

01. Quando realizamos um exercício anaeróbio em excesso ocorre fadiga muscular. O corpo responde produzindo um ácido avisando que é o momento de parar. Qual o nome desse ácido?

- a) ácido úrico
- b) ácido graxo
- c) ácido láctico
- d) ácido gástrico
- e) ácido sulfúrico

02. O músculo diafragma é o principal responsável pela:

- a) mastigação
- b) respiração
- c) circulação
- d) visão
- e) audição

03. Como são chamados os ritmos biológicos voluntários e involuntários produzidos pelo corpo como, por exemplo, o movimento de pálpebras.

- a) circadianos
- b) sinestésicos
- c) virtuais
- d) cinéticos
- e) grupais

04. Os membros superiores são compostos por vários ossos. Quais são os ossos que formam o antebraço?

- a) rádio e ulna
- b) úmero e rádio
- c) tíbia e fíbula
- d) úmero e ulna
- e) rádio e fíbula

05. Quanto à habilidade, o ato de chutar uma bola de futebol pode ser classificado como sendo:

- a) habilidade discreta
- b) habilidade de performance
- c) habilidade cognitiva
- d) habilidade senso espiritual
- e) habilidade cíclica

06. A epilepsia (convulsão) é ocasionada por uma desordem cerebral. Durante um breve período de tempo o cérebro deixa de funcionar normalmente enviando sinais incorretos para o corpo iniciando os ataques. Diante de uma pessoa nessa situação é correto:

- a) remover da área objetos perigosos na qual a pessoa possa se ferir.
- b) colocar algo macio sob sua cabeça.
- c) Não introduzir nada em sua boca.
- d) Não agarrá-la na tentativa de mantê-la quieta.
- e) Todas as alternativas anteriores estão corretas.

07. Dentre os exemplos abaixo, aponte o que pode ser classificado como habilidade seriada.

- a) arremessar uma bola em direção a uma cesta de basquetebol.
- b) disparar um tiro em direção a um alvo.
- c) bater um pênalti no futsal.
- d) executar um salto com vara.
- e) executar um tiro de 7 (sete) metros no handebol.

08. Como podemos chamar a potencialidade para produzir um resultado de performance com máxima certeza, mínimo de energia e tempo mínimo, desenvolvida como um resultado da prática?

- a) capacidade
- b) habilidade
- c) desenvoltura
- d) sincretismo
- e) força

09. No caso das pessoas portadoras de deficiência visual que se utilizam de artifícios como bolas com guizos, perfumes, bengalas, sinais sonoros e guias, o uso desses artifícios no processo de ensino e iniciação esportiva visa ao desenvolvimento das seguintes habilidades:

- a) agilidade e força
- b) equilíbrio e mobilidade
- c) orientação e mobilidade
- d) força e orientação
- e) força e equilíbrio.

10. Um professor de Educação Física vai dar um treino de voleibol para uma turma de crianças com 9 e 10 anos, de meninos e meninas, e, ainda, não iniciadas na prática deste esporte. O material que o professor tem a sua disposição é satisfatório e o número de alunos é em torno de 20 alunos. Considerando tais condições, o procedimento metodológico mais adequado para a concepção aberta (ou global) do treino é:

- a) separar as crianças por sexo.
- b) separar as crianças por altura e idade.
- c) fundamentar as atividades em jogos de estafetas.
- d) apresentar as regras do esporte para que as crianças as memorizem.
- e) adaptar as regras do esporte à faixa etária das crianças, promovendo o desenvolvimento da aula através do jogo.

11. O ato de reagir o mais rapidamente possível ao som de um disparo de revólver numa prova de 100 metros rasos chamamos de:

- a) habilidade motora
- b) espaço temporal
- c) tempo de reação
- d) controle de velocidade
- e) capacidade física

12. A abordagem sobre as questões relativas à saúde no campo da educação física, hegemonicamente, tem atuado como uma intervenção medicalizante. Contudo, nos últimos anos tem sido verificada a emergência de novos enfoques que enfatizam a saúde como:

- a) resultado das condições de vida
- b) resultado de alterações psicológicas
- c) resultado de alterações fisiológicas
- d) resultado do total de atividade física realizada
- e) oposição à doença

13. A capacidade de conseguir subir numa corda chamamos de:

- a) força estática
- b) força explosiva
- c) flexibilidade
- d) força dinâmica
- e) equilíbrio

14. Quais são as provas de barreira da modalidade atletismo, gênero masculino, e quantas barreiras são utilizadas em cada uma delas respectivamente.

- a) 100 c/ barreira e 400 c/ barreira e são 8 e 10 barreiras.
- b) 110 c/ barreira e 400 c/ barreira e são 10 e 10 barreiras.
- c) 100 c/ barreira e 200 c/ barreira e são 8 e 10 barreiras.
- d) 110 c/ barreira e 200 c/ barreira e são 10 e 10 barreiras.
- e) 200 c/ barreira e 400 c/ barreira e são 8 e 10 barreiras.

15. A maratona, os 10.000 metros e os 20.000 metros da marcha atlética são provas de características:

- a) resistência de força
- b) resistência de velocidade
- c) resistência anaeróbia
- d) resistência aeróbia
- e) todas estão corretas

16. Nas habilidades cognitivas enfatizamos:

- a) executar um movimento qualquer.
- b) executar corretamente um determinado movimento.
- c) não errar na execução técnica de um movimento.
- d) executar um movimento a uma distância correta.
- e) saber como realizar um determinado movimento.

17. O corpo durante a realização de ações motoras assume algumas posturas. Na ginástica artística são chamadas de posturas básicas, as quais o profissional de educação física deve saber para que possa ensinar adequadamente a modalidade, assim assinale as posturas básicas na ginástica artística.

- a) estendida, grupada, carpada, afastada, e afastada-carpada
- b) carpada, flexionada, estendida e supinada
- c) alongada, flexionada, estendida, pronada e estendida-pronada
- d) flexionada, estendida, pronada e supinada

e) afastada, pronada, supinada e agachada

18. A carga de treinamento nos jovens necessita ser rigorosamente controlada visando o mais eficaz ajuste. Portanto, após aplicar uma sessão de treinamento que enfatize determinada fonte energética é recomendado que uma nova sessão que mobilize a mesma fonte energética ocorra quando o organismo esteja no mínimo em:

- a) supercompensação
- b) recuperação simples
- c) sub-recuperação
- d) fadiga crônica irreversível
- e) esgotamento total

19. Nos esforços estáticos com intensidade abaixo de 15% da força isométrica máxima (FIM) a ressíntese de ATP ocorre predominantemente através do metabolismo:

- a) anaeróbio
- b) misto (aeróbio – anaeróbio)
- c) aeróbio
- d) alático
- e) glicolítico

20. Vygotsky cita que “as maiores aquisições de uma criança são conseguidas no brinquedo, aquisições que no futuro tornar-se-ão seu nível básico de ação real e de moralidade”. Nessa mesma perspectiva, deve-se considerar jogo como atividade que:

I – responde à demanda da sociedade em que vivem as crianças e da qual devem chegar a ser membros ativos.

II – utiliza uma série de faculdades como a percepção, a memória, o pensamento e a imaginação.

III – é imaginária e criada pela criança ao brincar.

IV – possui sentidos e significados fixos.

É correto afirmar que estão corretas:

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