

AVANÇASP



PREFEITURA MUNICIPAL DE CABREÚVA

CONCURSO PÚBLICO
01/2024

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - NATAÇÃO

Leia atentamente as instruções abaixo

1. PROVA E FOLHA DE RESPOSTAS

• Além deste Caderno de Prova, contendo 50 (cinquenta) questões objetivas, você receberá do Fiscal de Sala:

• 01 (uma) Folha de Respostas destinada às respostas das questões objetivas. Confira se seus dados estão corretos.

2. TEMPO

• 03 (três) horas é o tempo disponível para realização da prova, já incluído o tempo para marcação da Folha de Respostas da prova objetiva;

• **01 (uma) hora** após o início da prova é possível, retirar-se da sala levando o caderno de prova;

3. INFORMAÇÕES GERAIS

• As questões objetivas têm 05 (cinco) alternativas de resposta (A, B, C, D, E) e somente **uma** delas está correta;

• Verifique se seu caderno está completo, sem repetição de questões ou falhas. Caso contrário, informe imediatamente o Fiscal da Sala, para que sejam tomadas as devidas providências;

• Confira seus dados pessoais na Folha de Respostas, especialmente nome, número de inscrição e documento de identidade e leia atentamente as instruções para preenchimento;

• O preenchimento das respostas da prova objetiva é de sua responsabilidade e não será permitida a troca de Folha de Respostas em caso de erro de marcação pelo candidato;

• Marque, na folha de respostas, com caneta de tinta azul ou preta, a letra correspondente à alternativa que você escolheu.

• Reserve tempo suficiente para o preenchimento de suas respostas. Para fins de avaliação, serão levadas em consideração apenas as marcações realizadas na Folha de Respostas da prova objetiva, não sendo permitido anotar informações relativas às respostas em qualquer outro meio que não seja o caderno de prova;

• Ao se retirar, entregue a Folha de Respostas preenchida e assinada ao Fiscal de Sala.

SERÁ ELIMINADO do presente certame o candidato que:

a) for surpreendido, durante as provas, em qualquer tipo de comunicação com outro candidato;

b) portar ou usar, qualquer tipo de aparelho eletrônico (calculadoras, bips/pagers, câmeras fotográficas, filmadoras, telefones celulares, smartphones, tablets, relógios, walkmans, MP3 players, fones de ouvido, agendas eletrônicas, notebooks, palmtops ou qualquer outro tipo de computador portátil, receptores ou gravadores) seja na sala de prova, sanitários, pátios ou qualquer outra dependência do local de prova;

c) se ausentar da sala em que se realizam as provas levando consigo o Caderno de Questões e/ou a Folha de Respostas;

d) se recusar a entregar a Folha de Respostas, quando terminar o tempo estabelecido;

e) não assinar a Lista de Presença e/ou a Folha de Respostas.

CADERNO DE QUESTÕES

PROVA OBJETIVA

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 7.

O suicida e o computador

Depois de fazer o laço da forca e colocar uma cadeira embaixo, o escritor sentou-se atrás da sua mesa de trabalho, ligou o computador e digitou: “No fundo, no fundo, os escritores passam o tempo todo redigindo a sua nota de suicida. Os que se suicidam mesmo são os que a terminam mais cedo.”

Levantou-se, subiu na cadeira sob a forca e colocou a forca no pescoço. Depois retirou a forca do pescoço, desceu da cadeira, voltou ao computador e apagou o segundo “no fundo”. Ficava mais enxuto. Mais categórico. Releu a nota e achou que estava curta. Pensou um pouco, depois acrescentou: “Há os que se suicidam antes para escapar da terrível agonia de encontrar um final para a nota. O suicídio substitui o final. O suicídio é o final.”

Levantou-se, subiu na cadeira, colocou a forca no pescoço e ficou pensando. Lembrou-se de uma frase de Borges. Encaixa, pensou, retirando a corda do pescoço, descendo da cadeira e voltando ao computador. Digitou: “Borges disse que o escritor publica seus livros para livrar-se deles, senão passaria o resto da vida reescrevendo-os. O suicídio substitui a publicação. O suicídio é a publicação. No caso, o livro livra-se do escritor.”

Levantou-se, subiu na cadeira, mas desceu da cadeira antes de colocar a forca no pescoço. Lembrara-se de outra coisa. Voltou ao computador e, entre o penúltimo e o último parágrafo, inseriu: “Há escritores que escrevem um grande livro, ou uma grande nota de suicida, e depois nunca mais conseguem escrever outro. Atribuem a um bloqueio, ao medo do fracasso. Não é nada disso. É que escreveram a nota, mas esqueceram-se de se suicidar. Passam o resto da vida sabendo que faltou alguma coisa na sua obra e não sabendo o que é. Faltou o suicídio.”

