



Caderno de Prova

PROFESSOR - EDUCAÇÃO FÍSICA

Data da prova: 17 de março de 2024.

Duração máxima da prova: 3(três) horas, incluído o tempo para o preenchimento do cartão resposta.

INSTRUÇÕES:

1. Este caderno contém 50 (cinquenta) questões objetivas com 04 (quatro) opções (A, B, C, D). A prova terá duração máxima de 03 (três) horas. A prova terá seu horário de início em sala, a contar após a distribuição dos cadernos de prova e autorização do aplicador(a).
2. Confira em seu caderno de provas a sequência de questões. Você tem até 10 (dez) minutos do início das provas para solicitar a troca do caderno de provas que apresentar algum problema de impressão ou qualquer outro que inviabilize a realização da mesma, pois não serão aceitas reclamações posteriores nesse sentido.
3. A interpretação das questões, bem como das instruções, faz parte da prova. Portanto, ao aplicador(a) de sala e fiscais não há autorização para fornecer esclarecimentos sobre o conteúdo das provas, sendo esta atribuição de única e exclusiva responsabilidade do(a) candidato(a).
4. Você receberá do aplicador o cartão de respostas 30 (trinta) minutos após o início da prova, o cartão de respostas deverá obrigatoriamente ser assinado pelo(a) candidato(a) no local em que há a indicação: “**ASSINATURA**”, utilizando sempre caneta esferográfica de tinta preta ou azul.
5. Caso realmente precise, utilize como rascunho os espaços em branco nas folhas do caderno de prova. Sugerimos que você assinale, inicialmente, no próprio caderno de provas, todas as respostas que julgar correta. Depois, passe-as para o cartão de respostas.
6. Questões com mais de uma alternativa assinalada, rasurada ou em branco serão **ANULADAS**. Portanto, ao preencher o cartão de respostas faça-o cuidadosamente. Evite erros, pois em hipótese alguma haverá substituição do cartão de respostas por erro do(a) candidato(a).
7. Ao terminar a prova ou findo o horário limite para sua realização, o candidato deverá **OBRIGATORIAMENTE** entregar seu cartão de respostas “**ASSINADO**”, ao aplicador(a) de sala. O(a) candidato(a) que não devolver seu cartão de respostas será automaticamente **eliminado(a)** e não terá classificação alguma no concurso público.
8. **Atenção!** Preencha o cartão-resposta na mesma sequência numérica das questões do caderno de provas.
9. Somente será permitido levar o caderno de questões (prova), depois de decorrido o período de **120 (cento e vinte) minutos do início das provas.**
10. Não serão permitidas consultas a quaisquer materiais, uso de telefone celular ou outros aparelhos eletrônicos, assim como os demais procedimentos constantes no subitem 13.11 e no subitem 13.13 do Edital nº 001/2023.
11. Após o término da prova, o(a) candidato(a) deverá deixar imediatamente o recinto da mesma, sendo **terminantemente proibido** fazer contato com os(as) candidatos(as) que ainda não terminaram a prova sob pena de ser excluído do concurso público.
12. O desrespeito às normas que regem o presente concurso público, bem como, a desobediência às exigências registradas no edital, além de sanções legais cabíveis implica na desclassificação do candidato.
13. Os dois últimos candidatos ao terminarem as provas deverão retirar-se da sala simultaneamente, após testemunharem o fechamento (lacre) do envelope de provas, assinando a Ata Relatório.
14. O candidato, após a divulgação dos gabaritos preliminares da prova objetiva, que será feita na página do concurso público acessível através do site www.idesg.org.br, na data prevista no QUADRO I – Cronograma geral de datas e eventos do Edital nº 001/2023, poderá peticionar **RECURSO** à banca examinadora, quando julgar que ocorreu erro na formulação das questões e divulgação do gabarito preliminar, observado o item 17 do Edital nº 001/2023.

BOA PROVA!!!



PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA VENÉCIA/ES

Concurso Público nº 001/2023

Edital nº 001/2023

ATENÇÃO!!!

- O CARTÃO DE RESPOSTAS ABAIXO É PARA SER UTILIZADO SOMENTE COMO RASCUNHO.
- AO RECEBER O CARTÃO DE RESPOSTAS DEFINITIVO CONFIRA OS DADOS DE IDENTIFICAÇÃO (NOME, CARGO, NÚMERO DE INSCRIÇÃO) E EM SEGUIDA ASSINE NO LOCAL INDICADO.

CARTÃO RESPOSTA



PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA VENÉCIA/ES CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2023 <i>Preenchimento de vagas existentes e formação de cadastro de reserva.</i>			
Nome:		Local:	
Cargo:		Data:	17/03/2024
Sala:	Nº de inscrição:	Turno:	

<p>* Marcar apenas uma opção para cada questão, evitando ultrapassar o círculo; * O círculo correspondente à questão escolhida deve ser totalmente preenchido; * Marcar apenas a quantidade de questões existentes na sua prova; * Utilize somente caneta azul ou preta, não rasurar ou sujar o cartão; É responsabilidade do candidato a conferência dos dados de seu cartão (A) (B) (C) (D)</p>		TIPO DE PROVA PADRÃO
--	--	--------------------------------

