

01. Analise as afirmativas abaixo sobre corridas e preencha as lacunas usando (V) VERDADEIRO ou (F) FALSO.

( ) A distância da corrida será medida a partir da borda da linha mais afastada da linha de chegada até a borda da linha de chegada mais próxima da de saída.

( ) Em todas as provas de corridas em pista até e inclusive de 400 m, cada atleta deve ter uma raia separada, com largura máxima de 1,22m.

( ) Em todas as corridas em raias livres, a linha de saída será curva, para que todos os atletas percorram a mesma distância, da saída à chegada.

( ) Em todas as provas de corrida de pista, em competições internacionais, os comandos do árbitro de partida serão: “as suas marcas”, “pronto” e quando estiverem imóveis, o revólver ou o equipamento de partida será disparado.

A seqüência que preenche corretamente as lacunas é

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

02. Observe as afirmativas, a seguir, referentes a corridas.

I. “cartão verde” será mostrado a todos os atletas competidores da prova de pista, para indicar que a saída foi abortada, mas que a saída falsa não foi cometida por nenhum deles.

II. Quando um ou mais atletas cometerem uma saída falsa, e outros, instintivamente os seguirem, o árbitro deve advertir a todos que assim procederem.

III. A direção da corrida deve ser definida pela mão esquerda do atleta, voltada para a borda interna e as raias deverão ser numeradas com a raia esquerda para o interior, sendo a número 1.

IV. O atleta não será desqualificado se correr fora de sua raia, na reta, e não obter vantagem material.

É falsa apenas a afirmativa:

- a) I
- b) II
- c) III
- d) IV

03. De acordo com as regras de atletismo, analise as afirmativas abaixo.

I. No revezamento 4 x 400m, na primeira passagem do bastão, que é feita com atletas em suas respectivas raias, será permitido que o segundo corredor inicie sua corrida fora da zona de passagem do bastão.

II. Se o bastão for derrubado, deverá ser recuperado pelo atleta que o derrubou, ele pode deixar sua raia para recuperá-lo, sem prejudicar outro atleta.

III. Em relação à zona de passagem, a posição do bastão e a posição dos corpos dos atletas são decisivas. A passagem se concretiza quando o bastão se encontra na mão do atleta que está recebendo.

IV. Os atletas, antes ou após receberem a passagem do bastão, devem permanecer em suas raias ou zonas, até que o curso esteja livre para evitar que prejudiquem outros atletas.

Estão corretas apenas afirmativas

- a) II e III.
- b) II e IV.
- c) I e II.
- d) II e IV.

- 04.** Em relação ao Salto em Altura, qual alternativa **NÃO** está correta?
- a) O atleta pode começar a saltar em qualquer altura, previamente anunciada pelo árbitro chefe.
  - b) Três falhas consecutivas, independente da altura na qual tais falhas ocorram, desclassificam o competidor, exceto em caso de empate no 1º lugar.
  - c) Em caso de empate, o 1º procedimento de desempate será considerar vencedor o atleta que obtiver o menor número total de saltos falhos, em toda a prova.
  - d) Um atleta tem o direito de continuar saltando até que tenha perdido esse direito, após todos os outros terem falhado.
- 05.** O atleta impulsiona com um pé, eleva a outra perna por cima do sarrafo, colocando o corpo paralelamente a ele, a perna que impulsionou começa a flexionar-se e quando o corpo está sobre o sarrafo, o joelho dessa perna se afasta para fora, provocando um giro do corpo sobre seu eixo longitudinal, transpondo o sarrafo.

Qual estilo de salto em altura (vertical) está descrito acima?

- a) Estilo Fosbury flop.
  - b) Estilo tesoura.
  - c) Estilo horizontal.
  - d) Estilo rolo ventral.
- 06.** Indique, em relação à prova do Salto em Distância, se as afirmações seguintes são VERDADEIRAS ou FALSAS.

( ) A linha de impulsão será colocada entre 1 e 2 m da borda mais próxima à caixa de areia.

( ) É permitido ao atleta correr fora das linhas que delimitam o corredor.

( ) É permitido ao atleta tocar com o pé, o solo fora ou na tábua, antes da linha de impulsão.

( ) É permitido ao atleta voltar através do setor de queda, após ter deixado o mesmo no sentido correto.

A seqüência correta é

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

**07.** De acordo com Fernandes, as fases do salto em extensão são:

- a) corrida de impulsão, impulsão, ação no ar e queda.
- b) concentração, corrida, vôo e queda.
- c) aproximação, corrida de impulsão, vôo e queda.
- d) concentração, aproximação, salto e queda.

