

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

» EDUCAÇÃO FÍSICA «

21. Dentre as atividades dos professores de Educação Física, encontra-se a realização de avaliações do desempenho dos estudantes quanto às qualidades físicas trabalhadas no decorrer do ano letivo.

Associe as duas colunas relacionando as qualidades físicas com suas referidas definições.

- | | |
|-----------------|---|
| 1) Velocidade. | () É uma variável neuro-motora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, trocas rápidas de sentido, trocas rápidas de deslocamento da altura do centro de gravidade de todo corpo ou parte dele. |
| 2) Agilidade. | () É a capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo. |
| 3) Força. | () É a capacidade de exercer tensão contra uma resistência envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos. |
| 4) Coordenação. | () Qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando a uma integração progressiva de aquisições e favorecendo uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência com um Máximo de eficiência e economia. |

A sequência **CORRETA** dessa associação é:

- a) 2, 1, 3, 4.
 - b) 2, 4, 1, 3.
 - c) 4, 3, 1, 2.
 - d) 4, 2, 3, 1.
 - e) 2, 1, 4, 3.
22. No processo de treinamento, os músculos são submetidos a trabalhos de sobrecargas para atender às necessidades e objetivos de cada modalidade esportiva, motivo pelo qual é importante que o profissional de educação física, em respeito ao princípio da individualidade biológica, tenha o cuidado e a sensibilidade na elaboração de seu programa de treinamento, a fim de que não cause o excesso. Assinale a alternativa abaixo que **NÃO** corresponde a um sintoma de excesso de treinamento:
- a) Diminuição da frequência cardíaca de repouso.
 - b) Perda de peso corporal.
 - c) Dor muscular por mais de 24 horas.
 - d) Queda de desempenho.
 - e) Aumento da incidência de gripes e resfriados.

23. Supondo que um professor de educação física, designado para treinar uma equipe de Voleibol para os Jogos dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia e ao elaborar um programa de treinamento, houvesse optado pelo sistema de treinamento cardiorrespiratório, que tem como característica a prioridade de execução de atividades em espaços livres como parques, estradas e trilhas, onde o atleta executa vários tipos de jogos de corrida. Considerando a opção adotada por esse suposto professor, identifique entre as alternativas abaixo o tipo de treinamento adotado.

- a) Treinamento Contínuo.
- b) Treinamento Intervalado.
- c) Treinamento Fartlek.
- d) Treinamento em Circuito.
- e) Treinamento Misto.

24. O músculo esquelético pode contrair-se de várias formas; para tanto, o professor de educação física deve orientar seus alunos sobre os tipos de contrações existentes, sendo elas as seguintes: isotônica, isométrica e isocinética. Partindo desse pressuposto coloque **V** para Verdadeiro ou **F** para Falso nas afirmativas abaixo, no que diz respeito aos tipos de contração, e a seguir assinale a alternativa correta:

- () A contração que causa mudança do comprimento muscular é chamada de contração isométrica.
- () A contração muscular que não causa mudança no comprimento muscular é chamada de contração isotônica.
- () A contração isocinética é aquela na qual a velocidade de encurtamento permanece constante.
- () A contração isotônica pode ser considerada excêntrica e concêntrica.
- () A contração isocinética, por ser de um tipo especial, exige equipamentos específicos para sua realização.

A sequência **CORRETA** para as afirmativas acima é:

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

25. Em um treinamento, um professor de atletismo solicitou a um de seus alunos, do sexo masculino, com 17 anos, que verificasse a sua frequência cardíaca a fim de que pudesse treiná-lo dentro de sua **zona alvo**. Partindo desse princípio, calcule o limite inferior na razão de 65% e, o limite superior na razão de 85% para o treinamento. Assinale a alternativa abaixo que corresponde respectivamente a essas intensidades de treinamento.

- a) 172Bpm/203Bpm
- b) 132Bpm/182Bpm
- c) 162Bpm/192Bpm
- d) 152Bpm /203Bpm
- e) 132Bpm /173Bpm

26. As vitaminas são substâncias orgânicas presentes em pequenas quantidades nos alimentos. São essenciais ao nosso organismo, além de desempenhar importante papel nos exercícios físicos. Com relação às propriedades das vitaminas, é **CORRETO** afirmar:

- a) As vitaminas desempenham funções-chaves na síntese dos ossos e dos demais tecidos.
- b) As vitaminas hidrossolúveis são A, D, E e K.
- c) As vitaminas lipossolúveis são C e as do Complexo B.
- d) As vitaminas lipossolúveis em excesso são excretadas na urina.
- e) As vitaminas A, C e E, assim como as vitaminas pró-vitaminas β caroteno, não desempenham funções protetoras importantes como antioxidantes.

