

CADERNO DE PROVA

4M06

Instrutor de
Jiu Jitsu

Instruções



Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**.
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!

Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.



7 de fevereiro



30 questões



15h50 às 18h50



3h de duração*

**PROCESSO SELETIVO
SIMPLIFICADO**



PREFEITURA
**BALNEÁRIO
CAMBORIÚ**



EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal
de Esportes**

Língua Portuguesa

5 questões

Texto

Leia o texto, ele é fragmento de um poema de Carlos Drummond de Andrade.

Procura da poesia

Penetra surdamente no reino das palavras.
Lá estão os poemas que esperam ser escritos.
Estão paralisados, mas não em desespero,
há calma e frescura na superfície intata.
Ei-los sós e mudos, em estado de dicionário.
Convive com teus poemas, antes de escrevê-los.
Tem paciência, se obscuros. Calma, se te provocam.
Espera que cada um se realize e consume
com seu poder de palavra
e seu poder de silêncio.

1. Assinale a alternativa que apresenta o tema do texto.

- a. O convívio com poemas.
- b. O poder de silêncio de um poema.
- c. A calma e a paciência necessárias do poema.
- d. Uma proposta para escrever poesia.
- e. Um poema em desespero.

2. Com base no texto, analise as afirmativas abaixo:

1. O sujeito da primeira oração é “reino das palavras”.
2. Em “antes de escrevê-los” o termo sublinhado (los) refere-se a “teus poemas”.
3. Os poemas podem provocar o escritor ou serem incompreensíveis a ele.
4. A frase “mas não em desespero” traz uma ideia de causa ao contexto em que se insere.
5. Os poemas são encontrados em estado de dicionário, ou seja, paralisados.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1 e 4.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- c. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- e. São corretas as afirmativas 1, 2, 3, 4 e 5.

3. Observe a frase retirada do texto:

“há calma e frescura na superfície intata”.

Assinale a alternativa cuja frase apresenta a mesma classificação de sujeito, de predicado e possui a mesma regra de concordância entre sujeito e verbo.

- a. Fez noites e dias quentes naquela praia.
- b. Percebi alegria e entusiasmo naquele poeta.
- c. Passou o medo e a angústia da tempestade na tarde de verão.
- d. Discordou-se da atitude e fala daquele candidato nas eleições.
- e. Estavam afixados na porta dois poemas do mesmo autor.

4. Assinale a alternativa **correta**.

- a. As palavras “há” e “lá” recebem acento gráfico, pois são monossílabos átonos terminados em “a”.
- b. As palavras “superfície” e “silêncio” são acentuadas graficamente pela mesma regra.
- c. A palavra “apóio” (do verbo apoiar) recebe um acento gráfico para não ser confundida, no contexto escrito, com o substantivo “apoio”.
- d. As palavras “países” e “Itaú” são acentuadas por regras diferentes.
- e. As palavras paroxítonas são obrigatoriamente acentuadas. Por essa regra é que se justificam os acentos gráficos em: “médico, xícara, ônibus”.

5. Em nenhuma das frases abaixo a crase foi usada.

Assinale a alternativa em que ela é obrigatória.

- a. Ele foi a Balneário Camboriú.
- b. Chegarei até as 10 horas, prometo!
- c. Meu colega dedicou-se a artes literárias.
- d. A noite, em todas as casas, deveria trazer o sono reparador.
- e. Obedece a sinalização, pois dela depende tua vida!

Conhecimentos Atuais

5 questões

6. Quais as capitais dos Estados do Amazonas, Mato Grosso e Roraima, respectivamente?

- a. Manaus, Cuiabá e Boa Vista.
- b. Porto Velho, Natal e Macapá.
- c. Teresina, Recife e João Pessoa.
- d. Rio Branco, Maceió e Fortaleza.
- e. Campo Grande, Goiânia e Vitória.

7. Qual é o maior oceano do nosso planeta?

- a. Oceano Ártico.
- b. Oceano Índico.
- c. Oceano Pacífico.
- d. Oceano Atlântico.
- e. Oceano Glacial Antártico.

