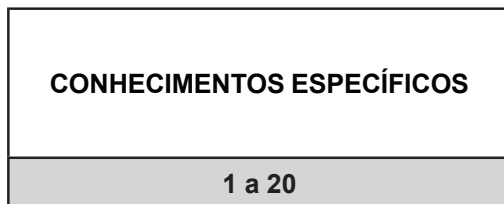


**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA
PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 009/2024

**ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
(MODALIDADE JUDÔ)****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. O responsável pela divulgação do Judô no Brasil foi o:

- A) Kasato Maru
- B) Hélio Gracie
- C) Conde Koma
- D) Jigoro Kano

2. Antes de criar o Judô, Jigoro Kano aprendeu e aperfeiçoou diferentes estilos do:

- A) karatê
- B) sumô
- C) ninjutsu
- D) jiu Jitsu

3. Sempre que ocorrer um empate no número de vitórias no confronto direto entre equipes, será:

- A) vencedora a equipe com pontuação maior
- B) vencedora a equipe que menor tempo acumulado em confrontos vencidos
- C) realizado o sorteio de uma categoria de peso para competirem em uma nova disputa de desempate com tempo normal
- D) realizado o sorteio de uma categoria de peso para competirem em uma nova disputa de desempate em golden score

4. É uma parte do Judogi:

- A) Shitabaki
- B) Mae
- C) Ippon
- D) Ushiro

5. Por ser o Judô um esporte de contato e requerer o uso frequente dos membros superiores, são observadas lesões no plano osteoarticular geradas por:

- A) fraturas e trauma direto durante a prática
- B) torções e trauma direto durante a prática
- C) contusões e perfurações diretas durante a prática
- D) fissuras e contraturas ocasionadas pela prática

6. De acordo com Franchini (2008), para a redução de lesões desportivas no Judô é necessário:

- A) reduzir o tempo de repouso
- B) reduzir as competições
- C) introdução de medidas ou programas preventivos
- D) estimular as articulações ao máximo para criar resistência

7. Azevedo Abreu (2018) explica que grande parte do peso corporal situa-se anteriormente à coluna vertebral, o que provoca a necessidade de existirem numerosos músculos na região do:

- A) abdômen, a fim de movimentar as pernas
- B) pescoço, a fim de sustentar o tronco
- C) braço, a fim de mobilizar as regiões distais
- D) dorso, a fim de sustentar e movimentar a coluna vertebral

8. As áreas que representam a junção entre ossos ou a junção entre ossos e demais tecidos nos diferentes segmentos corporais, denominam-se:

- A) músculos
- B) tecidos conjuntivos
- C) ossos
- D) articulações

9. Para Franchini (2008) um erro comum no treinamento do Judô é:

- A) excesso de aeróbico
- B) a recuperação é moderada
- C) a elevação da carga é feita de forma rápida
- D) reduzido número de competições que o treinador envolve o judoca

10. Ao parar de treinar, todas as adaptações resultantes do programa de treinamento são perdidas. Este princípio básico do treinamento, caracteriza-se pelo princípio da:

- A) individualidade biológica
- B) especificidade
- C) sobrecarga progressiva
- D) reversibilidade

11. Com relação as sessões de treino de Judô, Franchini (2008) aponta que é importante ter o conceito de que as atividades genéricas de condicionamento:

- A) são relevantes para o condicionamento aeróbico do judoca
- B) tem grande transferência pois desenvolvem a parte atlética e a coordenação dos atletas
- C) são irrelevantes para o treinamento competitivo, mas na dimensão lúdica e prazerosa da sessão gera motivação durante os treinos
- D) não tem grande transferência por conta da diferença nos padrões de recrutamento neuromuscular, no aporte dos sistemas energéticos e nas características biomecânicas

12. No que se refere ao treinamento aeróbico no Judô, Franchini (2008) ressalta que à medida que o atleta melhora seu condicionamento aeróbio recomenda-se:

- A) reduzir o trabalho de força para que não interfira no aeróbio
- B) intensificar atividades como ciclismo e corrida
- C) buscar a continuidade de melhorias através do trabalho intervalado
- D) abranger exercícios específicos de velocidade, força, flexibilidade e potência anaeróbia

13. A potência caracteriza-se como:

- A) o aspecto a ser considerado no treinamento de força máxima no judô devido a necessidade de prensão manual
- B) a integração entre força e velocidade, e demonstra-se muito importante nos momentos de entrada de golpe em competições
- C) a junção da força absoluta e a força relativa que é importante em modalidades nas quais a divisão é feita pela massa corporal dos atletas
- D) a capacidade da musculatura de distender-se de tamanho, sem perder sua saúde, possibilitando assim uma amplitude de movimento necessária a diferentes golpes do judô

14. Durante qualquer atividade muscular ocorre um aumento considerável da demanda de energia nos músculos envolvidos na atividade específica. O músculo ou a célula muscular estoca:

- A) quantidades limitadas de ATP, tornando obrigatória a sua reposição durante e/ou após o exercício
- B) quantidades ilimitadas de ATP, não sendo necessária a sua reposição seja durante ou após o exercício
- C) quantidades variadas de ATP, a depender do tipo de músculo, sendo alguns com reserva ilimitada e outros com reserva restrita
- D) quantidades restritas de CPT, a depender dos sistemas produtores de energia, se são ou não integrados entre si, de acordo com cada individualidade

- 15.** De acordo com Interdonato (2008) fatores que podem levar os atletas ao abandono precoce do esporte são:
- A) os resultados das competições e falta de divertimento
 - B) o excesso de cobranças e a falta de divertimento
 - C) os resultados das competições e o ambiente amigável
 - D) o ambiente amigável e excesso de cobrança
- 16.** Como aponta Conte (2013), no âmbito psicológico existem diferentes aspectos que podem influenciar no rendimento esportivo de um atleta. Com relação a motivação, ela classifica-se em dois tipos:
- A) autoconfiança e autoestima
 - B) passividade e atividade
 - C) intrínseca e extrínseca
 - D) conectada e integrada
- 17.** Nos modelos propostos para o judô, Franchini (2008) destaca que com relação ao treinamento de força indica-se a utilização de:
- A) levantamentos olímpicos
 - B) rosca bíceps
 - C) abdominal
 - D) flexão plantar
- 18.** A variável que se refere ao número de sessões de treinamento em um dado período, como um dia ou uma semana denomina-se:
- A) intensidade
 - B) duração
 - C) volume
 - D) frequência
- 19.** No que se refere a importância de componentes como força, velocidade e resistência, é correto afirmar que no judô:
- A) não há necessidade de focar no treino específicos destes componentes pois a sessão de handori contempla essas habilidades
 - B) há a necessidade de combinação desses componentes e é possível que atletas com configurações diferentes cheguem ao alto rendimento
 - C) há a necessidade de focar na resistência, visto que pesquisas demonstram que é o componente mais relevante em atletas de alto rendimento
 - D) do ponto de vista fisiológico, não há necessidade de combinar esses componentes pois é possível que atletas com configurações diferentes alcancem o alto rendimento
- 20.** De acordo com Franchini (2008), o objetivo central da programação de treinamento é:
- A) motivar o atleta a se manter focado
 - B) mobilizar e envolver a equipe em um objetivo em comum
 - C) maximizar o potencial de desempenho para uma data futura conhecida e minimizar os riscos de fadiga
 - D) organizar os treinos de forma que a periodização seja capaz de manter o atleta em seu melhor potencial durante todo o período

RASSCUNHO