27. Sabe-se que, em qualquer atividade física, a hidratação é de fundamental importância, principalmente no nosso clima, tornando-se imperioso ao profissional de educação física alertar seus alunos sobre a necessidade da ingestão de água, antes, durante e após os exercícios físicos. Coloque nas alternativas abaixo **V** para verdadeiro ou **F** para falso.

- () A água constitui de 40% a 70% da massa corporal, dependendo da idade, sexo e composição corporal.
- () O músculo contém 70% de água por peso.
- () Da água corporal total, cerca de 62% é intracelular e 38% é extracelular.
- () A ingestão frequente de grandes quantidades de um líquido isento de sódio durante o exercício prolongado predispõe à hiponatremia.
- () Diante da necessidade de água pelo organismo, três fontes podem proporcionar esta carência: alimentos, líquido e o metabolismo.

A sequência **CORRETA** para as afirmativas acima é:

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

28. Sendo o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB uma instituição de ensino profissionalizante, cabe aos profissionais de educação física conscientizar seus alunos sobre a importância da atividade física, partindo do princípio de que irão atuar no mercado de trabalho, motivo pelo qual devem conhecer os benefícios dos exercícios físicos em prol da saúde, a fim de que possam, no seu ambiente de trabalho, propor um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir das suas atividades profissionais. Marque a alternativa que corresponde aos tipos de Ginásticas laborais.

- a) Ginástica preparatória, Ginástica compensatória e Ginástica de relaxamento.
- b) Alongamentos, Ginástica de pausa e Ginástica de relaxamento.
- c) Ginástica preparatória, Ginástica de estimulação e Ginástica postural.
- d) Ginástica de estimulação, Ginástica de pausa e Ginástica postural.
- e) Ginástica postural, Ginástica compensatória e Alongamentos.

29. A palavra **ERGONOMIA** vem do grego *ergon* (trabalho) e *nomos* (leis, legislação, norma); sendo de fundamental importância para quem pretende implantar na sua empresa um programa de Ginástica Laboral, conhecendo sua função e aplicabilidade em prol da melhoria da qualidade de vida de seus empregados. Assinale a alternativa **CORRETA** em relação à ERGONOMIA:

- a) A ergonomia estuda de maneira mais próxima a realidade do trabalho vivenciado pelas pessoas, adequação de produtos e os processos e os ambientes utilizados dentro dos locais de trabalho.
- b) A ergonomia do produto enfoca a produção referente aos sistemas, aos postos e aos ambientes de trabalho, focalizando as condições em que as pessoas desenvolvem suas atividades.
- c) A ergonomia da produção refere-se à confecção de produtos adequados às características das pessoas.
- d) As atividades preventivas atuam sobre os fatores causadores de lesão, adequando ergonomicamente o local de trabalho e a postura diminuindo as incidências de patologias.
- e) A atuação em ergonomia é uma função exclusiva de um único profissional que atua nesta área.

30. A intervenção do professor de educação física é espaço privilegiado para o exercício da cidadania, proporcionando, sob orientação qualificada, uma formação pela emancipação do corpo, que resulte na construção de uma identidade subjetiva do Ser para o trabalho, lazer, para a criatividade e para a consciência de um ser saudável. Associe as duas colunas relacionando os respectivos conceitos aos **ESTILOS DE ENSINO**:

- | | |
|---|--|
| () Estilo de ensino por comandos. | I. O professor determina os objetivos da aula, escolhe as atividades, fornece as indicações precisas sobre o que executar. A metodologia baseia-se, sobretudo, na utilização de situações didáticas que dão margem a uma única resposta e cuja avaliação é realizada apenas pela análise do domínio motor. |
| () Estilo de ensino por solução de problemas. | II. Baseia-se no princípio do trabalho individualizado. Nele, o professor está no centro do processo com liberdade para dar mais atenção aos trabalhos individuais e acompanhar a aprendizagem dos alunos. |
| () Estilo de ensino por avaliação recíproca. | III. O professor tem ainda o papel predominante no processo, pois ele é quem escolhe os objetivos, seleciona as estratégias e impõe a organização. Entretanto, delega aos alunos a avaliação da aprendizagem; para tanto, estabelece critérios para sua avaliação. |
| () Estilo de ensino por programação individualizada. | IV. O professor começa a deslocar-se do centro do processo das atividades e assume o papel de elemento incentivador, auxiliando e esclarecendo os alunos. Essa Metodologia considera que uma questão problematizadora produz a necessidade da busca da solução. |
| () Estilo de ensino por descoberta orientada. | V. O aluno é colocado no centro do processo educativo, passando a ser um elemento ativo, formulando problemas, buscando respostas para as inquietações formuladas durante a aula. |