8. Acerca dos desertos, é **correto** afirmar que:

- a. Os desertos frios são encontrados na costa ocidental do continente.
- b. O deserto quente considerado o mais relevante é o deserto de Gobi.
- c. O deserto quente mais relevante é o deserto Antártico.
- d. Há os desertos considerados quentes (deserto do Saara e do Atacama) e os desertos frios, como o deserto de Gobi.
- e. Os desertos quentes são encontrados apenas nos interiores dos continentes, em regiões com altas montanhas.

9. É a mais abrangente iniciativa de integração regional, instrumento fundamental para a promoção da cooperação, do desenvolvimento, da paz e da estabilidade na América do Sul.

Estamos nos referindo:

- a. Ao Mercado Comum do Sul (Mercosul).
- b. À Comunidade Econômica Europeia (CEE).
- c. À Organização Mundial do Comércio (OMC).
- d. À Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).
- e. À Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

10. Assinale a alternativa que indica **corretamente** o país mais populoso do mundo na atualidade.

- a. Índia.
- b. China.
- c. Japão.
- d. Indonésia.
- e. Estados Unidos.

Noções de Informática

5 questões

11. Qual o nome do recurso ou funcionalidade do MS Word que exibe todas as alterações feitas no documento em uma lista?

- a. Gerenciar Alterações
- b. Gerenciar Marcações
- c. Painel de Alterações
- d. Painel de Seleção
- e. Painel de Revisão

12. Ao corrigir a ortografia em um documento, pode-se personalizar o MS Word através das opções do MS Word (Arquivo ► Opções) de modo a:

1. Ignorar palavras que tenham a primeira letra em maiúsculo.
2. Ignorar palavras em maiúsculo.
3. Ignorar palavras que contenham números.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. É correta apenas a afirmativa 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- e. São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

13. Ao utilizar o Explorador de Arquivos do Windows 10 Pro em português, pode-se visualizar no próprio explorador propriedades de um arquivo ou pasta, como a data de modificação, o tamanho, assim como eventuais categorias ou marcas de arquivos do MS Word ou do MS Excel, dentre outros.

Assinale a alternativa que contém o nome **correto** deste recurso.

- a. Painel de Propriedades
- b. Painel de Visualização
- c. Painel de Detalhes
- d. Barra de Visualização
- e. Caixa de Propriedades

14. Qual tecla deve ser pressionada em conjunto com a tecla DEL no explorador de arquivos do Windows 7 de modo que um arquivo apagado seja apagado permanentemente, sem passar pela lixeira?

- a. Fn
- b. Alt
- c. Alt Gr
- d. Ctrl
- e. Shift

15. Qual recurso do MS Excel do Office 365 em português pode ser utilizado para separar uma coluna de nomes completos (nome e sobrenome) em duas colunas separadas para nome e sobrenome?

- a. Dados ▶ Dividir Coluna
- b. Dados ▶ Texto para colunas
- c. Dados ▶ Validação de dados
- d. Página Inicial ▶ Preenchimento ▶ Dividir coluna
- e. Página Inicial ▶ Preenchimento ▶ Separar Coluna

Conhecimentos Específicos

15 questões

16. Sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (Julho/1990), é **correto** afirmar:

- a. É decorrente de Lei.
- b. Teve origem em Decreto Federal.
- c. Foi editado por Decreto da União.
- d. Foi criado por Portaria da Casa Civil.
- e. Aplica-se livremente às pessoas entre 18 e 21 anos de idade.

17. A inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente é considerado pelo ECA (Julho/1990):

- a. Direito à opinião.
- b. Direito à liberdade.
- c. Direito à dignidade pessoal.
- d. Direito de expressão.
- e. Direito ao respeito.

18. Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) sobre o crescimento e desenvolvimento no período da infância.

