



### PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES A SEGUIR

- Os Cadernos de Prova de cada cargo possuem 4 tipos diferentes, sendo o conteúdo das questões o mesmo para todos, diferenciando-se apenas a ordem das questões e alternativas.
- Verifique acima o tipo do seu Caderno de Prova e preencha no cartão-resposta, em campo específico, o número correspondente ao tipo do seu Caderno de Prova.
- Cada questão da prova objetiva constitui-se de quatro alternativas, identificadas pelas letras A, B, C e D, das quais apenas uma é a resposta correta.
- Todas as respostas julgadas como corretas do Caderno de Prova deverão ser transportadas para o cartão-resposta, o qual será o único documento válido para a correção das provas objetivas e não será substituído em hipótese alguma.
- Faça o preenchimento do tipo de prova e da alternativa que julgar correta, conforme o exemplo a seguir: ●
- Confira se este Caderno de Prova corresponde ao cargo para o qual você se inscreveu e se o mesmo contém **20** questões, numeradas de **1 a 20**.
- Verifique no caderno de prova se faltam folhas, se a sequência de questões está correta e se há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas. Não serão consideradas reclamações posteriores ao término da prova.
- Deixe sobre a carteira apenas documento de identificação, caneta esferográfica de tinta azul ou preta feita de material transparente e recipiente com água, sem qualquer etiqueta ou rótulo.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Ao terminar sua prova, entregue o cartão-resposta devidamente **preenchido e assinado** ao fiscal de sala e retire-se imediatamente do local de aplicação das provas.

#### TEMPO DE PROVA

- A prova objetiva terá duração máxima de **2h30min**, incluído o tempo para preenchimento do cartão-resposta.
- O candidato somente poderá retirar-se do local de prova após 30 minutos de seu início e poderá levar o caderno de provas.
- Os 3 (três) últimos candidatos somente poderão retirar-se da sala de prova simultaneamente e devem fazê-lo após o encerramento da ata de sala.

#### NÃO É PERMITIDO

- Folhear o Caderno de Prova antes da autorização do fiscal.
- Qualquer tipo de comunicação entre os candidatos durante a aplicação da prova, sob qualquer forma ou alegação.
- Qualquer tipo de consulta, seja por meio de recursos didáticos, elétricos ou eletrônicos.
- Sair da sala durante a realização da prova sem o acompanhamento de um fiscal.
- Uso do banheiro após entregar seu cartão-resposta.
- A permanência de candidatos no local de realização das provas após o término e a entrega do cartão-resposta.

## Conhecimentos Específicos

### Questão 01

A biomecânica combina princípios de física com o estudo do corpo humano para melhorar a performance e reduzir lesões. Avalie as seguintes afirmações relacionadas aos princípios e aplicações práticas da biomecânica:

- 1.(\_)A biomecânica só se aplica aos esportes de alta performance, não tendo relevância em atividades cotidianas ou na reabilitação física.
- 2.(\_)A análise biomecânica pode ser utilizada para otimizar técnicas de movimento, melhorando a eficiência e reduzindo o risco de lesões em atletas e não atletas.
- 3.(\_)O estudo da biomecânica é útil apenas quando aplicado externamente, não contribuindo para entender as forças internas que atuam sobre os músculos e as articulações.

Assinale a alternativa cuja respectiva ordem de julgamento esteja correta:

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

### Questão 02

A biometria, incluindo as medidas antropométricas, desempenha um papel crucial na Educação Física, ajudando a adaptar treinamentos às características individuais dos alunos. Como as medidas antropométricas podem ser efetivamente aplicadas na prática da Educação Física?

- (A) A biometria é utilizada apenas para calcular o índice de massa corporal (IMC) dos alunos, sem outras aplicações práticas na Educação Física.
- (B) As medidas antropométricas são relevantes apenas para atletas de alto rendimento, sendo desnecessárias para alunos em programas de Educação Física escolar.
- (C) As medidas antropométricas são usadas para ajustar os exercícios às características físicas dos indivíduos, garantindo treinamentos mais seguros e eficazes.
- (D) Medidas antropométricas são frequentemente utilizadas para avaliar a aptidão física, mas não ajudam na prevenção de lesões durante o treinamento.

### Questão 03

A anatomia aplicada aos movimentos corporais é um campo vital para entender como os músculos, ossos e articulações trabalham juntos para produzir movimento. Considerando os conceitos avançados nesta área, avalie as seguintes proposições:

I.O músculo deltóide é um dos principais responsáveis

pela abdução do braço, sendo crucial para movimentos que afastam o braço do corpo.

