

AVANÇASP



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARATY

CONCURSO PÚBLICO
01/2024

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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 6.

Férias do não

A noção de férias liga-se a figuras de viagem, esporte, aplicações intensivas do corpo; quase nada a descanso. As pessoas executam durante esse intervalo o que não puderam fazer ao longo do ano; fazem “mais” alguma coisa, de sorte que não há férias, no sentido religioso e romano de suspensão de atividades.

Matutando nisso, resolvi tirar férias e gozá-las como devem ser gozadas: sem esforço para torná-las amenas. Ideia de viagem foi expulsa do programa: é das iniciativas mais comprometedoras e tresloucadas que poderia tomar o proletário vacante. Viagens ou não existem, como é próprio da era do jato, em que somos transportados em velocidade superior à do nosso poder de percepção e de ruminação de impressões, ou existem demais como burocracia de passaporte, falta de vaga em hotel, atrasos, moeda aviltada, alfândega, pneu estourado no ermo, que mais?

Quanto à prática de esportes, sempre julguei de boa política deixá-la a personalidades como Éder Jofre ou Garrincha, que dão o máximo. A performance desses astros satisfaz plenamente, e não seria eu num mês que iria igualá-los ou sequer realçá-los pelo contraste. Bem sei que o esporte vale por si e não pelos campeonatos, mas também como passatempo carece de sentido. Pescar, caçar pequenos bichos da mata? Nunca. Esporte e morte acabam pelo mesmo som, mas para mim nunca rimaram.

Havia também os trabalhos, os famosos trabalhos que a gente deixa para quando repousa dos trabalhos comuns. Organizar originais de um livro. Escrever uma página de sustância (está pronta na cabeça, falta botar o papel na máquina). Pesquisar em arquivos, Arrumar papéis. Mudar os móveis de lugar. E os deveres adiados, tipo “visitar o primo reumático de Del Castilho”. É a ideia de conhecer o Rio, conhecer mesmo, que

nos namora há 20 anos: tomar bondes esdrúxulos, subir morros, descobrir lagoas de madrugada. E o sonho colorido dos gulosos, sacrificados durante o ano: comer desbragadamente pratos extraordinários, sem noção de tempo, saúde, dinheiro.

Tudo aboli e fiz a experiência de férias propriamente ditas, que, como eliminação de atividades ordinárias e exteriores; pode parecer estado contemplativo no exercício de ioga. Não é nada disso. Exatamente por abrirem mão de tudo, as boas férias não devem tender à concentração espiritual nem à contenção da vontade. São antes um deixar-se estar, sem petrificação. Levantar-se mais tarde? Se não fizer calor; um direito nem sempre é um prazer. Ir ao Arpoador? Se ele realmente nos chama, não porque a manhã e a água estejam livres. O mesmo quanto a diversões, às vezes menos divertidas do que a noção que temos delas. Não convém estragar as férias, enchendo-as com programas de férias. Deixe que o tempo passe, sutil; não o ajude a passar. Há doçura em flutuar na correnteza das horas, em sentir-se folha, reflexo, coisa levada; coisa que se sabe tal, coisa sabida, mas preguiçosa.

Se me pedissem contas do que fiz nas férias, responderia lealmente: ignoro. Aos convites disse não, alegando estar em férias, alegação tão forte como a de estar ocupadíssimo. O pensamento errou entre mil avenidas, sem se deter; cada dia amanheceu e caiu como fruto. Nada aconteceu? O não acontecimento é a essência das férias. E agora, é labutar 11 meses para merecer as inofensivas e incomparáveis férias do não.

ANDRADE, C. D. Férias do Não. *Correio da Manhã*. Disponível em <https://cronicabrasileira.org.br/cronicas/19401/ferias-do-nao>.

QUESTÃO 01

Ao dizer que “*O não acontecimento é a essência das férias.*”, o narrador do texto:

- (A) Reafirma o sentido “religioso e romano” da noção de férias.
- (B) Justifica o fato de as férias serem melhores para ele quando não são planejadas.
- (C) Afirma que, nas férias, devem acontecer apenas coisas não relacionadas ao trabalho formal.
- (D) Refere-se às férias como um período que deve ser dedicado apenas a atividades de lazer.
- (E) Entende que a essência das férias é a espera pelos acontecimentos, que podem não se concretizar.

QUESTÃO 02

A sentença “*Se me pedissem contas do que fiz nas férias, responderia lealmente: ignoro.*” é introduzida por uma conjunção condicional. Assinale a alternativa que a reescreve corretamente com outra conjunção de valor equivalente, preservando o sentido inicialmente expresso.

- (A) Conquanto me pedissem contas do que fiz nas férias, respondi lealmente: ignoro.
- (B) Caso me pedissem contas do que fiz nas férias, responderia lealmente: ignoro.
- (C) Porquanto me pedem contas do que fiz nas férias, respondo lealmente: ignoro.
- (D) Malgrado me pedirem contas do que fiz nas férias, respondi lealmente: ignoro.
- (E) A menos que me pedissem contas do que fiz nas férias, responderia lealmente: ignoro.

QUESTÃO 03

Analise as sentenças a seguir, retiradas do texto, e assinale a alternativa em que ocorre verbo defectivo.

- (A) “Escrever uma página de sustância (está pronta na cabeça, falta botar o papel na máquina).”
- (B) “Tudo aboli e fiz a experiência de férias propriamente ditas”.
- (C) “Não convém estragar as férias, enchendo-as com programas de férias.”
- (D) “Pescar, caçar pequenos bichos da mata? Nunca.”
- (E) “Deixe que o tempo passe, sutil; não o ajude a passar.”