- () O período da infância é marcado pelos aumentos regulares de altura, peso e massa muscular.
- () O crescimento é tão rápido quanto no período do bebê e vai aumentando gradualmente até o estirão de crescimento na adolescência.
- () Diferenças de gênero são observadas na altura e no peso, mas são mínimas.
- () As proporções corporais não mudam durante o início da infância devido às taxas de crescimento do corpo.
- () A proporção de tecido muscular permanece bastante constante durante o início da infância, em torno de 25% do peso corporal total.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. V•V•V•V•V
- b. V•V•V•F•V
- c. V•F•V•F•V
- d. V•F•V•F•F
- e. F•V•F•V•F

19. “O Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina. (OMS, 2017).

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

- a. Indivíduos com transtornos de saúde mental são frequentemente mais ativos que a população em geral.
- b. A recomendação mínima de atividade física com o objetivo de promoção da saúde mental é: 30 a 45 minutos semanais de atividades aeróbicas de moderada a intensa.
- c. A incorporação da atividade física na prevenção e no tratamento de patologias psíquicas e físicas apresenta pouco potencial.
- d. A atividade física aumenta a eficiência das terapias psicológicas e apresenta um importante papel na melhora da qualidade de vida e no gerenciamento dos sintomas de indivíduos com uma larga faixa de transtornos de saúde mental.
- e. Não há evidências que demonstrem que o exercício físico é efetivo no tratamento da depressão.

20. “Esportes que envolvem arremessos, giros, levantamentos, agarrões, impulso e tração exigem muito da parte superior do corpo” (FLEGEL, 2015).

Analise as afirmativas abaixo sobre os primeiros socorros no caso de uma entorse esternoclavicular de grau II.

1. Imobilize o braço do aluno/atleta e prenda-o junto ao corpo com uma bandagem elástica.
2. Aplique gelo e encaminhe o aluno/atleta ao médico.
3. Mantenha o braço do aluno/atleta estendido na posição anatômica.
4. Aplique calor local somente se o aluno/atleta estiver em choque.
5. Faça pressão sobre o esterno para provocar um encaixe.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 2, e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 3, 4, e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.
- e. São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.

21. “Desde a década de 1950, acumulam-se as evidências de que a falta de atividade física está relacionada diretamente com a mortalidade cardiovascular” (FRANCO & MATOS, 2012).

Assinale a alternativa **correta** com relação à prática de exercícios na hipertensão arterial sistêmica.

- a. A prática regular de atividades físicas não é recomendada para hipertensos que fazem uso de fármacos.
- b. Indivíduos sedentários possuem um risco de 5% a 10% em desenvolver hipertensão ao longo da vida, comparando aos controles ativos.
- c. Ainda não há comprovação dos efeitos benéficos do exercício físico para a prevenção, tratamento e controle da hipertensão arterial sistêmica.
- d. A regulação da resistência vascular periférica, decorrente de um maior tônus nervoso simpático é um dos mecanismos envolvidos no benefício do treinamento físico em pessoas hipertensas.
- e. Hipertensos com valores sistólicos maiores ou iguais a 160 mmHg ou diastólicos maiores ou iguais a 100 mmHg devem evitar exercícios de alto componente estático até que ocorra controle dos valores pressóricos.

22. “As mudanças demográficas do último século, que têm atingido tanto os países desenvolvidos como os em desenvolvimento, têm alterado de maneira importante as formas de promoção da saúde e as políticas públicas para atender a uma população que cada vez vive mais” (MATSUDO, 2012).

Assinale a alternativa **correta** em com relação à importância da atividade física para o idoso.

- a. Em comparação com indivíduos sedentários idosos, os atletas idosos têm valores de VO₂Máx menores.
- b. O treinamento aeróbico para idosos diminui o VO₂Máx e aumenta a cinética do consumo de oxigênio de forma semelhante para indivíduos jovens.
- c. A capacidade dos indivíduos idosos de experimentar o efeito de treinamento é semelhante ao que foi observado em homens e mulheres mais jovens.
- d. Aumenta a pressão arterial no mesmo grau que o apresentado para pessoas jovens com hipertensão.
- e. Para terem benefícios substanciais à saúde os idosos devem fazer pelo menos 1500 minutos de atividades moderadas por semana.

23. “Existem cerca de 25 bilhões de adipócitos em um indivíduo com peso normal versus 60 a 80 bilhões no indivíduo extremamente obeso” (POWERS & HOWLEY, 2017).