A sequência **CORRETA** dessa associação é:

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

31. A Carta de educação física escolar apresentada no Fórum de Educação Física Escolar realizado no 22º Congresso Internacional de educação física escolar, realizado em 17 de janeiro de 2007, na cidade de Foz de Iguaçu, e amplamente divulgado no âmbito do Sistema CONFEF/CREF, deliberou a adoção de vários princípios. Sobre os princípios e orientações contidos nessa Carta é **INCORRETO** afirmar:

- a) A Educação Física Escolar somente cumpre seus objetivos quando permite que os alunos vivenciem o movimento de forma reflexiva e significativa para obter maior qualidade de vida e promoção da saúde.
- b) A Educação Física Escolar deve sempre estar integrada ao projeto pedagógico da escola, devendo, pela sua peculiaridade, ser tratada diferentemente dos outros componentes curriculares.
- c) A Educação Física Escolar, no cumprimento de suas finalidades, utiliza ginásticas, as danças, os jogos, as lutas, os esportes e atividades interrelacionais criativas e cooperativas de caráter lúdico.
- d) A Educação Física Escolar deve possibilitar a construção de conhecimentos para a autonomia da prática do exercício físico e ou esportiva, estimulando o hábito da prática.
- e) A Educação Física Escolar contribui, de forma efetiva, para o desenvolvimento de cultura, adoção de estilo de vida ativa e saudável e para o pleno exercício da cidadania.

32. Relativamente à ação do profissional de educação física e sua contribuição na cultura corporal do movimento humano no contexto escolar, podemos afirmar que existem várias tendências e concepções pedagógicas que dão suporte a esses profissionais. Associe as duas colunas relacionando as tendências com seus respectivos conceitos:

- | | |
|------------------------|---|
| 1) Desenvolvimentista. | () Busca a inserção do aluno na cultura física, formando um cidadão que pode ser capaz de transcender; no entanto, deve ser encarado com uma consequência. |
| 2) Construtivista. | () Defende o movimento como principal meio e fim da educação física, tendo, como princípio, que as habilidades e a capacidade motora favorecem ao aluno um grande acervo motor. |
| 3) Critico-Superadora. | () Apresenta-se como uma oposição às tendências mais mecanicistas, pois visa e alicerça o conhecimento e valoriza as experiências culturais, respeitando os erros e encorajando a transposição dos obstáculos. |
| 4) Sistêmica. | () Propõe um ensino baseado na transformação social, priorizando a reflexão para ter uma sociedade menos desigual, a sua formação e capacidade crítica e tem como propósito a cultura corporal do movimento. |

A sequência **CORRETA** dessa associação é:

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

33. Na elaboração de um programa de treinamento com pesos, utiliza-se a periodização como uma maneira de mudar suas sessões de treinamento ao longo do tempo, para permitir uma recuperação melhor e, com isso, ganhos maiores em força e potência. Tendo como base um programa clássico de periodização para esporte de que necessita priorizar força e potência, assinale a alternativa **CORRETA**.

- a) Neste modelo, o objetivo da fase de pico é estabilizar o pico de força e potência para uma determinada competição.
- b) Neste modelo, a fase de descanso ativo consiste de treinamentos de força de baixa intensidade e volume moderado ou alguma outra atividade física moderada.
- c) Neste modelo, o objetivo da fase de descanso ativo consiste em manter o atleta tanto física e psicologicamente ativo no seu treinamento, diminuindo apenas a intensidade do mesmo.
- d) Neste modelo, a fase inicial de treinamento é chamada de fase da hipertrofia o que é caracterizada por exercício de alto volume e baixa carga.
- e) Neste modelo, os objetivos principais da fase da hipertrofia são aumentar a tolerância dos exercícios aeróbicos, por ser o período de alto volume de treinamento, e aumentar a massa muscular.

