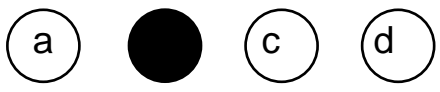




CIDADES DE BAGÉ, PASSO FUNDO, SANTANA DO LIVRAMENTO E  
SAPUCAIA DO SUL

## 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. No handebol há diferentes sistemas de ataque para organização das equipes e das jogadas.

Qual é o sistema de jogo de handebol definido por Greco e Romero (2012) como um sistema de ataque básico, que apresenta uma divisão equilibrada, e que, a partir desse sistema, ocorrem variações estruturais que possibilitam outros sistemas de ataque ou variações desse sistema de ataque?

- a) Sistema de ataque 6:0, com 1 pivô.
- b) Sistema de ataque 4:2, com 2 pivôs.
- c) Sistema de ataque 3:3, com 1 pivô.
- d) Sistema de ataque 5:1, com 2 pivôs.

2. As partidas de handebol podem ter regramentos diferentes conforme o regulamento de cada competição. Entretanto, em relação às regras oficiais do handebol, de acordo com o documento: Regras do jogo, da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), na edição de 1º de julho de 2016, considerando uma competição oficial em que as equipes são formadas por jogadores com idade igual ou superior a 16 anos, a duração normal de uma partida é de

- a) 2 tempos de 15 minutos.
- b) 2 tempos de 20 minutos.
- c) 2 tempos de 25 minutos.
- d) 2 tempos de 30 minutos.

3. Há diferentes infrações que podem ser cometidas no voleibol e que devem ser marcadas pela equipe de arbitragem de acordo com: Regras oficiais de Voleibol 2017-2020, da Federação Internacional de Voleibol (FIVB), que foram aprovadas pelo 35º congresso da FIVB de 2016.

Quando, em uma partida oficial de vôlei, a penetração na quadra adversária para além da linha central **NÃO** deve ser considerada como uma irregularidade?

- a) Um jogador penetrar no espaço adversário sob a rede, interferindo minimamente na jogada do adversário.
- b) Um jogador tocar a quadra adversária com o(s) pé(s), desde que alguma parte dele(s) permaneça(m) em contato com a linha central.
- c) Um jogador tocar a quadra adversária com qualquer parte do corpo, desde que isso não interfira na jogada do adversário.
- d) Um jogador entrar com corpo inteiro na quadra adversária enquanto a bola estiver em jogo, mas não influenciar na jogada.

4. No ensino do voleibol, diferentes métodos são utilizados para o desenvolvimento das atividades práticas. De acordo com Bojikian (2012), no voleibol existe um trabalho de habilidades motoras distintas das habilidades classificadas como naturais.

Sendo assim, qual estratégia metodológica é recomendada pelos autores para o ensino do voleibol que privilegia as vantagens das partes?

- a) Sequência pedagógica.
- b) Processo por *feedback*.
- c) Sequência de *performance*.
- d) Processo por sistemas.

- 5.** Os processos de inclusão são uma realidade em muitos espaços educacionais. Vanja Ferreira, na obra: Educação física, interdisciplinaridade, aprendizagem e inclusão (2006), quando se refere à escola, à inclusão e à exclusão, indica que cabe ao professor de Educação Física facilitar a conscientização de elementos que permitem autorregulação para os problemas de inter-relação, levando, assim, à socialização e à inclusão.

Quais são esses elementos?

- a) Formativos e éticos.
- b) Econômicos e culturais.
- c) Socioculturais.
- d) Socioafetivos.

- 6.** Reinaldo Soler, na obra Educação física inclusiva: em busca de uma escola plural (2005), propõe que o reforço da competição exagerada pode levar a uma situação que impede a criação de novos modelos mais justos e acolhedores para a Educação Física Escolar.

Qual é a sugestão do autor para uma prática inclusiva na Educação Física Escolar?