II.Todos os movimentos de extensão do joelho são realizados exclusivamente pelo músculo quadríceps femoral, sem auxílio de outros músculos ou tendões.

III.O tendão de Aquiles é o mais forte do corpo humano e atua unicamente na flexão do pé, sem influenciar a estabilidade do tornozelo.

Assinale a alternativa correta:

- (A) Apenas a proposição I está correta.
- (B) Apenas as proposições II e III estão corretas.
- (C) Apenas a proposição II está correta.
- (D) Apenas a proposição III está correta.

### Questão 04

Os princípios do condicionamento físico são fundamentais para o desenvolvimento de programas de exercícios eficazes que promovam saúde e performance. Quais dos seguintes princípios são corretamente associados ao condicionamento físico eficaz?

- (A) O princípio da variedade afirma que manter o mesmo tipo de exercício é crucial para o ganho de força e resistência muscular.
- (B) O princípio da especificidade afirma que treinar uma certa habilidade ou parte do corpo não contribui para a melhoria de outras áreas ou habilidades físicas.
- (C) O princípio da progressão sugere que a intensidade e o volume dos exercícios devem aumentar gradualmente para evitar lesões e melhorar a condição física de maneira sustentável.
- (D) O princípio da reversibilidade implica que os benefícios do condicionamento físico são permanentes, mesmo quando o treinamento é interrompido.

### Questão 05

O voleibol é um esporte que exige compreensão detalhada de suas regras, técnicas e o uso adequado de equipamentos e instalações. Considerando os aspectos técnicos e regulatórios do voleibol, qual das seguintes afirmações é correta?

- (A) A bola de voleibol pode ser tocada sucessivamente pelo mesmo jogador, desde que a jogada exija ao menos três toques na equipe antes de cruzar a rede.
- (B) As partidas de voleibol são disputadas em cinco sets de 25 pontos cada, e o time vencedor é aquele que vence três dos cinco sets.
- (C) A altura da rede em jogos oficiais de voleibol é de 2,43 metros para homens e 2,24 metros para mulheres.
- (D) É permitido aos jogadores de voleibol chutar a bola durante o jogo, desde que a bola não toque na rede.

## Questão 06

A Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo aspectos motor, cognitivo, afetivo e social. Considerando suas contribuições multifacetadas, qual das seguintes afirmações reflete corretamente o impacto da Educação Física no desenvolvimento estudantil?

- (A) A Educação Física é primordialmente focada no desenvolvimento de habilidades motoras, com pouco impacto no desenvolvimento cognitivo dos estudantes.
- (B) As atividades de Educação Física são úteis apenas para o desenvolvimento físico e não contribuem para o desenvolvimento cognitivo ou social.
- (C) A Educação Física contribui significativamente para o desenvolvimento motor e cognitivo dos estudantes, além de fomentar habilidades sociais e emocionais através de atividades em grupo e jogos.
- (D) A Educação Física apenas melhora as habilidades motoras dos alunos, sem influenciar seu desenvolvimento afetivo ou social.

## Questão 07

A termorregulação é um processo vital que permite ao corpo manter sua temperatura interna dentro de limites seguros durante o esforço físico. Avalie as seguintes afirmações sobre como o corpo humano se adapta ao esforço físico para regular sua temperatura:

- 1.( ) A sudorese intensa durante exercícios em climas frios é benéfica, pois ajuda a manter o calor corporal ao isolar a camada de suor.
- 2.( ) Durante o exercício, a vasodilatação cutânea ajuda a aumentar o fluxo sanguíneo para a pele, facilitando a perda de calor e ajudando a regular a temperatura corporal.
- 3.( ) A vasoconstrição em resposta ao exercício aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos ativos e melhora a eficiência da termorregulação durante atividades de alta intensidade.

Assinale a alternativa cuja respectiva ordem de julgamento esteja correta:

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

## Questão 08

No contexto educacional, a avaliação é uma ferramenta essencial para medir o progresso dos alunos e adaptar as metodologias de ensino. Em relação às diferentes abordagens de avaliação – formativa, diagnóstica e somativa –, analise as seguintes afirmações:

- 1.( ) A avaliação formativa ocorre ao final de um curso ou unidade, resumindo os conhecimentos dos alunos

para atribuir uma nota final.

2.( ) A avaliação diagnóstica é utilizada no início de um período de aprendizagem para identificar conhecimentos prévios e lacunas no entendimento dos alunos.

3.( ) A avaliação somativa é realizada ao longo do processo educacional para fornecer feedback contínuo que ajuda os alunos a melhorar seu desempenho antes da avaliação final.