QUESTÃO 04

Analise o seguinte excerto quanto às relações de concordância e regência verbais: “*Havia também os trabalhos, os famosos trabalhos que a gente deixa para quando repousa dos trabalhos comuns.*” Sobre o excerto dado é correto afirmar que:

- (A) O verbo “haver”, no contexto dado, exprime sentido existencial e é impessoal.
- (B) Há falta de concordância entre o verbo “haver” e o termo sintático “os trabalhos”.
- (C) A construção “os famosos trabalhos” tem como adjunto uma oração adjetiva explicativa.
- (D) O verbo “deixa” tem como objeto uma oração subordinada adverbial final.
- (E) O verbo “repousa” tem como objeto a oração “os famosos trabalhos que a gente deixa”.

QUESTÃO 05

Dentre as palavras a seguir, que ocorrem no texto, é formada por derivação parassintética apenas:

- (A) eliminação.
- (B) tresloucado.
- (C) passatempo.
- (D) ocupadíssimo.
- (E) extraordinários.

QUESTÃO 06

Considerando-se a função da expressão “*de sorte que*”, que ocorre no texto — “*de sorte que não há férias [...]*” —, sua classificação é a de:

- (A) locução substantiva.
- (B) locução adjetiva.
- (C) locução conjuntiva.
- (D) locução prepositiva.
- (E) locução adverbial.

QUESTÃO 07

Verifica-se o emprego **correto** do hífen em:

- (A) co-orientação.
- (B) sub-vegetação.
- (C) pré-requisito.
- (D) dia-a-dia.
- (E) semi-novo.

QUESTÃO 08

Analise o emprego do vocábulo “*bem*”, nas sentenças a seguir, e assinale a alternativa em que ele ocorre como advérbio.

- (A) Não sabe o bem que me faz.
- (B) Sua família é seu maior bem nesta vida.
- (C) Este é o bem da família mais caro, avaliado na casa dos milhões de reais.
- (D) Para o bem ou para o mal, nada do que pensamos aconteceu.
- (E) Está desenvolvendo muito bem esses roteiros.

QUESTÃO 09

Verifica-se um ditongo decrescente em:

- (A) pleito.
- (B) demência.
- (C) agiota.
- (D) vácuo.
- (E) iguais.

QUESTÃO 10

A sentença que está livre de ambiguidade é:

- (A) Li a reportagem a respeito da greve na faculdade hoje.
- (B) O rosto da boneca foi restaurado pelo artista.
- (C) Vê-se o trânsito daqui a duas quadras.
- (D) Ela e sua mãe são inseparáveis.
- (E) Viram os dois rapazes com lentes de contato.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**QUESTÃO 11**

O aproveitamento é o reingresso no serviço público municipal de funcionário em disponibilidade. De acordo com a Lei Municipal nº 851 de 1990, o aproveitamento dependerá da:

- (A) existência de vaga e da capacidade ou aptidão física, comprovada em inspeção médica.
- (B) existência de vaga e do cumprimento de um estágio probatório.
- (C) capacidade ou aptidão física, comprovada em inspeção médica, e da avaliação de desempenho anterior.
- (D) existência de vaga e do tempo de serviço prestado no cargo anterior.
- (E) aprovação em um novo concurso e da recomendação de um supervisor.

QUESTÃO 12

A Festa do Divino em Paraty é a maior manifestação religiosa da comunidade, celebrada com grande devoção. Durante o "Domingo do Espírito Santo", como era conhecida essa celebração, as diferentes esferas sociais e econômicas da comunidade se uniam em um único propósito: louvar a Terceira Pessoa da Santíssima Trindade, o Espírito Santo. Qual é a origem dessa festividade de acordo com o Livro de Paraty?

- (A) Africana
- (B) Indígena
- (C) Portuguesa
- (D) Espanhola
- (E) Francesa

QUESTÃO 13

De acordo com a Lei Orgânica Municipal de Paraty, o Vereador pode licenciar-se sem remuneração para tratar de interesse particular. Qual é o limite máximo de dias que o Vereador pode ficar afastado por sessão legislativa?

- (A) O limite máximo de afastamento é de 180 dias.
- (B) O limite máximo de afastamento é de 90 dias.
- (C) O limite máximo de afastamento é de 120 dias.
- (D) O limite máximo de afastamento é de 60 dias por sessão legislativa.
- (E) O limite máximo de afastamento é de 30 dias.

QUESTÃO 14

A comunidade caiçara da Trindade, localizada em Paraty, enfrentou uma longa batalha para defender seu território. Em 1978, uma empresa estrangeira tentou expulsar as famílias caiçaras de suas terras, que eram ocupadas por gerações. Durante esse período, os moradores tiveram suas casas e roças destruídas por jagunços, que eram pessoas armadas, contratadas pela empresa para espalhar o medo e convencer trindadeiros e trindadeiras a ir embora para a cidade. Apesar da violência e intimidação, a comunidade resistiu e, após vários anos de luta, conseguiu o reconhecimento legal de seu direito de permanecer nas terras onde viviam desde seus ancestrais.

De acordo com o lero de Paraty, quantos anos durou a luta da comunidade caiçara da Trindade para garantir o direito de permanecer em suas terras?

- (A) 9 anos
- (B) 7 anos
- (C) 20 anos
- (D) 32 anos
- (E) 15 anos

QUESTÃO 15

Assinale a alternativa incorreta de acordo com a Lei Municipal nº 851 de 1990, que dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos Municipais de Paraty.

Caberá a pena de demissão, sempre precedida de processo administrativo, a ser aplicada nos casos de:

- (A) falta de natureza grave;
- (B) reincidência em falta já punida com repreensão ou suspensão;
- (C) insubordinação reiterada em serviço;
- (D) ofensa física grave em serviço contra funcionário ou particular, saldo em legítima defesa;
- (E) embriaguez habitual em serviço

QUESTÃO 16

De acordo com a Lei Orgânica Municipal de Paraty, salvo motivo de força maior, o que acontece se o Prefeito ou o Vice-Prefeito não assumir o cargo até 10 (dez) dias após a data fixada para a posse?

