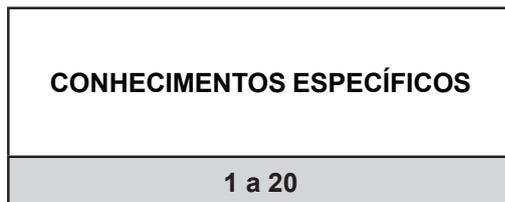


**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA
PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 009/2024

**ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
(MODALIDADE NATAÇÃO)****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. Como sublinha Hall (2016), os três planos cardeais imaginários estabelecem uma divisão do corpo em três dimensões. Por exemplo: o plano sagital divide o corpo verticalmente, demarcando a metade direita e a metade esquerda. Além do plano sagital, os outros dois planos são:

- A) frontal e horizontal
- B) transverso e frontal
- C) horizontal e front-diagonal
- D) anteroposterior e latero-diagonal

2. A agilidade é uma qualidade física muito valorizada em muitas modalidades esportivas. Para avaliação da agilidade dos atletas é possível mobilizar o teste:

- A) do quadrado
- B) fast-plométrico
- C) preensão manual
- D) de lançamento bola inglesa

3. Diante da diversidade de esquemas para classificar as habilidades de movimentos, Gallahue (2002) destaca em esquemas unidimensionais quatro maneiras de classificação junto a uma única dimensão. O autor assinala os aspectos musculares, temporais, do meio ambiente e os aspectos:

- A) estáticos
- B) individuais
- C) funcionais
- D) multimodais

4. Destacando o jogo da amarelinha com um jogo muito conhecido em todo Brasil, mesmo que reconhecida por alguns outros nomes em determinadas regiões, Freire (2011) assinala que tal prática demanda do brincante a:

- A) motricidade fina
- B) velocidade de reação
- C) coordenação espacial
- D) destreza para realizar rolamento

5. Ao detalhar a brincadeira “Sol e Lua”, Darido e Souza Junior (2015) descrevem que a vivência conta com dois grupos, um denominado Lua e outro sol. As pessoas da equipe lua ficam de costas para a equipe sol. Quando o professor fala sol, as pessoas do lado sol correm atrás das pessoas do lado lua. Quando o professor fala lua, as pessoas de lua correm atrás das pessoas de sol. Os autores exemplificam essa vivência como uma possibilidade de desenvolver:

- A) ritmo
- B) lateralidade
- C) equilíbrio estático
- D) velocidade de reação

6. A extensão de cotovelo é uma ação recorrente em muitas modalidades desportivas. Os movimentos que mobilizam tal ação exigem o trabalho do:

- A) soleo
- B) tríceps
- C) intermédio
- D) tibial anterior

7. Uma orientadora de atividade física, ao ministrar o trabalho de aquecimento de seus alunos, identifica em um deles uma acentuada curvatura vertebral lateral. Em diálogo com seus colegas de profissão, menciona que seu aluno conta com uma deformidade lateral chamada de:

- A) lordose
- B) escoliose
- C) hipercifose
- D) hiperlordose

8. Pereira (2016) difere as adaptações crônicas e agudas do exercício físico. O autor assinala que as adaptações crônicas são as alterações fisiológicas que possuem:

- A) um efeito súbito ao estímulo e permanece até trinta minutos após o treinamento
- B) uma causa instantânea, que constituem uma resposta imediata ao exercício e identificam um exercício intenso
- C) uma resposta imediata ao exercício e cessam pouco tempo após o termo desse mesmo exercício
- D) um efeito retardado, que não constituem uma resposta imediata ao exercício e perduram muito para além do tempo desse exercício

9. Para a construção de um programa de atividade física é fundamental a compreensão de diretrizes e princípios que atravessa o treinamento. Por exemplo: o princípio da individualidade biológica sublinha a especificidade genética de cada indivíduo para a construção de um programa de atividade física. Um outro princípio que tem sido considerado no treinamento esportivo é a:

- A) força isocinética
- B) displicência cinética
- C) resiliência emocional
- D) interdependência entre o volume e a intensidade

10. Sobre a coluna vertebral, é possível destacar que as articulações entre os corpos vertebrais adjacentes são articulações em sínfise, contando com discos fibrocartilagosos intermediários que atuam como:

- A) coletores
- B) amortecedores
- C) inibidores de movimento
- D) músculos principais para o chute

11. Segundo as regras de natação da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), nas provas individuais de Medley, o nadador percorre os quatro estilos de nado da seguinte ordem:

- A) estilo livre, borboleta, costas e peito
- B) borboleta, peito, costas e estilo livre
- C) borboleta, peito, costas e estilo livre
- D) costas, borboleta, peito e estilo livre

12. Em uma prova de natação de nado livre, alguma parte do nadador deve quebrar a superfície da água durante a prova. Também é permitido ao nadador ficar completamente submerso após a largada, por uma distância de não mais de:

- A) 20 metros
- B) 15 metros
- C) 10 metros
- D) 5 metros

13. No nado peito, após a saída e durante toda a prova, o ciclo de nado deve ser, nessa ordem:

- A) duas braçadas e uma pernada
- B) duas pernadas e uma braçada
- C) uma pernada e uma braçada
- D) uma braçada e uma pernada

14. Nas provas de revezamento medley os nadadores cobrirão os quatro estilos de nado na seguinte ordem:

- A) borboleta, costas, peito e livre
- B) costas, peito, borboleta e livre
- C) livre, peito, borboleta e costa
- D) costas, borboleta, peito e livre

15. No nado crawl o movimento realizado pelos braços e antebraços na fase propulsiva do nado é:

- A) hiperextensão
- B) extensão
- C) flexão
- D) adução

16. O nado borboleta exige técnica e força para sua de realização de forma correta. A fase de recuperação da braçada do nado borboleta solicita os grupamentos musculares:

- A) deltoide e trapézio
- B) dorsal e trapézio
- C) dorsal e deltoide
- D) peitoral e deltoide

17. A ação muscular na execução correta do movimento de flexão na pernada do nado peito é realizada pelos músculos:

- A) íliaco, reto femoral, sartório e isquiotibiais
- B) íliaco, reto femoral, isquiotibiais e adutores
- C) psoas, isquiotibiais, reto femoral e sartório
- D) psoas, íliaco, reto femoral, e sartório

18. A sinapse ou lacuna entre um motoneurônio alfa e uma fibra muscular é denominada junção neuromuscular. Nesse local acontece a comunicação entre os sistemas nervoso e muscular. Segundo Larry Kenney, Wilmore e Costill (2013) a sequência complexa de eventos que iniciam a contração de uma fibra muscular é chamada de:

- A) potencial de ação
- B) potencial de contração
- C) acoplamento excitação-contração
- D) acoplamento excitação-ação

19. A composição dos tipos de fibras musculares determina sua capacidade oxidativa. As fibras de contração lenta ou tipo I, tem maior capacidade para a atividade aeróbia do que as fibras de contração rápida, ou tipo II, logo as fibras do tipo:

- A) I possuem menos mitocôndrias e concentrações mais baixas de enzimas oxidativas.
- B) II possuem mais mitocôndrias e concentração mais altas de enzimas oxidativas.
- C) II possuem menos mitocôndrias e concentrações mais altas de enzimas oxidativas.
- D) I possuem mais mitocôndrias e concentrações mais altas de enzimas oxidativas.

20. Durante o nado peito, os principais músculos envolvidos no início da braçada no momento do agarre e início da tração do nado peito são:

- A) trapézio, peitoral maior e peitoral menor
- B) deltoide, peitoral maior e peitoral menor
- C) deltoide, peitoral maior e trapézio
- D) deltoide, trapézio e peitoral menor

RASSCUNHO