34. A anamnese, do grego *ana* (trazer de novo) e *mnesis* (memória), significa lembrar todos os fatos significativos relacionados com assunto específico. No processo de avaliação física é de fundamental importância. Sabe-se que existem vários protocolos de avaliações para início de um programa de atividade física, a exemplo do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q, que foi elaborado no intuito de servir como padrão mínimo de avaliação pré-participação de programas de exercícios físicos, pois pode identificar, por algumas respostas positivas, a necessidade de avaliação médica prévia. Em relação ao referido questionário, coloque **V** para verdadeira e **F** para falso nas alternativas abaixo:

- () Destina-se a identificar e impedir que determinados alunos participem de atividades físicas que poderiam ser por demais extenuantes para eles.
- () É um formulário que contém oito questões do tipo sim ou não que se revelaram de fácil leitura e compreensão, que qualquer aluno consegue responder.
- () É recomendado como padrão mínimo para inclusão nos programas de exercícios de intensidade moderada.
- () Foi elaborado no Canadá para ser mais simples tanto em sua amplitude quanto na sua utilização.

A sequência **CORRETA** em relação às afirmações acima é:

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

35. Uma avaliação física é a primeira tarefa a ser realizada por um professor de educação física no início de um ano letivo, pois o mesmo precisa inteirar-se do estado atual da composição corporal de seus alunos, em face do planejamento de suas aulas. Para análise da composição corporal, podem-se empregar técnicas com procedimentos de determinação direta, indireta e duplamente indireta.

Diante do exposto, podemos dizer que:

- I. Os procedimentos de determinação direta são aqueles em que o avaliador obtém informações *in vitro* dos diferentes tecidos do corpo mediante dissecação macroscópica ou extração lipídica.
- II. Nos procedimentos indiretos, são envolvidas equações de regressão a fim de prever variáveis associadas aos procedimentos diretos.
- III. Nos procedimentos duplamente indiretos, são obtidas informações sobre as variáveis de domínio físico e químico.
- IV. São procedimentos duplamente indiretos: a antropometria e hidrometria.

Está(ão) **CORRETA(S)** apenas a(as) afirmativa(s)

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

36. O excesso de peso e obesidade é ocasionado por diversos fatores, sendo o desequilíbrio entre ingestão e gasto de energia o principal responsável pelo seu aparecimento na infância e na adolescência. O excesso de peso pode ocorrer na infância, mas sua prevalência é mais comum durante a infância, adolescência e idade adulta. Conforme os fatores metabólicos do tecido adiposo coloque nas afirmações abaixo **V** para verdadeiro ou **F** para falso:

- () A lipólise induzida pela catecolamina é aumentada na obesidade.
- () A lipogênese a partir da glicose é diminuída nas células adiposas de indivíduos obesos.
- () A lipoproteína lípase (LPL) do tecido adiposo é diminuída na obesidade.
- () A atividade da lipoproteína lípase (LPL) adiposa elevada permanece alta naqueles indivíduos com nível reduzido de obesidade.

Assinale nas alternativas abaixo a sequência **CORRETA**:

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

37. Nas aulas de educação física, os estudantes geralmente são estimulados a executarem exercícios físicos que necessitam de geração rápida de energia por parte das fibras musculares de contração rápida. Essas fibras possuem a condição de encurtamento e desenvolvimento de tensão de três a cinco vezes maior que as fibras de contração lenta. Na execução das modalidades esportivas, as fibras musculares de contração rápida exibem as seguintes características:

- I. Mitocôndrias Grandes e numerosas com baixa atividade de miosina ATPase.
- II. Baixa capacidade para transmissão eletroquímica dos potenciais de ação e baixa atividade de miosina ATPase.
- III. Alta capacidade para transmissão eletroquímica dos potenciais de ação e Alta atividade de miosina ATPase.
- IV. Liberação e captação rápida de Ca^{2+} por retículo sarcoplasmático eficiente, como também alta taxa de renovação (turnover) das pontes cruzadas.

Estão **CORRETAS** apenas as afirmativas:

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

38. O treinamento de *endurance* acarreta um aumento no volume de ejeção sistólica do coração durante o repouso e o exercício, independente da idade ou do sexo. Essa mudança resulta de quatro fatores abaixo relacionados. Marque o fator abaixo que **NÃO** está relacionado com essa mudança:

- a) Aumento do volume interno do ventrículo esquerdo (consequente à expansão do volume plasmático induzida pelo treinamento), assim como em sua massa.
- b) Rigidez cardíaca e arterial reduzida.
- c) Tempo de enchimento sistólico aumentado (em virtude da bradicardia induzida pelo treinamento).
- d) Possivelmente, função contrátil intrínseca do coração aprimorada.
- e) Tempo de enchimento diastólico aumentado, (em virtude da bradicardia induzida pelo treinamento).

