes, como o BIOS, essencial para inicializar o computador.
- **Memória Cache:** Uma memória extremamente rápida que armazena dados frequentemente usados pelo processador, acelerando o desempenho.
- **Placa de Vídeo (GPU - Graphics Processing Unit):** Responsável por processar imagens e vídeos, essencial para gráficos avançados e jogos.
- **Fonte de Alimentação:** Fornece energia elétrica para todos os componentes do computador.
- **Placa de Rede:** Permite a conexão do computador a redes locais ou à internet, podendo ser com fio ou sem fio.

Dispositivos de Entrada

- **Teclado:** Permite inserir informações no computador através de teclas.

- **Mouse:** Facilita a interação com interfaces gráficas.
- **Microfone:** Capta áudio para comunicação ou gravação.
- **Scanner:** Converte documentos físicos em arquivos digitais.
- **Webcam:** Captura imagens e vídeos.

Dispositivos de Saída

- **Monitor:** Exibe imagens, vídeos e informações ao usuário.
- **Impressora:** Produz cópias físicas de documentos ou imagens.
- **Caixas de Som/Fones de Ouvido:** Reproduzem áudio.
- **Projetores:** Apresentam imagens ou vídeos em grandes superfícies.

Dispositivos de Entrada e Saída (I/O)

Alguns dispositivos desempenham as duas funções:

- **Pen Drives:** Permitem armazenar dados e transferi-los.
- **Touchscreen:** Combina entrada (toque) e saída (exibição).
- **Impressoras Multifuncionais:** Funcionam como scanner e impressora.

Dispositivos de Armazenamento

- **HD (Hard Disk):** Um disco magnético usado para armazenar grandes quantidades de dados de forma permanente.
- **SSD (Solid State Drive):** Uma unidade de armazenamento mais rápida e resistente que o HD, usada para maior desempenho.
- **Memórias Externas:** Incluem pen drives, cartões de memória e discos rígidos externos.
- **Mídias Ópticas:** CDs, DVDs e Blu-rays, que armazenam dados de forma durável.
- **CD (Compact Disc):** Armazena até 700 MB de dados.
- **DVD (Digital Versatile Disc):** Armazena entre 4,7 GB (camada única) e 8,5 GB (duas camadas).
- **Blu-ray:** Armazena até 25 GB por camada.

Software

O software é a parte lógica do computador, composta pelos programas que permitem a execução de tarefas e o funcionamento do hardware. Ele é classificado em software de sistema, software de aplicação e software utilitário.

Software de Sistema

O software de sistema gerencia os recursos do computador e serve como interface entre o hardware e o usuário. O principal exemplo é o sistema operacional (SO). O SO controla todos os dispositivos e fornece uma plataforma para a execução de programas. Exemplos incluem:



AMOSTRA

- **Windows:** Popular em computadores pessoais e empresariais.
- **Linux:** Sistema operacional de código aberto, amplamente utilizado em servidores e por usuários avançados.
- **macOS:** Exclusivo para computadores da Apple.
- **Android e iOS:** Sistemas operacionais para dispositivos móveis.

Software de Aplicação

O software de aplicação é projetado para ajudar os usuários a realizar tarefas específicas. Exemplos incluem:

- **Microsoft Office:** Ferramentas como Word, Excel e PowerPoint.
- **Navegadores de Internet:** Google Chrome, Mozilla Firefox e Safari.
- **Softwares Gráficos:** Adobe Photoshop e CorelDRAW.
- **Jogos:** Programas interativos voltados para entretenimento.

Software Utilitário

Os softwares utilitários são usados para realizar tarefas de manutenção e otimização do sistema. Exemplos:

- **Antivírus:** Protegem o computador contra malware.
- **Gerenciadores de Arquivos:** Auxiliam na organização e manipulação de arquivos.
- **Compactadores de Arquivos:** Como WinRAR e 7-Zip, que reduzem o tamanho dos arquivos.

