



CIDADE DE SAPUCAIA DO SUL  
**INSTRUÇÕES GERAIS**

- 1 - Este caderno de prova é constituído por 40 (quarenta) questões objetivas.
- 2 - A prova terá duração máxima de 04 (quatro) horas.
- 3 - Para cada questão, são apresentadas 04 (quatro) alternativas (a – b – c – d).  
**APENAS UMA delas** responde de maneira correta ao enunciado.
- 4 - Após conferir os dados, contidos no campo Identificação do Candidato no Cartão de Resposta, assine no espaço indicado.
- 5 - Marque, com caneta esferográfica azul ou preta de ponta grossa, conforme exemplo abaixo, no Cartão de Resposta – único documento válido para correção eletrônica.
- 6 - Em hipótese alguma, haverá substituição do Cartão de Resposta.
- 7 - Não deixe nenhuma questão sem resposta.
- 8 - O preenchimento do Cartão de Resposta deverá ser feito dentro do tempo previsto para esta prova, ou seja, 04 (quatro) horas.
- 9 - Serão anuladas as questões que tiverem mais de uma alternativa marcada, emendas e/ou rasuras.
- 10 - O candidato só poderá retirar-se da sala de prova após transcorrida 01 (uma) hora do seu início.

***BOA PROVA!***



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

**1.** Segundo Fernandes (2003), "... a velocidade é um conjunto de características, a que podemos chamar de variantes de velocidade e que devem ser trabalhadas e conjunto." Ao classificar as variantes da velocidade, o autor cita quatro tipos, que são:

- a) Velocidade pura – Velocidade de reação – Velocidade de força – Velocidade prolongada.
- b) Velocidade de reação – Velocidade em relação a movimentos acíclicos – Velocidade em relação a movimentos cíclicos – Velocidade de força.
- c) Velocidade pura – Velocidade de intensidade máxima – Velocidade em relação a movimentos acíclicos – Velocidade em relação a movimentos cíclicos.
- d) Velocidade pura – Velocidade de reação - Velocidade em relação a movimentos acíclicos – Velocidade em relação a movimentos cíclicos.

**2.** No livro "Atletismo: os saltos", Fernandes (2003) trata sobre quatro tipos de saltos: em altura, com vara, em distância e triplo. Na descrição desses tipos de saltos, o autor aborda as fases de cada um.

É composta por uma fase do salto em altura, do salto com vara, do salto em distância e do salto triplo, respectivamente,

- a) batida – Oscilação – Aterrissagem – Corrida de impulso.
- b) aterrissagem – Encaixe – Fase aérea – Impulso final.
- c) impulsão – Impulso ascendente – Impulsão – Primeiro salto.
- d) suspensão – Fase aérea – Queda – Segundo salto.

**3.** Greco e Benda (1998) apud Andrade Júnior 2011, p.56, em seu livro "Futsal: aquisição", iniciação e especialização, classificam o comportamento dos atletas na resolução de tarefas-problema que se apresentam no contexto esportivo em três situações.

Duas destas situações são:

- a) tática individual e tática de grupo.
- b) tática de grupo e capacidade perceptiva.
- c) tática coletiva e capacidade de tomada de decisão.
- d) tática individual e capacidade mnemônica.

**4.** No livro de Coutinho (2007), o autor descreve os principais tipos de arremesso, tratando das fases do movimento, exemplificando exercícios e propondo a apontando soluções para possíveis erros na execução do fundamento. Para este autor, que arremesso normalmente é o primeiro a ser ensinado aos alunos?

- a) Arremesso de bandeja.
- b) Arremesso com uma das mãos com apoio.
- c) Arremesso de gancho.
- d) Arremesso com salto.

5. Coutinho (2007) afirma que existem três fases da aprendizagem motora, adaptadas ao basquetebol.

As fases que lidam com a aprendizagem inicial dos sistemas táticos defensivos e ofensivos” e “realce na fixação dos movimentos são, respectivamente,

- a) iniciação desportiva e aperfeiçoamento.
- b) adaptação e aperfeiçoamento.
- c) iniciação desportiva e treinamento.
- d) aperfeiçoamento e treinamento.

