

1. No salto em distância **NÃO** é considerada falha do competidor, se este
- correr por fora das linhas brancas que delimitam o corredor de saltos.
 - tocar o solo com o pé ou sapato na tábua antes da linha de impulsão.
 - voltar através do setor de queda após ter deixado o setor no sentido correto.

Estão corretas as afirmativas

- I e II apenas.
 - II e III apenas.
 - I e III apenas.
 - I, II e III.
2. Segundo Fernandes, quais são as fases do salto em altura?
- Corrida, impulsão, suspensão, elevação e queda.
 - Concentração, corrida, aproximação, elevação e queda.
 - Concentração, corrida, impulsão, vôlei e queda.
 - Corrida, aproximação, impulsão, vôlei e queda.

3. O árbitro de partida deve punir numa saída falsa

- somente o atleta que a cometeu.
- todos os atletas que a cometeram, se for o caso.
- os atletas que a cometeram e os que seguiram.

Está(ão) correta(s), apenas a(s) afirmativa(s)

- I e II.
 - I.
 - II e III.
 - II.
4. Em todas as provas realizadas em raias marcadas, cada competidor deverá manter-se em sua raia do início ao fim da prova. **NÃO** será considerada infração se um competidor
- for empurrado ou forçado por outro atleta a correr fora de sua raia, sem levar nenhuma vantagem.
 - corre fora de sua raia, na reta, e não obtém nenhuma vantagem material.
 - corre fora da linha externa de sua raia na curva, sem levar vantagem e sem prejudicar o adversário.

Estão corretas as afirmativas

- I e II apenas.
 - II e III apenas.
 - I e III apenas.
 - I, II e III.
5. Fernandes, divide o arremesso do peso em fases que são respectivamente:
- Posição inicial, empunhadura, deslocamento, arremesso, posição final e reversão.
 - Empunhadura, deslocamento, arremesso, reversão e posição final.
 - Empunhadura, posição inicial, deslocamento, posição final, arremesso e reversão.
 - Posição inicial, empunhadura, arremesso, deslocamento, reversão e posição final.

6. Determine a correspondência entre as descrições e as fases do salto em distância propriamente ditas, descritas abaixo.
- A. Fase em que o ponto mais baixo dos glúteos se aproxima dos calcanhares.
 - B. Fase em que o saltador atinge a velocidade ideal.
 - C. Fase em que o propósito exclusivo é conseguir a máxima altura.
 - D. Fase após a perda de contato com a tábua de impulsão.
- () Corrida.
() Impulsão.
() Ação no ar.
() Queda.
- A seqüência correta é
- a) B, D, A, C.
 - b) B, C, D, A.
 - c) B, D, C, A.
 - d) B, A, D, C.
7. Fernandes coloca-nos que a técnica da corrida deve satisfazer quatro regras. São elas:
- a) Equilíbrio, descontração, coordenação e eficácia.
 - b) Equilíbrio, coordenação, ritmo e eficácia.
 - c) Coordenação, ritmo, descontração e eficácia.
 - d) Descontração, equilíbrio, ritmo e eficácia.
8. A bola, durante uma partida de basquete, será considerada fora da quadra quando
- a) ultrapassar pelo ar uma das linhas limítrofes da quadra.
 - b) tocar a parte de trás da tabela.
 - c) tocar o árbitro que esteja dentro da quadra.
 - d) tocar partes laterais da tabela.
9. Durante uma partida de basquete, a bola se torna viva quando é
- I. tocada por um jogador dentro de quadra após uma reposição.
 - II. tocada legalmente por um jogador envolvido na bola ao alto.
 - III. colocada a disposição do arremessador de lance livre.
- Está(ão) correta(s) a(s) afirmativa(s)
- a) II e III.
 - b) I.
 - c) I e II.
 - d) III.
10. Segundo Daiuto, constitui **ERRO** durante a execução do drible no basquetebol a ação de
- a) curvar o corpo à frente.
 - b) conservar a bola à frente e ao lado do corpo.
 - c) olhar a bola, facilitando o controle desta.
 - d) manter a bola abaixo da linha da cintura.