SISTEMAS OPERACIONAIS: WINDOWS E LINUX – PRINCÍPIOS, NAVEGAÇÃO, GERENCIAMENTO DE ARQUIVOS E CONFIGURAÇÕES BÁSICAS

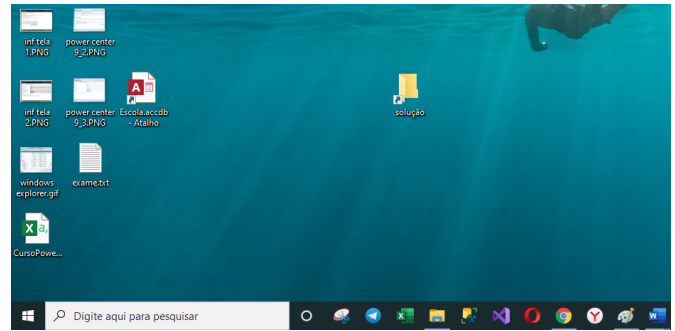
WINDOWS 10

O Windows 10 é um sistema operacional desenvolvido pela Microsoft, amplamente utilizado em computadores pessoais, laptops e dispositivos híbridos. Ele oferece uma interface intuitiva e recursos que facilitam a produtividade, o entretenimento e a conectividade.

Área de trabalho

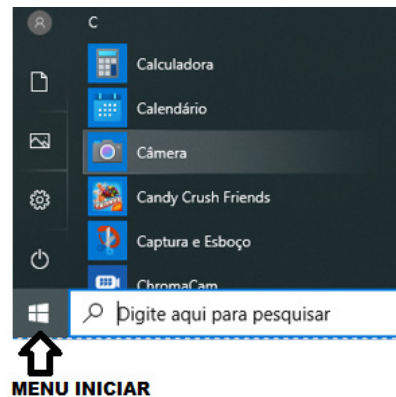
A área é o espaço principal de trabalho do sistema, onde você pode acessar atalhos de programas, pastas e arquivos. O plano de fundo pode ser personalizado com imagens ou cores sólidas, e os ícones podem ser organizados conforme sua preferência. Além disso, a barra de tarefas na parte inferior centraliza funções como:

- **Botão Iniciar:** acesso rápido aos aplicativos e configurações.
- **Barra de pesquisa:** facilita a busca de arquivos e aplicativos no sistema.
- **Ícones de aplicativos:** mostram os programas em execução ou fixados.
- **Relógio e notificações:** localizados no canto direito para visualização rápida.

**Uso dos menus**

Os menus no Windows 10 são projetados para facilitar o acesso a diversas funções e aplicativos. Ao clicar no botão Iniciar, você encontrará:

- Uma lista dos programas instalados.
- Atalhos para aplicativos fixados.
- A barra de pesquisa, onde você pode digitar para localizar programas, arquivos e configurações de forma rápida.

**Programas e interação com o usuário**

Para entender melhor as funções categorizadas no Windows 10, vamos dividir os programas por categorias, explorando as possibilidades que cada um oferece para o usuário.

Música e Vídeo: O Windows Media Player é o player nativo do sistema, projetado para reproduzir músicas e vídeos, proporcionando uma experiência multimídia completa. Suas principais funcionalidades incluem:

- **Organização de bibliotecas:** gerencie arquivos de música, fotos e vídeos armazenados no computador.
- **Reprodução de mídia:** toque músicas e vídeos em diversos formatos compatíveis.
- **Criação de playlists:** organize suas músicas em listas personalizadas para diferentes ocasiões.
- **Gravação de CDs:** transfira suas playlists para CDs de maneira prática.
- **Sincronização com dispositivos externos:** conecte dispositivos de armazenamento e transfira sua mídia facilmente.

FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO

AVALIAÇÃO ESCOLAR E TIPOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação educacional é um processo sistemático e contínuo de coleta, análise e interpretação de informações sobre o desempenho dos alunos, das instituições e dos sistemas de ensino. Seu objetivo é fornecer subsídios para a tomada de decisões pedagógicas, administrativas e políticas, visando à melhoria da qualidade da educação.