6. Ao tratar do ensino de base do handebol, Ehret (2008) afirma que “... a ideia básica é que o iniciante que não consegue conceber ou realizar imediatamente o novo movimento deve ser auxiliado através da diminuição do grau de dificuldade da tarefa motora. Concretamente, temos três importantes possibilidades de simplificação que são diferenciadas umas das outras”.

**NÃO** é uma destas possibilidades

- a) facilitação das características temporais.
- b) aprendizado da variação das técnicas básicas.
- c) facilitação das características dinâmicas do programa de movimentos.
- d) encurtamento do programa geral do movimento.

7. A estrutura metodológica da tática de defesa do treinamento infanto-juvenil, proposta por Ehret (2008) é dividida em três volumes, onde são especificadas questões importantes de serem desenvolvidas nos jovens.

Das alternativas apresentadas abaixo, que questões pertencem aos volumes formação básica, treinamento de base e treinamento de construção, respectivamente?

- a) Pré-forma da marcação por zona - Variações de marcação individual - Variações de acordo com a situação de jogo.
- b) Variações de marcação individual - Marcação individual quadra toda - Defesa 6:0.
- c) Marcação individual quadra toda – Marcação individual próximo à área – Pré-forma da marcação por zona.
- d) Marcação individual a partir da metade da quadra – Defesa 6:0 – Variações da marcação individual.

8. Segundo Bojikian (2012), “Um processo metodológico que contemple as particularidades específicas do ensino das habilidades motoras do voleibol deve ser composto por cinco etapas.”.

Qual a alternativa que apresenta uma ordem correta de etapas?

- a) Sequência pedagógica – Apresentação do fundamento – Automatização.
- b) Exercícios educativos – Exercícios formativos – Automatização.
- c) Apresentação do fundamento – Exercícios formativos – Sequência pedagógica.
- d) Exercícios educativos – Automatização – Aplicação do fundamento à mecânica do voleibol.

9. Bojikian (2012) afirma que existem várias ordenações para o ensino das modalidades que compõem o voleibol. No entanto, o autor apresenta uma sugestão para a sequência a ser trabalhada.

A sequência sugerida pelo autor é a de que

- a) o saque tipo tênis é ensinado antes da manchete.
- b) o toque de bola é ensinado antes da posição básica e movimentação.
- c) a manchete é ensinada antes do saque por baixo.
- d) a manchete é ensinada antes do toque de bola.

10. Segundo Rizzo (2012), dentre os movimentos da articulação sinovial encontram-se a supinação e pronação.

É uma afirmativa **INCORRETA** sobre a supinação e/ou a pronação:

- a) São movimentos do antebraço e da mão.
- b) A supinação é um movimento que permite que os ossos rádio e ulna fiquem paralelos.
- c) Na pronação, se o braço estiver ao lado do corpo, a palma da mão se movimenta da posição posterior para a anterior.
- d) Na supinação, se o braço estiver estendido, a palma da mão fica virada para baixo.

11. Em seu livro "Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida", Nahas (2001) mostra fatores que podem, de acordo com o comportamento individual, serem positivos ou negativos e retrando em uma figura, a qual chamou de "Pentáculo do Bem Estar".

Neste, além da Atividade Física e da Nutrição, constam

- a) o stress, a hereditariedade e o consumo de drogas lícitas.
- b) o relacionamentos, o comportamento preventivo e o *stress*.
- c) o estilo de vida, os comportamentos de risco e o controle emocional.
- d) o comportamento preventivo, os relacionamentos e as atividades de lazer.

12. Os princípios básicos do condicionamento físico, segundo Nahas (2001), devem ser levados em consideração quando da construção de um bom programa de exercícios físicos, incluindo os componentes básicos da aptidão física, ou seja, a resistência cardiorrespiratória, a flexibilidade, a força e resistência muscular, e a \_\_\_\_\_.

Qual é o componente básico, na sequência acima

- a) sobrecarga
- b) individualidade biológica
- c) alimentação
- d) composição corporal

13. Ao criticar os programas de Educação Física na escola, Nahas (2001) aprofunda o estudo sobre uma característica que julga ser vulnerável nestes e que está relacionada com o planejamento e com procedimentos de avaliação nem sempre justificáveis.

Que característica é essa tratada pelo autor?

- a) Horizontalidade do ensino.
- b) Progressão lógica.
- c) Verticalidade do ensino.
- d) Predominância do ensino dos esportes.