Assinale a alternativa cuja respectiva ordem de julgamento esteja correta:

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

## Questão 09

O desenvolvimento psicomotor na infância é fundamental para o crescimento integral da criança, influenciando habilidades cognitivas, emocionais e sociais. Considerando a importância das atividades psicomotoras, qual das seguintes afirmações reflete corretamente a aplicação prática desses conceitos no desenvolvimento infantil?

- (A) A psicomotricidade na infância é focada apenas no desenvolvimento de habilidades motoras finas, como a escrita e o uso de utensílios pequenos.
- (B) As atividades psicomotoras ajudam no desenvolvimento da coordenação, equilíbrio e percepção espacial, sendo essenciais para a aprendizagem e interação social das crianças.
- (C) As habilidades psicomotoras são apenas marginalmente relevantes para o desenvolvimento cognitivo das crianças, tendo pouco impacto em suas capacidades de aprendizagem.
- (D) O desenvolvimento psicomotor só se torna relevante para as crianças após os primeiros cinco anos de vida, quando começam a escola.

## Questão 10

O exercício físico induz mudanças significativas na regulação hormonal e no controle cardiovascular para atender às demandas metabólicas do corpo. Quais são os efeitos corretos desses ajustes durante a atividade física?

- (A) A testosterona tem seu nível reduzido drasticamente durante exercícios de alta intensidade, o que diminui a capacidade de recuperação muscular.
- (B) Os níveis de cortisol diminuem significativamente durante o exercício intenso, promovendo um estado anabólico que favorece o crescimento muscular.
- (C) A liberação de insulina é intensificada durante o exercício físico para facilitar a rápida absorção de glicose pelas células musculares.

(D) Durante o exercício, o aumento da liberação de adrenalina e noradrenalina contribui para a elevação da frequência cardíaca e da pressão arterial, melhorando a circulação sanguínea para os músculos em atividade.

### Questão 11

A compreensão das respostas fisiológicas ao exercício físico é essencial para maximizar os benefícios do treinamento e minimizar os riscos. Avalie as seguintes proposições relacionadas às adaptações do corpo ao exercício:

I. Durante o exercício, o aumento da frequência cardíaca e do fluxo sanguíneo são respostas fisiológicas que promovem uma maior entrega de oxigênio e nutrientes aos músculos ativos.

II. A transpiração é uma resposta ao exercício que ajuda a regular a temperatura corporal, prevenindo o superaquecimento durante atividades físicas intensas.

III. A vasoconstrição dos vasos sanguíneos é uma resposta comum durante o exercício físico para aumentar a pressão arterial e melhorar o desempenho.

Assinale a alternativa correta:

- (A) Apenas as proposições I e II estão corretas.
- (B) Apenas as proposições II e III estão corretas.
- (C) Apenas a proposição II está correta.
- (D) Apenas a proposição III está correta.

### Questão 12

Os métodos de treinamento físico são fundamentais para o desenvolvimento de capacidades como resistência, força, flexibilidade e velocidade. Considerando as estratégias específicas para o desenvolvimento dessas capacidades, julgue as seguintes afirmações:

1. ( ) O treinamento de resistência envolve exercícios de longa duração e baixa intensidade, visando melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória dos atletas.

2. ( ) Treinamentos de força geralmente incluem exercícios que envolvem grandes grupos musculares para melhorar a força geral e a resistência muscular.

3. ( ) A flexibilidade pode ser efetivamente melhorada através de sessões de alongamento curtas antes de qualquer atividade física, sem necessidade de aquecimento prévio.

Assinale a alternativa cuja respectiva ordem de julgamento esteja correta:

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

### Questão 13

A metodologia em Educação Física engloba uma

variedade de abordagens e práticas pedagógicas adaptadas às necessidades e interesses dos alunos, considerando diferentes faixas etárias e capacidades. Sobre o tema, assinale a alternativa correta:

- (A) A aprendizagem em Educação Física não necessita ser relevante e significativa para os alunos, ligando o conteúdo aprendido apenas com os momentos escolares.
- (B) As atividades devem ser acessíveis a todos os alunos, dependentemente de suas habilidades físicas ou necessidades especiais. Isso envolve adaptar jogos e atividades para garantir que todos possam participar de maneira segura e equitativa.
- (C) As práticas pedagógicas em Educação Física devem ser rígidas, independente das condições locais, recursos disponíveis e ao contexto cultural dos alunos.
- (D) A Educação Física deve visar ao desenvolvimento holístico do aluno, englobando aspectos físicos, mentais e sociais. Isso inclui a promoção da saúde, o aumento da capacidade física, a melhoria das habilidades motoras, e o desenvolvimento de habilidades sociais e de trabalho em equipe.