Ela transcende a simples verificação de conteúdos assimilados, buscando compreender o desenvolvimento integral do estudante, o impacto das práticas pedagógicas e a efetividade das políticas educacionais. Portanto, a avaliação educacional envolve múltiplas dimensões — cognitiva, afetiva e social —, além de abarcar diferentes níveis: sala de aula, escola e sistema.

Avaliação como parte do processo educativo:

A avaliação educacional está intrinsecamente ligada ao processo de ensino-aprendizagem. É por meio dela que se identifica o grau de domínio dos objetivos propostos, as dificuldades dos estudantes e a eficácia das estratégias adotadas pelo professor. Nesse sentido, ela se configura como um instrumento de regulação do processo educativo.

Ela deve, portanto, ser contínua e formativa, permitindo ajustes ao longo do percurso educacional. A prática avaliativa deve ser orientada por princípios de equidade, justiça e inclusão, evitando qualquer tipo de viés discriminatório.

Avaliação diagnóstica, formativa e somativa:

Três grandes funções da avaliação são tradicionalmente reconhecidas no campo educacional:

- **Avaliação diagnóstica:** realizada antes ou no início de um processo de ensino, identifica os conhecimentos prévios dos alunos e possíveis lacunas de aprendizagem. Serve de base para o planejamento pedagógico.
- **Avaliação formativa:** ocorre de forma processual e contínua. Tem como foco o acompanhamento da aprendizagem, possibilitando intervenções pedagógicas imediatas. É uma avaliação voltada para a aprendizagem, e não apenas sobre a aprendizagem.
- **Avaliação somativa:** geralmente realizada ao final de uma etapa (bimestre, semestre, ano), visa aferir os resultados obtidos e comparar com os objetivos previamente estabelecidos. É útil para certificar aprendizagens e promover alunos.

Avaliação institucional e sistêmica:

Além da avaliação em sala de aula, a avaliação educacional compreende também:

- **Avaliação institucional:** voltada à análise do funcionamento das escolas, de seus projetos pedagógicos, da gestão escolar e do clima organizacional. Pode ser interna (autoavaliação) ou externa (realizada por órgãos da administração pública ou entidades independentes).

- **Avaliação sistêmica:** envolve a análise do desempenho de redes de ensino (municipais, estaduais ou federal) por meio de testes padronizados aplicados em larga escala. Exemplo disso são as avaliações promovidas pelo INEP (como o SAEB) ou pelas secretarias estaduais (como o SARESP, em São Paulo).

Bases legais da avaliação educacional:

A avaliação é respaldada por marcos legais, como:

- Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB - Lei nº 9.394/1996), que em seu art. 24, inciso V, prevê a verificação do rendimento escolar por meio de avaliação contínua e cumulativa.
- Constituição Federal de 1988, que assegura o direito à educação de qualidade e a obrigatoriedade do Estado de garantir a efetividade desse direito.
- Plano Nacional de Educação (PNE - Lei nº 13.005/2014), que estabelece metas e estratégias para a melhoria da qualidade da educação com base em indicadores avaliativos.

Perspectivas contemporâneas da avaliação:

Atualmente, a avaliação é compreendida não apenas como mecanismo de controle, mas como instrumento de transformação educacional. A valorização da avaliação formativa e participativa, o uso de tecnologias educacionais e a análise contextualizada dos resultados têm sido destacados como caminhos para tornar a avaliação mais democrática e eficaz.

Assim, a avaliação educacional deve ser entendida como uma prática crítica, reflexiva e comprometida com a aprendizagem de todos, servindo de suporte para decisões que garantam a equidade e a justiça social no processo educativo.

FINALIDADES DA AVALIAÇÃO EDUCACIONAL NA REDE ESTADUAL

A avaliação educacional na rede estadual de ensino possui finalidades amplas e interligadas que visam à melhoria contínua da qualidade da educação pública. Ela cumpre funções diagnósticas, reguladoras, formativas, certificadoras e de prestação de contas, integrando-se ao planejamento pedagógico e à gestão educacional.