- a) Focar nas atividades motoras para o planejamento e desenvolvimento das aulas, de forma a preparar os alunos exclusivamente para a competição.
- b) Padronizar as aulas para que cada aluno, independentemente de ter ou não alguma deficiência, utilize a mesma estratégia para chegar aos objetivos propostos.
- c) Criar jogos que todos possam vencer, independentemente de suas habilidades, para, com isso, transformar a vida além-jogo.
- d) Identificar as habilidades específicas dos alunos com deficiência e desenvolver apenas atividades que ressaltem essas competências.

- 7.** Os autores Salles, Araújo e Fernandes (2015) discutiram os resultados sobre como professores de Educação Física escolar perceberam a inclusão de alunos com deficiência e quais estratégias utilizaram para promover essa inserção em suas aulas.

Com base nessa discussão entre os autores, é correto afirmar que

- a) a inclusão significa que não é o aluno que se molda ou se adapta à escola, mas que é a escola que deve se adequar às condições e à disposição do aluno.
- b) a existência de leis e/ou declarações é capaz de reverter as representações e as práticas arraigadas de segregação entre pessoas com e sem deficiência.
- c) os cursos de formação para docentes são o único meio possível para promover o reconhecimento do processo de inclusão dentro da educação física escolar.
- d) a inclusão deve implicar exclusivamente um ensino individualizado para alunos com algum tipo de deficiência, tanto dentro quanto fora das salas de aula.

**8.** A vestimenta é decisiva para o desempenho dos atletas em diferentes esportes. De acordo com as Regras oficiais de competições da IAAF, 2018-2019, publicadas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), na edição oficial para o Brasil, em relação a sapatos, os atletas poderão competir

- a) descalços ou com calçados em um ou em ambos os pés.
- b) descalços, com indicação da escolha no momento da inscrição.
- c) com sapatos feitos sob encomenda para se adequar às características do pé de um atleta.
- d) com sapatos considerados protótipos, fabricados pela indústria ou fabricados artesanalmente.

**9.** O desenvolvimento de atividades motoras no atletismo pode ter diferentes abordagens. De acordo com Fernandes (2003), a graduação pedagógica elementar no atletismo para as atividades de lançamentos e arremesso deveria preconizar

- a) o ensino de gestos livres, sem a preocupação de correção técnica do movimento nos primeiros anos de prática dos lançamentos e arremesso.
- b) a visualização, através de vídeos e exemplos fotográficos, de cada uma das etapas dos lançamentos e arremesso.
- c) a organização das demonstrações e das práticas de cada uma das etapas dos movimentos, de acordo com a cronologia do gesto motor.
- d) o ensino da parte final do gesto, em primeiro lugar; depois, a fase de realização; por último, a fase preparatória, tendo assim sentido inverso à cronologia do gesto.

**10.** No que se refere aos eventos esportivos, Poit (2006) indica que se pode adotar uma variedade de sistemas para organização das competições. Entre os sistemas existentes, existe um que se caracteriza por permitir um grande número de partidas em curto espaço de tempo, que utiliza poucas rodadas para se chegar ao campeão e cujo número máximo de rodadas é determinado pela raiz quadrada do total de participantes.

Qual é esse sistema?

- a) Sistema *Play-off*.
- b) Sistema Suíço.
- c) Sistema *Schuring*.
- d) Sistema *Kachi-Nuki*.

**11.** As atividades de dança e ritmo são parte importante da construção da sociedade na história e podem ser trabalhadas dentro da escola.

Nas afirmativas abaixo, a autora Isabel A. Marques, no artigo: Dançando na escola (1997), indica que:

- I. A seleção de conteúdos para as aulas de dança estaria ancorada na criação de uma rede de textos tecida especialmente para cada situação educativa.
- II. É o contexto escolhido que norteia, juntamente com as informações e experiências que temos junto ao grupos de alunos(as), a seleção da dança a ser ensinada.
- III. A proposta do conteúdo das aulas de dança na educação física deveria ser exclusiva para um objetivo a ser atingido, ou um tema a ser desenvolvido.

Estão corretas as afirmativas que se referem às aulas de dança na proposta da autora Isabel A. Marques?