11. Segundo Daiuto, o que **NÃO** é vantagem na utilização da defesa por zona, no basquete?
- a) A constante vigilância da bola.
 - b) O aproveitamento de jogadores mais lentos.
 - c) O favorecimento do contra-ataque rápido.
 - d) A utilização no final do jogo, quando a equipe está em desvantagem no marcador.
12. Ferreira e De Rose determinam alguns princípios para elaboração de um sistema de ataque no basquete, entre eles um apresenta como objetivo colocar o jogador atacante em condições favoráveis para o arremesso. Qual é este princípio?
- a) Princípio da organização.
 - b) Princípio da movimentação ordenada.
 - c) Princípio do equilíbrio defensivo.
 - d) Princípio da continuidade.
13. Ferreira e De Rose identificam três fases na evolução gradual de ensino do basquete, identificadas como:
- a) Demonstração, aprendizagem e treinamento.
 - b) Demonstração, aprendizagem e fixação.
 - c) Aprendizagem, fixação e aperfeiçoamento.
 - d) Aprendizagem, fixação e treinamento.
14. No futsal, segundo Ferreira, as técnicas individuais empregadas durante o jogo são influenciadas por alguns componentes, **EXCETO**
- a) coordenação geral.
 - b) equilíbrio.
 - c) velocidade.
 - d) ritmo.
15. Ferreira coloca que os principais elementos do jogo no futsal são:
- a) Recepção e passe.
 - b) Passe e chute.
 - c) Recepção e drible.
 - d) Passe e marcação.
16. De acordo com a regra do futsal, analise as afirmativas abaixo.
- I. O tempo para o goleiro repor a bola em jogo é de no máximo 4 segundos.
 - II. A equipe que tem um atleta expulso, somente poderá substituí-lo após decorridos os 2 minutos da penalidade.
 - III. O goleiro não poderá usar as mãos ao receber a bola de um companheiro.

Estão corretas as afirmativas

- a) I e II apenas.
- b) I e III apenas.
- c) II e III apenas.
- d) I, II e III.

17. Em quais das situações abaixo deve ser marcado um tiro de 7 metros, no handebol?

- I. Uma chance clara de marcar um gol é impedida ilegalmente em qualquer lugar da quadra.
- II. O goleiro retorna para sua área de gol enquanto detém o controle da bola.
- III. Um jogador de quadra da equipe defensora entra na área de gol e impede uma clara chance de o atacante marcar um gol.

Estão corretas as afirmativas

- a) I e II apenas.
- b) I e III apenas.
- c) II e III apenas.
- d) I, II e III.

18. Analise as afirmativas abaixo e, usando **V** (verdadeiro) ou **F** (falso), assinale a alternativa correta

- () Um tiro de meta no handebol será concedido quando a bola cruzar a linha de fundo após ter sido tocada por um jogador de defesa que não o goleiro.
- () Um tiro de meta no handebol será concedido quando um jogador adversário entrar na área de gol.
- () Um tiro de meta no handebol será concedido quando um jogador atacante tomar posse da bola que estava rolando na área de gol.

A sequência correta é

- a) F, V, F.
- b) V, F, V.
- c) V, F, F.
- d) F, V, V.

19. No handebol **NÃO** é permitido ao goleiro:

- a) Movimentar-se, em espaço delimitado, durante a cobrança de um tiro de 7 metros.
- b) Tocar a bola com qualquer parte do corpo durante uma tentativa de defesa na área de gol.
- c) Jogar normalmente na área de jogo após sair da área de gol sem o controle da bola.
- d) Sair de sua área de gol com a bola sob seu controle.

20. Ordene as fases de defesa no Handebol, segundo Simões.

- () Organização da defesa
- () Zona temporária
- () Defesa em sistema
- () Retorno

A sequência correta é

- a) 4, 2, 3, 1.
- b) 4, 3, 2, 1.
- c) 3, 4, 1, 2.
- d) 3, 2, 4, 1.

