

01) “Capacidade de executar movimentos rápidos com mudanças de direções que as pessoas necessitam para ter uma boa forma física visando a prática esportiva”. A definição acima refere-se a:

- a) Velocidade
- b) Flexibilidade
- c) Coordenação motora
- d) Agilidade
- e) Motricidade

02) O esqueleto humano adulto é formado por ossos longos, curtos, sesamóides, laminares, irregulares e pneumáticos que tem a função de sustentar o corpo e proteger órgãos vitais. Alguns ossos longos formam os membros inferiores. Quais ossos compõem a perna?

- a) Fíbula e úmero
- b) Fêmur e tíbia
- c) Fíbula e perônio
- d) Tíbia e fíbula
- e) Tíbia e úmero

03) Os exercícios aeróbicos referem-se ao uso de oxigênio no processo de geração de energia dos músculos. Trabalha grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica permitindo a duração do exercício. Dentre as provas do atletismo abaixo, qual tem a predominância do sistema aeróbico?

- a) Corrida de 100 metros
- b) Corrida de 5000 metros
- c) Prova de 800 metros
- d) 110 metros com barreiras
- e) Revezamento 4X400 metros

04) A prática de atividades físicas realizadas por portadores de algum tipo de deficiência poderá proporcionar:

- a) Estimulo a independência e autonomia
- b) Melhora na socialização com outros grupos
- c) Manutenção e promoção da saúde
- d) Experiência com suas possibilidades, limitações e potencialidades
- e) Todas alternativas acima estão corretas

05) Durante um treino de futsal uma criança sofre uma queda e tem uma fratura de braço. Qual atitude a ser tomada?

- a) Manter a criança calma e aquecida
- b) Aplicar compressas de gelo para diminuir o inchaço e a dor
- c) Manter as pessoas que estiverem no local afastadas
- d) Ligar urgente para o socorro mais próximo
- e) Todas alternativas acima estão corretas

06) Na atividade do “zerinho” (exercício de pular corda em que a criança deve passar pela corda sem ser tocada por ela), qual a principal habilidade motora desenvolvida pela criança durante a execução deste exercício?

- a) Velocidade
- b) Coordenação espaço temporal
- c) Flexibilidade
- d) Coordenação motora fina
- e) Ritmo externo

07) O que é sedentarismo?

- a) Falta ou grande diminuição da atividade física.
- b) Atividade essencial para o corpo.
- c) Excesso de atividade física efetuado pelo indivíduo.
- d) É quando uma pessoa gasta mais calorias por semana com atividades ocupacionais.
- e) Todas alternativas acima estão incorretas.

08) Qual é o órgão que identifica o profissional de Educação Física?

- a) CREFITO
- b) CREAS
- c) CREF
- d) CREFPA
- e) CREFLON

09) O sangue é um tecido conjuntivo líquido que circula pelo sistema vascular dos animais vertebrados. É produzido pela medula óssea vermelha e tem como função a manutenção da vida do organismo por meio do transporte de nutrientes, oxigênio e gás carbônico. Como são chamadas as células de defesa que compõem o sangue?

- a) Eritrócitos
- b) Plasma
- c) Hemácias
- d) Leucócitos
- e) Plaquetas

10) Uma alimentação saudável é essencial para quem quer praticar atividades físicas. Dentre os nutrientes abaixo, qual deles é a fonte de energia que é absorvida mais rapidamente pelo organismo?

- a) Proteína
- b) Carboidrato
- c) Lipídio
- d) Vitamina
- e) Gordura saturada

11) O exercício físico é com certeza um grande aliado e pode prevenir e retardar o processo de envelhecimento. Com relação à pessoa idosa, é **incorreto** afirmar que a prática freqüente da atividade física

- a) melhora a coordenação motora e o equilíbrio.
- b) contribui na prevenção das quedas dos idosos.
- c) está associada a um menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação.
- d) ajuda a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão.
- e) auxilia na redução da idade cronológica do idoso.

12) "Toda e qualquer atividade em que as regras são feitas ou criadas num ambiente restrito ou até mesmo de imediato, são estruturadas ou semi-estruturadas, normalmente praticadas com fins recreativos e em alguns casos, como instrumento educacional". A definição acima refere-se a:

- a) Torneio
- b) Festival
- c) Jogo
- d) Campeonato
- e) Confronto

13) Como se chamam as fibras (nervos) que conduzem sinais estimulatórios do sistema nervoso central para os músculos?

- a) Sensitivos
- b) Eferentes
- c) Periféricos
- d) Aferentes
- e) Somáticos

14) O TRIATHLON é uma atividade esportiva completa, onde o atleta participa de 3 provas seqüenciais e ininterruptas. Dentre as alternativas abaixo, marque aquela que consta as 03 modalidades do Triathlon na seqüência correta em que a competição é executada.

- a) Corrida, natação e ciclismo
- b) Natação, corrida e ciclismo
- c) Ciclismo, corrida e natação
- d) Natação, ciclismo e corrida
- e) Ciclismo, natação e corrida

15) Quais são os principais membros utilizados durante o movimento nos exercícios de musculação: supino e leg press, respectivamente?