Assinale a alternativa **correta** com relação aos exercícios para obesos.

- a. Apenas os exercícios aeróbicos trazem benefícios para a saúde.
- b. A recomendação mínima de atividade física com o objetivo de emagrecimento é: 330 minutos semanais de atividades aeróbicas moderadas (40- 60% do VO₂ Máx).
- c. A atividade física de intensidade leve a moderada, de 30 a 150 minutos por semana, de uma energia equivalente a 2000-3000 calorias por semana é suficiente para prevenir o ganho de peso.
- d. A atividade física, quando realizada com uma duração inferior a 150 minutos semanais, tem um efeito ótimo na perda de peso.
- e. A combinação entre uma dieta hipocalórica e atividade física é o método mais eficiente para a perda de peso.

24. A organização de um evento esportivo é uma tarefa que exige tanto planejamento, organização e dedicação quanto qualquer outro, porém, com algumas particularidades.

Relacione as colunas abaixo em relação ao assunto.

Coluna 1 Etapas de um evento esportivo

1. Congresso de abertura
2. Congresso técnico
3. Cerimônia de abertura
4. Cerimônia de encerramento

Coluna 2 Caracterização

- () É realizado imediatamente após as competições.
- () Momento importante em qualquer evento. Momento de conagraçamento entre todos os participantes.
- () Primeira etapa de um evento, normalmente serve para: informar datas, locais e horários dos congresso técnicos, fazer o sorteio geral das equipes pelas chaves (grupos), acertar detalhes da cerimônia de abertura.
- () Serve para definir e explicar detalhes do sistema disputa, fazer o sorteio específico e distribuição pelas chaves, e acertos técnicos em geral.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. 1 • 2 • 3 • 4
- b. 2 • 3 • 1 • 4
- c. 4 • 1 • 3 • 2
- d. 4 • 3 • 1 • 2
- e. 4 • 3 • 2 • 1

25. “Até algumas décadas atrás, as pessoas que sofressem uma lesão de medula espinhal estavam destinadas a uma vida praticamente vegetativa (GREGUOL & BÖHME, 2017).

Analise as afirmativas abaixo sobre atividade física para lesionados medulares.

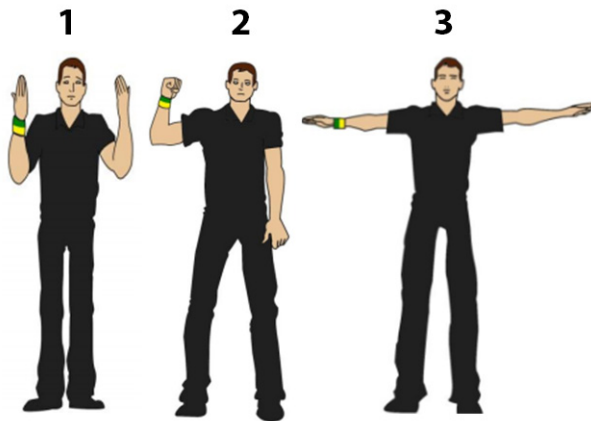
1. A atividade física pode acarretar enormes ganhos, tanto no aspecto motor quanto no social e no psicológico.
2. O objetivo principal deve ser a formação de atletas para fim de competição.
3. A atividade física para essa população deve ter também, como objetivo(s) mais amplo(s) proporcionar maior independência e capacidade de iniciativa para a realização de atividades diárias.
4. A atividade física não é aconselhável, pois estão doentes e uma lesão medular é irreversível.
5. Um programa de atividades físicas deve ser compatível com as principais necessidades e com o anseio dos alunos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

26. “A finalidade da criação do Jiu Jitsu se deu pelo fato de que, no campo de batalha ou durante qualquer enfrentamento, um samurai poderia acabar sem suas espadas ou lanças, necessitando, então, de um método de defesa sem armas” (CBLAM, 2020).

Durante uma luta, o árbitro se utiliza de gestos e comando verbal de interpretação internacional da modalidade.



