

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA
PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

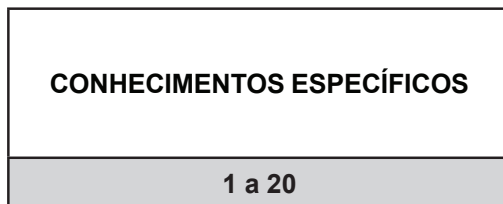
EDITAL N.º 009/2024

ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Duração: 2h (duas horas)

Leia atentamente as instruções abaixo:

01 Você recebeu do fiscal o seguinte material:

a) Este caderno, com **20 (vinte)** questões da prova objetiva, sem repetição ou falha, conforme distribuição abaixo:

b) Um cartão de respostas destinado às respostas das questões objetivas.

- 02 Verifique se este material está em ordem e se o seu nome, RG, cargo e número de inscrição conferem com os dados que aparecem no cartão de respostas. Caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.
- 03 Após a conferência, o candidato deverá assinar no espaço próprio do cartão de respostas, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta.
- 04 No cartão de respostas da prova objetiva, a marcação da alternativa correta deve ser feita cobrindo a letra correspondente ao número da questão e preenchendo todo o espaço interno, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta, de forma contínua e densa.
- Exemplo: A B C D
- 05 Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas **4 (quatro) alternativas** classificadas com as letras (A, B, C e D), mas só uma responde adequadamente à questão proposta. Você só deve assinalar uma alternativa. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.
- 06 O candidato poderá entregar seu cartão de respostas, seu caderno de questões e retirar-se da sala de prova somente depois de decorridos **30 (trinta) minutos** do início da prova. O candidato que insistir em sair da sala de prova, descumprindo o aqui disposto, deverá assinar o Termo de Ocorrência declarando sua desistência do certame, que será lavrado pelo Coordenador do local.
- 07 Ao candidato será permitido levar seu caderno de questões a partir de **30 (trinta) minutos** para o término da prova e desde que permaneça em sala até esse momento.
- 08 Não será permitida a cópia de gabarito no local de prova. Ao terminar a prova de conhecimentos, o candidato entregará, obrigatoriamente, o seu cartão de respostas. **O candidato que se retirar da sala levando o cartão de respostas estará automaticamente eliminado do certame.**
- 09 Reserve os **30 (trinta) minutos** finais para marcar seu cartão de respostas. Os rascunhos e as marcações assinaladas no caderno de questões não serão levados em consideração.
- 10 Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos concluem a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1. Os músculos suboccipitais possuem a função de regular a posição:

- A) dos pés
- B) do abdômen
- C) do quadril e, nos bebês, correspondem aos primeiros grupos musculares a se desenvolver, proporcionando o movimento de empurrar das pernas
- D) da cabeça e, nos bebês, correspondem aos primeiros grupos musculares a se desenvolver, visando extensão da cabeça e exploração do meio ambiente

2. Nas articulações fibrosas, o elemento que se interpõe entre as peças articulares é o tecido conjuntivo:

- A) rugoso
- B) fibroso
- C) suturosas
- D) serráteis

3. O glúteo médio é importante para a realização da rotação:

- A) medial e abdução do quadril
- B) frontal e adução do quadril
- C) do glúteo inferior
- D) posterior sem impactar no quadril

4. Com relação as fases de desenvolvimento dos movimentos, João Barreiros (2016) aponta que os movimentos especializados se distinguem:

- A) por ser um padrão distinto de movimento que se realiza através de reflexos
- B) por alcançar níveis rudimentares de estágios de movimento
- C) pela aplicabilidade dos comportamentos a contextos muito específicos, como as atividades desportivas
- D) pela repetição deste movimento a diferentes contextos, de forma fundamental ao movimento infantil

5. Para João Barreiros (2016), o conceito essencialmente biológico que traduz o conjunto de alterações fisiológicas muito determinadas por especificações genéticas denomina-se:

- A) desenvolvimento motor
- B) cultura
- C) aprendizagem
- D) maturação

6. A qualidade física expressa pela amplitude de movimento voluntário de uma articulação denomina-se:

- A) força
- B) flexibilidade
- C) hipertrofia
- D) ritmo

7. As variáveis que devem ser consideradas na montagem de um programa de treinamento são:

- A) tipos de exercícios e condicionamento físico esperado
- B) performance, volume e intervalo de recuperação
- C) tipos de exercício, condicionamento físico esperado, performance, volume e intervalo de recuperação
- D) seleção dos exercícios, ordem dos exercícios, volume, intensidade, intervalo de recuperação, velocidade de execução e fase de treinamento

8. O desenvolvimento motor pode ser entendido como um processo evolutivo sequencial, dependente das interações entre maturação e aprendizagem, em que podem ser identificadas fases. As quatro fases do desenvolvimento motor ocorrem na seguinte ordem:

- A) fundamental, rudimentar, reflexa e especializada
- B) reflexa, rudimentar, fundamental e especializada
- C) rudimentar, reflexa, especializada e fundamental
- D) reflexa, fundamental, especializada e rudimentar

9. De acordo com João Barreiros (2016) dos 0 aos 6 anos de idade existe uma janela preciosa de estimulação do desenvolvimento motor, portanto é correto afirmar que:

- A) é particularmente essencial inserir a criança desta faixa etária no sistema desportivo
- B) neste período deve-se evitar qualquer tipo de atividade física infantil devido a sensibilidade do sistema motor
- C) após essa fase que as crianças vão construir os circuitos neuronais essenciais à construção de habilidades mais complexas
- D) neste período a criança deve estar inserida em contextos de estimulação pouco estruturados e com uma afetação de recursos humanos pouco especializados

10. Quando se aprende, ocorre um conjunto de adaptações, internas e comportamentais, que se desejam resistentes à passagem do tempo. Sobre este aspecto da aprendizagem, Barreiros (2016) conceitua-o como critério de:

- A) retenção
- B) estabilização
- C) flutuação
- D) fixação

11. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, são classificados como ferimentos contusos as:

- A) lesões que atravessam lado a lado uma parte do corpo
- B) lesões de bordas regulares provocadas por objetos cortantes
- C) chamadas lacerações que são lesões teciduais de bordas irregulares
- D) lesões causadas por perfurações da pele e dos tecidos subjacentes por um objeto

12. Em caso de ferimentos superficiais, as duas primeiras orientações da Fundação Oswaldo Cruz para o socorrista são:

- A) ligar para a emergência e colocar gelo
- B) imobilizar a área afetada e ligar para a família do ferido
- C) lavar as mãos e imobilizar a área afetada
- D) lavar bem as mãos com água e sabão; e lavar abundantemente a ferida com água limpa e sabão

13. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, com relação a variação da frequência do pulso, é considerado normal para homens adultos:

- A) 60 - 70 bpm
- B) 70 - 80 bpm
- C) 80 - 90 bpm
- D) 80 - 120 bpm

14. Sobre os fatores intervenientes que afetam o treinamento esportivo, Alexandre Conte (2013) destaca a segurança que o atleta possui para agir em situações novas, da qual denomina de:

- A) disciplina
- B) agressividade
- C) autoconfiança
- D) obediência

15. Os princípios do treinamento esportivo são aspectos extremamente relevantes a serem considerados nos treinos. O princípio da individualidade biológica enfatiza que:

- A) a dimensão biológica se sobrepõe a social
- B) cada ser humano é único, constituído por genótipo e fenótipo
- C) a carga genética e a composição corporal não impacta no desenvolvimento esportivo do atleta
- D) o fenótipo descaracteriza os aspectos como habilidades motoras e esportivas por individualizar de forma peculiar o atleta

16. Com relação aos aspectos emocionais e motivacionais que afetam o treinamento esportivo, sobre ansiedade e desempenho, Alexandre Conte (2013) recomenda:

- A) mostrar aos alunos suas evoluções nos resultados, para que se sintam motivados
- B) mostrar aos alunos os pontos que ainda são necessários evoluir, para que se sintam focados
- C) incentivar os alunos através de feedback negativos, para que eles tentem provar o seu lado positivo através da performance
- D) explicar aos alunos como o grupo é capaz de evoluir sem ele, para que ele se encoraje a comprovar as suas contribuições para a equipe

17. Um aspecto fundamental para manter a aderência em turmas de treinamento desportivo é que as aulas sejam:

- A) desconfortáveis
- B) autoritárias
- C) rigorosas
- D) prazerosas

18. O treinamento de força atendendo a finalidade terapêutica caracteriza-se como:

- A) a realização de treinos visando a performance desportiva
- B) incentivo à melhoria e à manutenção de estética corporal
- C) uma atividade utilizada na quebra de tensões, sociabilização, lazer e higiene mental
- D) o exercício aplicado na cura, na correção de patologias ou na ação coadjuvante em tratamento a algum problema de saúde

19. A capacidade que os músculos representam de sustentar ações musculares repetidas ou uma única ação estática denomina-se:

- A) lateralidade
- B) resistência muscular
- C) agilidade
- D) potência muscular

20. Barreiros (2016) destaca que quando não se consegue executar em competição aquilo que já se conseguia fazer em treino, é importante que o treinador:

- A) motive os estudantes através de feedback desencorajadores
- B) enfatize a necessidade de se reproduzir em competição o que já é possível de ser realizado
- C) distinga bem o conceito de aprendizagem e performance, para conseguir reduzir a ansiedade natural dos alunos
- D) identifique qual atleta está com impossibilidades maturacionais de competir para conseguir reduzir o impacto nos resultados

RASSCUNHO