Levantou-se, ficou olhando a tela do computador, depois sentou-se de novo. Digitou: “No fundo, no fundo, a agonia é saber quando se terminou. Há os que não sabem quando chegaram ao final da sua nota de suicida. Geralmente, são escritores de uma obra extensa. A crítica elogia sua prolixidade, a sua experimentação com formas diversas. Não sabe que ele não consegue é terminar a nota.” Dessa vez não se levantou. Ficou olhando para a tela, pensando. Depois acrescentou: “É claro que o computador agravou a agonia. Talvez uma nota de suicida definitiva só possa ser manuscrita ou datilografada à moda antiga, quando o medo de borrar o papel com correções e deixar uma impressão de desleixo para a posteridade leva o autor a ser preciso e sucinto. Tese: é impossível escrever uma nota de suicida num computador.”

Era isso? Ele releu o que tinha escrito. Apagou o segundo “no fundo”. Era isso. Por via das dúvidas, guardou o texto na memória do computador. No dia seguinte o revisaria. E foi dormir.

VERISSIMO, L. F. *Verissimo antológico: meio século de crônicas, ou coisa parecida*. São Paulo: Objetiva, 2020.

QUESTÃO 01

Ao dizer que “é impossível escrever uma nota de suicida num computador”, o personagem principal:

- (A) conclui a nota que estava escrevendo e se vê pronto para se suicidar.
- (B) considera que o meio utilizado para a escrita de sua nota dificulta chegar à resolução final desejada.
- (C) considera que o fato de a nota ter sido escrita no computador é indiferente para o suicídio.
- (D) depende exclusivamente de uma nota escrita à moda antiga para concluir seu suicídio.
- (E) conclui que nem todas as notas finalizadas levam seus autores ao suicídio.

QUESTÃO 02

O antônimo de *prolixidade*, palavra que ocorre em “*A crítica elogia sua prolixidade (...)*”, é:

- (A) loquacidade.
- (B) extensão.
- (C) concisão.
- (D) verbosidade.
- (E) difusão.

QUESTÃO 03

O pronome em “*No dia seguinte o revisaria*” evoca o mesmo referente designado em:

- (A) “o texto”.
- (B) “o computador”.
- (C) “o autor”.
- (D) “o papel”.
- (E) “ele”.

QUESTÃO 04

Analise os excertos a seguir e assinale a alternativa em que ocorre um pronome demonstrativo.

- (A) É claro que o computador agravou a agonia.
- (B) O suicídio substitui a publicação.
- (C) Os que se suicidam mesmo são os que a terminam mais cedo.
- (D) No dia seguinte o revisaria.
- (E) No fundo, no fundo, os escritores passam o tempo todo redigindo a sua nota de suicida.

QUESTÃO 05

Em “*É que escreveram a nota, mas esqueceram-se de se suicidar.*”, o vocábulo “se” atua, respectivamente, como:

- (A) partícula de realce e parte integrante do verbo pronominal.
- (B) parte integrante do verbo pronominal e partícula de realce.
- (C) partícula de realce e partícula de realce.
- (D) parte integrante do verbo pronominal e parte integrante do verbo pronominal.
- (E) partícula de realce e conjunção integrante.

QUESTÃO 06

A contração “num”, que ocorre em “*(...) uma nota de suicida num computador*”, é composta por duas palavras que pertencem a classes gramaticais distintas, que são:

- (A) preposição e artigo.
- (B) preposição e pronome.
- (C) conjunção e artigo.
- (D) conjunção e pronome.
- (E) preposição e substantivo.

QUESTÃO 07

Analise os excertos a seguir e assinale a alternativa em que ocorre verbo com regência intransitiva.

- (A) Releu a nota e achou que estava curta.
- (B) Lembrara-se de outra coisa.
- (C) Dessa vez não se levantou.
- (D) Por via das dúvidas, guardou o texto na memória do computador.
- (E) E foi dormir.

QUESTÃO 08

A sentença que apresenta incorreção quanto à colocação pronominal é:

- (A) Os móveis quebrados não se consertarão sozinhos.
- (B) Convidá-la-am carinhosamente para os eventos familiares.
- (C) Prepare-se para a viagem com antecedência.
- (D) Quem o emprestou este caderno?
- (E) Não permitiria o casamento de sua filha, se o conhecesse melhor.