AMOSTRA

► **Diagnóstico das aprendizagens e das condições de ensino**

Uma das principais finalidades da avaliação é diagnosticar a situação da aprendizagem dos estudantes, identificando avanços, dificuldades e lacunas em relação aos objetivos propostos nos currículos estaduais. Com isso, torna-se possível planejar ações pedagógicas mais adequadas e efetivas.

Além disso, a avaliação também possibilita analisar as condições de ensino oferecidas pela escola, tais como a formação dos professores, os recursos didáticos disponíveis, o ambiente escolar e a gestão pedagógica. Esse diagnóstico ampliado orienta intervenções estratégicas para garantir a equidade educacional.

► **Regulação e reorientação de políticas públicas**

No plano da gestão educacional, a avaliação cumpre a função de regular e reorientar políticas públicas, fornecendo evidências para a formulação, revisão e implementação de programas e ações voltadas à melhoria da aprendizagem. Ela subsidia a tomada de decisão em todos os níveis da administração: desde a Secretaria Estadual de Educação até a gestão escolar.

▪ **Exemplo prático:** ao constatar baixos desempenhos em determinada área do conhecimento, a Secretaria pode desenvolver programas de formação continuada específicos para os docentes da rede ou redimensionar o tempo dedicado àquele componente curricular.

► **Promoção da qualidade e equidade**

A avaliação também tem como finalidade assegurar a qualidade da educação pública e a redução das desigualdades educacionais. Ao revelar diferenças de desempenho entre escolas, regiões ou grupos sociais, ela permite o desenvolvimento de políticas focalizadas, voltadas à superação de disparidades históricas no acesso e no sucesso escolar.

No contexto da rede estadual, essa finalidade se alinha aos princípios constitucionais de igualdade e justiça social, sendo instrumentalizada por mecanismos como o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB) e avaliações estaduais padronizadas.

► **Transparência e prestação de contas**

A avaliação educacional também cumpre um papel de transparência pública e accountability (prestação de contas). A divulgação dos resultados obtidos nas avaliações permite que a sociedade acompanhe o desempenho do sistema estadual de ensino, das escolas e da própria gestão pública.

Essa prática fortalece a democracia e incentiva a participação social, ao mesmo tempo em que exige responsabilidade dos gestores quanto ao uso dos recursos e aos resultados obtidos.

► **Certificação e promoção**

Em nível individual, a avaliação serve ainda à certificação de aprendizagens e à promoção dos estudantes, especialmente por meio da avaliação somativa realizada no interior das escolas. Conforme estabelece a Lei nº 9.394/1996 (LDB), art. 24, inciso V, a verificação do rendimento escolar deve ser feita mediante avaliação contínua e cumulativa, com prevalência dos aspectos qualitativos.

Assim, a avaliação garante a progressão dos alunos ao longo das etapas da educação básica, respeitando seus direitos de aprendizagem definidos nos currículos e nas Diretrizes Curriculares Nacionais.

► **Planejamento pedagógico e institucional**

A avaliação ainda é um importante instrumento de planejamento pedagógico, pois oferece aos professores e gestores escolares informações objetivas sobre os resultados das práticas educativas. A partir da análise dos dados obtidos, é possível ajustar metodologias, reorganizar conteúdos, rever o tempo pedagógico e propor intervenções específicas.

No caso das escolas da rede estadual, muitas utilizam os resultados das avaliações externas (como o SARESP ou avaliações diagnósticas internas) para elaborar seus Planos de Ação, definindo metas e estratégias baseadas em evidências.

► **Formação continuada de professores**

Por fim, uma finalidade estratégica da avaliação é subsidiar a formação continuada dos profissionais da educação. Ao identificar áreas de maior fragilidade no desempenho dos estudantes, as Secretarias de Educação podem estruturar ações formativas voltadas à atualização docente, ao desenvolvimento de competências pedagógicas e ao uso de práticas baseadas em evidências.

A avaliação educacional na rede estadual, portanto, vai muito além da simples mensuração de resultados: ela é parte central de um sistema articulado de garantia do direito à educação de qualidade para todos.