**08.** Segundo Fernandes, podemos afirmar, que a última fase do arremesso do peso é

- a) o arremesso propriamente dito.
- b) a reversão.
- c) a posição final.
- d) o deslocamento.

09. Analise as questões e, usando V (VERDADEIRO) ou F (FALSO), assinale a alternativa correta abaixo.

- ( ) As fibras musculares esqueléticas de contração lenta e de contração rápida são assim denominadas pela similaridade em sua velocidade de ação.
- ( ) A similaridade na velocidade de contração dos diferentes tipos de fibras musculares esqueléticas é decorrente de uma única forma da enzima miosina ATPase.
- ( ) Todos os músculos esqueléticos do corpo humano apresentam a mesma quantidade de fibras de contração lenta e de fibras de contração rápida.

A seqüência que preenche corretamente as lacunas é

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

10. As células que compõem o corpo humano, obtêm energia para seu metabolismo a partir

- a) das reservas de glicose e oxigênio.  
b) das reservas de adenosina-tri-fosfato.  
c) de carboidratos, gorduras e proteínas obtidos nas refeições.  
d) dos estoques de triglicerídios, ácidos graxos livres e colesterol.

11. Entre os fatores de risco relacionados ao estilo de vida que conduzem à doença coronária, temos:

- I. obesidade e idade  
II. sedentarismo e tabagismo.  
III. cor da pele e estresse.

Estão **INCORRETAS** as afirmativas

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

12. O aumento no consumo máximo de oxigênio ( $VO_2\max$ ), em consequência do treinamento aeróbio, ocorre através de diferentes efeitos, entre eles

- a) o aumento da diferença artério-venosa dos músculos esqueléticos.  
b) a redução do débito cardíaco.  
c) o aumento do número de glândulas sudoríparas.  
d) a redução do diâmetro das artérias de grosso calibre.

13. 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.

14. A contribuição relativa da glicose sanguínea e do glicogênio muscular esquelético ao metabolismo energético durante exercício físico varia em função
- da taxa de frequência cardíaca e da pressão arterial do praticante.
  - da intensidade e da duração da carga de exercício físico.
  - da quantidade de gordura e proteínas presente na dieta habitual do praticante.
  - da disponibilidade de aminoácidos ao músculo esquelético.
15. De acordo com Powers e Howley (2005), os três princípios do treinamento são:
- individualidade, interdependência volume/intensidade e destreinamento.
  - sobrecarga, especificidade e reversibilidade.
  - destreinamento, reversibilidade e sobrecarga.
  - individualidade, especificidade e adaptação.
16. De acordo com Powers e Howley (2005), a inatividade física é um fator de risco cuja categoria é classificada como
- hereditária.
  - biológica.
  - comportamental.
  - ambiental.
17. A quantidade de exercício físico, normalmente, é caracterizada por intensidade, frequência, duração e tipo de atividade. A intensidade pode ser descrita em termos de
- percentual da frequência cardíaca máxima.
  - percentual do consumo máximo de oxigênio.
  - classificação do esforço subjetivo.
  - limiar de lactato.
- Estão corretas as afirmativas
- I, II e III apenas.
  - I, II e IV apenas.
  - II, III e IV apenas.
  - I, II, III e IV.
18. Analise as afirmativas abaixo e responda, usando **V** (VERDADEIRA) ou **F** (FALSA), de acordo com as regras do handebol.
- ( ) Uma equipe consiste de 12 (doze) jogadores.
- ( ) Um jogador de quadra pode se tornar um goleiro a qualquer momento.
- ( ) As regras de substituições de jogadores não se aplicam durante um tempo técnico.
- ( ) O jogo deve ser suspenso, imediatamente, quando uma equipe ficar com menos de 5 (cinco) jogadores na quadra.
- A seqüência que preenche corretamente as lacunas é
- F, V, V, F.
  - F, V, F, V.
  - V, F, F, V.
  - V, V, V, F.

