



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

EDITAL N.º 009/2024

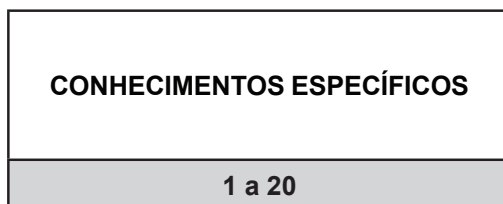
**ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA  
(MODALIDADE HANDEBOL)**

**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-pleiométrico
- 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.** A produção de energia do nosso corpo vem basicamente do uso da glicose. Seu armazenamento é feito especialmente através do glicogênio, sobretudo no fígado. O processo de transformação de glicose em glicogênio é chamado de:

- A) glicogenólise
- B) gliconeogênese
- C) glicogênese
- D) lipólise

**12.** Sobre a quantidade de jogadores que devem compor uma equipe de handebol, podemos dizer que esta deve ter:

- A) até 10 jogadores, destes, não mais do que 7 devem estar simultaneamente na quadra de jogo
- B) até 10 jogadores, destes, não mais do que 5 devem estar simultaneamente na quadra de jogo
- C) até 14 jogadores, destes, não mais do que 5 devem estar simultaneamente na quadra de jogo
- D) até 14 jogadores, destes, não mais do que 7 devem estar simultaneamente na quadra de jogo

**13.** São músculos que fazem a extensão do braço:

- A) deltóide e peitoral maior
- B) deltóide e grande dorsal
- C) bíceps do braço e coracobraquial
- D) grande dorsal e coracobraquial

**14.** No handebol é comum contraírm os músculos de modo que estes encurtem, como numa situação de arremesso da bola ao gol, ou apenas contraíam, sem seu encurtamento, caso comum em grupamentos musculares dos goleiros quando se expõem a defesas. Segundo Fernández, Saí n z e Garzón (2002), esses tipos de contrações são chamadas de:

- A) isotônica e isométrica
- B) dinâmica e movimento
- C) aberta e fechada
- D) clara e dinâmica

**15.** A quadra de jogo do handebol deve ser um ambiente seguro, livre de obstáculo e com dimensões capazes de permitir aos praticantes diversão segura e com liberdade. Mas para considerarmos uma quadra de handebol oficial é preciso que ela tenha as seguintes dimensões:

- A) não há limites, desde que os praticantes sintam-se bem ao jogar
- B) tenha no mínimo 2m<sup>2</sup> para cada atleta presente na quadra
- C) 40 metros de comprimento e 20 metros de largura
- D) 30 metros de comprimento e 30 metros de largura

**16.** Segundo Spence (1991), o esqueleto da mão é formado por ossos do:

- A) carpo, metacarpo e falanges
- B) tarso metatarso e falanges
- C) carpo, metatarso e falanges
- D) tarso, metacarpo e falanges

**17.** Os sinais vitais são observações fundamentais no atendimento de uma vítima de acidente. Para atender uma vítima de acidente, os sinais vitais que devem ser compreendidos e conhecidos são:

- A) dilatação da pupila, temperatura, enrijecimento muscular e débito cardíaco
- B) desorientação, enrijecimento muscular, pressão arterial e débito cardíaco
- C) temperatura, desorientação, enrijecimento muscular e sudorese
- D) temperatura, frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial

**18.** O metabolismo possui vias metabólicas particulares que são capazes de sintetizar grandes quantidades de moléculas a partir de muitas unidades menores, sendo o contrário também possível, ou seja, a capacidade de quebrar grandes moléculas, transformando-as em partículas menores. Chamamos estas vias metabólicas de:

- A) endógenas e exógenas
- B) anabólicas e catabólicas
- C) glicolíticas e endógenas
- D) glicolíticas e catabólicas

**19.** Sobre o manejo de bola no handebol, é permitido:

- A) lançar, segurar – por no máximo 3 segundos –, parar, empurrar ou golpear usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos
- B) lançar, segurar – por no máximo 6 segundos –, parar, empurrar ou golpear usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas, joelhos e pés
- C) lançar, parar, empurrar ou golpear usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas, joelhos e pernas, em qualquer situação de jogo
- D) lançar, segurar – por no mínimo 3 segundos –, parar, empurrar ou golpear usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas, joelhos, pernas e pés em qualquer situação de jogo

**20.** O joelho é uma região que carece de muito cuidado e atenção dos praticantes de Handebol. Seus ligamentos são determinantes para preservar a articulação durante a prática do esporte. Segundo Spence (1991), o ligamento que previne a hiperextensão do joelho é o:

- A) colateral fibular
- B) cruzado anterior
- C) cruzado posterior
- D) colateral tibial

RAASCUNHO