TIPOS DE AVALIAÇÃO APLICADOS NA REDE ESTADUAL

A rede estadual de ensino adota uma variedade de tipos de avaliação que, integrados, contribuem para a promoção da qualidade educacional, o acompanhamento das aprendizagens e a gestão pedagógica eficaz. Esses tipos incluem avaliações internas (realizadas pelas escolas) e avaliações externas (organizadas pelos órgãos centrais), com objetivos complementares e metodologias distintas.

► **Avaliação interna: no contexto da escola**

A avaliação interna é aquela planejada e executada no âmbito da escola, como parte do processo pedagógico. Ela contempla diferentes formatos, instrumentos e momentos da prática docente, assumindo três funções principais:

Avaliação diagnóstica

Realizada no início do ano letivo ou de uma nova unidade de conteúdo, tem como finalidade identificar o nível de conhecimento prévio dos estudantes e orientar o planejamento do professor. Na rede estadual, é comum que essa avaliação ocorra nos primeiros dias do calendário escolar.

Avaliação formativa:

Ocorre durante o processo de ensino-aprendizagem. Visa monitorar continuamente o progresso dos estudantes, permitindo a identificação precoce de dificuldades e a realização de intervenções pedagógicas. Pode envolver atividades como observações, trabalhos, autoavaliações e devolutivas frequentes.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

► Atividade Física e Saúde

O condicionamento físico, conforme definido por Barbanti, pode ser compreendido como o processo sistemático de preparar o corpo para desempenhar tarefas motoras específicas de forma eficiente e com menor dispêndio energético. Este processo envolve o desenvolvimento equilibrado e progressivo das diversas capacidades físicas essenciais, tais como força muscular, resistência cardiorrespiratória, resistência muscular localizada e flexibilidade, visando otimizar a performance em atividades cotidianas ou esportivas.

A aptidão física, por sua vez, representa o estado alcançado através do condicionamento. Refere-se à capacidade funcional do indivíduo de executar as atividades diárias com vigor, energia e disposição, sem fadiga excessiva, mantendo ainda reservas significativas de energia para o lazer e para responder as demandas inesperadas ou emergências.

Manter um bom nível de condicionamento físico, seja com foco na promoção da saúde (condicionamento para a saúde) ou no aumento da performance esportiva (condicionamento para o desempenho), contribui diretamente para o aprimoramento da aptidão física. Indivíduos bem condicionados realizam suas tarefas diárias com maior facilidade, melhor desempenho e um risco significativamente reduzido de lesões musculoesqueléticas.

Benefícios Abrangentes do Condicionamento Físico:

- **Controle e Gestão do Peso Corporal:** A prática regular de exercícios físicos aumenta o gasto calórico total, tanto durante a atividade quanto no período pós-exercício (efeito EPOC - Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Além disso, a atividade física, especialmente o treinamento de força, contribui para o aumento da massa muscular, o que eleva a Taxa Metabólica Basal (BMR - Basal Metabolic Rate), resultando em maior queima calórica mesmo em repouso. A combinação desses fatores auxilia na manutenção do balanço energético negativo necessário para a perda de peso ou na manutenção de um peso saudável.

- **Prevenção e Tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (NCDs):** Um bom condicionamento físico e a prática regular de exercícios são poderosos aliados na prevenção e manejo de diversas NCDs. A atividade física melhora o perfil lipídico, aumentando os níveis de HDL (colesterol bom) e reduzindo os triglicerídeos, o que é crucial para a saúde cardiovascular. Adicionalmente, melhora a sensibilidade à insulina, prevenindo ou auxiliando no controle do Diabetes Mellitus Tipo 2, e contribui para a regulação da pressão arterial, reduzindo o risco de Hipertensão Arterial Sistêmica.

- **Melhora do Humor e Saúde Mental:** A prática de exercícios físicos estimula a liberação de neurotransmissores como endorfinas, serotonina, dopamina e noradrenalina, que atuam como moduladores do humor e promovem sensações de bem-estar e euforia. Essa resposta bioquímica ajuda a reduzir os níveis de estresse, ansiedade, tensão e sintomas depressivos, promovendo maior resiliência psicológica.