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

**12.**A inclusão da dança no ensino formal pode ser considerada recente. Para Maria Inês Galvão Souza, na obra: O Ensino da Dança na Escola: Técnica ou Criatividade? (2011), que discute os desafios do trabalho e do desenvolvimento do conteúdo Dança no ensino formal, afirma que

- a) a técnica é importante e deve ser trabalhada para se chegar à perfeição no processo de ensino e de aprendizagem.
- b) somente a criatividade deve ser preconizada na elaboração das aulas, uma vez que é inata ao ser humano.
- c) a Técnica e a criatividade devem ser trabalhadas de forma equilibrada no processo educacional.
- d) deve-se desenvolver apenas o que for indicado pelos alunos como ponto de interesse para gerar atenção ao conteúdo.

**13.**O artigo de Corrêa, Martins e Santos (2017) analisa a prática docente a partir de três modelos pedagógicos (pedagogia diretiva, não-diretiva e relacional). Ao final, concluíram que, para ser um bom professor, não basta ser especialista em dança, mas que são necessários alguns pontos para uma aprendizagem significativa.

Analise os itens listados abaixo, de acordo com a indicação do artigo de Corrêa, Martins e Santos, marcando (V), para os verdadeiros, e (F), para os falsos.

- ( ) Fazer
- ( ) Refletir
- ( ) Relacionar
- ( ) Ensinar

A sequência correta, de cima para baixo, é

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

**14.**O desenvolvimento dos conteúdos nas aulas de educação física pode ocorrer de diferentes formas e métodos. De acordo com Barroso e Darido, no artigo: Escola, educação física e esporte: possibilidades pedagógicas (2006), para o ensino de esportes na escola, é essencial que:

- I. o profissional de Educação Física, quando estiver trabalhando com o conteúdo esporte, propicie aos alunos condições de vivenciá-lo, não descartando a importância do aprender a realizar movimentos e gestos característicos das modalidades esportivas. Porém, ele não deve se restringir apenas a saber fazer.
- II. o profissional de Educação Física, obrigatoriamente, quando estiver trabalhando com o conteúdo esporte, apresente os movimentos e gestos característicos das modalidades esportivas em questão, valorizando o desenvolvimento esportivo e a assertividade da execução do movimento, sem considerar se houve interação com os outros elementos que envolvem as aulas de Educação Física.
- III. os alunos, ao se introduzir o conteúdo de esportes nas aulas de Educação Física, deverão receber as orientações exclusivamente do professor. A execução do gesto motor e da apropriação das regras deve ser prerrogativa para a identificação de talentos esportivos.
- IV. o professor aproveite o fenômeno esporte para abordar procedimentos atitudinais, procurando sensibilizar para comportamentos perante a sociedade, como os de participação, cooperação, comprometimento, responsabilidade, respeito, honestidade.

Estão corretas apenas as afirmativas

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

**15.**A avaliação na Educação Física tem subjetividade como um componente fortemente marcado. Para que a objetividade seja garantida nas situações de avaliação, Lídia Madalena Damas de Carvalho, em seu artigo, Avaliação das Aprendizagens em Educação Física (1994), indica aos professores

- a) assumir a subjetividade, não incluindo um planejamento detalhado do que avaliar, levando em consideração apenas a observação do indivíduo e do conjunto.
- b) definir critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos.
- c) presumir que, a partir da subjetividade, a avaliação deve ter rigor metodológico não discricionário, possibilitando várias interpretações na leitura das observações.
- d) incluir produtos permanentes de avaliação como objetos de registro do processo de avaliação subjetivo, minimizando as diferenças na avaliação por diferentes observadores.

**16.** Simone Selbach e colaboradores, na obra: Educação Física e didática (2010), apontam orientações para o ensino de educação física para quem não pretende ser um atleta, e sim um homem comum.

Com base na perspectiva de uma necessidade de aprendizagem permanente defendida por Selbach e colaboradores, marque nos parênteses (V), para a sentença verdadeira, e (F), para a sentença falsa, a respeito do que é considerado importante ensinar ao aluno.

- ( ) Conhecer seu corpo.
- ( ) Definir seus limites.
- ( ) Desconsiderar a experiência do outro.
- ( ) Treinamento intenso.
- ( ) Buscar o progresso possível.