21. Duas formas de intervenção, citadas por Simões, constituem a base da tática ofensiva. Quais são?

- a) Pontos de apoio e bloqueios.
- b) Bloqueios e manutenção dos postos.
- c) Pontos de apoio e disciplina tática.
- d) Bloqueios e variabilidade.

22. “Os braços são estendidos em direção à bola com ligeira flexão no cotovelo, ao mesmo tempo que as mãos se juntam em concha. Polegar e indicador apontam um para o outro.” (Käsler).

Esta descrição refere-se a qual dos fundamentos do handebol?

- a) Passe.
- b) Defesa.
- c) Recepção.
- d) Arremesso.

23. Segundo as regras oficiais de voleibol, o que caracteriza uma “barreira de jogadores” quando da realização do saque?

Análise as afirmativas, usando V (verdadeira) ou F (falsa).

- () Apenas um jogador que tem o intuito de prejudicar a visão do adversário.
- () Dois ou mais jogadores que têm o intuito de prejudicar a visão do adversário.
- () Jogador(es) agita(m) os braços, salta(m) ou desloca(m)-se lateralmente.

A sequência correta é

- a) F, V, F.
- b) V, V, V.
- c) F, V, V.
- d) V, V, F.

24. No voleibol, as equipes trocam de lado na quadra, ao final de cada set, exceto no quinto e decisivo, em que isso deve acontecer quando uma equipe atingir 8 (oito) pontos. Caso esta troca não seja realizada neste momento (após o 8º ponto), o que ocorrerá?

- a) A equipe perderá os pontos que conquistou (após o 8º) e a troca é realizada.
- b) A troca ocorrerá assim que for observado o esquecimento e os pontos permanecerão.
- c) Não se realizará mais a troca de quadra.
- d) A equipe perderá os pontos e a bola passará para a equipe adversária, com uma rotação.

25. Se o jogador que está sacando comete uma falta no momento da realização do saque (execução imprópria, erro de rodízio, etc) e a equipe adversária está fora de posição, qual a atitude do primeiro árbitro?

- a) Autorizar a repetição do saque.
- b) Punir a equipe que está fora de posição.
- c) Punir a equipe sacadora.
- d) Punir as duas equipes.

26. No voleibol, o líbero é um jogador restrito a jogar na defesa e lhe é permitido

- a) sacar.
- b) atacar com a bola acima do bordo superior da rede.
- c) bloquear.
- d) substituir qualquer jogador na linha de trás.

27. Analise as afirmativas, usando **V** (verdadeira) ou **F** (falsa), de acordo com Bojikian, referente ao voleibol.

- () O jogador que estiver na posição 1, é o único jogador liberado da rigidez do posicionamento no momento do saque de sua equipe.
- () Os jogadores possuem apenas 5 segundos para a realização do saque.
- () O jogador da posição 6 deve ficar entre os jogadores das posições 1 e 5 e atrás do jogador da posição 3.
- () Os levantamentos realizados pelo líbero, partindo da zona de ataque, poderão ser atacados livremente.

A sequência correta é

- a) F, F, V, V.
- b) V, F, V, F.
- c) V, F, F, V.
- d) V, V, F, F.

28. Com o objetivo de facilitar a aprendizagem dos iniciantes, Bojikian sugere que os fundamentos do voleibol sejam ensinados na seguinte ordem:

- a) Posição básica e movimentação, saque, toque, manchete, cortada, bloqueio e defesa.
- b) Saque, recepção, manchete, toque, cortada, bloqueio e defesa.
- c) Posição básica e movimentação, toque, manchete, saque, cortada, bloqueio e defesa.
- d) Saque, recepção, toque, manchete e cortada.

29. São fases da expressão corporal, segundo Marlene Guerra:

- a) Percepção, reflexão e comunicação.
- b) Percepção, reflexão e movimento.
- c) Percepção, elaboração e movimento.
- d) Percepção, elaboração e reflexão.

30. Observe as afirmativas:

- I. "Atividades espontâneas, prazerosas e criadoras, que o indivíduo busca para melhor ocupar seu tempo livre."
- II. "Espaço de tempo livre entre o trabalho e o repouso."