39. Em todos os níveis de competição, em geral, os profissionais de educação física recomendam aos seus alunos e ou atletas que realizem algum tipo de aquecimento antes de exercício vigoroso. Entretanto, nas regiões de clima quente, o corpo humano depara-se com demandas cardiovasculares competitivas ao exercitar-se. Com relação aos ajustes circulatórios induzidos pela prática de exercícios físicos, em regiões de clima quente, todas as afirmações abaixo estão corretas, **EXCETO**:

- a) Os músculos necessitam de fornecimento de sangue arterial (oxigênio) para o metabolismo energético.
- b) O sangue arterial é desviado para a periferia a fim de transportar calor metabólico para que haja esfriamento na superfície da pele.
- c) O volume de ejeção do coração costuma ser mais baixo no calor, em proporção ao déficit de líquido e ao volume sanguíneo reduzido durante o exercício.
- d) A queda no débito cardíaco máximo, devido ao aumento compensatório reflexo na frequência cardíaca durante o exercício Máximo.
- e) A queda no débito cardíaco Máximo, devido à diminuição compensatória na frequência cardíaca durante o exercício Máximo.

40. Quanto aos elementos das técnicas individuais dos jogadores de futsal, a **ANTECIPAÇÃO** e o **BLOQUEIO** são considerados como fundamentos básicos da modalidade, tanto no aspecto ofensivo, quanto no defensivo. Assinale a alternativa **CORRETA** com relação à definição destes fundamentos:

- a) A antecipação de defesa tem como objetivo antecipar para ganhar a posse de bola na disputa com o adversário, e o bloqueio defensivo é utilizado para impedir que o atleta adversário ocupe determinado espaço na quadra de jogo com objetivo de concluir uma jogada.
- b) A antecipação de ataque tem como objetivo antecipar para ganhar a posse de bola na disputa com o adversário, e o bloqueio ofensivo é utilizado para impedir que o atleta adversário ocupe determinado espaço na quadra de jogo com o objetivo de concluir uma jogada.
- c) A antecipação de defesa tem como objetivo afastar a bola, através de uma projeção lateral, com uma das pernas. Consiste em evitar que o adversário tome a posse da bola, e o bloqueio ofensivo é utilizado para garantir ou ocupar determinado espaço na quadra de jogo, e executar uma jogada individual ou coletiva.
- d) A antecipação de ataque tem como objetivo antecipar para ganhar a posse de bola na disputa com o adversário, e o bloqueio defensivo é utilizado para impedir que o atleta adversário ocupe determinado espaço da quadra de jogo com o objetivo de concluir uma jogada.
- e) A antecipação do ataque tem como objetivo afastar a bola, através de uma projeção lateral com uma das pernas, consistindo em evitar que o adversário tome a posse da bola, e o bloqueio ofensivo é utilizado para garantir ou ocupar um determinado espaço na quadra de jogo e executar uma jogada individual coletiva.

41. O voleibol é um esporte coletivo onde um jogador de cada equipe tem como objetivo enviar a bola regularmente por cima da rede para quadra oposta, cuidando para que a bola não toque o solo de sua própria quadra. Para tal, se faz necessário o treinamento e o desenvolvimento de habilidades, técnicas e táticas para o sucesso de uma equipe. Com relação a estas habilidades, técnicas e táticas, assinale a alternativa **INCORRETA**:

- a) O objetivo da recepção é dirigir a bola com precisão para a rede, de tal modo que o levantador tenha tempo para se posicionar abaixo da bola e levantá-la para qualquer um dos atacantes.
- b) O saque se refere ao movimento padrão do braço que faz o ataque, ou seja, o jogador lança a bola com a mão oposta, puxa o braço de ataque para trás com o ombro alto e a mão aberta para cima. O braço segue um simples movimento de arremesso, indo para frente com o cotovelo e levando a mão em contato com a bola.
- c) O bloqueio se divide em seis movimentos básicos: aproximação (numero de passos até a bola), fixação ou passo final (posicionamento dos pés para o salto), salto (posicionamento do corpo no ar), balanço dos braços (arco e flecha, braço reto, movimento circular e movimento com circundução), contato e finalização (posição da mão na bola) e aterrissagem ou queda.
- d) Em todos os níveis de jogo, quando se participa de uma competição, a maioria dos pontos é originada das seguintes situações: aces de saque, ataque provenientes da recepção de saque, bloqueio e transição.
- e) Quanto melhor o passe do adversário, mais importante é ter diferentes tipos de saque.