A sequência correta, de cima para baixo, é

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

**17.** De acordo com Amaral, na obra: Jogos Cooperativos (2009), os jogos cooperativos levam em consideração o trabalho em equipe para o alcance de metas mutuamente aceitáveis.

No que se refere aos jogos cooperativos, o que o autor preconiza?

- a) É necessário que os objetivos sejam os mesmos para todos os indivíduos que cooperam, uma vez que precisam chegar a uma meta comum independente da atividade a ser exercida.
- b) O objetivo é que todos cheguem ao mesmo ponto ao mesmo tempo. Portanto, considerar a progressão lógica do grupo de trabalho é necessário para que essa meta seja cumprida.
- c) Não ter objetivos iguais entre os indivíduos que cooperam é um fator complicador importante, devendo-se preferencialmente ter objetivos iguais para a realização da atividade.
- d) Não é necessário que os indivíduos que cooperam tenham os mesmos objetivos, porém seu alcance deve proporcionar satisfação para todos os integrantes do grupo.

**18.** O aquecimento nas aulas de educação física serve, também, para que ocorra a transição do repouso para o exercício. As adaptações fisiológicas ao exercício são necessárias para que o corpo entre e se mantenha em movimento.

Sendo assim, o termo déficit de oxigênio compreende

- a) o retardo na captação e consumo do oxigênio durante a fase de estado estável, depois que as fontes aeróbicas de produção de energia tenham sido ativadas.
- b) a diferença entre o consumo de oxigênio nos primeiros minutos de exercício (até 4 minutos) e o consumo de oxigênio alcançado após a entrada no estado estável.
- c) a ativação das vias de glicólise para a transição bioenergética responsável pela manutenção do exercício que compreendam tempos de até 20 minutos de exercício moderado.
- d) a demanda causada pelo exercício intenso, nas fases de desenvolvimento e produção de energia, que gera a necessidade de aumento da frequência respiratória indeterminada.



**19.** O conhecimento de diferentes conceitos de fisiologia do exercício são importantes para a organização de uma aula de educação física.

A dor muscular de início tardio (24h a 48h) após o exercício pode ser explicada

- a) pelo acúmulo de ácido láctico.
- b) pela lesão tecidual.
- c) por laceração das terminações nervosas.
- d) pela acumulação do cálcio circulante.

**20.** Em fisiologia do exercício, sabe-se que, durante as atividades de baixa intensidade (<30% do VO<sub>2</sub> máximo), as gorduras são a principal fonte de substrato e, em atividades de alta intensidade (>70% do VO<sub>2</sub> máximo), os carboidratos são utilizados predominantemente.

Durante o exercício, a taxa de trabalho relacionada à transição entre o consumo de gorduras e carboidratos é denominada ponto de:

- a) inflexão.
- b) transição.
- c) ATP (adenosina trifosfato).
- d) cruzamento.

**21.** Os jogos oficiais de Futsal são controlados por dois árbitros (árbitro principal e árbitro auxiliar), que devem cumprir as regras do jogo.

De acordo com as regras oficiais de Futsal: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO (CBFS), (2020), a bola vai estar fora de jogo quando

- a) atravessar completamente, quer pelo solo, quer pelo alto, as linhas laterais ou de meta.
- b) bater em uma das traves e permanecer dentro da quadra de jogo.
- c) tocar nos árbitros colocados dentro da quadra de jogo.
- d) tocar a linha lateral parcialmente e continuar na quadra de jogo.

**22.** Leia o trecho a seguir.

“Um jogador que está segurando a bola viva na quadra de jogo é marcado de perto quando um adversário está em uma posição legal de defesa ativa, a uma distância não superior a 1m.”

(CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL (CBB). **Regras Oficiais**, 2018).

De acordo com as regras de basquetebol, qual é o tempo máximo que o jogador marcado de perto deve passar, arremessar ou driblar a bola?

- a) 3 segundos.
- b) 4 segundos.
- c) 5 segundos.
- d) 8 segundos.