- (A) O cargo será declarado vago.
- (B) O Prefeito ou o Vice-Prefeito poderá adiar a posse em até 20 dias.
- (C) A posse será adiada por mais 30 (trinta) dias.
- (D) O Prefeito ou o Vice-Prefeito poderá nomear um substituto temporário.
- (E) A Câmara Municipal realizará uma nova eleição para o cargo

QUESTÃO 17

De acordo com a Lei Municipal nº 851 de 1990, que dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos Municipais de Paraty, o salário família é um auxílio especial concedido para ajudar na manutenção de um dependente. Quem pode receber o salário família segundo esta lei?

- (A) Apenas o funcionário em exercício.
- (B) Apenas o funcionário aposentado.
- (C) Apenas o funcionário em disponibilidade.
- (D) O funcionário em exercício, aposentado ou em disponibilidade.
- (E) O funcionário que esteja em licença médica.

QUESTÃO 18

Agroecologia é um conjunto de práticas agrícolas saudáveis que busca melhorar a produtividade do solo e aborda questões políticas, éticas, culturais e energéticas com foco na sustentabilidade dos recursos naturais. Faz parte da agroecologia a luta contra os agrotóxicos, a monocultura e o incentivo à agricultura familiar.

De acordo com o livro de Paraty, qual associação em Paraty fornece alimentos orgânicos utilizados na merenda escolar das escolas municipais?

- (A) AAPOP (Associação Agroecológica de Produção Orgânica de Paraty).
- (B) UNACOOOP (Cooperativa de Produtores Rurais de Paraty).
- (C) ACP (Associação de Conservação de Paraty)
- (D) ANP (Associação Naturalista de Paraty)
- (E) AAGP (Associação Agrícola de Paraty)

QUESTÃO 19

De acordo com a Lei Municipal nº 851 de 1990, que dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos Municipais de Paraty, como é definida a inassiduidade habitual?

- (A) A ausência ao serviço sem causa justificada, por quinze (15) dias consecutivos.
- (B) Falta ao serviço, sem causa justificada, por vinte (20) dias intercalados durante um período de vinte e quatro (24) meses.
- (C) Falta ao serviço, sem causa justificada, por dez (10) dias intercalados durante um período de vinte e quatro (24) meses.
- (D) Falta ao serviço, sem causa justificada, por trinta (30) dias intercalados, durante um período de doze (12) meses.
- (E) Falta ao serviço, sem causa justificada, por dez (10) dias intercalados durante um período de doze (12) meses.

QUESTÃO 20

De acordo com a Lei Orgânica Municipal de Paraty, analise os itens a seguir e assinale a alternativa correta.

Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público Municipal e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações. Para assegurar a efetividade desse direito, incumbe ao Poder Público:

- I - preservar e restaurar os processos ecológicos essenciais e promover o manejo ecológico das espécies e ecossistemas;
- II – preservar a diversidade e a integridade do patrimônio genético do País e fiscalizar as entidades dedicadas à pesquisa e manipulação de material genético;
- III - promover a educação ambiental em todos os níveis de ensino e a conscientização pública para a preservação do meio ambiente;
- IV - proteger a flora e a fauna, vedadas, na forma da lei, as práticas que coloquem em risco sua função ecológica, provoquem a extinção de espécies ou submetem os animais à crueldade.

- (A) Apenas os itens II, III e IV estão corretos.
- (B) Apenas os itens II e IV estão corretos.
- (C) Apenas o item IV está correto.
- (D) Apenas os itens I e II estão corretos.
- (E) Todos os itens estão corretos.

QUESTÃO 21

O acompanhamento das respostas adaptativas relacionadas às cargas de treinamento é essencial na preparação para o basquetebol. Juntamente com as medidas de carga externa e interna, é importante incluir indicadores de respostas físicas, fisiológicas e comportamentais em um sistema integrado de monitoramento do treinamento.

Adaptado de DE ROSE JUNIOR, D.; TRICOLI, V. Basquetebol: do treino ao jogo 2a ed. Barueri: Editora Manole, 2017.

Sobre as opções para quantificação, controle e monitoramento do treinamento do basquetebol, analise as sentenças a seguir e assinale a alternativa correta:

I. Devem ser realizados o registro e quantificação da prescrição e da execução do treinamento físico e técnico, discriminando categorias de exercícios, meios e métodos de treinamento.

II. É importante realizar um registro diário da percepção subjetiva do esforço da sessão em treinos físicos, técnicos, táticos e jogos.

III. A avaliação da recuperação e do bem-estar físico dos jogadores pode ser realizada utilizando-se o questionário *Mini Exame do Estado Mental* (MEEM).

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas a afirmativa III é verdadeira.
- (D) Apenas as afirmativas I e II são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.

QUESTÃO 22

Os músculos possuem diferentes estruturas com propriedades que permitem extensibilidade, elasticidade, irritabilidade e capacidade de desenvolver tensão.

Adaptado de BOSSI, L.C. Periodização na musculação. São Paulo: Phorte, 2014.

Faça a associação correta entre as propriedades dos músculos e sua precisão semântica:

1. Extensibilidade
 2. Elasticidade
 3. Irritabilidade
- a. É a propriedade que permite o retorno ao comprimento.
 - b. É a capacidade de receber e responder a estímulos neurais.
 - c. É a capacidade de aumentar o comprimento.

Assinale a alternativa que contempla a sequência correta:

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – c.
- (B) 1 – a; 2 – c; 3 – b.
- (C) 1 – b; 2 – a; 3 – c;
- (D) 1 – c; 2 – a; 3 – b.
- (E) 1 – c; 2 – b; 3 – a.

QUESTÃO 23

Ao prescrever exercícios de força muscular, deve-se compreender o conceito de força máxima, que é a capacidade de vencer a resistência exterior, de magnitude considerável, com grandes esforços musculares. A força máxima é a expressão mais elevada da força.

Adaptado de BOSSI, L.C. Periodização na musculação. São Paulo: Phorte, 2014.

Sobre as maneiras de identificação da força máxima, analise as sentenças a seguir e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

() Força isométrica máxima: quando o atleta realiza uma contração muscular máxima em uma resistência invencível.

() Força excêntrica máxima: é realizada quando o músculo se alonga sob tensão máxima.

