

1) O Basquetebol tem regras bastante específicas. Dependendo da situação, uma falta no jogo pode beneficiar ou não a equipe que sofreu a falta. Quantas faltas cada jogador pode cometer durante a partida, até que seja substituído por outro membro da equipe?

- a) 2 faltas
- b) 3 faltas
- c) 4 faltas
- d) 5 faltas
- e) não tem limite de faltas

2) O Handebol é um esporte bastante difundido no Brasil. Algumas seleções destacam-se a nível nacional, a exemplo disto está a Seleção Masculina Adulta de Londrina. Durante um jogo de Handebol, o árbitro pára a partida sempre que acontece alguma infração. Uma falta cometida pela equipe da defesa próximo da área de gol, deve ser cobrada por um jogador de ataque que deverá se posicionar atrás da "linha pontilhada".

Qual é a distância desta linha pontilhada até a trave?

- a) 4 metros
- b) 6 metros
- c) 7 metros
- d) 9 metros
- e) 12 metros

3) Uma alimentação saudável deve ter um equilíbrio entre carboidratos, proteínas, fibras e gorduras do bem. Estudos indicam que o consumo regular e bem dosado de vitaminas e sais minerais melhoram o desempenho esportivo. Alguns metais são necessários para o organismo humano. Quais metais encontrados nos alimentos são importantes para o bom funcionamento dos **ossos** e **músculos**, respectivamente?

- a) cálcio e potássio
- b) chumbo e axônio
- c) céσιο e manganês
- d) cobalto e mercúrio
- e) estanho e cromo

4) _____ é o nome de uma série de músculos que vão do joelho, ponto em que é mais espesso, ao tornozelo, onde encontra o _____. Tratam-se dos músculos que ajudam a ficar na ponta do pé e flexionar os joelhos. São cruciais para atividades de explosão, como os tiros. Assinale a alternativa que complementa as lacunas, correta e respectivamente, destacadas.

- a) Bíceps, íliaco
- b) Fórceps, grande dorsal
- c) Panturrilha, tendão de Aquiles
- d) Trapézio, oblíquo flexor
- e) Deltóide, braquial supinador

05) Nas praças públicas de Londrina, estão sendo instaladas diversas "academias ao ar livre", às quais

são indicadas a população idosa, podendo ser utilizada pela comunidade em geral.

Quais cuidados devem ser tomados com esta clientela idosa com relação ao uso dos aparelhos? (Coloque "V" para Verdadeiro e "F" para Falso).

() é importante que o idoso faça uma alimentação leve antes de iniciar a atividade física, a fim de evitar uma hipoglicemia.

() o idoso deve fazer um aquecimento geral antes do início da atividade física na academia, preparando a musculatura e as articulações para o uso dos aparelhos.

() o idoso não necessita de aquecimento antes do uso dos aparelhos, apenas o jovem necessita, pois o idoso já tem uma musculatura mais flexível por sua própria natureza.

() deve-se instruir para que o idoso hidrate-se durante os exercícios.

() não há necessidade de se tomar líquido durante as atividades físicas, pois o idoso retém líquido com mais facilidade e também pelo fato de que os exercícios nos aparelhos não proporcionam cansaço.

Assinale a sequência correta das afirmativas:

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

6) Enumere cada um dos movimentos da segunda coluna à questão correspondente da primeira coluna:

- | | |
|---|-------------------|
| 1) Jogada disputada no Basquetebol | () roque |
| 2) Lançamento no Handebol | () contra-ataque |
| 3) Ponto de saque no Volei | () rebote |
| 4) Formação usada na Capoeira | () roda |
| 5) Movimento simultâneo da Torre e do Rei no jogo de Xadrez | () ace |

Assinale a opção que apresenta a alternativa correta:

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

7) O índice de _____ (IMC) é recomendado como padrão internacional para avaliar o grau de _____, o crescimento e o estado nutricional de um indivíduo. Seguindo o padrão convencional do IMC, um homem pesando 80 kg e medindo 1,80m de altura se enquadra na categoria "_____".

Marque a alternativa que contém as palavras que completam, correta e respectivamente, as lacunas das frases acima:

- a) melhor corpo, estética, peso pena
- b) movimento circular, concentração, satisfatória
- c) massa calórica, gordura, peso pesado
- d) motricidade corporal, flexibilidade, insatisfatória
- e) massa corporal, obesidade, peso normal

8) Enumere a 2ª coluna de acordo com a 1ª, relacionando as habilidades necessárias para cada atleta nas suas respectivas modalidades:

- | | | |
|-------------------------------|-----|-----------------|
| 1) Ginasta | () | impulsão |
| 2) Jogador de Bola Queimada | () | resistência |
| 3) Equipe 4x100m de Atletismo | () | velocidade |
| 4) Atleta de Triatlon | () | direção e força |
| 5) Atacante no Voleibol | () | flexibilidade |

Assinale a opção que tem a alternativa CORRETA:

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

9) Nome que se dá à “contração espasmódica e dolorosa dos músculos”:

- a) artrite
- b) nefrite
- c) reumatismo
- d) flebite
- e) câimbra

10) Dança é uma forma de expressão artística coordenada, onde se pode expressar emoções e sentimentos através dos movimentos. A prática da dança propicia o desenvolvimento de diversas habilidades abaixo relacionadas, assim sendo, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) equilíbrio dinâmico e coordenação global
- b) estruturação espacial e organização temporal
- c) lateralidade e expressão corporal
- d) competitividade e individualismo
- e) organização espaço temporal e ritmo interno

11) Mentalize o movimento e responda a seguinte questão:

Um atleta, em um treino de Basquete, está em posse de duas bolas (uma em cada mão). Este atleta caminha pela quadra batendo as duas bolas simultaneamente contra o solo, por diversas vezes seguidas. Este conjunto de movimentos caracteriza um treinamento de:

- a) força
- b) coordenação
- c) potência
- d) direção
- e) equilíbrio

12) No quesito “atividade física para a pessoa idosa”, alguns itens merecem atenção:

- a) esporte de rendimento, lazer e competitividade
- b) saúde, bem-estar e qualidade de vida
- c) hipertrofia muscular, resistência aeróbica e domínio motor
- d) força estática, força dinâmica e potencialização
- e) solidariedade, disciplina e voluntariado

13) Capacidade de sustentar uma carga de trabalho num maior tempo possível sem fadiga é uma referência a:

- a) resistência
- b) agilidade
- c) lateralidade
- d) velocidade
- e) criatividade

14) Com relação as Ginásticas Rítmica e Artística é correto afirmar:

1. Arco, fita e massa são aparelhos utilizados na GR.
2. Na GA, a trave de equilíbrio e as paralelas assimétricas são provas exclusivamente femininas.
3. Na GA, as argolas, paralelas simétricas e o cavalo são provas para ambos os sexos.
4. Na GR, a bola é um aparelho usado apenas em provas masculinas.
5. Atualmente, tanto a GR quanto a GA são considerados Esportes Olímpicos.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência de todas as afirmativas **CORRETAS**:

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

15) Alguns esportes tem o tempo de jogo cronometrado. Baseando-se em partidas oficiais, para equipes adultas, qual é o tempo real e total de jogo dos esportes abaixo citados (sem incluir a contagem do tempo das prorrogações, sem os acréscimos e sem o tempo do intervalo). Mantenha a respectiva ordem da modalidade: Handebol, Futsal, Basquete e Futebol.

- a) 40, 60, 50 e 110 minutos
- b) 60, 40, 40 e 90 minutos
- c) 50, 40, 50 e 90 minutos
- d) 60, 50, 40 e 120 minutos
- e) 30, 25, 20 e 45 minutos

16) Um professor de educação física ao realizar uma avaliação física em um grupo de idosos aplicou um teste para determinar o índice de gordura corporal, através da estimativa da quantidade de gordura subcutânea localizada nas regiões tricipital e subescapular.

Diante dessa situação, qual teste foi utilizado pelo professor?

- a) peso corporal
- b) estatura
- c) IMC
- d) dobras cutâneas
- e) relação cintura / quadril

17) O comportamento em que a criança fantasia imaginar que o mundo gira em torno de si, sendo ela o centro das atenções, tornando o “eu” como referência para todas as relações e fatos, é chamado de:

- a) simplicismo
- b) egocentrismo
- c) narcisismo
- d) altruísmo
- e) egoísmo

18) O comportamento que se caracteriza por atos agressivos verbais ou físicos que acontecem de maneira repetitiva cujo objetivo é intimidar, constranger, ridicularizar um indivíduo ou grupo incapaz de se defender, que ocorre principalmente no ambiente escolar é denominado:

- a) psicocentria
- b) bulimia
- c) dislexia
- d) bullying
- e) anorexia

19) A atividade física, principalmente a aeróbia aumenta a capilarização e conseqüentemente o fluxo sanguíneo na musculatura. Quais os benefícios obtidos pelo aumento do fluxo sanguíneo nos músculos?

- a) aumento da oxigenação na célula muscular
- b) facilita a chegada de nutrientes aos músculos
- c) melhora nas atividades que exigem resistência
- d) melhora o funcionamento do sistema cardiopulmonar
- e) todas alternativas estão corretas

20) “É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento” (BARBANTI, 1994).

A citação acima se refere à:

- a) flexibilidade
- b) força corporal
- c) alongamento
- d) equilíbrio motor
- e) coordenação motora

21) Considerando uma situação em que o aluno sofreu um corte no supercílio, provocando um constante sangramento, qual a primeira providência a ser tomada?

- a) procurar os pais ou responsáveis para que prestem o atendimento necessário.
- b) procurar o telefone público mais próximo e ligar para o Siate ou Samu.
- c) ligar para a coordenação do projeto para que envie um veículo para o atendimento.
- d) levar o aluno até a farmácia mais próxima.
- e) levar o aluno até uma torneira, lavar o local, em seguida usar um pano limpo para estancar o sangramento, para após procurar socorro.

22) Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), podemos definir saúde como:

- a) ausência de doenças contagiosas
- b) um estado de completo bem-estar físico, mental e social
- c) um estado completo de bem-estar físico
- d) ausência de ferimentos
- e) um estado de completo bem-estar social

23) “É todo movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.”

O conceito acima se refere à:

- a) esporte
- b) exercício físico
- c) atividade física
- d) aptidão física
- e) atividade recreativa

24) “Habilidade do coração, pulmão e artérias em suprir de sangue oxigenado as necessidades dos músculos durante a realização da atividade física.”

O conceito acima se refere à:

- a) agilidade
- b) velocidade
- c) força
- d) resistência muscular
- e) resistência cardiorrespiratória

25) “É um sistema ordenado de práticas corporais de relativa complexidade que envolve atividades de competição institucionalmente regulamentada, que se fundamenta na superação de competidores ou de marcas / resultados anteriores estabelecidos pelo próprio esportista.”

O conceito acima se refere à:

- a) avaliação física
- b) aptidão física
- c) esporte
- d) saúde
- e) atividade física