**23.** O punhobol é um esporte coletivo, com cinco jogadores para cada lado. Antes do início do jogo, o árbitro realiza o sorteio para escolha do campo ou da bola. Segundo as regras oficiais de punhobol (2007), analise as afirmativas a seguir:

- I. Para dar o saque, o sacador deve soltar nitidamente a bola e batê-la de imediato sobre a rede (fita/corda).
- II. O saque é válido se a bola toca o campo adversário ou um jogador adversário, dentro ou fora da quadra.
- III. Um saque iniciado e não concluído, porque a bola não foi mais batida, conta como erro.
- IV. O saque deve ser iniciado e executado dentro de 08 (oito) segundos.

Estão corretas apenas as afirmativas

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

**24.** As primeiras aulas ou treinamento de ginástica artística devem estimular os alunos a se movimentarem e oferecer oportunidades de evolução. Segundo Fernandes (2015, p. 24), em seu livro: Teoria e prática da ginástica artística, para iniciar uma aula ou treinamento de ginástica artística deve-se começar com um aquecimento das grandes funções do organismo, como a circulação e respiração para a preparação do atleta.

De acordo com a autora, a(s) atividade(s) proposta(s) de aquecimento, para iniciar a aula ou o treinamento, pode(m) ser

- a) alongamento passivo.
- b) banco sueco e plinto.
- c) mobilidade articular.
- d) corridas leves e saltos.

**25.** Coutinho, no livro: Basquete na Escola (2007), afirma que o arremesso no basquetebol é o fundamento mais importante, mais técnico, que necessita de maior tempo de dedicação e empenho por parte dos praticantes. O autor traz a seguinte definição: O tipo mais complexo e difícil de ser ensinado, pois exige muita coordenação motora, boa habilidade técnica e uma certa dose de ousadia, por ser um arremesso que tem como características principais a finalização em velocidade [...].

A que tipo de arremesso o autor se refere?

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

**26.** Segundo Coutinho (2007), o drible, em basquetebol, corresponde à ação do jogador/aluno em impulsionar consecutivamente a bola contra o solo.

Em relação ao drible e sua utilização no jogo, são feitas as seguintes afirmações:

- I. Dribles com mudança de direção caracterizam-se pela maior dificuldade de realização, exigindo do aluno uma técnica mais apurada e uma dedicação bem maior no seu aprendizado.
- II. Drible baixo de proteção é utilizado quando o jogador que está com a bola sofre marcação de longe.
- III. Drible alto ou de velocidade é utilizado quando o jogador que está de posse da bola não está sofrendo uma marcação mais severa.
- IV. Drible com passagem da bola por entre as pernas é realizado quando o atacante desloca-se em diagonal, realizando um movimento rápido e brusco de punho.

Estão corretas apenas as afirmativas

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

**27.** No livro de Fernandes, Atletismo: corridas (2003), as corridas de velocidade são provas técnicas, constituindo provas precisas. Para entender melhor seus detalhes, elas são divididas em fases.

Fases das corridas de velocidade:

1. A saída ou partida
2. O desenvolvimento
3. A chegada

Utilizando os números acima, enumere os itens a seguir, de acordo com cada fase.

- ( ) Deve manter os braços flexionados em um ângulo de 90 graus, procurando levar os cotovelos para trás na movimentação.
- ( ) Quando bem executada, pode levar um corredor à vitória.
- ( ) Qualquer vantagem que o corredor obtiver nesse momento pode lhe valer uma grande vitória.
- ( ) Prontos. Ao ouvir essa palavra, o corredor eleva rapidamente o quadril de forma a elevar o joelho, que está em contato com o solo.
- ( ) Devem tomar certos cuidados para que não seja diminuído o esforço, inclusive com a cabeça, que não deve ser inclinada para trás quando o tronco é projetado para a frente.

A sequência correta, de cima para baixo, é

- a) 1 - 2 - 3 - 1 - 2
- b) 3 - 1 - 2 - 3 - 1
- c) 2 - 1 - 3 - 1 - 3
- d) 1 - 2 - 1 - 2 - 3

**28.** Os autores Voser e Giusti (2002), trazem a seguinte definição: “é um elemento técnico-tático, de caráter ofensivo, que consiste na saída rápida da defesa para o ataque, com a finalidade de surpreender o adversário”.