- **Qualidade do Sono:** A atividade física regular, especialmente quando realizada em horários adequados (evitando o período imediatamente antes de dormir), pode melhorar significativamente a qualidade do sono. Ela ajuda a regular o ciclo circadiano, facilita o adormecer e aumenta a profundidade das fases do sono, contribuindo para um descanso mais reparador e a prevenção de distúrbios do sono.

O desenvolvimento do condicionamento físico é um processo adaptativo que segue o princípio da sobrecarga progressiva. O corpo humano, ao ser exposto a esforços que superam seus limites habituais de forma controlada e consistente, desencadeia adaptações fisiológicas. Essas adaptações incluem, por exemplo, o aumento da densidade mitocondrial e capilar nos músculos (melhorando a resistência), a hipertrofia das fibras musculares (aumentando a força) e a otimização da função cardíaca e pulmonar (melhorando a resistência cardiorrespiratória). A consistência e a aplicação correta dos princípios do treinamento (como FITT - Frequency, Intensity, Time, Type) são fundamentais para que essas adaptações ocorram de forma segura e eficaz.

A prática regular de exercícios físicos é, portanto, um pilar fundamental na prevenção primária e secundária de doenças, evidenciando a relação intrínseca e positiva entre atividade física e saúde. Em contrapartida, o sedentarismo, definido pela ausência ou insuficiência de prática de atividades físicas, é reconhecido globalmente como um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de diversas NCDs e um grave problema de saúde pública, contribuindo significativamente para a crescente prevalência da obesidade e suas comorbidades.

Principais Benefícios da Atividade Física para a Saúde em Detalhes:

- **Redução do risco de doenças cardiovasculares:** Diminui a probabilidade de eventos como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e doenças arteriais periféricas, melhorando a circulação sanguínea e a saúde dos vasos.

- **Fortalecimento do sistema imunológico:** Exercícios moderados e regulares podem otimizar a função das células de defesa, tornando o corpo mais resistente a infecções.

- **Melhoria da qualidade do sono:** Facilita o início do sono, aumenta a eficiência do sono e pode reduzir sintomas de insônia.

AMOSTRA

- **Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular:** Promove uma composição corporal mais saudável, aumentando a proporção de massa magra em relação à massa gorda.
- **Promoção do bem-estar psicológico e melhoria da autoestima:** Contribui para uma imagem corporal mais positiva, reduz o estresse e aumenta a sensação de controle e realização.
- **Auxílio no controle do peso corporal:** Essencial para a manutenção do balanço energético e prevenção do sobrepeso e obesidade.
- **Aumento da disposição e da resistência física:** Melhora a capacidade de realizar atividades diárias com menos fadiga e mais energia.
- **Regulação da pressão arterial e dos níveis de glicose sanguínea:** Efeito hipotensor crônico e melhora do controle glicêmico, cruciais para prevenir hipertensão e diabetes.
- **Diminuição do estresse:** Atua como um mecanismo eficaz de coping e liberação de tensão.
- **Melhora do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade:** Aumenta a capacidade funcional, previne quedas (especialmente em idosos) e melhora a postura e a amplitude de movimento das articulações.
- **Fortalecimento de ossos e articulações:** A atividade física com carga (como caminhada, corrida, musculação) estimula a densidade óssea, prevenindo a osteoporose, e fortalece as estruturas articulares e periarticulares.

Em suma, a atividade física regular e bem planejada é um investimento fundamental na saúde integral. Sua prática constante contribui de maneira multifacetada para a qualidade de vida, a longevidade saudável e a prevenção de um vasto espectro de doenças, impactando positivamente o indivíduo em todas as fases da vida.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

► Os Processos de Ensino e Aprendizagem na Educação Física Escolar

Os estudos sobre os processos de ensino e aprendizagem, partindo de uma abordagem que os entende em estreita associação com o meio em que os sujeitos vivem e se constroem como tal, nos tem apontado para a relevância de considerarmos que esses processos requerem uma atenção especial, no sentido de que, as concepções tradicionais que eram veiculadas até então, não mais dão conta de atender a todas as exigências que são impostas pelo contexto que os sujeitos se desenvolvem e devem estar aptos para atuar em situações diversas.