**14.** Ao tratar de procedimentos gerais num programa de exercícios, Nahas (2001) cita três tipos de avaliações.

Qual tipo de avaliação **NÃO** é citado por Nahas?

- a) Avaliação da condição geral de saúde.
- b) Avaliação psicomotora.
- c) Avaliação da condição inicial.
- d) Avaliação periódica.

**15.** Pollock e Wilmore (1993), ao mostrar as recomendações para a prescrição de exercícios, adaptaram um quadro do *American College of Sports Medicine*. Nesse quadro, existem seis recomendações, sendo que duas delas são Intensidade e Duração.

Nas alternativas a seguir, qual cita corretamente duas outras recomendações?

- a) Tipo de atividade e Nível inicial de condicionamento físico.
- b) Treinamento de resistência e Treinamento cardiorrespiratório.
- c) Aquecimento e Condicionamento muscular.
- d) Alongamento e Frequência.

**16.** Quando apresentam informações sobre prevenção de lesões, Pollock e Wilmore (1993) exemplificam quatro tipos de reações ao exercício, as quais chamam de "condições precedentes" e as respectivas técnicas para a autocorreção.

Para que tipo de reação ao exercício os autores recomendam a redução da intensidade da atividade física aeróbica e o prolongamento do período de volta à calma?

- a) Frequência cardíaca rápida e persistente durante todo o período de 5 ou 10 minutos de recuperação.
- b) Fadiga prolongada, permanecendo até 24 horas após a sessão de treinamento.
- c) Extrema falta de fôlego, que persiste por mais de 10 minutos após a interrupção do exercício.
- d) Náuseas ou vômitos após o esforço.

**17.** A definição utilizada por Pollock, Wilmore e Rocha (1993, p. 199), "... se define quanto a capacidade de trabalho de um músculo ou grupo muscular." é para qual termo abaixo?

- a) Força.
- b) Potência.
- c) Resistência.
- d) Flexibilidade.

**18.** No livro de Polito e Bergamaschi (2003), são apresentados em uma figura, dez objetivos da ginástica laboral. Destes, três objetivos são apresentados abaixo. São eles:

- a) Promoção da consciência corporal, Melhora da flexibilidade e Melhora da condição física geral.
- b) Prevenção da fadiga muscular, Aumento do ânimo e disposição para o trabalho e Melhora da saúde cardiorrespiratória.
- c) Melhora do relacionamento interpessoal, Promoção da saúde e Diminuição do absenteísmo e procura ambulatorial.
- d) Melhora da coordenação motora, Correção de vícios posturais e Prevenção do D.O.R.T.

**19.** Polito e Bergamaschi (2003) cita o estresse como um dos problemas enfrentados pelos trabalhadores nas empresas. Além da definição do termo e das consequências aos trabalhadores que permanecem prolongadamente com os sintomas, as autoras também descreve as cinco classificações que o estresse possui.

Estas classificações são:

- a) muito leve, leve, moderado, intenso e muito intenso.
- b) leve, moderado, intenso, muito intenso e estafa.
- c) muito leve, leve, intenso, muito intenso e estafa.
- d) muito leve, leve, moderado, intenso e estafa.

**20.** Para que se possa melhorar a aptidão física de um indivíduo, é preciso conhecer as habilidades motoras, assim como as capacidades motoras. Saba (2008) trata desses dois conceitos em seu livro "Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar".

Qual alternativa a seguir reflete a forma como o autor compreende as habilidades e as capacidades motoras?

- a) Não são sinônimos, sendo que as capacidades motoras são características inatas do indivíduo.
- b) São sinônimos, pois ambas fazem referência ao que o indivíduo adquire com a experiência.
- c) Não são sinônimos, sendo que as habilidades motoras são características inatas do indivíduo.
- d) Não são sinônimos, sendo que as capacidades motoras são adquiridas com a experiência.

**21.** Segundo Saba (2008), a força, a flexibilidade e a velocidade, são três das cinco capacidades motoras condicionais.

Qual das alternativas indica as outras duas capacidades, segundo o autor?

- a) Destreza e Coordenação motora.
- b) Resistência e Destreza.
- c) Coordenação motora e Potência.
- d) Potência e Resistência.