QUESTÃO 09

Analise as sentenças a seguir, considerando os verbos indicados entre parênteses ao final de cada uma. Assinale a alternativa que apresenta os respectivos verbos conjugados de forma coerente com o contexto apresentado nas sentenças às quais pertencem.

I. Eles querem que nos com a situação caótica. (*acostumar*)

II. Se o que aconteceu, entenderiam seu posicionamento. (*ver*)

III. Talvez alguém com esses salafrários. (*concordar*)

- (A) I. acostumemos; II. verem; III. concorda.
(B) I. acostumamos; II. vissem; III. concorda.
(C) I. acostumamos; II. verem; III. concorde.
(D) I. acostumemos; II. vissem; III. concorde.
(E) I. acostumarmos; II. virem; III. concordem.

QUESTÃO 10

Analise os conjuntos de palavras a seguir e assinale a alternativa em que todas as palavras indicadas têm o mesmo radical de origem.

- (A) provavelmente - seriamente - latente.
(B) espalhar - espalhafatoso - palhaço.
(C) intracelular - interurbano - introverter.
(D) acefalia - apatia - anarquia.
(E) depauperado - empobrecido - provação.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO**QUESTÃO 11**

Suponha que numa caixa há bolas vermelhas e verdes. Cada bola vermelha vale 8 pontos e cada bola verde vale 12 pontos. Sabe-se que se somarmos a quantidade de bolas vermelhas e verdes da caixa obtemos 23 bolas, e se somarmos a pontuação de todas as bolas da caixa obtemos 232 pontos. Quantas bolas vermelhas há na caixa?

- (A) 10.
(B) 11.
(C) 12.
(D) 13.
(E) 15.

QUESTÃO 12

Uma livraria tem uma seção específica para livros de literatura, filosofia e sociologia. Em um determinado mês, a venda dos livros de sociologia representou 20% das vendas totais dessa seção. No mês seguinte, a venda dos livros de filosofia e literatura se mantiveram iguais ao mês anterior, mas as unidades vendidas de livros de sociologia tiveram um aumento de 50%. Quantos por cento do total de livros vendidos nesta seção os livros de sociologia passaram a representar, aproximadamente?

- (A) 25,0 %.
(B) 27,3 %.
(C) 31,4 %.
(D) 34,5 %.
(E) 35,6 %.

QUESTÃO 13

Uma máquina é feita para alocar botões coloridos em uma malha quadriculada de $n \times n$ quadrados. A máquina coloca um botão por vez em qualquer quadriculado aleatório que esteja livre, porém ela segue sempre uma dada ordem de cores para cada botão colocado. O primeiro botão é sempre verde, depois coloca um botão amarelo, depois azul, depois branco, depois vermelho, depois verde novamente e assim sucessivamente seguindo esta ordem. Numa malha de 64×64 , qual será a cor do último botão a ser colocado?

- (A) Verde.
(B) Amarelo.
(C) Azul.
(D) Branco.
(E) Vermelho.

QUESTÃO 14

Em uma fazenda em que só há galinhas e porcos, a proporção de galinhas para porcos é de 5 para 3. Se há 80 animais na fazenda, quantos deles são porcos?

- (A) 50.
(B) 60.
(C) 45.
(D) 30.
(E) 25.

QUESTÃO 15

Em uma competição de quebra-cabeças, cinco participantes - Alice, Bob, Carol, David e Eve - estão competindo. Cada um deles resolveu um quebra-cabeça de um tema diferente: gatos, cães, pássaros, peixes e flores, mas não necessariamente nesta ordem. Considere verdadeiras as seguintes afirmativas:

- Alice não resolveu o quebra-cabeça de cães;
- Bob resolveu o quebra-cabeça de peixes;
- Carol resolveu o quebra-cabeça de gatos;
- David não resolveu o quebra-cabeça de cães nem de pássaros;

Com base nas informações, quem resolveu o quebra-cabeça de pássaros?

- (A) Alice.
- (B) Bob.
- (C) Carol.
- (D) David.
- (E) Eve.

QUESTÃO 16

Um quadrado de lado d foi cortado ao meio ao longo de uma de suas diagonais, resultando em dois triângulos iguais. Indique o perímetro de cada triângulo resultante:

- (A) $3d$.
- (B) $d(1 + \sqrt{2})$.
- (C) $d(2 + \sqrt{2})$.
- (D) $3d/2$.
- (E) $d\sqrt{2}$.