() Força concêntrica máxima: é a contração máxima mediante a resistência de uma porcentagem da força concêntrica máxima.

() Força concêntrica máxima relativa: é quando a resistência pode ser deslocada somente uma vez.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

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

QUESTÃO 24

Discutir flexibilidade significa abordar a amplitude máxima de movimento das articulações envolvidas. Dado que a prática esportiva requer o uso total dessas amplitudes articulares específicas para os movimentos esportivos, torna-se difícil alcançar um desempenho de alto nível sem possuir um bom grau de flexibilidade nos músculos envolvidos. Portanto, falar de flexibilidade é referir-se aos maiores arcos de movimentos possíveis nas articulações envolvidas.

Adaptado de DANTAS, E.H.M. Alongamento e flexionamento. 6ª ed. Barueri: Editora Manole, 2018.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Somente com um bom nível de flexibilidade dos segmentos musculares envolvidos ocorrerá a utilização completa do arco de movimento.

PORQUE

II. Um nível de flexibilidade acima do desejado, além de acarretar melhora da performance sem diminuição do risco de distensão muscular, propiciará diminuição da possibilidade de luxações.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 25

Em algumas situações, as pessoas não possuem um objetivo determinado de flexibilidade em virtude de não praticarem um esporte que demande esta condição. Por essa razão, estes indivíduos dificilmente conseguirão entender o porquê de manter-se em um alongamento com desconforto intenso se não sentem dor muscular na sua vida cotidiana.

Adaptado de ACHOUR JÚNIOR, A. Mobilização e alongamento na função musculartoarticular. Barueri: Editora Manole, 2017.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. Quanto mais acentuado o estado de encurtamento, maior a ponderação do binômio tensão e tempo de alongamento.

PORQUE

II. Em vez de aplicação de uma tensão extrema de alongamento, a recomendação seria tracionar, massagear, mobilizar e alongar a área do desconforto.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- (B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- (C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- (D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- (E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 26

Um programa de educação física adequado ao desenvolvimento deve incluir atividades que promovam tanto a habilidade quanto a confiança dos alunos. Diversas experiências, com ou sem o uso de equipamentos, que envolvem movimentos, saltos, equilíbrio, rolamentos e transferência de peso, ajudarão a abordar as diferenças individuais dos alunos.

Adaptado de WERNER, P.H.; WILLIAMS, L.H.; HALL, T.J. Ensinando Ginástica para Crianças. Barueri: Editora Manole, 2015.

Sobre a ginástica aplicada na escola como forma de provocar experiências corporais nas crianças, analise as sentenças abaixo:

I. Um programa de educação física com ginástica beneficia as crianças na melhora o gerenciamento e do controle do corpo.

II. Apesar de muitos benefícios, a prática orientada da ginástica não contribui com o desenvolvimento de habilidades locomotoras, não locomotoras e manipulativas.

III. A ginástica desenvolve coordenação, flexibilidade, agilidade, força e resistência muscular e aumento da densidade mineral óssea.

Assinale a alternativa CORRETA:

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas a afirmativa III é verdadeira.
- (D) Apenas as afirmativas I e II são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.

QUESTÃO 27

Em todas as situações de lesão musculoesquelética, a conduta é manter o membro afetado imobilizado. A imobilização deve ser feita corretamente e deve ser mantida até que a vítima seja encaminhada ao atendimento médico.

Adaptado de LUONGO, J. Tratado de primeiros socorros. 1. ed. São Paulo: Rideel, 2014.

Assinale a alternativa abaixo que NÃO representa uma medida a ser tomada para realizar a imobilização:

- (A) Manter a roupa da vítima no membro afetado.
- (B) Em caso de lesão aberta, tratar o sangramento, estancando o sangue e realizando um curativo compressivo no local.
- (C) Avaliar o local e o membro afetado para checar o pulso, temperatura, mobilidade e dor.
- (D) Imobilizar o membro abordando as extremidades próximas.
- (E) Checar perfusão, pulso e temperatura do membro imobilizado para garantir que não houve garroteamento.

QUESTÃO 28

A avaliação alternativa na educação física envolve métodos de avaliação diferentes dos testes tradicionais, como projetos, portfólios e checklists. Ela se distingue por avaliar o desempenho em ambientes realistas, permitindo aos alunos demonstrar suas habilidades em situações práticas. Além disso, a avaliação autêntica utiliza critérios específicos para pontuar ou julgar o desempenho de uma tarefa. Um exemplo de tarefa seria a demonstração de uma sequência de ginástica, avaliando equilíbrio, controle e transição suave entre as ações.

Adaptado de WERNER, P.H.; WILLIAMS, L.H.; HALL, T.J. Ensinando Ginástica para Crianças. Barueri: Editora Manole, 2015.

Assinale a alternativa abaixo que apresenta um exemplo correto de avaliação alternativa na educação física:

- (A) Prova escrita sobre a história dos esportes.
- (B) Exame teórico sobre as regras do vôlei.
- (C) Avaliação de uma sequência de ginástica com critérios de controle e transição.
- (D) Teste de múltipla escolha sobre habilidades motoras.
- (E) Questionário sobre nutrição esportiva.

QUESTÃO 29

Eventos esportivos são reuniões criadas com a finalidade de ampliar a esfera de relacionamentos humanos, vinculados a sensações e emoções, cuja característica principal é propiciar uma ocasião extraordinária ao encontro das pessoas, com objetivo específico (que constitui seu tema principal) e justifica sua realização.

Adaptado de MARTINS, D.J.Q. Planejamento de eventos esportivos e recreativos. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2018.

Faça a associação correta entre o *timing* dos eventos esportivos e sua precisão semântica:

1. Eventos permanentes
 2. Eventos esporádicos
 3. Eventos únicos
 4. Eventos de oportunidade
- a. São realizados em edições que sucedem periodicamente e integram um calendário mensal semestral ou anual.
 - b. Ocorrem de forma aleatória, sem regularidade.
 - c. Não se repetem, ocorrendo somente uma vez.
 - d. Ocorrem em épocas pertinentes, como datas comemorativas de fatos e acontecimentos marcantes, pontuais ou tradicionais.