42. O nado CRAWL é o mais utilizado para iniciação da modalidade de natação, por ser de fácil aprendizagem e adaptação por parte dos iniciantes. Com relação a esse estilo, assinale a alternativa **INCORRETA** entre as afirmações abaixo:

- a) Quanto ao movimento dos braços, a sequência da entrada na água é a mão entrando ligeiramente inclinada para fora, entrando primeiramente o dedão e posteriormente a mão, punho, antebraço e braço.
- b) Ao entrar na água, a mão realiza um pequeno movimento de afastamento lateral, depois em direção à linha mediana do corpo com o cotovelo alto, com o objetivo de empurrar grande quantidade de água.
- c) O afastamento das pernas, no plano vertical, deverá ser mais ou menos a largura do corpo, a distância do quadril.
- d) Quanto ao movimento de pernas, a pernada é responsável pela propulsão, estando o equilíbrio e sustentação (flutuação) sob a responsabilidade dos braços e do tronco.
- e) A pressão da resistência da água deve ser colocada no peito dos pés.

43. No desenvolvimento de atividades aquáticas, a exemplo da natação, além das técnicas dos nados, é de fundamental importância que o professor compreenda os princípios da Hidrostática, da Hidrodinâmica e da Termodinâmica, da Densidade, do princípio de Arquimedes ou flutuação, da Pressão Hidrostática e do princípio da viscosidade, a fim de que possa executar um planejamento adequado às necessidades de seus alunos ou atletas. Enumere as colunas relacionando os princípios descritos abaixo:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| () Princípio da Flutuação | 1) Definido como a quantidade de massa ocupada por certo volume a determinada temperatura e pode ser expressa em quilograma por metro cúbico (Kg/m^3) ou gramas por centímetros (g/cm^3). |
| () Princípio da Densidade | 2) Quando um corpo está imerso completamente ou parte dele num líquido em repouso, ele sofre um empuxo para cima, igual ao peso do líquido deslocado. |
| () Princípio da Pressão Hidrostática | 3) Força aplicada em determinada área e pode ser expressa em Newtons por quadrado (N/m^2) ou milímetro e mercúrio (mmHg), sendo diretamente proporcional à profundidade e à densidade do líquido. |
| () Princípio da Viscosidade | 4) A água é um meio mais denso que o ar e cria resistência nos movimentos devido ao atrito com as moléculas da água em nosso corpo. Trata-se de um princípio importante no trabalho para o fortalecimento da musculatura. |

Marque a sequência numérica que corresponde aos **princípios** descritos acima:

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

44. A lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996 que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB e dá outras providências, a qual preceitua no artigo 26, §3º, que a Educação Física é integrada à proposta pedagógica da escola e é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno em alguns casos e cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas. De acordo com a Legislação vigente, qual das alternativas abaixo **NÃO** poderia ser utilizada para fundamentar a dispensa do aluno na disciplina de educação física.

- a) Os que estiverem amparados pelo Decreto Lei nº. 1044, de 21/10/1969.
- b) Ser casado.
- c) Que tenha prole.
- d) Que estiver prestando serviço militar inicial ou que em situação similar estiver obrigado à prática da educação física.
- e) Maior de trinta anos de idade.

45. Nos processos de ensino e aprendizagem, devem considerar as características dos alunos em todas as suas dimensões (cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social). Ao participar de uma atividade física, seja amarelinha, voleibol ou dança, o aluno deve aprender, para além das técnicas de execução, conteúdos procedimentais, atitudinais e conceituais. Ante o exposto podemos considerar que:

- I. Os conteúdos conceituais referem-se à construção de valores em relação à informação recebida, visando à intervenção do aluno em sua realidade.
- II. Os conteúdos procedimentais referem-se ao fazer que os alunos construam instrumentos para analisar, por si mesmos, os resultados que obtêm e os processos que colocam em ação para atingir as metas que se propõem.
- III. Os conteúdos atitudinais referem-se à formação de atitudes e capacidades intelectuais para operar símbolos, imagens, ideias e representações que permitam organizar as realidades.