QUESTÃO 17

Num campeonato de futebol, o time ganhador pontua 3 pontos e o time perdedor não pontua. No caso de empate, ambos os times pontuam 1 ponto. Todos os times começam com 0 pontos. Suponha que há 40 times nesse campeonato. No final da primeira rodada, onde todos os times jogaram uma única vez, sobre a média da pontuação por time do campeonato, é correto afirmar que:

- (A) Pode assumir valores entre 0,0 e 1,5, estes inclusos.
- (B) Pode assumir valores menores que 0.
- (C) Pode assumir valores maiores que 3.
- (D) Pode assumir somente valores entre 1,0 e 1,5, estes inclusos.
- (E) Pode assumir qualquer valor entre 0 e 3, estes inclusos.

QUESTÃO 18

Uma prova de matemática contém 3 questões. A cada questão é atribuída uma nota de 0 a 100. A nota final é calculada como a média aritmética ponderada de cada questão. A primeira questão tem peso 2,0, a segunda questão tem peso 3,0 e a terceira questão tem peso 5,0. Qual será a nota final da pessoa que acertou 50 pontos de cada questão?

- (A) 75.
- (B) 65.
- (C) 60.
- (D) 55.
- (E) 50.

QUESTÃO 19

Observe as afirmativas abaixo:

I – Se um polígono convexo tem todos os ângulos internos iguais a 90° , então trata-se de um quadrilátero regular;

II – Para que um triângulo seja equilátero, todos os seus lados devem ter medidas iguais, mas não necessariamente seus ângulos devem ser congruentes.

III – A razão entre o perímetro de uma circunferência e o seu diâmetro é o mesmo valor, independente do seu raio.

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II.
- (C) Apenas III.
- (D) I e III.
- (E) II e III.

QUESTÃO 20

Uma empresa de engenharia está construindo uma réplica em miniatura de um edifício (maquete). A maquete terá uma escala de 1:500, o que significa que cada centímetro na maquete representa 500 centímetros no edifício real. Se a altura do edifício real é de 150 metros, qual será a altura do modelo em centímetros?

- (A) 3.
- (B) 0,3.
- (C) 3000.
- (D) 300.
- (E) 30.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA**QUESTÃO 21**

É um dos protocolos utilizados para a transmissão de dados no sistema World-Wide Web:

- (A) URL.
- (B) LINK.
- (C) HTTPS.
- (D) START.
- (E) END.

QUESTÃO 22

Quando você estiver trabalhando em um documento no Microsoft Word com outras pessoas ou você mesmo estiver editando um documento, para ver cada mudança feita pode-se ativar a opção:

- (A) Inserir Comentários.
- (B) Controlar Acessos.
- (C) Controlar Eventos.
- (D) Controlar Usuários.
- (E) Controlar Alterações.

QUESTÃO 23

Respeitando as funcionalidades presentes no módulo de impressão de documentos do Microsoft Word, acionado clicando na guia “Arquivo” e selecionando a opção “Imprimir”, assinale a alternativa que apresenta uma afirmação incorreta:

- (A) Ao entrar no atalho de impressão, é possível visualizar o documento produzido.
- (B) O Microsoft Word permite que o usuário defina quantas cópias do documento serão impressas.
- (C) Nas configurações de impressão, é possível definir a orientação que a listagem será emitida.
- (D) O módulo de impressão permite ao usuário definir a fonte do texto que será impresso.
- (E) O módulo de impressão permite ao usuário definir que a impressão será feita em papel A5.

QUESTÃO 24

As teclas de atalhos do teclado são utilizadas no Microsoft Word para dar maior produtividade na produção e ajustes de textos. Observe a lista de ações relacionada a seguir e assinale a alternativa que descreve corretamente qual é a ação obtida ao utilizar a tecla de atalho “End”, com o cursor sobre uma linha da redação:

- (A) Mover o cursor para o final da linha onde o cursor está posicionado.
- (B) Mover o cursor para o final do texto, independente da linha em que o cursor está posicionado.
- (C) Mover o cursor um parágrafo para cima.
- (D) Mover o cursor um parágrafo para baixo.
- (E) Entrar no módulo de visualização e impressão.

QUESTÃO 25

No Microsoft Excel são utilizados operadores para especificar o tipo de cálculo que o usuário deseja efetuar nos elementos de uma fórmula.

Para estruturar uma multiplicação entre dois elementos, o operador aritmético a ser empregue será o(a):

- (A) * (asterisco).
- (B) % (sinal de porcentagem).
- (C) ^ (acento circunflexo).
- (D) X (letra Xis).
- (E) & (sinal de ampersand).