Segundo Marlene Guerra, as afirmativas acima definem respectivamente:

- a) Recreação e ócio.
- b) Recreação e lazer.
- c) Lazer e recreação.
- d) Lazer e ócio.

31. Segundo Rodrigues e Carnaval, a contração isotônica subdivide-se em duas fases: concêntrica e excêntrica. Ribeiro, citado pelos autores acima, nos diz que estas duas fases trabalhadas pelo músculo na sua forma completa produzem, entre outros, um dos resultados abaixo. Qual é este resultado?

- a) Os tendões encurtam-se.
- b) A amplitude do movimento diminui.
- c) O ventre muscular diminui em comprimento.
- d) O comprimento total do músculo em repouso aumenta.

32. As moléculas de gordura estocadas no organismo humano, ao serem oxidadas, entram no ciclo de Krebs como
- a) glicose.
 - b) ácidos graxos livres.
 - c) glicerol.
 - d) acetil-coenzima A.
33. Adenosina-tri-fosfato (ATP) é uma molécula armazenada nos músculos esqueléticos, cuja função é liberar energia para
- a) os sistemas energéticos.
 - b) a contração muscular.
 - c) a metabolização do oxigênio.
 - d) a degradação proteica.
34. Analise as afirmativas usando V (verdadeira) ou F (falsa).
- () Toda energia utilizada pelos seres biológicos provém, em última análise, do ar.
 - () Os sistemas aeróbio e anaeróbios contribuem para a ressíntese de ATP durante o exercício.
 - () O lactato acumulado no sangue e nos músculos, durante o exercício máximo, é completamente removido durante o período da recuperação e transformado em ácidos graxos livres.

A seqüência correta é

- a) V, V, F.
 - b) F, F, V.
 - c) F, V, F.
 - d) V, F, V.
35. As fontes mais rápidas de produção de energia, para a contração muscular, são:
- a) ATP, glicose e oxigênio.
 - b) ATP e creatina fosfato.
 - c) Glicose, gorduras e proteínas.
 - d) Triglicerídeos, ácidos graxos livres e colesterol.
36. O exercício aeróbio é considerado fator protetor contra os fatores de risco à doença arterial coronariana, porque
- I. permite aumentar o consumo máximo de oxigênio.
 - II. permite maior utilização de gordura corporal, favorecendo o emagrecimento.
 - III. aumenta o número e o tamanho das mitocôndrias da musculatura esquelética, permitindo maior participação do sistema energético oxidativo.

Estão corretas as afirmativas

- a) I e II apenas.
 - b) I e III apenas.
 - c) II e III apenas.
 - d) I, II e III.
37. Ao medirmos a pressão arterial de adultos, o critério que determina hipertensão sistólica e diastólica, respectivamente, é:
- a) 180 x 100 mmHg.
 - b) 140 x 100 mmHg.
 - c) 140 x 90 mmHg.
 - d) 120 x 80 mmHg.

38. Entre os fatores de risco, relacionados ao estilo de vida, que conduzem à hipertensão, temos:

- I. Obesidade e excesso de sal (NaCl) na alimentação.
- II. Sedentarismo e abuso na ingestão de álcool.
- III. Tabagismo e estresse.

Estão corretas as afirmativas

- a) I e II apenas.
- b) II e III apenas.
- c) I e III apenas.
- d) I, II e III.

39. O aumento no consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}), em consequência do treinamento aeróbio, ocorre através de diferentes efeitos, entre eles

- a) a redução da diferença artério-venosa dos músculos esqueléticos.
- b) o aumento no débito cardíaco.
- c) o aumento do número de glândulas sudoríporas.
- d) a redução do diâmetro das artérias de grosso calibre.

40. Em geral, a redistribuição do fluxo sanguíneo durante o exercício físico

- a) ocorre sempre na mesma magnitude, independente da intensidade.
- b) não é diferente entre treinados e destreinados, pois nos primeiros a volemia é maior.
- c) é regulada pela necessidade de retirar compostos nitrogenados dos músculos esqueléticos ativos.
- d) é proporcional à intensidade da carga, sendo que, sob intensidade elevada, até 80% do fluxo é dirigido à musculatura esquelética ativa.