01	(A)	(B)	(C)	(D)	21	(A)	(B)	(C)	(D)	41	(A)	(B)	(C)	(D)
02	(A)	(B)	(C)	(D)	22	(A)	(B)	(C)	(D)	42	(A)	(B)	(C)	(D)
03	(A)	(B)	(C)	(D)	23	(A)	(B)	(C)	(D)	43	(A)	(B)	(C)	(D)
04	(A)	(B)	(C)	(D)	24	(A)	(B)	(C)	(D)	44	(A)	(B)	(C)	(D)
05	(A)	(B)	(C)	(D)	25	(A)	(B)	(C)	(D)	45	(A)	(B)	(C)	(D)
06	(A)	(B)	(C)	(D)	26	(A)	(B)	(C)	(D)	46	(A)	(B)	(C)	(D)
07	(A)	(B)	(C)	(D)	27	(A)	(B)	(C)	(D)	47	(A)	(B)	(C)	(D)
08	(A)	(B)	(C)	(D)	28	(A)	(B)	(C)	(D)	48	(A)	(B)	(C)	(D)
09	(A)	(B)	(C)	(D)	29	(A)	(B)	(C)	(D)	49	(A)	(B)	(C)	(D)
10	(A)	(B)	(C)	(D)	30	(A)	(B)	(C)	(D)	50	(A)	(B)	(C)	(D)
11	(A)	(B)	(C)	(D)	31	(A)	(B)	(C)	(D)	51	(A)	(B)	(C)	(D)
12	(A)	(B)	(C)	(D)	32	(A)	(B)	(C)	(D)	52	(A)	(B)	(C)	(D)
13	(A)	(B)	(C)	(D)	33	(A)	(B)	(C)	(D)	53	(A)	(B)	(C)	(D)
14	(A)	(B)	(C)	(D)	34	(A)	(B)	(C)	(D)	54	(A)	(B)	(C)	(D)
15	(A)	(B)	(C)	(D)	35	(A)	(B)	(C)	(D)	55	(A)	(B)	(C)	(D)
16	(A)	(B)	(C)	(D)	36	(A)	(B)	(C)	(D)	56	(A)	(B)	(C)	(D)
17	(A)	(B)	(C)	(D)	37	(A)	(B)	(C)	(D)	57	(A)	(B)	(C)	(D)
18	(A)	(B)	(C)	(D)	38	(A)	(B)	(C)	(D)	58	(A)	(B)	(C)	(D)
19	(A)	(B)	(C)	(D)	39	(A)	(B)	(C)	(D)	59	(A)	(B)	(C)	(D)
20	(A)	(B)	(C)	(D)	40	(A)	(B)	(C)	(D)	60	(A)	(B)	(C)	(D)

Assinatura do Candidato	Nº DE INSCRIÇÃO
-------------------------	-----------------

ATENÇÃO:

- O(a) candidato(a) deverá **OBRIGATORIAMENTE**, entregar seu cartão de repostas definitivo preenchido e **ASSINADO**, sob pena de ter seu cartão de respostas **ANULADO**. (item 13.22 do edital nº 001/2023).
- Preencha o cartão-resposta na mesma sequência numérica das questões do caderno de provas.



LÍNGUA PORTUGUESA

Atenção: Leia atentamente o texto a seguir e responda as questões de 01 a 15:

Sabia que o detox pode fazer mais mal do que bem ao seu corpo?

Veja o que dizem os especialistas

Nesta época do ano, especialmente por conta do verão, o que não falta é conteúdo que se aproveite da ansiedade causada pelo excesso de açúcar ou de bebida alcóolica que podemos ter consumido ao longo dos dias e das férias – e dos quilos extras que podem ter se seguido.

Basta pesquisar "detox" ou "limpeza" nas redes sociais. É um setor global multibilionário. Embora seja completamente normal que o corpo mude e nenhum alimento seja ruim com moderação, você pode se perguntar: devo experimentar uma dessas “dietas mágicas” de desintoxicação e limpeza do organismo? E será que elas realmente funcionam?

A resposta, como a maioria das coisas que envolvem o corpo, é complicada. Nenhuma pesquisa séria e de qualidade sugere qualquer benefício de longo prazo associado a dietas de limpeza ou detox, de acordo com Melissa Prest, nutricionista certificada e porta-voz da *Academy of Nutrition and Dietetics*, dos Estados Unidos. Algumas podem, na verdade, ser prejudiciais, especialmente sem supervisão médica.

Por outro lado, algumas pessoas juram que se sentem melhor ao fazer uma dieta de limpeza – com mais energia, pensamento mais claro, menos inchaço. Prest diz que isso não é surpreendente: "Se alguém que talvez esteja comendo muitos alimentos ultraprocessados, com açúcares refinados, sem muita fibra, com pouquíssimas frutas e vegetais, e agora está substituindo esses alimentos, mesmo em quantidades menores, por alimentos ricos em nutrientes, é claro que se sentirá melhor."

Em última análise, certas mudanças em sua dieta podem trazer benefícios a curto prazo, mas mesmo essas mudanças vêm com ressalvas consideráveis.

O que é uma dieta de “limpeza”?

Não há uma definição específica do que é uma limpeza ou detox do organismo, mas a nutricionista Prest diz que ela normalmente envolve a restrição da dieta por um curto período de tempo com a intenção de desintoxicar o corpo – seja de subprodutos naturais, como o ácido lático, ou de forças externas, como mercúrio em frutos do mar ou poluentes.

Fazer uma limpeza pode significar cortar os laticínios ou o glúten por um mês, fazer uma dieta líquida e só beber sucos por uma semana, ou simplesmente jejuar. Até mesmo dietas como *Whole 30* ou a dieta cetogênica podem ser consideradas limpezas.

Mas a *Academy of Nutrition and Dietetics*, a maior organização mundial de profissionais de nutrição e dietética, não recomenda as limpezas. Prest diz que isso se deve ao fato de o corpo já ter seu próprio processo altamente eficaz para se livrar das toxinas, principalmente por meio do fígado, dos rins e do sistema digestivo. Por exemplo, o corpo pode metabolizar o álcool em apenas um dia, dependendo do número de drinques consumidos (e da intensidade deles).



A maioria das dietas de limpeza se enquadra na categoria de "dietas da moda", que geralmente cortam grupos de alimentos, não fornecem nutrição adequada e promovem mudanças de curto prazo que são difíceis de manter, de acordo com um estudo de 2022 na revista científica *Frontiers*.

Muitas empresas que oferecem limpezas rotulam seus produtos como "apoiados por pesquisas". Mas essas descobertas podem ser manipuladas para se adequar a uma narrativa. Por exemplo, uma "desintoxicação com água com limão" se tornou algo básico para quem se preocupa com a limpeza. Mas um estudo, frequentemente citado como base para essa limpeza, monitorou menos de cem participantes por apenas 11 dias.

"A maioria das mudanças positivas também foi observada entre os participantes de uma dieta com restrição calórica semelhante, sem a mesma mistura de suco de limão", diz Melinda Ring, especialista em medicina interna e integrativa da Northwestern Medicine e diretora do Osher Center for Integrative Health da Northwestern University, nos Estados Unidos.

Muitos desses estudos também são feitos em animais, cujos resultados não são facilmente transferidos para os seres humanos.

Fonte: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/02/>

(adaptado).