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**QUESTÃO 26**

Leia os enunciados posteriores e destaque a alternativa que não condiz corretamente com a historicidade da natação.

- (A) Gravuras e hieróglifos do império egípcio demonstram a ocorrência de pessoas nadando no rio Nilo, utilizando nadados como forma de ataque.
- (B) A natação, no Egito, fazia parte do treinamento marcial.
- (C) Na Grécia, a natação tinha como um dos seus intuitos a definição harmoniosa da musculatura masculina.
- (D) No Oriente, a natação remonta, pelo menos, ao século I a.C., havendo algumas evidências de corridas de natação no Japão.
- (E) Os romanos construíram piscinas, distintas de seus tradicionais banhos. Ainda, há relatos de que, no século I a.C., o romano Gaius Mecenas construiu a primeira piscina aquecida.

QUESTÃO 27

Leia os enunciados, coloque V (verdadeiro) e F (falso) e marque a resposta correspondente.

[] O primeiro campeonato de natação foi uma corrida de 400 metros realizada na Austrália, em 1846, e anualmente a partir de então.

[] Nos Estados Unidos, a natação foi organizada pela primeira vez nacionalmente como um esporte pela Associação Atlética Amadora (AAU), quando de sua fundação, em 1888.

[] Durante a primeira edição dos Jogos Olímpicos (1896), foi fundada a Federação Internacional da Natação (FINA), que, atualmente, também regulamenta as demais modalidades aquáticas.

[] O primeiro manual de natação de que se tem registro data de 1538 e foi escrito pelo suíço Nikolaus Wynmann: O nadador ou um diálogo acerca da arte de nadar.

[] Os quatro nados conhecidos atualmente foram criados em tempos diferentes e por pessoas diferentes. Um exemplo é o nado de costas, criado em 1794, pelo italiano Bernardi que ainda mantém até hoje o mesmo formato utilizado quando foi criado.

(A) F, F, F, V, V

(B) V, V, V, F, F

(C) V, V, F, V, F

(D) V, V, F, F, V

(E) F, V, F, V, V

QUESTÃO 28

A natação corrobora para o desenvolvimento cognitivo das crianças e contribui para o desenvolvimento de habilidades importantes para a segurança e o desempenho motor diário de todas as faixas etárias. Nesse contexto, destaque a alternativa que apresenta um erro conceitual.

(A) O ensino da natação deve ser desenvolvido de maneira global, analítica e sintética, com objetivos de aprendizagem da técnica dos quatro estilos de nado.

(B) Para ter bom desempenho na natação, é necessário treinamento constante, com base na sistematização dos movimentos específicos do esporte, bem como no aperfeiçoamento de variáveis de interesse aos diferentes nados (velocidade, resistência, força, etc.).

(C) As sequências pedagógicas são empregadas no intuito de desenvolver o ensino de maneira progressiva.

(D) O cerne do aprendizado está pautado no domínio dos movimentos da natação.

(E) Quando um indivíduo entra no ambiente aquático, envolve-se com forças do meio, tais como a propulsão. Nesse contexto, para nadar de forma independente e em segurança, é preciso estar ambientado e estabelecer uma relação saudável com o ambiente aquático.

QUESTÃO 29

Ao analisar individualmente a técnica de nado, é possível discernir qual objetivo se pretende avaliar (utilitário, educativo, recreativo, higiênico e competitivo). Nesse sentido, é possível pautar a ação em uma das correntes metodológicas. Nessa sistemática, observe a seguinte ação: “estrutura o ensino por partes, utilizando uma sequência pedagógica aplicada, sobretudo, aos iniciantes, com etapas de adaptação ao meio líquido (flutuação, respiração, propulsão e mergulho elementar)”. Que concepção foi contextualizada na ação anterior?

(A) Concepção individualizada

(B) Concepção global

(C) Concepção analítica

(D) Concepção sistemática

(E) Concepção sintética

QUESTÃO 30

Observe as habilidades aquáticas básicas contextualizadas a seguir e destaque a alternativa que traz um erro conceitual.

- (A) Em meio aquático, a habilidade de respiração deve ser consciente e trabalhada, de forma não autônoma como acontece em meio terrestre.
- (B) A inspiração na natação deve ser feita pela boca. A expiração e a inspiração devem ser sincronizadas com os movimentos dos braços e das pernas.
- (C) O equilíbrio é outra habilidade aquática básica. Ele representa a igualdade entre força de flutuação e peso, dependendo, além da capacidade do indivíduo, de sua densidade corporal.
- (D) A locomoção do corpo na água depende apenas das habilidades propulsivas, em que é desenvolvida a movimentação de membros superiores e inferiores, essencial para realização dos diferentes nados.
- (E) Um aspecto importante a ser salientado é a importância do relaxamento, uma vez que relaxar dentro d'água é premissa para o desenvolvimento e o aprimoramento de qualquer outra habilidade.