**22.** Segundo (Saba, 2008) "O desenvolvimento de qualquer aptidão física (muscular, aeróbia etc.) só é possível a partir de estímulos necessariamente mais fortes do que aqueles a que se está acostumado. O treinamento de uma capacidade física se dá pelo aumento progressivo do esforço e ela relacionado. Esse aumento é chamado de sobrecarga". Os fatores que podem ser alterados quanto ao princípio da sobrecarga são quatro:: a intensidade, a frequência do treino, o \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_.

Os fatores que completam as lacunas da sentença acima são:?

- a) volume e aumento do esforço
- b) tempo de recuperação e tipo de exercício
- c) tipo de exercício e volume.
- d) limite biológico e tempo de recuperação

**23.**Saba (2008) define pressão arterial da seguinte forma: “é a força que a corrente sanguínea exerce sobre as paredes internas das artérias.”(p. 236)

Para o autor, qual a medida da pressão sistólica considerada normal máxima?

- a) menos que 120.
- b) entre 120 e 129.
- c) entre 130 e 139.
- d) mais que 140.

Leia o texto abaixo para responder as questões 24 e 25.

Figueiredo (2005), no capítulo 2 traz a Ginástica Laboral(GL) como tema central de sua discussão. A autora faz uma pequena reflexão sobre o histórico dessa prática e também conceitua e enumera os objetivos dos programas de GL. Nesse momento da obra, Figueiredo também coloca os benefícios, os resultados e os problemas dessa Ginástica. No capítulo em questão também existe a forma de implantação e os programas existentes nas empresas.

**24.**“(…) é praticada no final ou após o expediente de trabalho e tem como objetivo proporcionar o relaxamento muscular e mental dos trabalhadores.” (OLIVEIRA *apud* FIGUEIREDO, 2005, p.71)

O conceito refere-se a qual momento em que a Ginástica Laboral pode ser realizada durante a jornada de trabalho?

- a) Ginástica de Aquecimento.
- b) Ginástica Compensatória.
- c) Ginástica de Relaxamento.
- d) Ginástica Preparatória.

**25.**“(…) é praticada no meio do expediente de trabalho e tem como objetivo aliviar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador, (...)” (Oliveira; Lima *apud* Figueiredo, 2005, p.71) O conceito refere-se a qual momento da Ginástica Laboral realizada durante a jornada de trabalho?

- a) Ginástica de Pausa.
- b) Ginástica Localizada.
- c) Ginástica de Aquecimento.
- d) Ginástica Compensatória.

**26.**De acordo com Poit (2006), Em um torneio disputado em Eliminatória Simples e por 12 equipes, qual será o número de isentos na primeira rodada?

- a) 0
- b) 1
- c) 2
- d) 4

**27.**Um determinado torneio é disputado por 14 equipes e tem um processo que possui a seguinte característica: "É o processo que permite a todos os competidores derrotados uma única vez, uma segunda chance na competição." (POIT, 2006, p.148)

Qual o número total de jogos do torneio?

- a) 13 ou 14
- b) 26 ou 27
- c) 14 ou 15
- d) 25 ou 26

**28.**Em um campeonato a ser realizado com 20 equipes dispostas em um único grupo, utilizando o sistema de disputa de rodízio simples, qual o número total de rodadas do evento?

- a) 19
- b) 20
- c) 38
- d) 40

**29.**Em um campeonato a ser realizado com 31 equipes formando apenas um grupo, utilizando o sistema de disputa de rodízio duplo, qual o número total de jogos que uma equipe irá disputar nesse evento?

- a) 30
- b) 60
- c) 465
- d) 930

**30.**Para a organização de qualquer evento, deve-se montar comissões para objetivar o sucesso ao final do evento. Elas possuem o objetivo direto de realizar tarefas.O número de comissões e o número de componentes estão diretamente relacionados ao tamanho, à natureza, aos objetivos e às características do evento. Poit (2006) sugere diversas comissões.

Qual das atribuições abaixo pode ser atribuída à comissão administrativa?

- a) Distribuir funções e responsabilidades.
- b) Montar o programa geral.
- c) Organizar as inscrições.
- d) Montar os roteiros dos meios de transportes oficiais.