QUESTÃO 01. No contexto do texto, a palavra "detox" é utilizada para se referir a:

- (A) Um tipo específico de alimento considerado essencial para a nutrição humana.
- (B) Uma prática dietética destinada à desintoxicação do corpo.
- (C) Uma substância química encontrada em alimentos ultraprocessados.
- (D) Um medicamento prescrito para tratamento de doenças hepáticas.

QUESTÃO 02. De acordo com o texto, qual é a principal crítica feita às dietas de detox ou limpeza?

- (A) Elas são altamente recomendadas por nutricionistas e médicos.
- (B) Elas oferecem benefícios de longo prazo e melhoram a saúde geral.
- (C) Elas podem ser prejudiciais e não têm benefícios de longo prazo comprovados.
- (D) Elas são baseadas em pesquisas sérias e de qualidade que comprovam sua eficácia.

QUESTÃO 03. Segundo o texto, por que algumas pessoas afirmam se sentir melhor ao adotar uma dieta de limpeza?

- (A) Devido ao efeito placebo de acreditar que estão fazendo algo benéfico para o corpo.
- (B) Porque substituem alimentos ultraprocessados por opções mais saudáveis.
- (C) Porque essas dietas eliminam completamente a necessidade de exercícios físicos.
- (D) Porque as dietas de limpeza são apoiadas por uma vasta quantidade de pesquisas científicas.

QUESTÃO 04. Qual alternativa apresenta uma palavra do texto composta por doze fonemas?

- (A) Transferidos.
- (B) Desintoxicar.
- (C) Simplesmente.
- (D) Desintoxicação.



QUESTÃO 05. Qual função do fígado, dos rins e do sistema digestivo é destacada no contexto das dietas de detox?

- (A) A incapacidade de processar alimentos ultraprocessados eficientemente.
- (B) A necessidade de suplementação para melhorar sua funcionalidade.
- (C) Sua dependência de dietas de limpeza para funcionar corretamente.
- (D) Seu papel altamente eficaz na eliminação natural de toxinas do corpo.

QUESTÃO 06. Sobre a validade das pesquisas frequentemente citadas para apoiar dietas de detox, o texto sugere que:

- I. São conclusivas e fornecem uma base sólida para a eficácia das dietas de detox.
- II. Podem ser manipuladas e não necessariamente se aplicam aos humanos.
- III. São realizadas com um grande número de participantes e por longos períodos.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) Apenas II está correta.
- (B) I, II e III estão corretas.
- (C) Apenas I e II estão corretas.
- (D) Apenas III está correta.

QUESTÃO 07. Na frase "Algumas podem, na verdade, ser prejudiciais", a palavra "Algumas" classifica-se como:

- (A) Substantivo.
- (B) Artigo.
- (C) Adjetivo.
- (D) Pronome.

QUESTÃO 08. Analise as seguintes assertivas sobre o emprego de palavras e expressões no texto:

- I. A palavra "detox" é um exemplo de empréstimo linguístico do inglês, adaptado ao português para descrever um conceito de dieta.
- II. "Álcool" é acentuado graficamente seguindo a regra de acentuação das paroxítonas terminadas em "l".
- III. A expressão "dietas da moda" utiliza a forma "da" como uma contração da preposição "de" com o artigo definido "a", indicando posse.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas I e III estão corretas.
- (C) Apenas I está correta.
- (D) I, II e III estão corretas.



QUESTÃO 09. Considerando a frase "Por outro lado, algumas pessoas juram que se sentem melhor", o termo "que" é um exemplo de:

- (A) Preposição. (B) Pronome. (C) Conjunção. (D) Advérbio.

QUESTÃO 10. Em "se sentem melhor ao fazer uma dieta de limpeza", o pronome "se" é um exemplo de qual colocação pronominal?

- (A) Próclise. (B) Ênclise. (C) Epêntese. (D) Mesóclise.

QUESTÃO 11. Considere as seguintes afirmações sobre a classificação das palavras e escolha a opção correta:

- I. "Multibilionário" é um exemplo de palavra composta por regressão.
- II. "Ultraprocessados" é formado por um processo de derivação imprópria.
- III. "Nutricionista" é um exemplo de derivação sufixal, indicando profissão.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) Apenas I e II estão corretas.
(B) Apenas II e III estão corretas.
(C) Apenas III está correta.
(D) I, II e III estão corretas.

QUESTÃO 12. No segmento "dependendo do número de drinques consumidos", a palavra "dependendo" consiste em um verbo em qual forma nominal?

- (A) Particípio. (B) Infinitivo. (C) Gerúndio. (D) Imperativo.

QUESTÃO 13. No segmento "A resposta, como a maioria das coisas que envolvem o corpo, é complicada", a oração "que envolvem o corpo" classifica-se como:

- (A) Oração subordinada adjetiva restritiva.
(B) Oração subordinada adjetiva explicativa.
(C) Oração coordenada explicativa.
(D) Oração reduzida de gerúndio.

QUESTÃO 14. No segmento "o corpo já tem seu próprio processo altamente eficaz para se livrar das toxinas", a palavra "livrar" pode ser substituída, sem mudança de sentido, por:

- (A) Prender. (B) Aumentar. (C) Conservar. (D) Eliminar.



QUESTÃO 15. O termo "ultraprocessados", usado para descrever certos alimentos, indica que eles são:

- (A) Minimamente alterados de sua forma original e ricos em nutrientes.
- (B) Processados além do necessário, muitas vezes perdendo valor nutricional.
- (C) Preparados usando métodos tradicionais de conservação de alimentos.
- (D) Enriquecidos com vitaminas e minerais adicionais durante a fabricação.

INFORMÁTICA

QUESTÃO 16. Um professor está organizando os trabalhos de fim de semestre e decide enviar o enunciado da pesquisa via e-mail para todos os seus alunos. Ele quer garantir que o documento anexado chegue corretamente aos estudantes. Qual é o procedimento correto e eficaz para anexar um documento a um e-mail antes de enviá-lo?

- (A) Copiar e colar o texto do documento diretamente no corpo do e-mail.
- (B) Clicar no ícone de "Anexo" na barra de ferramentas do e-mail, selecionar o arquivo desejado e confirmar.
- (C) Enviar o e-mail primeiro e, em seguida, enviar o documento como um novo e-mail.
- (D) Salvar o documento na nuvem e enviar um link quebrado no corpo do e-mail.