QUESTÃO 31

Sobre o nado crawl, são verdadeiras as seguintes asserções. No entanto, uma apresenta um dado impreciso, destaque-a.

- (A) Posição do corpo rente à superfície, o mais paralelo possível à linha da água.
- (B) O movimento da pernada é iniciado na articulação coxofemoral e é dividido em dois momentos: descendente e ascendente.
- (C) Para que a rotação seja realizada de forma efetiva, sem gerar resistência frontal, deve-se girar a cabeça ao final da fase submersa da braçada. Consequentemente, o ombro oposto gira, aumentando a amplitude da braçada e posicionando melhor a mão à frente do corpo.
- (D) Os quadris realizam uma curta rotação, posicionando as pernas lateralmente.
- (E) O movimento das pernas no nado crawl é realizado verticalmente, objetivando manter uma perna em propulsão, e a outra em recuperação.

QUESTÃO 32

Sobre o nado costas, é pertinente afirmar:

- (A) Com relação ao posicionamento do corpo, o nadador deve permanecer em decúbito ventral.
- (B) No transcorrer do nado, o corpo deve realizar sucessivos rolamentos laterais, objetivando expandir o eixo longitudinal.
- (C) A posição da cabeça deve ser quase em alinhamento com o corpo, apoiada na água, com nível de água passando o ponto mediano das orelhas, de maneira estável (musculatura e pescoço relaxados).
- (D) Os membros inferiores realizam movimentos de forma alternada: para cima (fase não propulsiva) e para baixo (fase propulsiva).
- (E) As pernadas consistem em movimentos que seguem a rotação do corpo, no intuito de corroborar para a propulsão e alinhamento do corpo.

QUESTÃO 33

No nado costas, é possível observar seis etapas que contextualizam o movimento da braçada. Assim, assinale a alternativa que condiz com as seguintes características: “nesse momento do nado, o tronco iniciará o rolamento lateral, para que seja possível, com o braço estendido, fazer um movimento para baixo. O punho deverá estar ligeiramente flexionado (em direção ao dedo mínimo), com a mão movimentando para longe da linha do ombro”.

- (A) Liberação/saída
- (B) Recuperação
- (C) Primeira varredura para baixo
- (D) Primeira varredura para cima
- (E) Segunda varredura para cima

QUESTÃO 34

Qual das alternativas a seguir traz um erro em relação ao nado peito?

(A) No estilo plano do nado peito, o atleta mantém-se em uma posição mais horizontal, com os quadris permanecendo o mais próximo da superfície durante toda a execução. Já no estilo ondulante, o atleta tende a elevar o quadril no final da pernada, não se mantendo na horizontal e, portanto, provocando uma elevação maior do tronco para a respiração.

(B) Independentemente do estilo, a técnica para a evolução da velocidade do nado está na busca pela aceleração no momento da respiração, considerada a etapa de desaceleração do nado.

(C) No nado peito, o trabalho deve ser contínuo, preciso e rítmico, no qual devem ocorrer as braçadas seguidas das pernadas, cada um dos movimentos a seu momento.

(D) As plantas dos pés são as principais superfícies propulsivas, com deslocamento da água para trás como se fossem remos.

(E) Com relação à pernada, o nado peito requer uma ação das pernas no estilo de chicotadas estreitas.

QUESTÃO 35

Leia os enunciados a seguir e marque, posteriormente, a alternativa impertinente.

(A) O aquecimento prepara o corpo para competir e obter um alto nível de desempenho. Já a volta à calma inicia o processo de recuperação e é essencial para preparar o corpo para a próxima sessão de treinamento ou para uma outra prova.

(B) O objetivo básico do aquecimento é aumentar a temperatura do corpo e dos músculos.

(C) O aquecimento corrobora para que a bioquímica do corpo funcione de maneira ideal.

(D) Quando o corpo está quente, os músculos contraem com menor intensidade, proporcionando assim um movimento com maior amplitude.

(E) O aquecimento minimiza a ocorrência de lesões.

QUESTÃO 36

Na natação, qual é a região que precisa ser fortalecida, por exercer ação preponderante sobre o equilíbrio e o alinhamento do corpo, possibilitando que o nadador atravessasse a água com uma resistência mínima?