19. No handebol, durante a execução dos tiros, o executante deve ter uma parte de um pé em constante contato com o solo até que a bola seja liberada, **EXCETO** no
- tiro de saída.
  - tiro livre.
  - tiro lateral.
  - tiro de meta.
20. No handebol, um jogador que, pelo lado ou por trás, golpeia ou puxa para trás o braço de arremesso do jogador que está passando ou arremessando a bola, deverá ser
- advertido.
  - excluído por dois minutos.
  - desqualificado.
  - expulso.
21. Analise as afirmativas referentes às regras do handebol.
- Está totalmente proibido tocar a bola, quando ela estiver no ar sobre a área de gol.
  - É permitido fazer um gol batendo na bola com o joelho.
  - Uma expulsão é indicada pelos árbitros com a apresentação do cartão vermelho.
  - Um gol pode ser marcado diretamente de um tiro de meta, na equipe adversária do executante.
- Estão corretas apenas as afirmativas:
- I e II.
  - II, III e IV.
  - I, III e IV.
  - II e IV.
22. Segundo SIMÕES, no handebol, qual é a forma de marcação utilizada para os pivots, na primeira linha defensiva?
- Marcação por pressão.
  - Marcação de interceptação.
  - Marcação por aproximação.
  - Marcação de vigilância.
23. De acordo com as regras do basquetebol: - "um comportamento antidesportivo flagrante de um jogador, substituto, técnico, assistente técnico ou acompanhante de equipe."- é considerado uma falta
- antidesportiva.
  - desqualificante.
  - técnica.
  - brusca.

24. No basquetebol, relativamente às faltas de equipe, analise as afirmativas, e responda usando **V** (VERDADEIRA) ou **F** (FALSA).
- ( ) uma equipe está em situação de penalidade de falta quando tenha cometido 5 (cinco) faltas coletivas em um período.
- ( ) todas as faltas cometidas em um intervalo de jogo serão consideradas como parte do período seguinte ou período extra seguinte.
- ( ) todas as faltas de equipe, cometidas em um período extra, serão consideradas como tendo sido cometidas no quarto período.
- A seqüência correta é
- a) V, V, V.  
b) V, F, F.  
c) F, V, F.  
d) F, V, V.
25. Durante a execução de um lance livre, sendo este único ou último, o jogador arremessa a bola diretamente na tabela e esta volta para um seu companheiro de equipe, que pega o rebote e arremessa, rapidamente convertendo a cesta. O árbitro deveria
- a) validar a cesta e dar posse de bola para a defesa.  
b) invalidar a cesta e dar posse de bola para a defesa.  
c) invalidar a cesta e dar uma situação de bola ao alto.  
d) deixar o jogo seguir normalmente.
26. No basquetebol, uma equipe perderá por número insuficiente de jogadores se, durante a partida, tiver menos que
- a) dois jogadores em quadra prontos para jogar.  
b) três jogadores em quadra prontos para jogar.  
c) quatro jogadores em quadra prontos para jogar.  
d) cinco jogadores em quadra prontos para jogar.
27. No basquetebol, segundo DAIUTO, dentre os principais tipos de arremessos a cesta, o primeiro que deve ser ensinado é
- a) a bandeja.  
b) o parado com uma das mãos.  
c) o de peito com ambas as mãos.  
d) o jump com uma das mãos.
28. . Analise as afirmativas abaixo com base em DAIUTO.
- I. Na defesa por zona, o movimento da bola determina os deslocamentos dos defensores.
- II. Na defesa por zona , os jogadores da frente devem evitar os arremessos de curta distância e as bandejas.
- III. A defesa por zona é especialmente indicada quando os adversários não têm bons arremessadores de meia ou longa distância.
- Estão corretas as afirmativas:
- a) I e II apenas.  
b) I e III apenas.  
c) II e III apenas.  
d) I, II e III.

29. “Trata-se de um sistema mais compacto tanto ofensivamente como defensivamente em razão de os alunos concentrarem-se na área central da quadra, o que os coloca sempre próximo às manobras utilizadas durante o jogo”. Este comentário de Ferreira, relativo aos sistemas básicos de jogo do futsal, refere-se ao sistema
- Rodízio de três.
  - 2 x 2.
  - 2 x 1 x 1.
  - 3 x 1.
30. Segundo Ferreira, no futsal, ao fintar, qual dos aspectos abaixo o jogador **NÃO** deve considerar?
- Visão de jogo e noção ampla de espaço.
  - Tempo de bola.
  - Velocidade de execução.
  - Sincronização de movimentos.
31. De acordo com as regras do futsal, analise as afirmativas:
- Ao executar um tiro lateral a bola deve estar apoiada no solo, sobre a linha demarcatória, imóvel ou em leve movimento.
  - O jogador que demorar mais de 4 segundos para executar o tiro lateral deverá ser advertido com cartão amarelo.
  - Se um jogador adversário tentar obstruir ou atrapalhar a cobrança do tiro lateral, intencionalmente, deverá ser punido com cartão amarelo.
- Estão corretas as afirmativas
- I, II e III.
  - I e II apenas.
  - II e III apenas.
  - I e III apenas.
32. De acordo com as regras do futsal, analise as afirmativas abaixo e responda utilizando V (VERDADEIRA) ou F (FALSA).
- ( ) Poderá ser feito um gol diretamente de um tiro de canto.
- ( ) Se o executante do tiro de canto tocar na bola, uma segunda vez, antes de qualquer outro jogador, sua equipe será punida com um tiro livre direto no exato lugar onde se encontrava a bola.
- ( ) O tiro de canto deverá ser executado sempre do canto mais próximo de onde saiu a bola pela linha de meta.
- ( ) Quando da cobrança de um tiro de canto, todos os jogadores deverão respeitar a distância mínima de cinco metros da bola.
- A seqüência correta é:
- V, F, V, F.
  - F, F, V, F.
  - V, V, V, V.
  - F, V, F, V.