Segundo os autores, qual o nome dessa ação?

- a) Finta.
- b) Contra-ataque.
- c) Drible.
- d) Bloqueio.

**29.** Voser e Giusti (2002, p.68), na obra: O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica afirmam: “Dentre todos os sistemas, é um dos mais fáceis de ser aplicado na escola por ter um equilíbrio ofensivo e defensivo, não necessitando muitos deslocamentos combinados para que a bola consiga sair da defesa para a zona de ataque. ”

Qual item corresponde ao sistema de ataque citado acima?

- a) 3:1
- b) 1:2:1
- c) 3:2
- d) 2:2

**30.** Segundo a obra: Ensinando tênis para jovens (1999), os pontos no tênis começam com um jogador, chamado de sacador, mas, antes de sacar, deve verificar se o recebedor está pronto para jogar.

Em relação ao serviço ou saque, analise as afirmativas a seguir.

- I. O sacador pode pisar sobre ou acima da linha de base até terminar o serviço.
- II. O primeiro serviço deve passar por cima da rede e atingir a quadra do adversário na área de saque correspondente.
- III. Se o serviço atingir a rede e depois sair para a área de serviço contrária, será considerado falta.
- IV. Para o serviço do ponto seguinte, o sacador deverá mudar para uma posição atrás da linha de base, entre a marca do centro e a linha lateral esquerda.

Estão corretas apenas as afirmativas

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

**31.** Segundo Mattos e Neira (2008), toda sessão de atividade física deve incluir um período de aquecimento, com duração mínima de três e máxima de dez minutos, com movimentos que devem envolver os grupos musculares e/ou funções que serão utilizados na parte principal.

São objetivos do aquecimento, **EXCETO**

- a) prevenir lesões articulares e preparar o sistema cardiorrespiratório para enfrentar as demandas cada vez maiores impostas pela atividade.
- b) elevar a temperatura dos grupos musculares solicitados através do aumento da circulação sanguínea para melhorar o desempenho dos músculos
- c) contribuir no sentido de que as articulações se adaptem gradativamente a uma amplitude de movimentos maior e suportem com mais facilidade as solicitações a elas impostas pelo movimento.
- d) contribuir nos exercícios de relaxamento geral do corpo, ou das partes que foram solicitadas pela atividade.

**32.** Segundo Nahas (2003), um bom programa de condicionamento físico deve incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionada à saúde: resistência cardiorrespiratória; flexibilidade, força e resistência muscular; e composição corporal. Também deve considerar cinco princípios fundamentais: Princípio da Sobrecarga, Princípio da Progressão e da Continuidade, Princípio do Uso e Desuso, Princípio da Especificidade e Princípio da Individualidade Biológica.

De que forma o conceito do Princípio da Progressão e da Continuidade é apresentado?

- a) Para melhorar a condição funcional do organismo, ou parte dele, um programa de condicionamento físico deve estimular o organismo de maneira gradualmente crescente e com regularidade.
- b) Além do tipo de atividade, a combinação entre duração e intensidade também provoca adaptações em cada situação.
- c) Para desenvolver qualquer aspecto da aptidão física de um indivíduo em treinamento, o organismo deve ser submetido a estímulos mais fortes do que está acostumado.
- d) Esse princípio já foi observado pelos antigos gregos e a ciência moderna mostrou sua importância para a performance esportiva e, de forma mais contundente, em relação à saúde.

**33.** Guiselini (2006, p.13), no livro: Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos, descreve que "a elaboração de cada exercício utilizado nos programas de condicionamento físico depende de um conhecimento prévio dos movimentos básicos de cada uma das articulações e respectivos músculos que, uma vez em contração, são os responsáveis pelo movimento".

Em relação aos movimentos básicos, é correto afirmar que a/as

- a) flexão é o movimento de curvar-se em que o ângulo relativo entre os dois segmentos diminui.
- b) abdução é o movimento de retorno do segmento para a linha média do corpo.
- c) adução é o movimento de endireitamento em que o ângulo relativo entre dois segmentos aumenta à medida que a articulação retorna para a posição zero.
- d) extensões são denominadas para a direita e esquerda somente para cabeça e tronco.