(A) Eixo axial

(B) Eixo radial

(C) Eixo perpendicular

(D) Eixo periférico

(E) Eixo neural

QUESTÃO 37

Em relação a alguns aspectos concernentes à natação como esporte competitivo, são verdadeiras as afirmativas abaixo. Porém, uma traz uma informação incorreta, destaque-a.

(A) Em meados do século XIX, na Inglaterra, observa-se o desenvolvimento da natação como esporte competitivo, com a construção das primeiras piscinas cobertas.

(B) Em todas as edições dos Jogos Olímpicos, a natação esteve presente.

(C) Em St. Louis 1904, foi disputada a primeira prova de nado peito, o primeiro revezamento e a primeira prova de longa distância.

(D) O nado borboleta foi introduzido em Melbourne 1956, com as provas de 100m para mulheres e 200m para homens.

(E) Nadadores brasileiros participaram dos Jogos em todas as edições que o Brasil disputou. A primeira brasileira a se classificar para uma final foi Piedade Coutinho, quinta colocada nos 400m livre feminino em Berlim 1936.

QUESTÃO 38

Os princípios hidrodinâmicos e suas propriedades físicas devem ser compreendidos, uma vez que eles exercem influência significativa sobre o ambiente aquático. A seguir, foram elencados alguns desses princípios e/ou propriedades. Destaque a alternativa que condiz com a seguinte asserção: “é a força oposta à gravidade que atua sobre o corpo de baixo para cima diminuindo o peso corporal proporcionalmente a seu nível de imersão, facilitando assim a movimentação no meio líquido”.

- (A) impacto
- (B) empuxo
- (C) pressão hidrostática
- (D) fricção
- (E) velocidade

QUESTÃO 39

Em consonância com alguns dos aspectos relativos ao nado borboleta, destaque a alternativa impertinente, ou seja, que traz um dado incorreto.

- (A) Posicionamento da cabeça – o rosto em contato com a água, mantendo o nível da água na parte posterior da cabeça.
- (B) Técnica da braçada – os braços realizam uma circundação anteroposterior simultaneamente.
- (C) Apoio – consiste em uma puxada para o lado, com os braços flexionados, não deixando uma abertura exagerada.
- (D) Tração – flexão dos antebraços em relação aos braços, com uma trajetória das mãos em direção à linha mediana do corpo e para o fundo.
- (E) Finalização – no empurrão final, haverá uma extensão do antebraço vigorosa, retirando-se logo a seguir as mãos da água, próximas do quadril.

QUESTÃO 40

Ao analisar alguns dos feitos de Duke Kahanamoku, é incorreta a seguinte alternativa.

- (A) Duke Kahanamoku, quando tinha cerca de 16 anos de idade, teve contato com nadadores australianos que visitavam a Ilha de Oahu.
- (B) Nos Jogos Olímpicos de Estocolmo em 1912, Duke Kahanamoku foi campeão na prova dos 100m livre.
- (C) No ano de 1922, quebrou a incrível barreira, nadando os 100m livre abaixo de 1 minuto.
- (D) Em 1924 em Paris, Weissmuller ficou com a medalha de ouro de natação e Duke com a prata.
- (E) Em 1932, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, conquistou a medalha de bronze no water polo.

QUESTÃO 41

Ao analisar o movimento de braçada de cada estilo de nado, destaque a alternativa que condiz com a seguinte característica: “movimentar os braços em diagonal para fora e para baixo. Após uma abertura de aproximadamente uns 30 cm os cotovelos começam a dobrar levemente e a parte superior do braço gira um pouco. Durante a puxada, os cotovelos não devem ultrapassar a linha dos ombros. Concluir a puxada para dentro espremendo a água. Lançar os braços à frente unidos”.

- (A) Nado crawl
- (B) Nado de peito
- (C) Nado costas
- (D) Nado borboleta
- (E) Nado costas e nado borboleta

QUESTÃO 42

O que significa treinamento de velocidade crescente?

- (A) Consiste em repetições de uma série determinada, com esforços e repouso controlados.
- (B) Treino intervalado, com características anaeróbias, composto de séries curtas e de velocidade maior que a utilizada na prova, intercaladas com grandes intervalos.
- (C) Trabalho com características aeróbias e anaeróbias, justificado pelo hábito do atleta ao esforço e treinamento com acúmulo de ácido láctico. Repouso relativamente pequeno, não permitindo total recuperação.
- (D) Objetiva aumento progressivo da velocidade, em um mesmo percurso, até atingir uma velocidade razoavelmente forte e tendo base aeróbia. Característica de acostumar o nadador ao esforço, exercer pouca pressão, ajudar a controlar o ritmo de nado e ser um trabalho crescente.
- (E) Trabalho intervalado intermitente que visa a resistência e o ritmo, pretendendo levar o nadador a repetições mais velozes ao longo das semanas.