Assinale a alternativa que contempla a sequência correta:

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – c; 4 – d.
(B) 1 – b; 2 – a; 3 – d; 4 – c.
(C) 1 – b; 2 – c; 3 – d; 4 – a.
(D) 1 – c; 2 – d; 3 – a; 4 – b.
(E) 1 – c; 2 – b; 3 – a; 4 – d.

QUESTÃO 30

Durante os primeiros dois anos de vida, o crescimento físico da criança é notável. Nesse período, o bebê evolui de uma condição de fragilidade para uma postura mais ativa e autônoma. Esse crescimento afeta diretamente o desenvolvimento motor, como o equilíbrio e a interação com objetos.

Adaptado de GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. Compreendendo o desenvolvimento motor. Porto Alegre: Grupo A, 2013.

O crescimento físico de um bebê durante os primeiros dois anos de vida tem grande influência sobre seu desenvolvimento motor. Assinale a alternativa abaixo que corresponde a um exemplo correto dessa influência:

- (A) O tamanho das mãos influencia o equilíbrio durante a locomoção.
(B) O desenvolvimento da força impacta a habilidade de segurar objetos maiores.
(C) O tamanho da cabeça interfere na capacidade de manipulação de pequenos objetos.
(D) O equilíbrio é influenciado exclusivamente pelo tamanho das pernas do bebê.
(E) O desenvolvimento motor não é afetado pelo crescimento físico do bebê.

QUESTÃO 31

Estudos indicam que crianças em fase pré-púbere apresentam uma resposta diferente ao treinamento aeróbio em relação aos adultos. Um dos principais fatores discutidos é a capacidade biológica de adaptação das crianças a esse tipo de exercício, o que pode influenciar seu desenvolvimento muscular e cardiovascular.

Adaptado de GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. Compreendendo o desenvolvimento motor. Porto Alegre: Grupo A, 2013.

Considerando que os níveis hormonais e o processo de desenvolvimento corporal das crianças ainda estão em evolução, assinale a alternativa que indica corretamente quais características podem explicar o menor ganho de resistência aeróbia nesse grupo:

- (A) Crianças não conseguem realizar exercícios aeróbios por limitações físicas intrínsecas.
- (B) Crianças geralmente possuem menos motivação para se exercitar, o que impacta negativamente os resultados de treinamento aeróbio.
- (C) Crianças apresentam níveis hormonais mais baixos, o que limita seu desenvolvimento muscular e a capacidade de aumentar a resistência aeróbia.
- (D) Crianças necessitam de menor intensidade no treinamento aeróbio para alcançar os mesmos resultados que adultos.
- (E) Crianças alcançam rapidamente seu pico de desenvolvimento aeróbio, o que as impede de progredir em longos ciclos de treinamento.

QUESTÃO 32

As práticas esportivas para crianças são frequentemente confundidas com mecanismos de desenvolvimento físico ou focadas na formação de futuros campeões. Entretanto, a aprendizagem esportiva deve ser abordada de maneira mais ampla, promovendo a integração social e objetivos comuns entre colegas.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R. F.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Diante disso, qual é o principal equívoco relacionado às escolinhas de esportes e sua função no desenvolvimento infantil?

- (A) As escolinhas de esportes visam apenas ao desenvolvimento lúdico das crianças, sem preocupação com desempenho.
- (B) As escolinhas esportivas se confundem com a iniciação esportiva, promovendo uma especialização precoce que não condiz com o papel mais amplo da educação física.
- (C) Nas escolinhas, os esportes são utilizados para divulgação de marcas e promoção de eventos, sem relação com o desenvolvimento infantil.
- (D) A iniciação esportiva deve ser promovida pelas escolinhas para formar atletas de alto rendimento desde cedo.
- (E) A especialização precoce nas escolinhas garante um melhor desenvolvimento motor e cognitivo das crianças.

QUESTÃO 33

No dia a dia das aulas de educação física e/ou iniciação esportiva é perceptível uma prática reprodutora do esporte de rendimento que se esgota em cada aula mas que se reproduz na aula seguinte, sempre como um fim em si mesma.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R. F.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Assinale a alternativa que **NÃO** representa um tema orientador que poderá subsidiar as aulas e os processos de iniciação esportiva na intenção de contribuir para a superação dessa equivocada realidade:

(A) Incentivar e orientar a exploração de gestos e ações esportivas na resolução de problemas apresentados pelo professor e sua relação com o cotidiano.

(B) Partindo do esporte já normatizado, questionar sobre possibilidades de adaptação e adequação a situações diversificadas.

(C) Aproveitar situações conflituosas surgidas na situação de jogo para explorar capacidades como julgamento, participação, decisão, compreensão, interpretação etc.

(D) Explorando experiências e histórias próprias de movimentos esportivos que os alunos vivenciaram, incentivar a criação de novas formas e a reconstrução dessas experiências.

(E) Evitar discussões, vivências e soluções de problemas relacionados com questões amplas que se manifestam no fenômeno esportivo: violência das torcidas e dos jogadores, doping, discriminação racial, ascensão social, espetáculos esportivos, fatos históricos relacionados com o esporte, esporte e desenvolvimento humano.

QUESTÃO 34

Tendo em conta as particularidades dos sistemas de jogo do voleibol, o técnico deve considerar as condições físicas, técnicas, cognitivas e psicológicas de cada posição.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R. F.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

Faça a associação correta entre os jogadores de voleibol e suas características:

1. Levantador
2. Atacante de meio
3. Atacante de ponta
4. Atacante oposto
 - a. Alto, com bom bloqueio e poder de análise diferenciado, pois será o principal personagem na organização do bloqueio conjunto da equipe. Como atacante, deve ter desenvolvida a velocidade de deslocamento de ataque, uma vez que atacará as bolas mais velozes na tática ofensiva.
 - b. Bom toque de bola, visão periférica desenvolvida, raciocínio tático diferenciado, capacidade de liderança, velocidade e agilidade.
 - c. Deve ter, principalmente, poder de ataque diferenciado e condição física e psicológica capaz de suportar a carga de decidir a maior parte dos ralis.
 - d. Bom passador, alto, dependerá sempre do poder do salto para atacar bolas de segurança, em que os adversários chegam com bloqueio montado.