QUESTÃO 17. Considere as afirmações a seguir sobre o Microsoft Word 2016 (em sua versão em português e nas configurações padrão).

- I. O Word 2016 oferece a opção de salvar documentos automaticamente em intervalos regulares, quando o computador estiver conectado à internet.
- II. A função "Limpar formatação" remove todas as formatações aplicadas no documento.
- III. o Word 2016 possui a opção de inserir comentários em células específicas de tabelas.

Sobre as afirmações feitas, podemos afirmar que:

- (A) Apenas uma afirmação está correta.
- (B) Apenas duas afirmações estão corretas.
- (C) Todas as afirmações estão corretas.
- (D) Todas as afirmações estão erradas.

QUESTÃO 18. Qual é o principal objetivo do DNS (Domain Name System) na internet?

- (A) Criar novos domínios de internet.
- (B) Proteger contra hackers.
- (C) Converter nomes de domínio em endereços IP.
- (D) Criptografar a comunicação online.



QUESTÃO 19. Para um seminário de educação continuada para professores, um educador é encarregado de criar uma apresentação no PowerPoint 2016 (em sua versão em português e nas configurações padrão), que destaque as novas metodologias de ensino aplicadas na educação moderna. Para tanto, ele busca criar slides atrativos, fazendo o uso do recurso Animação. Este recurso classifica os diferentes tipos de efeitos em: Efeitos de Entrada, Efeitos de Ênfase e Efeitos de Saída.

Nesse sentido, qual alternativa apresenta somente animações que fazem parte dos Efeitos de Ênfase?

- (A) Girar, Zoom, Escurecer.
- (B) Esmaecer, Surgir, Volante.
- (C) Apagar, Barras, Sublinhado.
- (D) Clarear, Cor da linha, Pulso.

QUESTÃO 20. Durante uma atividade em sala de aula, um professor de Matemática deseja ensinar aos seus alunos como utilizar a planilha eletrônica Microsoft Excel 2016 (em sua versão em português e nas configurações padrão), para calcular a média de suas notas. Para isso, ele cria uma planilha onde as notas de cada aluno são inseridas, e uma célula é reservada para o cálculo da média. Qual fórmula o professor deve instruir seus alunos a digitar para calcular a média das notas contidas nas células de A1 até A5?

- (A) =SOMA(A1:A5)/5
- (B) =MÉDIA(A1:A5)
- (C) =A1+A2+A3+A4+A5/5
- (D) =TOTAL(A1:A5)

QUESTÃO 21. A figura abaixo mostra uma planilha feita no Excel 2016 (em sua versão em português e nas configurações padrão).

	A	B	C
1	34	18	52
2	25	64	11
3	36	37	24
4	76	45	10
5			
6			
7			
8			

Na célula B6 foi inserida a fórmula =CONCATENAR(B1;B4) . Qual número apareceu na célula B6 após ser inserida essa fórmula?

- (A) 164.
- (B) 1845.
- (C) 41.
- (D) 18643745.



QUESTÃO 22. Em uma escola, um professor de Literatura está preparando um material didático sobre diferentes movimentos literários e seus principais autores para distribuir aos seus alunos. Ele decide utilizar o Microsoft Word 2016 para criar o material. Para organizar as informações de forma clara, o professor opta por inserir uma tabela. Nesse sentido, acerca dos ajustes possibilitados pelo recurso Inserir tabela, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Quanto ao tamanho da tabela, é possível definir o número de colunas.
- (B) Quanto ao comportamento de ajuste da tabela, é possível definir uma largura de coluna fixa.
- (C) Quanto ao tamanho da tabela, é possível definir o número de linhas necessárias, sendo, no mínimo, duas linhas.
- (D) Quanto ao comportamento de ajuste da tabela, é possível ajustar-se automaticamente ao conteúdo.

QUESTÃO 23. Um professor de Informática está preparando uma aula sobre o uso eficiente da internet para pesquisa acadêmica. Ele quer ensinar aos seus alunos como instalar e utilizar extensões nos navegadores para melhorar a produtividade e a segurança durante a navegação. O professor decide usar o Google Chrome como exemplo durante sua apresentação. Entre os passos que ele deve demonstrar para instalar uma extensão no Google Chrome está(ão):

- I. Acessar as configurações do navegador, ir à seção "Privacidade e segurança" e escolher "Instalar extensões".
- II. Abrir uma nova aba e digitar "chrome://extensions" na barra de endereços para acessar diretamente a loja de extensões.
- III. Visitar a Chrome Web Store através da barra de endereços, buscar pela extensão desejada e clicar em "Adicionar ao Chrome".

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) Apenas III está correta.
- (B) Apenas I e II estão corretas.
- (C) I, II e III estão incorretas.
- (D) Apenas II e III estão corretas.

QUESTÃO 24. Observe as afirmações feitas sobre o navegador Google Chrome.

- I. O mecanismo de renderização utilizado pelo Chrome é chamado Gecko.
- II. A Google é uma organização sem fins lucrativos que desenvolve o Chrome.
- III. O Google Chrome oferece suporte nativo para reprodução de Flash.

Sobre as afirmações feitas, podemos afirmar que:

- (A) Apenas uma afirmação está correta.
- (B) Apenas duas afirmações estão corretas.
- (C) Todas as afirmações estão corretas.
- (D) Todas as afirmações estão erradas.



QUESTÃO 25. No PowerPoint 2016 (em sua versão em português e nas configurações padrão), para exibir ou ocultar recursos como régua, linhas de grade ou guias, é necessário:

- (A) Clicar com o botão direito do mouse sobre a miniatura do slide e ativar/desativar essas opções.
- (B) Ativar ou desativar essas opções na guia “exibir”.
- (C) Clicar com o botão direito no mouse no slide e clicar na opção “propriedades”. Na página que vai abrir, ativar ou desativar essas opções.
- (D) Ativar ou desativar essas opções na guia “layout”.