33. No futsal, com a bola em jogo, quando ocorre uma substituição em que o substituto entra na quadra antes que o substituído saia, a arbitragem paralisará a partida e determinará a saída do substituto, que, obrigatoriamente será advertido com cartão amarelo. Após providenciar que os procedimentos de substituição sejam executados corretamente, o jogo será reiniciado com
- bola ao chão.
  - tiro livre direto contra a equipe infratora.
  - tiro livre indireto contra a equipe infratora.
  - tiro lateral contra a equipe infratora.
34. O jogador será, obrigatoriamente, penalizado com cartão vermelho quando
- cometer uma entrada que ponha em perigo a integridade física de um adversário.
  - abandonar deliberadamente a superfície de jogo sem a autorização dos árbitros.
  - demonstrar com gestos ou palavras divergências das decisões dos árbitros.
  - for culpado por conduta antidesportiva.
35. No voleibol, estando o técnico no banco de sua equipe, com a bola fora de jogo, o capitão da equipe em jogo, está autorizado a dirigir-se aos árbitros em algumas situações, EXCETO para
- solicitar explicações sobre a aplicação ou interpretação das regras.
  - solicitar tempos e substituições.
  - pedir autorização para verificar as posições das equipes.
  - pedir autorização para trocar todo ou parte do uniforme.
36. De acordo com as regras do voleibol, analise as afirmativas abaixo e responda usando V (VERDADEIRA) ou F (FALSA).
- ( ) Os jogadores podem penetrar na zona livre do adversário, indiscriminadamente.
- ( ) É permitido tocar a quadra adversária com as mãos, não interferindo no jogo do adversário.
- ( ) Após a bola ter batido no bloqueio e, na seqüência, tocado na antena, o jogador pode entrar na quadra adversária.
- A seqüência correta é
- V, F, V.
  - F, V, F.
  - F, V, V.
  - V, F, F.

37. Observe o gráfico com a numeração das posições dos jogadores de voleibol no momento do saque.

4	3	2
5	6	1

De acordo com as regras de posições das equipes no momento do saque, **NÃO** é correto afirmar que o jogador

- 4 deve estar mais próximo da linha central que o 6.
- 5 deve estar mais próximo da linha lateral esquerda que o 6.
- 2 deve estar mais próximo da linha central que o 1.
- 3 não tem relação de posição com o 5.

38. Os participantes de uma partida de voleibol devem aceitar as decisões dos árbitros com espírito esportivo, sem contestá-las. Porém, nem sempre isto ocorre. Quando um atleta tem a primeira conduta ofensiva de sua equipe, ele deve ser
- a) advertido verbalmente.
  - b) penalizado com cartão amarelo.
  - c) expulso.
  - d) desqualificado.
39. Segundo BOJIKIAN, qual dos procedimentos abaixo descritos **NÃO** caracteriza um erro nos exercícios educativos do saque por cima?
- a) Lançar a bola de forma imprecisa.
  - b) Bater na bola com o braço estendido.
  - c) Realizar a rotação do tronco, lançando a bola muito para a esquerda (executantes destros).
  - d) Na armada do braço de ataque, não posicionar o cotovelo atrás da linha do ombro.
40. Segundo BOJIKIAN, no voleibol, existem duas versões do saque tipo Tênis, são elas:
- a) saque com rotação e saque chapado.
  - b) saque cortada e saque com rotação.
  - c) saque com rotação e saque flutuante.
  - d) saque chapado e saque flutuante.