Assinale a alternativa que contempla a sequência correta:

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – c; 4 – d.
- (B) 1 – b; 2 – a; 3 – d; 4 – c.
- (C) 1 – b; 2 – c; 3 – d; 4 – a.
- (D) 1 – c; 2 – d; 3 – a; 4 – b.
- (E) 1 – c; 2 – b; 3 – a; 4 – d.

QUESTÃO 35

Atletas que seguem dietas ricas em proteínas, como a dieta paleolítica, podem acreditar que estão maximizando seu desempenho esportivo. No entanto, o consumo excessivo de proteína pode trazer impactos negativos tanto para a saúde quanto para a performance.

Adaptado de CLARK, N. Guia de nutrição esportiva: recursos nutricionais para pessoas ativas 6a ed.. Barueri: Editora Manole, 2021.

Considerando a necessidade de equilibrar macronutrientes, assinale a alternativa que explica por que uma dieta com proteína em excesso pode prejudicar o desempenho de um atleta:

- (A) O excesso de proteína é completamente metabolizado e convertido em energia, o que gera maior cansaço.
- (B) O corpo não consegue utilizar grandes quantidades de proteína de uma vez, o que pode resultar em ganho de gordura e perda de energia.
- (C) O excesso de proteína não aumenta a produção de energia e pode causar desidratação e câimbras durante o treino
- (D) A alta ingestão de proteína retarda o metabolismo e diminui a eficiência do corpo no uso de carboidratos.
- (E) Consumir muita proteína permite que o corpo armazene energia extra, mas compromete a capacidade muscular de recuperação.

QUESTÃO 36

Os movimentos fundamentais podem ser classificados tanto pela categoria de movimento quanto pelo estágio de desenvolvimento. Em termos de categoria, eles se dividem em manipulativos, locomotores e estabilizadores. Cada movimento dentro dessas categorias pode estar em um estágio inicial, elementar ou maduro.

Adaptado de SILVA, F.M.; ARAÚJO, R. F.; SOARES, Y.M. Iniciação esportiva. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2012.

O estágio _____ é caracterizado por movimentos com coordenação deficiente, uso exagerado ou limitado do corpo e uma sequência imprópria ou falta de elementos nos movimentos. Esse estágio é esperado em crianças de _____ de idade. No estágio _____, os movimentos se apresentam coordenados e eficientes. Grande parte das crianças atinge esse estágio por volta dos _____ de idade; no entanto, para movimentos manipulativos, que envolvem exigências visuais e motoras mais avançadas, é possível observar maior demora para o alcance desse nível de coordenação.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência de palavras que preenche corretamente estas lacunas:

- (A) inicial; 2 anos; maduro; 5 ou 6 anos.
- (B) inicial; 3 ou 4 anos; maduro; 7 ou 8 anos.
- (C) inicial; 2 anos; elementar; 3 ou 4 anos.
- (D) elementar; 3 ou 4 anos; maduro; 7 ou 8 anos.
- (E) maduro; 7 ou 8 anos; elementar; 3 ou 4 anos.

QUESTÃO 37

As articulações sinoviais, ou diartroses, possuem uma estrutura que facilita o movimento e oferece estabilidade. Essa estrutura é composta por diversos elementos, como a cápsula articular, ligamentos e cartilagem, cada um desempenhando um papel fundamental na proteção e mobilidade das articulações.

Adaptado de FLOYD, R.T. Manual de cinesiologia estrutural. Barueri: Editora Manole, 2024.

Com base nesse entendimento, assinale a alternativa abaixo que descreve corretamente uma função importante da cartilagem articular presente nas articulações sinoviais:

- (A) A cartilagem articular não tem relação com a absorção de impactos.
- (B) A cartilagem articular é irrigada diretamente por vasos sanguíneos e se nutre através deles.
- (C) A cartilagem articular é responsável por secretar líquido sinovial continuamente, independentemente de movimento.
- (D) A cartilagem articular ajuda a proteger as extremidades dos ossos contra desgaste e lesões, absorvendo forças de compressão e cisalhamento.
- (E) A cartilagem articular tem pouca influência sobre a durabilidade da articulação e é rapidamente desgastada pelo atrito constante.

QUESTÃO 38

A forma dos músculos e a disposição das suas fibras são fatores importantes que influenciam a força e a amplitude de movimento que eles podem gerar. Enquanto alguns músculos têm fibras organizadas paralelamente, outros, como os penados, apresentam uma disposição que favorece a produção de força.

Adaptado de FLOYD, R.T. Manual de cinesiologia estrutural. Barueri: Editora Manole, 2024.

Dentre as características a seguir, assinale a que descreve corretamente a organização dos músculos penados:

- (A) Músculos penados possuem fibras longas e paralelas que favorecem uma maior amplitude de movimento.
- (B) Músculos penados são formados por fibras dispostas paralelamente aos tendões, o que facilita contrações rápidas.
- (C) A estrutura dos músculos penados se assemelha à dos músculos planos, distribuindo a força por uma área mais ampla.
- (D) Músculos penados são geralmente mais eficazes em movimentos rápidos devido à sua baixa capacidade de contração.
- (E) A força dos músculos penados decorre da disposição oblíqua das fibras em relação aos tendões, permitindo maior capacidade de produção de força.

QUESTÃO 39

Os jogos têm um papel importante no desenvolvimento infantil, pois ajudam a criança a desvincular seu pensamento das situações reais e a agir de maneira independente. Além disso, à medida que a criança cresce, os jogos evoluem de situações imaginárias para atividades com regras mais claras e definidas.