CONHECIMENTOS PEDAGÓGICOS

QUESTÃO 26. Conforme o Referencial Curricular da Rede Municipal de Ensino de Nova Venécia/ES, as competências gerais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) são um conjunto de dez habilidades que devem ser desenvolvidas por todos os alunos da educação básica, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Essas competências são essenciais para o desenvolvimento pleno do indivíduo, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. Uma delas é a autonomia, voltada para:

- (A) Fruir e participar das diversas práticas de manifestação e produção artístico-culturais.
- (B) Se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos e resolver problemas com protagonismo.
- (C) Promover o respeito ao outro e aos direitos humanos, acolhendo e valorizando a diversidade de indivíduos e grupos sociais.
- (D) Agir com responsabilidade, flexibilidade e determinação, com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

QUESTÃO 27. Segundo o Regimento Referência para as Unidades de Ensino da Rede Municipal de Nova Venécia/ES, o ensino nas unidades da rede pública municipal será ministrado com base nos seguintes princípios, EXCETO:

- (A) Alfabetização plena e a formação de leitores.
- (B) Respeito às diversidades.
- (C) Reconhecimento e preterimento das múltiplas inteligências.
- (D) Valorização da experiência extraescolar.

QUESTÃO 28. Conforme o Regimento Referência para as Unidades de Ensino da Rede Municipal de Nova Venécia/ES, em conformidade com Censo Escolar, _____ é o conceito atribuído no ensino fundamental às turmas com alunos de anos diferentes na mesma classe.

Qual alternativa preenche, CORRETAMENTE, a lacuna?

- (A) Turma unificada.
- (B) Turma multi.
- (C) Turma homogênea.
- (D) Turma díspar.



QUESTÃO 29. O currículo da Educação Infantil do município de Nova Venécia/ES está comprometido com a formação integral da criança, considerando seu olhar contemporâneo sobre o mundo. Para isso, as práticas pedagógicas são pautadas na ludicidade, na interação social e na valorização da diversidade cultural. Sobre tais aspectos, analise as assertivas:

- I. A ludicidade é uma característica fundamental do desenvolvimento infantil, pois, por meio do brincar, as crianças exploram o mundo ao seu redor, desenvolvem sua criatividade e imaginação, e aprendem a resolver problemas.
- II. A interação social é essencial para o desenvolvimento socioemocional da criança, pois, ao interagir com outras crianças e adultos, as crianças aprendem a compartilhar, a cooperar e a respeitar as diferenças.
- III. A valorização da diversidade cultural é importante para o desenvolvimento da identidade da criança, pois, ao conhecer pessoas de diferentes culturas, origens e perspectivas, as crianças aprendem a respeitar e apreciar a diversidade.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) I, II e III estão corretas.
- (B) Apenas II está correta.
- (C) Apenas I e III estão corretas.
- (D) Apenas III está incorreta.

QUESTÃO 30. Considerando a organização dos grupos etários de acordo com a BNCC e dos subgrupos de acordo com a organização curricular de Nova Venécia, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) Grupo 1: Berçário (9 meses a 1 ano e 9 meses).
- (B) Grupo 2: Maternal I (1 ano e 9 meses a 2 anos e 9 meses).
- (C) Grupo 3: Maternal II (2 anos e 9 meses a 4 anos e 9 meses).
- (D) Grupo 3: 2º período (4 anos e 9 meses a 5 anos e 9 meses).

QUESTÃO 31. Conforme o Referencial Curricular da Rede Municipal de Ensino de Nova Venécia/ES, a interação com a cultura municipal é essencial para a educação infantil, pois permite que as crianças conheçam a história, as tradições e os valores da sua comunidade. Nesse sentido, pode-se promover a interação com a cultura municipal na Educação Infantil através de:

- I. Visitas a museus, bibliotecas, teatros e outros espaços culturais.
- II. Participação em eventos culturais, como festas tradicionais, shows e apresentações artísticas.
- III. Interação com artistas e grupos culturais da comunidade.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) I, II e III estão corretas.
- (B) Apenas II está correta.
- (C) Apenas I e III estão corretas.
- (D) Apenas III está incorreta.



QUESTÃO 32. Em relação à inclusão escolar e educação especial, qual das seguintes estratégias **NÃO** é recomendada para promover um ambiente de aprendizagem inclusivo?

- (A) Adaptação de currículos, práticas pedagógicas e avaliações para atender à diversidade dos alunos.
- (B) Segregação de alunos com necessidades educacionais especiais em salas ou escolas exclusivas, afastando-os do ensino regular.
- (C) Uso de recursos e tecnologias assistivas que facilitam o acesso ao currículo para alunos com deficiência.
- (D) Formação continuada de professores para atender às necessidades específicas de todos os alunos.

QUESTÃO 33. A lei nº 14.113/2020 regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb). Os Fundos, no âmbito de cada Estado e do Distrito Federal, são compostos por 20% (vinte por cento) de fontes de receita como:

- I. Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e Doação de Quaisquer Bens ou Direitos (ITCD).
- II. Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA).
- III. Parcela do produto da arrecadação do Imposto sobre a Propriedade Territorial Rural (ITR), relativamente a imóveis situados nos Municípios.

Dos itens, pode-se afirmar que está(ão) **CORRETO(S)**:

- (A) Todos os 3.
- (B) Apenas 2 deles.
- (C) Apenas 1 deles.
- (D) Nenhum deles.

QUESTÃO 34. Nos termos do Regimento Referência para as Unidades de Ensino da Rede Municipal de Nova Venécia/ES, analise as assertivas acerca da modalidade de Educação do Campo:

- I. A Educação do Campo compreende a educação básica em suas etapas de Educação Infantil, Ensino Fundamental, destina-se ao atendimento às populações rurais em suas mais variadas formas de produção de vida dos agricultores e familiares.
- II. As Escolas Comunitárias Rurais na perspectiva da Pedagogia da Alternância devem desenvolver uma metodologia de organização do ensino tendo como proposta educativa para a população do campo, o foco na interação entre o estudante que vive no meio rural e a realidade que vivencia em seu cotidiano, de forma a promover constante troca de conhecimentos entre seu ambiente de vida, de trabalho e de estudo.

Das assertivas, pode-se afirmar que:

- (A) I e II estão incorretas.
- (B) Apenas I está correta.
- (C) Apenas II está correta.
- (D) I e II estão corretas.



QUESTÃO 35. Qual é o principal objetivo da avaliação escolar dentro de uma perspectiva pedagógica contemporânea?