QUESTÃO 43

Destaque o tipo de treino que pode ser usado como treinamento de qualidade, resistência, adaptação ao esforço e determinação de ritmo. Consiste em realizar a segunda metade da série melhor que a primeira.

- (A) Treino de passagem negativa (*negative Split*)
- (B) Treino de aumento/diminuição de intervalo de repouso
- (C) Treino jogo de velocidade (*Fartlek*)
- (D) Treino quebrado (*Broken*)
- (E) Treino *build-up*

QUESTÃO 44

Qual dos equipamentos de natação auxiliares para aprimoramento técnico descritos a seguir ajuda a melhorar o alinhamento do corpo e uma posição neutra da cabeça na água, permitindo um melhor alinhamento da coluna durante a natação?

- (A) kickboards
- (B) snorkels
- (C) pás manuais
- (D) paraquedas
- (E) trajes de arrasto

QUESTÃO 45

Destaque o tipo de treino que é empregado logo depois do início da temporada para a frente, podendo ser em qualquer parte, dependendo da média solicitada e do repouso previsto. Ex.: 10 x 100 a cada 1 min 40 s, mantendo a velocidade aproximada de 1 min 20 s.

- (A) Treinamento de velocidade média
- (B) Treinamento em pirâmide
- (C) Treino de aumento/diminuição de intervalo de repouso
- (D) Treino de séries de distâncias variadas
- (E) Treino de jogo de velocidade

QUESTÃO 46

Ao analisar a historicidade da natação, é possível compreender melhor os estilos de nado existentes, quem os criou, o que conservam do modelo original e as mudanças que foram sendo implementadas ao longo do tempo. Conhecer a história dos responsáveis pela criação de cada estilo serve de incentivo para as novas gerações. Assim, o primeiro nado criado foi o nado peito, em 1696, com movimentos que continuam semelhantes aos utilizados atualmente. Quem foi o responsável por sua criação?

- (A) Bernardi
- (B) John Trudgen
- (C) M. Theneval
- (D) Richard Cavill
- (E) Henry Myers

QUESTÃO 47

Atualmente, as competições podem ser realizadas de maneira individual ou por equipe, e são subdivididas em nados. As principais competições atuais de natação são disputadas em piscinas de 50 metros. Dentre as divisões atuais, qual é o tipo de nado que pode apresentar as seguintes variações: 50, 100, 200, 400, 800 e 1.500 metros.

- (A) nado livre
- (B) nado costas
- (C) nado borboleta
- (D) medley
- (E) revezamento

QUESTÃO 48

Para a consecução de um modelo de treinamento, é importante observar a periodização, que tem como objetivo proporcionar ao atleta as condições necessárias para atuar nas competições desportivas. Porém, antes de realizar uma periodização, deve-se entender que existem diversos fatores que agirão diretamente ou não nesse cenário. A seguir, foram elencados alguns desses fatores, destaque a alternativa incorreta.

- (A) genéticos
- (B) morfológicos
- (C) sociodemográficos
- (D) biomecânicos
- (E) funcionais

QUESTÃO 49

Há uma série de erros que são observados na natação, sendo que algumas medidas de intervenção visam minimizá-los. Assim, observe a seguinte intervenção hipotética e assinale o tipo de erro que ela poderia ser implementada como estratégia corretiva: ouvir pés a fazer barulho e espuma; olhar para o fundo da piscina e elevar a anca.

- (A) Desalinhamento lateral
- (B) Desalinhamento horizontal
- (C) Posição da cabeça muito baixa
- (D) Batimento com os joelhos em extensão
- (E) Batimento tipo “bicicleta”

QUESTÃO 50

Os microciclos de treinamento têm como tarefa principal criar um efeito adaptativo biológico, elevando os níveis de aptidão, e são subdivididos segundo o conteúdo predominante das cargas de treinamento. Assim, destaque o tipo de microciclo caracterizado pela progressão sucessiva de cargas de trabalho, normalmente, são utilizados altos volumes de treinamento. Vale ressaltar que o objetivo desse microciclo é treinar em sub-recuperação ou da fadiga em progressão de uma sessão de treinamento para a outra.

- (A) Microciclo de preparação
- (B) Microciclo recuperativo
- (C) Microciclo de controle
- (D) Microciclo pré-competitivo
- (E) Microciclo competitivo