Os gestos dos árbitros apresentados nas figuras 1, 2, 3 indicam, respectivamente:

- a. Início da luta, término da luta, vantagem.
- b. Início da luta, retirada de pontos e chamar os atletas para dentro da área de luta.
- c. Chamar os atletas para dentro da área de luta, punição para todas as faltas e interrupção da luta e do cronômetro e encerramento da luta.
- d. Dois pontos: Queda, raspagem ou joelho no abdome, três pontos: passagem de guarda, interrupção da luta e do cronômetro e encerramento da luta.
- e. Retirada de pontos, advertir que o atleta deve se manter dentro da área de luta, sinalizar que o atleta deve ficar em pé.

27. No Jiu Jitsu qual dos golpes citados é proibido para todas as categorias?

- a. Leg lock
- b. Bate estaca
- c. Mão de vaca
- d. Mata leão no pé
- e. Triângulo puxando a cabeça

28. No Jiu Jitsu as lutas são decididas de diversas formas.

Assinale a alternativa que contém formas de decidir uma luta nessa arte marcial.

- a. Decisão da diretoria, Interrupção e W.O
- b. Sorteio, decisão médica e apelo da torcida
- c. Desistência, Interrupção e Desclassificação
- d. Apelo da torcida, W.O e decisão da diretoria
- e. Perda dos sentidos, decisão da torcida e decisão do Árbitro

29. “O Jiu Jitsu é uma arte de ataque e defesa, sem o uso de nenhuma arma ou instrumento, a não ser o próprio corpo” (DARIDO & SOUZA JÚNIOR, 2013).

Analise as afirmativas abaixo sobre metodologia no ensino das lutas (Jiu jitsu).

1. Em todas as vivências, principalmente com crianças, é importante lembrar a importância da cooperação, para que todos tenham sucesso nas atividades.
2. As brincadeiras e os jogos de oposição podem ser um conteúdo e um recurso técnico pedagógico de ensino, bastante apropriado para crianças.
3. É importante que o professor/instrutor selecione as brincadeiras e os jogos de oposição que atenda à demanda das competências e habilidades motoras que se apresentam para cada faixa etária.
4. As lutas, dentre elas o Jiu Jitsu, por incitarem a violência, não devem ser trabalhadas com crianças até 12 anos.
5. É obrigatório que o professor/instrutor de Jiu Jitsu tenha sido atleta faixa preta para desenvolver algum trabalho na escola ou clube.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.
- c. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- d. São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

30. Em um combate de Jiu Jitsu será declarado vencedor o atleta que tiver mais pontos que o adversário ao término do tempo regulamentar de combate ou em caso de interrupção do combate por contusão dos dois atletas.

Relacione as colunas abaixo em relação ao assunto.

Coluna 1 Pontuação

- 4
- 3
- 2

Coluna 2 Posicionamento técnico aplicado

- () Montada
- () Queda
- () Joelho no abdomen
- () Montada pelas costas
- () Passagem de guarda

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. 2•3•4•4•3
- b. 3•2•2•4•4
- c. 3•4•2•2•3
- d. 4•2•2•4•3
- e. 4•3•2•4•3

Coluna
em Branco.
(rascunho)

**Página
em Branco.
(rascunho)**

Utilize a grade ao lado para anotar as suas respostas.

Não destaque esta folha. Ao entregar sua prova, o fiscal irá destacar e entregar esta grade de respostas que você poderá levar para posterior conferência.



GRADE DE RESPOSTAS

1		4M06 Instrutor de Jiu Jitsu	16	
2			17	
3			18	
4			19	
5			20	
6			21	
7			22	
8			23	
9			24	
10			25	
11			26	
12			27	
13			28	
14			29	
15			30	

PROCESSO SELETIVO
SIMPLIFICADO



PREFEITURA
**BALNEÁRIO
CAMBORIÚ**

EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal
de Esportes**



FEPese

FUNDAÇÃO DE ESTUDOS E PESQUISAS SOCIOECONÔMICOS

Campus Universitário • UFSC
88040-900 • Florianópolis • SC
Fone/Fax: (48) 3953-1000
<http://www.fepese.org.br>