- (A) Classificar os alunos em categorias de desempenho para incentivar a competição acadêmica.
- (B) Diagnosticar o processo de ensino e aprendizagem, visando aprimorá-lo e promover o desenvolvimento integral do aluno.
- (C) Punir os alunos com desempenho insatisfatório, aplicando medidas disciplinares para melhorar os resultados.
- (D) Limitar o acesso a etapas subsequentes do ensino apenas aos alunos com alto desempenho acadêmico.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 36. Durante uma oficina de formação continuada para professores de educação física, o facilitador propõe a integração de diferentes áreas da educação física em um único projeto interdisciplinar que envolve recreação, ginástica e dança. O objetivo é desenvolver habilidades motoras, expressão corporal e a consciência sobre a importância da atividade física regular para a saúde. Qual das seguintes propostas de atividades é mais adequada para atingir esse objetivo, considerando a diversidade de interesses e habilidades dos alunos?

- (A) Organizar uma competição de ginástica olímpica, avaliando os alunos individualmente em aparatos específicos como solo, trave e barras.
- (B) Criar um festival de dança escolar com apresentações de diferentes estilos de dança, permitindo que os alunos escolham o estilo com o qual mais se identificam para performar.
- (C) Desenvolver um circuito de atividades que inclua estações de jogos recreativos, exercícios de ginástica e uma oficina de dança criativa, onde os alunos possam experimentar e aprender sobre cada área.
- (D) Focar exclusivamente em aulas de zumba, como forma de integrar a dança à rotina de exercícios físicos dos alunos, promovendo a saúde cardiovascular.

QUESTÃO 37. O esporte pode ser visto como um fenômeno que transcende a atividade física, atuando como um elemento de união e expressão de valores sociais, históricos e culturais. Alguns estudos demonstram que o futebol, em particular, contribui para a construção da identidade nacional e para o fortalecimento de laços comunitários, além de ser um reflexo das dinâmicas sociais e econômicas do país. Sendo assim, complete corretamente as lacunas a seguir.

O esporte desempenha um papel crucial nos aspectos _____ (1) e _____ (2) da sociedade.

- (A) (1) educacionais; (2) psicológicos.
- (B) (1) socioculturais; (2) políticos.
- (C) (1) psicológicos; (2) econômicos.
- (D) (1) socioculturais; (2) econômicos.



QUESTÃO 38. Durante um seminário sobre a integração de atividades físicas e saúde no currículo escolar, um professor de Educação Física apresentou um projeto inovador para promover estilos de vida saudáveis entre estudantes do ensino médio. O projeto envolve a implementação de um programa multidisciplinar que inclui não apenas atividades físicas regulares, mas também educação nutricional e estratégias de mindfulness para melhorar o bem-estar físico e mental dos alunos. Baseando-se nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e em estudos recentes, o projeto visa a redução de índices de obesidade, ansiedade e estresse entre os estudantes, além de fomentar hábitos de vida saudáveis que possam ser sustentados a longo prazo.

Qual das seguintes abordagens metodológicas seria **MAIS** adequada para avaliar a eficácia deste projeto no contexto escolar?

- (A) Realização de testes físicos padronizados e questionários de autoavaliação ao início e ao final do programa para medir melhorias na condição física e na percepção de bem-estar.
- (B) Análise comparativa de desempenho acadêmico dos estudantes antes e depois da implementação do programa, utilizando os resultados como indicador indireto do impacto na saúde física e mental.
- (C) Observação participativa contínua e diários reflexivos mantidos pelos alunos, focando na percepção subjetiva de mudanças no estilo de vida e bem-estar.
- (D) Avaliação longitudinal da saúde física e mental dos alunos através de acompanhamento médico e psicológico periódico, além de registros de frequência e participação nas atividades.

QUESTÃO 39. No contexto da evolução histórica da Educação Física, identifique a alternativa que descreve corretamente o impacto do Movimento Ginástico Europeu do século XIX nas práticas pedagógicas e sociais relacionadas à disciplina, especialmente no que se refere à influência de sistemas ginásticos específicos, como o alemão, o sueco e o francês, na formação dos conceitos modernos de Educação Física.

- (A) O sistema ginástico alemão, focado na militarização e na disciplina rigorosa, promoveu uma abordagem da Educação Física centrada exclusivamente no desenvolvimento da força física, negligenciando aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar, o que limitou sua aplicabilidade no contexto escolar contemporâneo.
- (B) O movimento ginástico francês, com sua ênfase na expressão corporal e na liberdade de movimentos, antecipou conceitos contemporâneos de Educação Física relacionados à dança e à expressão artística, mas enfrentou resistência significativa de sistemas mais tradicionais, que o consideravam menos rigoroso e estruturado.
- (C) Apesar das contribuições dos sistemas ginásticos europeus, a Educação Física moderna se distanciou completamente dessas raízes históricas, adotando uma abordagem científica baseada exclusivamente em evidências de eficácia biomecânica e fisiológica, sem considerar as dimensões pedagógicas e sociais desenvolvidas durante o século XIX.
- (D) O sistema ginástico sueco, desenvolvido por Pehr Henrik Ling, introduziu uma perspectiva holística para a Educação Física, enfatizando o equilíbrio entre mente e corpo e a importância da ginástica corretiva, influenciando significativamente as práticas pedagógicas modernas ao promover o desenvolvimento harmonioso do indivíduo.



QUESTÃO 40. Analise as seguintes afirmativas sobre as finalidades e os objetivos da educação física escolar e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

- A educação física escolar tem como uma de suas finalidades promover o desenvolvimento da consciência corporal, permitindo que o aluno compreenda e respeite seu corpo e o dos outros.
- O principal objetivo da educação física escolar é o treinamento intensivo para a formação de atletas de alto rendimento, priorizando a competição em detrimento da inclusão.
- A educação física escolar visa exclusivamente ao desenvolvimento de habilidades motoras, sem considerar aspectos cognitivos, afetivos e sociais do aprendizado.
- Entre os objetivos da educação física escolar está o de incentivar a prática regular de atividade física como parte de um estilo de vida saudável, contribuindo para a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo.

A sequência correta é:

- (A) F – V – V – F. (B) V – F – F – V. (C) F – V – F – V. (D) V – F – V – F.