**34.** Hall (2009, p. 136), em seu livro: *Biomecânica Básica*, cita as lesões e patologias articulares mais comuns. Segundo o autor, o tipo de lesão que é causada pelo deslocamento ou rotação anormal dos ossos que se articulam, resultando em estiramento ou ruptura dos ligamentos, tendões e tecidos conjuntivos que atravessam determinada articulação é a

- a) luxação.
- b) entorse.
- c) bursite.
- d) subluxação.

**35.** O ombro é a articulação mais complexa do corpo humano, principalmente pelo fato de compreender cinco articulações distintas. Segundo Hall (2009). A principal articulação do ombro é a

- a) articulação acromioclavicular.
- b) articulação escapulotorácica.
- c) articulação glenoumeral.
- d) articulação coracoclavicular.

**36.** González e Bracht (2012) trazem, em sua obra: *Metodologia do ensino dos esportes coletivos, os tipos de esportes com e sem interação*: “[...] quando prestamos atenção às características que permitem a comparação entre adversários numa prova ou partida, podemos agrupar os esportes em sete tipos diferentes (três dentro do conjunto sem interação e quatro dentro do conjunto com interação)”.

Levando em conta o aspecto do movimento a ser avaliado, segundo os autores, leia as afirmativas abaixo classificando os esportes sem interação:

- I. Esportes de marca são aqueles baseados na comparação dos registros dos índices alcançados em segundos, metros ou quilos.
- II. Esportes técnico-combinatórios são aqueles em que a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica e no grau de dificuldade do movimento, sempre respeitando certos padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras.
- III. Esportes de combate são caracterizados como disputas nas quais uns tentam vencer os outros por meio de toques, desequilíbrios, imobilização ou exclusão de um determinado espaço.
- IV. Esportes de precisão são aqueles cujo objetivo principal é arremessar, bater, lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico fixo ou movimento.

Estão corretas apenas as afirmativas

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

**37.**Sadi, Costa e Sacco (2008) trazem, em seu artigo: Ensino de esportes por meio de jogos: desenvolvimento e aplicações, a classificação da abordagem americana que envolve quatro categorias de jogos: jogos de invasão, jogos de rede/parede, jogos de rebatida/campo e jogos de alvo.

Qual é o jogo em que as decisões importantes estão baseadas nos seus limites físicos, como força, resistência, agilidade, e posicionamento do adversário?

- a) Jogos de invasão.
- b) Jogos de rede/parede.
- c) Jogos de rebatida/campo.
- d) Jogos de alvo.

**38.**De acordo com Marinovic, Lizuca e Nagoya, no livro: Tênis de Mesa: teoria e prática, (2006), o tênis de mesa é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo.

Duas das técnicas mais importantes no tênis de mesa são:

- a) saque e ataque.
- b) ataque e rebatida.
- c) saque e recepção.
- d) rebatida e bloqueio.

**39.**De acordo com Fernandes (2015), no livro: Teoria e prática da ginástica artística "exercícios praticados pelos ginastas são realizados em aparelhos que vão trabalhar a força, agilidade, coordenação, controle do corpo, flexibilidade, equilíbrio e fluidez do movimento". Os aparelhos são divididos conforme o gênero: masculino e feminino.

Quais aparelhos de ginástica são apenas do gênero feminino?

- a) Salto sobre cavalo e argolas.
- b) Trave e solo.
- c) Solo e barra fixa.
- d) Barras assimétricas e barras paralelas.

**40.**Segundo as regras de Futsal da CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO (CBFS), (2020), de acordo com a intensidade das faltas (imprudente, temerária ou com uso de força excessiva), o jogador poderá receber cartão amarelo ou vermelho.

O jogador será penalizado com cartão amarelo se na opinião dos árbitros cometer a seguinte infração

- a) realizar uma entrada que ponha em perigo a integridade física de jogador adversário.
- b) trocar o seu número da camisa sem avisar o 3º árbitro/anotador e o árbitro.
- c) for culpado por conduta violenta.
- d) lançar uma cusparada em adversário ou em qualquer outra pessoa.