Nesse sentido, percebemos também que a atribuição de funções específicas e previamente determinadas acaba por colocar limitações no processo de desenvolvimento dos sujeitos, uma vez que, as constantes transformações presentes na sociedade, fazem com que as funções que antes eram delimitadas se confrontem com essa realidade complexa, exigindo maiores competências de todos os sujeitos nas suas formas de pensar, sentir e agir no mundo.

Dentro desse contexto, localizamos a instituição escolar, que tradicionalmente é vista como responsável por transmitir a cultura para as novas gerações, através de um currículo com conteúdos selecionados de acordo com essa necessidade, da atuação dos professores no repasse desses conteúdos e nas ações empreendidas pelos alunos para que aprendam a lição. No entanto, sabemos que atualmente esses fatores não podem ser vistos dessa forma, pois todos os sujeitos tem responsabilidades no processo de ensino e aprendizagem, o professor não tem somente o papel de transmitir o conteúdo, mas deve ser visto também como um aprendiz e, os alunos devem ser mais que meros receptores, precisam ser entendidos como os construtores do conhecimento, participando de forma compartilhada nessa construção.

Nesse entendimento, as possibilidades, as necessidades e os desafios do processo de ensinar e aprender na área da Educação Física, nos trazem a necessidade de pensarmos nessas instancias mediante um processo reflexivo, haja visto que, este pode nos ajudar a ampliar nosso entendimento de como pode se consolidar a construção de um conhecimento compartilhado, onde os sujeitos sejam realmente sujeitos do processo, e não apenas sujeitos/alienados a ele. Sendo assim, objetivamos com o presente desenvolver algumas argumentações sobre a necessidade de construir-se um conhecimento compartilhado, crítico e reflexivo, buscando entender como a escola, instituição formal, ambiente social e cultural, vem tratando a questão do ensinar e do aprender enquanto organização reflexiva; qual o papel do professor de Educação Física nesse ensinar e aprender e qual a relação do aluno com a construção desse conhecimento relacionado ao movimento humano.

A escola enquanto organização reflexiva

A instituição escolar deve proporcionar a inserção dos sujeitos em um contexto social de modo que possam participar ativamente de sua construção e transformação, pois a educação é, acima de tudo, uma prática social carregada e mediadora de significados, sentidos e valores que auxiliam, ou mais do que isso, são determinantes na formação dos sujeitos.

Isso começa a nos parecer evidente quando, ao longo de nossa trajetória pessoal e profissional começamos a pensar porquê de termos que ir para a escola. Passamos então, a questionar nossos pais, professores e a nós mesmos qual o sentido da escola em nossas vidas. O tempo vai passando e, talvez, nem percebamos o quanto ela está impregnada de representações que interferem em nossas escolhas, atitudes e diferentes modos de ensinar e aprender a viver.

Enquanto mediadora de significados, sentidos e valores os desafios impostos à escola na dinâmica da sociedade contemporânea, estão justamente em acompanhar os processos de desenvolvimento social, incorporando estes na cultura institucional e a partir de um olhar crítico torná-los conscientes aos sujeitos que estão em formação. Para isso, a escola não pode mais ser vista e desenvolver-se, como aquela instituição responsável por transmitir as “verdades” científicas e conhecimentos elaborados distanciados de um contexto determinado, para sujeitos, supostamente, homogêneos, capazes de aprender de um único modo.

É nessa perspectiva que a compreensão sobre o conhecimento escolar pode ser analisada sob a ótica de no mínimo quatro perspectivas: como produto acabado e formal (visão



GOSTOU DESSE MATERIAL?

Imagine o impacto da versão **COMPLETA** na sua preparação. É o passo que faltava para garantir aprovação e conquistar sua estabilidade. Ative já seu **DESCONTO ESPECIAL!**

EU QUERO SER APROVADO!