### Questão 14

Recreação, ginástica e dança são componentes essenciais da educação física, oferecendo oportunidades únicas para desenvolvimento físico, cognitivo e social. Considerando os princípios da recreação e os diferentes tipos de ginástica, qual das seguintes afirmações é corretamente aplicada?

- (A) A recreação é projetada para ser estruturada e rigorosa para garantir que os participantes aprendam habilidades físicas específicas.
- (B) A ginástica acrobática, conhecida também como acro-sport, não envolve o uso de aparelhos e é exclusivamente praticada em duplas ou grupos.
- (C) A ginástica aeróbica foca principalmente no desenvolvimento da flexibilidade, usando rotinas lentas e controladas.
- (D) A ginástica rítmica combina elementos de ballet, dança e acrobacias, utilizando aparelhos como fitas, bolas e arcos para realizar rotinas coreografadas.

## Língua Portuguesa

### Questão 15

Assinale a alternativa que possua um vício de linguagem conhecido como solecismo:

- (A) Vinde cá, que quero vos falar.
- (B) Fazem muitos anos que não nos vemos.
- (C) Ela subiu para cima rapidamente.
- (D) Vi ela ontem na festa.

## Questão 16

Leia com atenção as afirmativas abaixo:

*I. Tenho esperança de que tudo se resolva logo.*

*II. Só tenho um desejo: que todos sejam felizes.*

*III. É importante que você estude todos os dias.*

*IV. Convém que todos compareçam à reunião.*

*V. Ele tinha certeza de que conseguiria o emprego.*

Em quais das afirmativas lidas há o emprego de uma oração subordinada substantiva subjetiva?

- (A) I e V.
- (B) II e IV.
- (C) I e III.
- (D) III e IV.

## Questão 17

Leia com atenção a afirmativa abaixo:

*Para a viagem levaria somente o que iria utilizar: **bermudas e chinelos.***

Qual é a função que os termos destacados desempenham na oração?

- (A) Adjunto adnominal.
- (B) Adjunto adverbial.
- (C) Vocativo.
- (D) Aposto.

## Conhecimentos Gerais

---

### Questão 18

De acordo com a Lei Orgânica Municipal de Anchieta, é da competência comum do Município, do Estado e da União, EXCETO:

- (A) Promover programas de construção de moradias e a melhoria das condições habitacionais e de saneamento básico.
- (B) Promover serviços de construção e conservação de estradas, ruas, vias ou caminhos municipais.
- (C) Promover serviços funerários e cuidar dos cemitérios.
- (D) Promover serviços de mercados, feiras e matadouros públicos.

### Questão 19

Segundo a Lei Orgânica Municipal de Anchieta, o Prefeito perderá o mandato por extinção, ou será declarada pela Mesa da Câmara Municipal, mediante registro em ata, quando, EXCETO:

- (A) Renunciar por escrito, considerada como tal o não comparecimento para a posse no prazo previsto nesta Lei Orgânica.

- (B) Retardar a publicação ou deixar de publicar as leis e os atos sujeitos a essa formalidade.
- (C) Sofrer condenação criminal em sentença transitada em julgado, nos termos da legislação, assim declarado pelo Tribunal competente.
- (D) Perder ou tiver suspensos os direitos políticos.

### Questão 20

Sobre os desafios da educação no Brasil, há uma busca crescente por inovações que melhorem a qualidade do ensino, especialmente diante das desigualdades regionais. Qual das alternativas a seguir demonstra corretamente uma tendência recente em políticas educacionais voltadas ao enfrentamento dessas desigualdades e suas potenciais limitações?

- (A) A ampliação de vagas para cursos superiores gratuitos aumentou o número de formandos de baixa renda, especialmente no Norte e no Centro-Oeste, áreas com altos índices de analfabetismo.
- (B) A adoção de práticas pedagógicas diversificadas, com forte incentivo a disciplinas de ciências exatas, tem melhorado a taxa de aprovação e de ingresso no ensino superior em todas as regiões do Brasil.
- (C) A ampliação do acesso ao ensino bilíngue em escolas públicas de zonas urbanas tem sido mais efetiva em municípios do interior do país do que nas capitais.
- (D) Programas de educação a distância estão se mostrando mais eficazes em regiões rurais, embora esbarrem em desafios de acesso tecnológico e infraestrutura de rede insuficiente.