Está(ão) **CORRETA(S)** apenas o que se afirma em:

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

46. Nas últimas décadas, o futebol mundial passou por adaptações em decorrência da valorização crescente das táticas de jogo. Não há como fugir da constatação de que os anos trouxeram uma enorme riqueza de detalhes táticos que só vêm constatar que este esporte é cada vez mais apaixonante. Um dos modelos muito utilizados é o que usa dois desenhos táticos, onde a variação está no posicionamento dos dois “meias” na forma de “**QUADRADO**” ou “**LOSANGO**” e, conseqüentemente, na marcação ao adversário. Diante do exposto, podemos considerar que este sistema tático é:

- a) 4 – 3 – 3.
- b) 4 – 4 – 2.
- c) 3 – 5 – 2.
- d) 5 – 4 – 1.
- e) 3 – 4 – 3.

47. O passe é um elemento fundamental no jogo de basquetebol, sendo a sua execução um fator primordial para o sucesso de uma equipe em qualquer categoria e naipe. Existem vários tipos de passe, e cada um possui a sua peculiaridade no jogo, dentre os quais podemos apontar:

- a) Peito, Picado, Com uma mão, Ombro e Acima da cabeça.
- b) Peito, Lateral, Picado, Ombro, Com uma mão e Por trás da cabeça.
- c) Ombro, Com uma mão, Com duas mãos, Por trás da cabeça e Picado.
- d) Com uma mão, Com duas mãos, Acima da cabeça, Picado e Peito.
- e) Ombro, Com uma mão, Por trás da cabeça, Picado e Peito.

48. A representação da técnica e tática em cada esporte acontece por meio da execução de fundamentos específicos, que podem ser defensivos e ofensivos, sendo bastante complexo no que se refere ao seu processo de treinamento, além da preparação física. Com relação à modalidade de basquetebol, coloque **V** para Verdadeiro ou **F** para falso nas alternativas abaixo:

() No basquetebol, podemos encontrar as formas básicas do movimento humano: corridas, saltos e lançamentos.

() Os fundamentos de defesa caracterizam-se pela execução sem a posse de bola, inclusive o rebote defensivo.

() Os fundamentos de ataque têm funções variadas que vão desde o deslocamento de um jogador com a bola (drible), lançamentos entre dois ou mais jogadores (passe) e lançamentos à cesta (arremessos).

() Deslocamentos, saltos, paradas bruscas, mudança de direção, mudança de ritmo e giros estão relacionados com o controle de corpo.

() A prática do Basquetebol exige desenvolvimento de três capacidades motoras condicionantes básicas: força, resistência e agilidade.

A sequência **CORRETA** para as afirmações acima é:

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

49. Sobre os sistemas defensivos no Handebol, analise as afirmações abaixo:

1. Defesa que só deve ser aplicada por equipes que tenham, para os postos específicos centrais, bons marcadores: altos e fortes para uma maior eficácia em relação às penetrações, cortinas e arremessos por partes dos atacantes.
2. Ainda que cada defensor assegure a marcação direta de um atacante, todos os demais se deslocaram até onde se encontra a bola.

A partir das afirmações acima, podemos concluir que se trata do sistema defensivo.

- a) 5: 1
- b) 3: 2: 1
- c) 4: 2
- d) 6: 0
- e) 3: 3

50. Relacione as colunas abaixo, de acordo com os conhecimentos das técnicas ofensivas do handebol.

- | | |
|---------------|---|
| 1) Arremesso | () em função da altura pode ser alta, média, baixa e ao solo. |
| 2) Passes | () exige condições importantes para uma boa execução, como rapidez, variedade e precisão. |
| 3) Recepção | () são os tipos mais utilizados: 3 passos e o drible. |
| 4) Finta | () condições essenciais para um bom resultado são: velocidade de reação, equilíbrio e coordenação. |
| 5) Progressão | () em função da distância pode ser curto médio e longo. |

Marque a alternativa que indica a sequência **CORRETAMENTE** a ordem numérica resultante da relação entre as colunas.

- a) 2, 3, 4, 1 e 5.
- b) 3, 1, 5, 4 e 2.
- c) 3, 1, 4, 5 e 2.
- d) 2, 5, 1, 4 e 3
- e) 2, 3, 1, 4 e 5.