Adaptado de SOARES, C.L.; TAFFAREL, C.N.Z.; VARJAL, E.; et al. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 2013.

Assinale a alternativa abaixo que reflete corretamente a relação entre o desenvolvimento infantil e as regras dos jogos:

- (A) Jogos com regras simples permitem um maior desenvolvimento do pensamento abstrato nas crianças.
- (B) A presença de regras rígidas nos jogos torna o desenvolvimento infantil menos significativo.
- (C) As regras dos jogos estimulam a criança a regular suas atividades, contribuindo para a transição entre o jogo e o trabalho.
- (D) Jogos sem regras estimulam melhor o desenvolvimento da vontade e da consciência nas crianças.
- (E) O prazer do jogo diminui à medida que as regras se tornam mais flexíveis e menos exigentes.

QUESTÃO 40

Na equoterapia, o atendimento deve ser planejado conforme as necessidades e potencialidades do indivíduo, levando em conta as metas a serem atingidas, enfatizando a área a ser desenvolvida.

Adaptado de VAN MUNSTER, M.A. Educação física e esportes adaptados: programas de ensino e subsídios para a inclusão. Barueri: Editora Manole, 2023.

Faça a associação correta entre programas de equoterapia e suas atividades:

1. Hipoterapia
2. Educação/reeducação
3. Pré-esportivo
4. Esportivo
 - a. O praticante monta sozinho e conduz o cavalo, porém profissionais o acompanham de perto.
 - b. O praticante monta sozinho e conduz o cavalo, porém profissionais o acompanham de perto.
 - c. O praticante monta sozinho e conduz o cavalo, porém profissionais o acompanham de perto.
 - d. Os praticantes reúnem condições físicas e mentais que lhes permitem participar de competições paraquestres em nível nacional e internacional.

Assinale a alternativa que contempla a sequência correta:

- (A) 1 – a; 2 – b; 3 – c; 4 – d.
- (B) 1 – b; 2 – a; 3 – d; 4 – c.
- (C) 1 – b; 2 – c; 3 – d; 4 – a.
- (D) 1 – c; 2 – d; 3 – a; 4 – b.
- (E) 1 – c; 2 – b; 3 – a; 4 – d.

QUESTÃO 41

Com o aumento do interesse pela prática de atividades físicas voltadas para a estética, saúde e prevenção de doenças, a adesão constante a um estilo de vida ativo enfrenta diversos desafios. Além da necessidade de disponibilizar múltiplas opções de práticas, é crucial que o profissional de Educação Física ajude os indivíduos a desenvolver autonomia para fazer escolhas significativas sobre sua atividade física. Fatores como disponibilidade de recursos, gênero, idade e crenças pessoais influenciam significativamente o tipo e a regularidade da atividade física escolhida.

Adaptado de SANTOS, A.L.P. Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2018.

Dentre os elementos a serem considerados em projetos de intervenção para promover um estilo de vida ativo, assinale a alternativa abaixo que NÃO é mencionada como uma questão chave para o sucesso desses projetos:

- (A) Garantir acesso regular a uma equipe de profissionais para aconselhamento e supervisão.
- (B) Oferecer uma gama de atividades físicas e promover intensidade moderada.
- (C) Respeitar as oportunidades locais e o contexto individual para a prática de atividade física.
- (D) Avaliar o impacto de mudanças no ambiente em períodos de curto prazo.
- (E) Testar a capacidade de implementação em larga escala e examinar a custo-efetividade.

QUESTÃO 42

As atividades de lazer são práticas culturais vivenciadas no tempo livre, quando as pessoas estão temporariamente afastadas de suas obrigações profissionais, domésticas ou religiosas. Embora sejam buscadas por proporcionarem prazer, nem sempre esse resultado é atingido, o que pode frustrar as expectativas iniciais. No entanto, momentos de lazer ainda são marcados por uma maior liberdade e pela busca do prazer.

Adaptado de MELO, V.A.; ALVES JR., E.D. Introdução ao Lazer. Barueri: Editora Manole, 2012.

Assinale a alternativa que corresponde a uma das principais características das atividades de lazer segundo o conceito apresentado:

- (A) As atividades de lazer são exclusivamente voltadas para o desenvolvimento pessoal.
- (B) As atividades de lazer sempre garantem a obtenção de prazer.
- (C) O lazer ocorre apenas em espaços públicos, voltados ao entretenimento.
- (D) O lazer é vivenciado no tempo livre das obrigações e é marcado pela busca do prazer.
- (E) A busca pelo prazer no lazer depende de uma abordagem profissional rígida.

QUESTÃO 43

Ao comparar o comportamento respiratório de crianças e adultos durante o exercício, observa-se que as crianças atingem uma ventilação minuto específica de maneira distinta.

Adaptado de ROWLAND, T.W. Fisiologia do Exercício na Criança. Barueri: Editora Manole, 2008.

Avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. As crianças apresentam uma frequência respiratória mais alta em comparação aos adultos para alcançar uma ventilação minuto específica.

PORQUE

II. Os pulmões das crianças são menores, representando o único fator que justifica os volumes correntes menores.

Assinale a alternativa CORRETA:

(A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

(B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.

(C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.

(D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.

(E) As asserções I e II são proposições falsas.

QUESTÃO 44

Durante o exercício físico agudo, há uma resposta hormonal no corpo que envolve a liberação de hormônios sexuais, como estradiol e testosterona, tanto em meninas quanto em meninos. O aumento dos níveis desses hormônios varia de acordo com o estágio de maturação sexual dos indivíduos, sendo mais evidente em estágios mais avançados do desenvolvimento.

Adaptado de ROWLAND, T.W. Fisiologia do Exercício na Criança. Barueri: Editora Manole, 2008.

Assinale a alternativa correta sobre a resposta hormonal ao exercício físico em crianças e adolescentes em diferentes estágios de maturação sexual:

(A) O estradiol aumenta da mesma forma em meninas de todos os estágios de maturação sexual durante o exercício.

(B) A testosterona tem o mesmo comportamento em meninos de todos os estágios puberais durante o exercício.