**31.**"Um bom evento não ocorre por acaso ou pelo fato de se ter uma equipe esforçada; é preciso um bom planejamento, premeditação, expectativa, dedicação, atenção, coordenação, comunicação e uma série de itens (...)" (POIT, 2005, p.79). O autor lista vários aspectos para o sucesso de um evento esportivo.

Segundo Poit, como é denominado o aspecto onde estão inseridos os eventos sociais, culturais, apoio a entidades assistenciais e concursos entre os participantes?

- a) Natureza da atividade.
- b) Períodos e datas para as realizações.
- c) Programação paralela.
- d) Avaliação.

**32.** Com a finalidade de minimizar os erros, é rotineiro possuir uma sequência para a execução de um evento. Baseado em Poit (2006), a organização de um evento é dividida em cinco fases.

Qual das fases a seguir **NÃO** é considerada uma fase para a execução de um evento esportivo?

- a) Projeto.
- b) Pré-evento.
- c) Pós-evento.
- d) Avaliação.

**33.** De acordo com Poit (2006), qual dos processos abaixo "é utilizado normalmente quando se tem um número grande de participantes e pouco tempo disponível." (p. 156) e também é uma adaptação do Rodízio Simples, possibilitando a realização de muitos jogos em pouco tempo?

- a) Rodízio Duplo.
- b) Lombardo.
- c) Play-off.
- d) Kachi-nuki.

**34.** Segundo Soler (2005, p. 130). "O professor deve completar o seu trabalho com atividades que possuam objetivos educacionais amplos, não apenas voltados para a formação de um físico forte, porém pressupostos pedagógicos mais humanos articulando as múltiplas dimensões do ser humano."

Qual das fases do desenvolvimento motor, defendidas pelo referido autor, serve de balizamento para iniciar treinamentos das capacidades condicionais?

- a) Idade do Lactente.
- b) Idade pré-escolar.
- c) Idade escolar adiantada.
- d) Primeira fase puberal.

**35.** O portador de Síndrome de Down é facilmente identificado em razão de suas características físicas. Essa síndrome afeta diretamente o desenvolvimento psicomotor do sujeito, por isso é muito importante que a criança tenha espaço para correr e brincar, exercitando sua coordenação global.

Conforme Soler (2005), qual dos aspectos abaixo deve ser destacado em um trabalho psicomotor?

- a) Equilíbrio.
- b) Flexibilidade.
- c) Potência.
- d) Cognição.

**36.** Soler (2005) elenca as abordagens educacionais dentro da educação física escolar.

Qual das abordagens citadas pelo autor é caracterizada pela valorização do jogo?

- a) Humanista.
- b) Construtivista-interacionista.
- c) Desenvolvimentista.
- d) Sócio-interacionista.

**37.** Segundo Haywood e Getchell (2004), as crianças têm consciência do em cima-embaixo e do em frente-atrás mesmo antes de completar três anos. Entretanto, a lateralidade é desenvolvida com aproximadamente quatro ou cinco anos.

De acordo com os autores, qual é a idade em que as crianças respondem quase perfeitamente à discriminação esquerda-direita?

- a) Por volta dos 5 anos.
- b) Por volta dos 7 anos.
- c) Por volta dos 10 anos.
- d) Por volta dos 12 anos.

**38.** Ao estudar o desenvolvimento motor, muitos autores baseiam-se no modelo de Karl Newell, para observar mudanças nos movimentos ao longo da vida. Haywood e Getchell (2004), também se baseiam nesse modelo, que possui como princípios três restrições. “o ponto superior do nosso triângulo(...)” (HAYWOOD e GETCHELL, 2004, p. 20), estas restrições são estruturais ou funcionais.

Qual restrição do modelo de Newell pode ser classificada como estrutural ou funcional?

- a) Restrições Individuais.
- b) Restrições Ambientais.
- c) Restrições da Tarefa.
- d) Restrições da Idade.

**39.** Em qual ano surgiu oficialmente, nos cursos de graduação em Educação Física, a Educação Física Adaptada?

- a) 1980
- b) 1987
- c) 1990
- d) 1996

**40.** Segundo Melo (2001), qual foi o primeiro esporte coletivo de quadra a surgir?

- a) Futsal.
- b) Handebol.
- c) Voleibol.
- d) Basquetebol.