QUESTÃO 41. Na implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a etapa do Ensino Fundamental em Educação Física, um professor planeja uma unidade didática que visa atender aos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento estabelecidos pela BNCC. Considerando os eixos estruturantes da BNCC para Educação Física, qual das seguintes atividades propostas melhor atende à integração dos conhecimentos, habilidades, atitudes e valores visando o desenvolvimento humano integral?

- (A) Organizar torneios esportivos interclasses que enfatizem principalmente a competição e a identificação de talentos esportivos para representação da escola.
- (B) Desenvolver aulas teóricas sobre a história das diferentes práticas corporais e esportivas, sem incluir a prática ou experimentação pelos alunos.
- (C) Promover atividades que envolvam danças, jogos, lutas e esportes, incentivando a reflexão sobre a importância da saúde, cultura, cooperação e respeito às diversidades.
- (D) Focar exclusivamente no desenvolvimento de habilidades técnicas em esportes específicos, preparando os alunos para competições externas à escola.

QUESTÃO 42. Durante uma partida de handebol, um jogador realiza um movimento técnico em uma tentativa de gol. Ele saltou da área de 9 metros, lançou a bola enquanto estava no ar e aterrissou na área de goleiro (área de 6 metros) após a bola ter saído de suas mãos. Qual é a decisão correta do árbitro de acordo com as regras oficiais do handebol?

- (A) Gol anulado e posse de bola para o goleiro, visto que o jogador aterrissou na área de goleiro após o lançamento.
- (B) Tiro de 7 metros a favor da equipe adversária, pois houve uma invasão da área de goleiro após o lançamento.
- (C) Tiro livre contra a equipe do jogador que cometeu a infração, marcado do local onde o jogador saltou.
- (D) Gol válido, pois o jogador não tocou o chão dentro da área de goleiro antes de lançar a bola.



QUESTÃO 43. Considerando o alinhamento do Referencial Curricular da Rede Municipal de Ensino de Nova Venécia/ES com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a Educação Física, um professor planeja integrar conceitos de sustentabilidade e consciência ambiental em sua programação didática. Qual das seguintes atividades estaria mais alinhada com os objetivos deste Referencial Curricular e da BNCC?

- (A) Desenvolvimento de competições esportivas com ênfase na superação de recordes pessoais, sem contextualização ambiental.
- (B) Criação de um projeto interdisciplinar que envolva a prática de esportes ao ar livre e a realização de atividades de preservação ambiental na comunidade.
- (C) Implementação de aulas teóricas sobre a história dos esportes, focando exclusivamente nos aspectos técnicos e táticos, sem abordagem ambiental.
- (D) Foco em treinamentos de alta intensidade em ambientes fechados para melhorar o desempenho físico, sem integração com temas transversais.

QUESTÃO 44. Avalie as seguintes descrições sobre as teorias e princípios que norteiam o crescimento e o desenvolvimento motor ao longo das diversas fases da vida humana. Escolha a alternativa que apresenta, corretamente, a interação entre fatores genéticos, ambientais e a experiência motora na evolução das habilidades motoras fundamentais.

- (A) Durante a primeira infância, a aquisição de habilidades motoras fundamentais, como caminhar e correr, é fortemente influenciada pela interação entre a maturação neuromuscular e as oportunidades de experiência motora proporcionadas pelo ambiente, evidenciando que o desenvolvimento motor é um processo dinâmico, onde fatores genéticos estabelecem potenciais que são modulados por condições ambientais e experiências práticas.
- (B) O desenvolvimento motor é um processo linear e previsível, que avança da infância à adolescência exclusivamente com base em fatores genéticos predeterminados, onde a maturação biológica dita o ritmo do progresso das habilidades motoras, independentemente das influências ambientais ou da prática.
- (C) A predominância de fatores ambientais sobre os genéticos na determinação do desenvolvimento motor sugere que qualquer criança pode alcançar o mesmo nível de habilidade motora em uma determinada faixa etária, desde que exposta a um ambiente rico em estímulos e oportunidades de prática, independentemente de sua predisposição genética.
- (D) O desenvolvimento motor na adolescência é marcado por uma regressão temporária nas habilidades motoras fundamentais, devido às rápidas alterações hormonais e ao crescimento físico, que desestabilizam os mecanismos de controle neuromuscular, tornando as habilidades motoras previamente adquiridas menos eficientes até que o processo de maturação seja concluído.

EM BRANCO



QUESTÃO 45. Analise as seguintes afirmativas sobre práticas desportivas, modalidades e regulamentos.

- I. No voleibol, um jogador pode realizar dois saques consecutivos se o primeiro for considerado um erro.
- II. No basquetebol, é permitido ao jogador dar dois passos sem driblar a bola ao concluir uma jogada de lay-up.
- III. No futebol, o cartão amarelo representa uma advertência ao jogador, que será expulso da partida caso receba dois cartões amarelos.
- IV. No tênis, um jogo é composto por um conjunto de sets, que são vencidos pelo jogador ou dupla que primeiro alcançar seis games, com uma diferença de dois games.

Estão corretas as afirmativas:

- (A) II, III e IV, apenas. (B) I, II e III, apenas. (C) I, III e IV, apenas. (D) I e II, apenas.

QUESTÃO 46. Considere os processos fisiológicos envolvidos no controle cardiovascular durante o exercício físico. Selecione a opção que descreve com precisão a integração entre os sistemas nervoso e cardiovascular para ajustar o desempenho cardíaco às demandas metabólicas aumentadas durante a atividade física.

- (A) Durante o exercício de baixa intensidade, predomina a ativação do sistema nervoso parassimpático, que induz bradicardia e redução do débito cardíaco, mecanismos esses que conservam a energia e prolongam a resistência ao estresse físico, permitindo uma distribuição mais eficiente do oxigênio para os tecidos periféricos.
- (B) A vasoconstrição generalizada, mediada pelo aumento da atividade parassimpática, é um mecanismo fundamental durante o exercício físico para elevar a pressão arterial e direcionar o fluxo sanguíneo aos músculos em atividade, compensando a hipotensão postural e garantindo a manutenção da perfusão cerebral.
- (C) O aumento da atividade simpática e a diminuição da atividade parassimpática durante o exercício físico resultam em taquicardia e aumento do débito cardíaco. Essa resposta integrada facilita o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos em atividade e órgãos vitais, otimizando a entrega de oxigênio e nutrientes, enquanto os mecanismos de autorregulação local asseguram a distribuição adequada do fluxo sanguíneo conforme as necessidades metabólicas específicas de cada tecido.
- (D) O exercício físico intenso provoca uma redução significativa na resistência vascular periférica total, devido à inibição reflexa da atividade simpática, o que diminui a pressão arterial e pode comprometer o retorno venoso e a estabilidade hemodinâmica, especialmente em indivíduos com disfunção cardiovascular preexistente.