(C) O aumento do estradiol durante o exercício é proporcional ao estágio de maturação sexual em meninas.

(D) O aumento dos níveis de testosterona durante o exercício ocorre principalmente no estágio I de desenvolvimento puberal nos meninos.

(E) O FSH é o principal hormônio responsável pelas mudanças hormonais durante o exercício agudo em crianças e adolescentes.

QUESTÃO 45

O conceito de "esquema corporal" está relacionado ao conhecimento e percepção que a pessoa tem do próprio corpo, de suas partes e funções, sendo desenvolvido ao longo da vida a partir de experiências sensoriais e cognitivas.

Adaptado de BUENO, J.M. *Psicomotricidade: teoria e prática*. Da escola à aquática. São Paulo: Cortez, 2014.

Assinale a alternativa que melhor descreve a função do esquema corporal:

- (A) O esquema corporal é uma função exclusivamente motora, sem relação com aspectos cognitivos.
- (B) O esquema corporal permite ao indivíduo adaptar-se ao ambiente e executar movimentos de forma consciente e coordenada.
- (C) O esquema corporal se desenvolve apenas na infância, sem mudanças na vida adulta.
- (D) O esquema corporal é um conceito restrito à percepção visual do corpo no espaço.
- (E) O esquema corporal não tem relação com as sensações internas do corpo, apenas com estímulos externos.

QUESTÃO 46

Os Jogos Paralímpicos surgiram como uma competição voltada inicialmente para atletas com paraplegia, e sua criação está ligada ao trabalho de um médico que organizou os primeiros jogos em um hospital na Inglaterra. Com o passar do tempo, a competição cresceu e incluiu atletas com diferentes tipos de deficiências. Atualmente, o termo "Paralímpico" é usado de forma oficial em todo o mundo.

Adaptado de SILVA, J.V. *Educação física adaptada*. Porto Alegre: Grupo A, 2018.

Assinale a alternativa que melhor descreve a explicação oficial para o termo "Paralímpico":

- (A) O termo vem da combinação das palavras "paraplegia" e "Olimpíada", sendo usado para atletas com essa condição.
- (B) O termo "Paralímpico" refere-se apenas aos atletas com deficiência motora.
- (C) O termo foi criado especificamente para a inclusão de atletas com deficiência visual.
- (D) O termo deriva da palavra grega "pará", que significa "ao lado de", indicando uma competição paralela às Olimpíadas.
- (E) O termo é uma abreviação de "Paralisados nas Olimpíadas", referindo-se a qualquer atleta com deficiência física.

QUESTÃO 47

Os desequilíbrios musculoesqueléticos podem surgir de padrões posturais incorretos mantidos por longos períodos, como ficar sentado por muitas horas ou dormir com vários travesseiros. Esses desequilíbrios geram inibição recíproca, onde músculos contraídos enfraquecem os músculos opostos, causando dores e problemas articulares. Para corrigir essa condição, é fundamental identificar quais músculos estão enfraquecidos e quais estão encurtados.

Adaptado de STRIANO, P. Coluna Saudável: Anatomia Ilustrada – Guia Completo para Alongamento, Fortalecimento e Estabilização. Barueri: Editora Manole, 2015.

Assinale a alternativa que melhor descreve a estratégia de correção de desequilíbrios musculares:

- (A) Reduzir a intensidade dos exercícios físicos.
- (B) Alongar os músculos fortalecidos e manter os músculos fracos inativos.
- (C) Evitar exercícios físicos para prevenir mais danos.
- (D) Realizar atividades de impacto sem supervisão médica.
- (E) Identificar e alongar músculos contraídos, além de fortalecer os músculos enfraquecidos.

QUESTÃO 48

Atividades rítmicas e musicais são ferramentas eficazes para o desenvolvimento de diversas capacidades nas crianças. Essas atividades permitem que as crianças explorem diferentes formas de movimento corporal.

Adaptado de TAKATSU, M.M. Jogos de Recreação. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2015.

Assinale a alternativa que representa um dos benefícios proporcionados pelas atividades musicais no desenvolvimento motor infantil:

- (A) Aumento da força muscular.
- (B) Exploração do esquema corporal e da coordenação motora.
- (C) Desenvolvimento da memória visual.
- (D) Melhora no equilíbrio alimentar.
- (E) Melhora da visão espacial.

QUESTÃO 49

A dança proporciona uma oportunidade única para que as crianças expressem sentimentos, ideias e percepções através do movimento. Quando elas criam ou observam uma coreografia, há uma análise estética do que foi apresentado. Esse processo envolve a avaliação das formas, ritmos e uso do espaço, permitindo o desenvolvimento de uma maior consciência corporal e de preferências estéticas.

Adaptado de CONE, T.P.; CONE, S.L. Ensinando Dança para Crianças. Barueri: Editora Manole, 2015.

Assinale a alternativa que apresenta corretamente o que contribui significativamente para o fortalecimento da autoestima das crianças durante essa experiência:

- (A) A ausência de feedback do professor durante a prática de dança.
- (B) A repetição de movimentos sem considerar a criatividade individual.
- (C) O retorno positivo e descritivo oferecido pelo professor.
- (D) A comparação constante entre os movimentos dos alunos.
- (E) O foco exclusivo no desempenho técnico sem considerar a expressão pessoal.

QUESTÃO 50

O uso de cadeiras de rodas em programas de exercícios adaptados envolve o aprendizado de várias técnicas para garantir a funcionalidade e segurança dos participantes.

Adaptado de MUNSTER, M.A.V. Educação física e esportes adaptados: programas de ensino e subsídios para a inclusão. Barueri: Editora Manole, 2023.

Assinale a alternativa que NÃO apresenta uma habilidade essencial para ser ensinada durante a adaptação à cadeira de rodas:

- (A) Mudanças de direção
- (B) Propulsão e uso do tronco
- (C) Giros e frenagens
- (D) Saltos com a cadeira de rodas
- (E) Cuidados para o desenvolvimento das habilidades