- a) pernas e braços
- b) peitoral e braços
- c) braços e pernas
- d) pernas e peitoral
- e) braços e abdome

16) Para treinamento de base de qualquer esporte, é fundamental destinar parte da aula com exercícios voltados aos fundamentos da modalidade desportiva. É correto afirmar que os fundamentos da modalidade de Futebol de Salão (futsal) são os seguintes:

- a) Passe, drible, cabeceio, chute, recepção, condução e domínio de bola.
- b) velocidade, resistência, finta, escanteios, chute, passe e recepção.
- c) Passe, recepção, arremesso, drible, finta, toque de bola e velocidade.
- d) Situação de jogo, passe, recepção, falta, cobrança de pênalti e laterais.
- e) Jogadas especiais, cobrança de falta, drible, disciplina, respeito às regras e adversários.

17) Analise, cuidadosamente, o quadro a seguir:

I- Estágio	A) Entidade dedicada à educação, empreendida por organização oficialmente reconhecida e polarizada para proporcionar cursos, nos termos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB.
II- Projeto Pedagógico do Curso	B) Ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa a preparação para o trabalho produtivo de estudantes.
III- Instituição de Ensino	C) Modalidade de educação escolar, preferencialmente oferecida na rede regular de ensino, para educandos com necessidades educacionais especiais, em todos os níveis educacionais.
IV- Educação Especial	D) Documento elaborado pela instituição de ensino que estabelece as diretrizes de funcionamento de um curso contendo orientações sobre as disciplinas e seus conteúdos, carga horária, possibilidade de estágio, etc.

Assinale a alternativa que estabelece uma correta correspondência.

- a) I-B; II-C; III-D; IV-A
- b) I-C; II-D; III-A; IV-B
- c) I-D; II-B; III-A; IV-C
- d) I-B; II-D; III-A; IV-C
- e) I-A; II-B; III-C; IV-D

18) Em esportes como Basquetebol, Handebol e Futebol, todas as vezes em que um jogador fizer a cobrança do lateral de maneira incorreta, o árbitro para o jogo e determina que seja executado uma regra. Qual é esta regra?

- a) substituição do jogador
- b) troca de lado das equipes
- c) reversão de bola
- d) cartão amarelo para o jogador
- e) tiro livre da linha central

19) No Futebol, a regra 11 funciona quando um jogador que ataca tem menos de dois jogadores da equipe adversária entre ele e a linha de fundo. Esta regra leva o nome de:

- a) Penalty
- b) Falta
- c) Dois toques
- d) Contra ataque
- e) Impedimento

20) Para uma completa Avaliação Física, é importante fazer o teste de "ergo espirometria". Este teste nos dá parâmetros para analisar o **VO2 Max** (capacidade máxima de absorção de \_\_\_\_\_), e definir o **limiar anaeróbio** (ponto onde a capacidade de remover o ácido láctico é menor que a produção do mesmo, e ainda definir a predominância da utilização de gordura e carboidratos como fonte de \_\_\_\_\_). De acordo com o texto acima, complete as lacunas com os termos **corretos**:

- a) oxigênio, energia
- b) líquidos, vida
- c) ar, água
- d) energia, luz
- e) calor, CO2

21) Conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho com a finalidade de colocar previamente cada pessoa da equipe ou grupo de trabalho bem preparada para o exercício diário. Pode ser realizada de forma preparatória ou compensatória, devendo ser aplicado por um educador físico. Este texto refere-se a:

- a) Ginástica Calistênica
- b) Ginástica de Solo
- c) Ginástica Laboral
- d) Ginástica Localizada
- e) Ginástica Artística

22) Leia as seguintes denominações e preencha as lacunas com (F) para Falso e (V) para Verdadeiro.

- ( ) Abdução: movimento de uma parte do corpo que se afasta da linha média do corpo.
- ( ) Adução: movimento de uma parte do corpo que se aproxima da linha média do corpo.
- ( ) Supino: exercício que se faz deitado em um banco, elevando e abaixando o peso com os braços.
- ( ) Leg Press: exercício de leve pressão feita na empunhadura no momento do lançamento do dardo.

( ) Espacato: exercício breve de alongamento escapular e mantido durante determinado tempo.

De acordo com as afirmativas anteriores, assinale a alternativa que apresenta a **seqüência correta**.

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

23) A Coordenação Óculo-Manual visa o aperfeiçoamento da ligação do campo visual à motricidade da mão e dos dedos, desenvolvendo a habilidade e a precisão dos movimentos. Qual das situações abaixo é uma coordenação óculo-manual?

- a) Jogar uma bola para cima e apanhar
- b) Inserir uma chave na fechadura
- c) Quicar uma bola no chão e apanhar
- d) Arremessar um dardo no alvo
- e) Todas alternativas acima estão corretas

24) Num exercício em dupla, onde ambas estão em pé, uma pessoa está com os olhos vendados. Uma bola é colocada no chão, no meio da quadra, distante das duas pessoas. Aquele que está de olhos abertos dará as coordenadas para que o colega que está com a venda nos olhos possa chegar até a bola.

Determine a principal habilidade que está sendo desenvolvida no exercício explicado.

- a) Equilíbrio
- b) Resistência
- c) Flexibilidade
- d) Agilidade
- e) Lateralidade

25) O transtorno disfórmico muscular, ocorre quando o volume e a intensidade de exercício físico praticado por um indivíduo excede a sua capacidade de recuperação. É classificada como Transtorno Obsessivo Compulsivo, mais especificamente acompanhado de uma auto imagem distorcida. Também é conhecida como Síndrome de Adonis e traduz-se numa **prática exagerada de exercício físico**, e muitas vezes, na ingestão de substâncias químicas (anabolizantes).

De acordo com o texto, que nome se dá a esse transtorno?

- a) Vigorexia
- b) Anorexia
- c) Halterofilia
- d) Hipermetropia
- e) Ultrametropia