EM BRANCO



QUESTÃO 47. Considerando os mecanismos de regulação hormonal durante o exercício físico, analise as alternativas a seguir e identifique aquela que descreve corretamente a interação entre hormônios específicos e sua função na modulação da resposta fisiológica ao exercício.

- (A) Durante o exercício de alta intensidade, o aumento na secreção de insulina facilita a captação de glicose pelos músculos esqueléticos, enquanto a diminuição na concentração de glucagon promove a estabilização dos níveis de glicemia, evidenciando uma resposta coordenada para manter a homeostase energética.
- (B) A secreção de cortisol, que diminui durante o exercício físico, desempenha um papel crucial na atenuação da resposta inflamatória e no estímulo à lipólise, contribuindo para a eficiência energética e a recuperação muscular pós-exercício.
- (C) A liberação de hormônio do crescimento (GH) é suprimida durante o exercício físico, especialmente em atividades de resistência, o que minimiza os efeitos anabólicos e a promoção da síntese protéica no tecido muscular esquelético durante o período de recuperação.
- (D) O exercício físico promove um aumento na secreção de catecolaminas, como a adrenalina e a noradrenalina, que estimulam a mobilização de ácidos graxos dos adipócitos e aumentam a disponibilidade de glicose no sangue, por meio da glicogenólise hepática e muscular, contribuindo para a manutenção do desempenho durante atividades de longa duração.

QUESTÃO 48. Avalie as seguintes alternativas sobre os mecanismos de termorregulação durante a atividade física e sua relação com a prevenção e o manejo de doenças cardiovasculares. Selecione a opção que descreve corretamente esses processos e suas implicações clínicas.

- (A) A termorregulação eficaz durante a atividade física promove a vasodilatação periférica, aumentando o fluxo sanguíneo cutâneo e a dissipação do calor. Esse mecanismo não apenas evita o superaquecimento corporal, mas também pode reduzir a pressão arterial e melhorar a função endotelial, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares ao otimizar a saúde vascular.
- (B) A termogênese induzida pelo exercício físico é primariamente regulada pela atividade simpática aumentada, que eleva a pressão arterial e a carga de trabalho do coração. Esse processo pode exacerbar condições pré-existentes de doenças cardiovasculares, tornando a atividade física contraindicada para indivíduos com histórico de hipertensão e insuficiência cardíaca.
- (C) Durante exercícios de alta intensidade em ambientes quentes, a termorregulação é alcançada principalmente por meio da transpiração, sem alterações significativas no fluxo sanguíneo cutâneo. Esse mecanismo de resfriamento limita o impacto cardiovascular do exercício, mantendo a pressão arterial e a função cardíaca estáveis, mesmo em condições de estresse térmico.
- (D) A ineficácia da termorregulação em idosos durante a atividade física é caracterizada por uma diminuição na sudorese e na vasodilatação periférica, o que pode aumentar o risco de eventos cardiovasculares durante o exercício devido à incapacidade de dissipar adequadamente o calor, levando a um aumento da temperatura central e estresse cardiovascular.



QUESTÃO 49. Considerando a complexa estrutura anatômica do tórax humano, avalie as seguintes alternativas e identifique aquela que descreve corretamente uma característica específica dos ossos que compõem esta região crucial do esqueleto.

- (A) O esterno, composto pelas partes manúbrio, corpo e processo xifoide, serve como principal ponto de inserção para as clavículas e as costelas verdadeiras, mas não possui conexão direta com as costelas falsas ou flutuantes, limitando-se à articulação com as cartilagens costais.
- (B) As costelas verdadeiras, numeradas de 1 a 7, articulam-se diretamente com o esterno através de suas próprias cartilagens costais, caracterizando-se pela sua capacidade de proporcionar proteção aos órgãos vitais torácicos e de facilitar a mecânica respiratória por meio da elevação e expansão do tórax.
- (C) A vértebra T1 é exclusivamente associada à articulação com a primeira costela, não oferecendo pontos de articulação para as demais costelas, o que destaca a natureza segmentada e independente da estrutura óssea vertebral em relação ao engradado costal.
- (D) As costelas flutuantes, correspondentes as últimas duas partes de costelas, são denominadas assim por sua completa ausência de conexão anterior, tanto com o esterno quanto com as cartilagens costais, conferindo-lhes uma mobilidade excessiva e um papel limitado na proteção e na função respiratória.

QUESTÃO 50. Considerando os aspectos avançados da biomecânica aplicada ao movimento humano, analise as alternativas a seguir e identifique a que descreve corretamente a influência de princípios biomecânicos específicos na otimização do desempenho e na prevenção de lesões.

- (A) A aplicação de forças externas em um ângulo perpendicular à alavanca muscular maximiza a eficiência mecânica, pois reduz o componente rotacional da força e aumenta o componente linear, facilitando a transdução de energia cinética em trabalho muscular efetivo sem aumentar significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas.
- (B) A conservação do momento angular durante movimentos giratórios no esporte, como saltos e giros, permite aos atletas modificar a velocidade de rotação alterando a distribuição de sua massa corporal, sem necessidade de aplicar forças externas adicionais, o que reduz o risco de lesões por sobrecarga.
- (C) O princípio do choque elástico, que descreve a capacidade dos tecidos musculoesqueléticos de armazenar e liberar energia elástica durante movimentos cíclicos como a corrida, pode ser otimizado através da técnica de corrida que enfatiza a fase de pré-carga muscular e a utilização eficiente do arco plantar, melhorando a economia de corrida e reduzindo o impacto nas articulações inferiores.
- (D) A otimização da curva de força-velocidade, através do treinamento de potência muscular específico para o movimento desejado, permite que os atletas maximizem a produção de força em um curto intervalo de tempo, o que é essencial para movimentos explosivos, mas pode aumentar o risco de lesões tendíneas devido à elevada taxa de desenvolvimento de força (RFD).

EM BRANCO