

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

EDITAL N.º 02/2024

**ORIENTADOR 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:

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**

1 a 20

**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:



**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. O candidato 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 decorrida 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 Processo Seletivo Simplificado 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 e o seu CADERNO DE QUESTÕES ao fiscal de sala, ressalvado o estabelecido em Edital.

**09** Reserve os **30 (trinta)** minutos finais para marcar seu cartão de respostas e preencher sua folha de resposta. 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.** Dominar os diversos conhecimentos da área da anatomia é importante para a construção de treinamentos esportivos. Com relação ao tema, Flegel (2015) afirma que a função do esqueleto é:

- A) produzir força para movimentos de alavanca; proteger somente o coração
- B) produzir proteínas e aminoácidos; dar forma e sustentar os membros inferiores
- C) dar forma e sustentar os membros superiores; proteger somente o sistema nervoso central
- D) dar forma e sustentar o corpo; proteger órgãos importantes, como cérebro, pulmões e coração

**2.** O processo de ensino e aprendizagem de uma determinada modalidade esportiva deve ter como base os princípios científicos da área do desenvolvimento motor. Assim, Gallahue e Ozmun (2005) destacam que a fase motora fundamental apresenta os seguintes estágios do desenvolvimento motor:

- A) basal, sintético e analítico
- B) inicial, elementar e maduro
- C) primário, secundário e terciário
- D) utilização permanente, codificação de informações e inibição de reflexos

**3.** Conhecer os planos anatômicos de referência permite avançar na análise dos estudos sobre o corpo humano. De acordo com Hall (2016), o plano sagital divide o corpo:

- A) horizontalmente em três partes, e cada parte contém a mesma massa
- B) verticalmente em três metades iguais, deixando de fora somente a parte da cabeça
- C) verticalmente em metades direita e esquerda, e cada metade contém a mesma massa
- D) horizontalmente em duas partes, sendo uma anterior e outra posterior, ambas com mesma massa

**4.** Dominar os princípios científicos do desenvolvimento motor ajuda na construção de um processo de ensino e aprendizagem esportivo eficiente. Quanto ao aspecto motor, para Gallahue e Ozmun (2005), chamam-se “axiais” os movimentos:

- A) do tronco ou dos membros que direcionam o corpo, enquanto este permanece em posição estacionária
- B) somente dos membros inferiores que permitam ao ser humano se locomover em diferentes direções
- C) somente dos membros superiores que consigam fazer alavancas e alcançar objetos desejados
- D) do tronco que fazem com que o corpo realize apenas saltos

**5.** Para a construção de um treinamento esportivo potente, é fundamental que o professor domine os conceitos da anatomia. Explorando o tema, para Flegel (2015), os tendões do corpo humano ligam o:

- A) osso ao crânio
- B) músculo a pele
- C) músculo ao osso
- D) músculo ao coração

**6.** Para a construção de um treinamento esportivo, o docente precisa ter conhecimento das fases e dos estágios do desenvolvimento motor. Nesse sentido, de acordo com Gallahue e Ozmun (2005), a fase motora especializada apresenta os seguintes estágios do desenvolvimento motor:

- A) esportivo, elementar e transitório
- B) construção, reconstrução e maduro
- C) pré-controle, controle e inibição dos reflexos
- D) transitório, aplicação e utilização permanente

**7.** Compreender o papel da musculatura no desempenho físico é importante para alcançar bons níveis de rendimento esportivo. Para Gallahue e Ozmun (2005), ao realizar a força isométrica, o músculo:

- A) alonga, mas exerce uma pressão na articulação
- B) contrai, alterando bastante todo o seu comprimento
- C) alonga, porém não serve para o trabalho de hipertrofia
- D) contrai, porém há pouca alteração em seu comprimento

**8.** O professor de Educação Física precisa conhecer os princípios básicos dos primeiros socorros. Sobre o tema, segundo Flegel (2015), uma fratura exposta ocorre quando:

- A) um osso quebrado perfura a pele
- B) um osso quebrado perfura a musculatura
- C) o osso sofre erosão em sua estrutura proximal
- D) o osso sofre pequenas fissuras em sua estrutura

**9.** O docente deve dominar os conceitos anatômicos para pensar o processo esportivo. Nesse sentido, Hall (2016) ressalta a importância dos três planos anatômicos de referência para o estudo do movimento humano. De acordo com a autora, o plano transversal separa o corpo em:

- A) lado esquerdo e direito
- B) metade superior e inferior
- C) parte longitudinal e proximal
- D) porção superior, média e inferior

**10.** Conhecer os diversos conceitos que constroem o campo do desenvolvimento motor é fundamental para o desenvolvimento de práticas esportivas potentes. Ao tratar do assunto, Gallahue e Ozmun (2005) definem habilidade esportiva como sendo o:

- A) refinamento ou a combinação de padrões de movimentos fundamentais ou de habilidades motoras para desempenhar atividades relacionadas a um esporte
- B) refinamento ou a combinação de padrões de movimentos rudimentares ou de habilidades motoras para desempenhar atividades relacionadas a um esporte
- C) aprendizado de padrões de movimentos relacionados apenas ao estágio de codificação de informações da fase motora reflexa
- D) aprendizado de padrões de movimentos diretamente ligados aos esportes que são difundidos pela grande mídia

**11.** De acordo com Susan J. Hall (2016), a maioria dos movimentos humanos, os chamados movimentos gerais, constituem-se a partir da combinação de movimentos lineares e angulares. Segundo a autora, quase todo movimento humano voluntário envolve a rotação de um segmento do corpo ao redor de uma linha central imaginária que passa através do centro da articulação ao qual o segmento se fixa. A referida linha imaginária recebe o nome de:

- A) eixo articular
- B) eixo de rotação
- C) linha sagital
- D) linha mediana

**12.** Em 6 de outubro de 2018, o brasileiro Nicholas Santos atingiu a marca de 21,75 segundos no percurso de 50 metros na piscina curta com o nado borboleta, consagrando-se como um recordista mundial. Conforme Silveira e colaboradores (2012), um dos principais aspectos para o desempenho na referida técnica de nado diz respeito à execução e à frequência de ciclos inspiratórios. Segundo os autores, o ciclo inspiratório do nado borboleta recebe o nome de:

- A) lateral esquerda
- B) lateral direita
- C) sagital
- D) frontal

**13.** Sobre o nado borboleta, conforme a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, desde o início da primeira braçada após a largada e a cada volta, o corpo deve ser mantido sobre o peito. Não é permitido, portanto, ficar na posição de costas em nenhum momento, exceto na volta após o toque na parede, onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja no peito ao sair da parede. Após a saída e após cada volta no referido nado, será permitido a um nadador estar completamente submerso por uma distância não superior a:

- A) 15 metros
- B) 20 metros
- C) 25 metros
- D) 30 metros

**14.** A natação, segundo Tucher, Furlani e Coelho (2007), é uma modalidade esportiva geralmente iniciada na infância, devido aos vários benefícios que proporciona aos seus praticantes, seja por indicação médica, segurança ou aprendizagem de um esporte. Apesar de o processo de aprendizagem e a consolidação dos quatro nados ser longo, em pouco tempo, é possível ver os aprendizes esboçando movimentos na água. Os quatro nados competitivos reconhecidos pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos e expressos nas “Regras De Natação Wold Aquatics 2023 – 2025” são nomeados:

- A) Flutuação, Submersão, Recreação e Competição
- B) Dorsal, Decúbito, Ventral e Jacaré
- C) Livre, Peito, Costas e Borboleta
- D) Crawl, Frontal, Lateral e Golfinho

**15.** Seis movimentos básicos podem ser realizados em combinações variadas nas articulações do corpo. De acordo com Hamill, Knutzen e Derrick (2016), dentre as diferentes possibilidades de movimentações básicas, o movimento realizado pelos dedos dos pés, tornozelo, joelho, quadril, tronco, ombro, cotovelo, punho e dedos das mãos, que consiste na diminuição do ângulo relativo da articulação entre seus segmentos adjacentes, recebe o nome de:

- A) flexão
- B) extensão
- C) rotação lateral
- D) rotação interna

**16.** Sobre as saídas nas provas de natação, de acordo com as “Regras De Natação Wold Aquatics 2023 – 2025”, estabelecidas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, exige-se que os nadadores subam no bloco de partida para iniciar o nado a partir de um mergulho nas provas nomeadas:

- A) Costas e Revezamento Medley
- B) Livre, Peito, Borboleta e Individual Medley
- C) Livre, Peito, Borboleta e Revezamento Medley
- D) Costas, Borboleta, Revezamento Medley e Individual Medley

**17.** Ao versar sobre a prática da natação, Vargas e Franken (2019) comentam que o meio aquático representa um ambiente fascinante para a maioria das crianças. Isso porque proporciona possibilidades diferentes de relação que o meio terrestre não é capaz de fornecer. Segundo os autores, garantindo que o principiante explore o novo meio buscando segurança, autonomia e uma afinidade afetiva com o ambiente, o primeiro conteúdo no aprendizado da natação se constitui na:

- A) aprendizagem das regras oficiais da natação
- B) dominação dos movimentos de pernadas
- C) consolidação das técnicas de braçadas
- D) familiarização ao meio aquático

**18.** De acordo com Oliveira e colaboradores (2009), existem registros que indicam que, desde a pré-história, o homem já nadava, seja com finalidades utilitárias para recolher alimento e/ou para fugir de um perigo em terra. Há indícios, por exemplo, de que, na educação do Egito Antigo, há cerca de 3.000 anos, existiam professores de natação para as crianças nobres e, na civilização grega, existiam provas de natação nos Jogos Ístmicos, disputados em homenagem a Poseidon. Sobre o nado crawl especificamente, os autores o definem como um conjunto de movimentos simultâneos e contínuos dos braços, das pernas e da cabeça, respectivamente denominados de braçada, pernada e respiração. Dessa forma, o referido nado apresenta-se enquanto uma habilidade motora:

- A) ampla, segmentada, aberta com baixo nível de organização
- B) fina, intervalada, proprioceptiva com alto nível de organização
- C) grossa, contínua, semifechada com alto nível de organização
- D) restrita, prolongada, fechada com baixo nível de desorganização

**19.** Nas provas de natação, conforme as regras socializadas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, em caso de não utilização de equipamentos automáticos para a cronometragem, os tempos manuais devem ser feitos por três cronometristas nomeados ou aprovados pelo Membro no país da competição. Dessa forma, se todos os três cronômetros discordarem:

- A) a prova deverá ser anulada
- B) será realizada uma média aritmética com os três tempos obtidos
- C) o cronômetro registrando o tempo intermediário será o tempo oficial
- D) será considerado o menor valor de tempo registrado pelos cronômetros

**20.** A potência muscular é considerada como um fator determinante no desempenho de nadadores. Muitos estudos têm apontado para a alta correlação existente entre potência e velocidade, inferindo que altos níveis de potência se transferem positivamente para a velocidade de deslocamento. De acordo com Barbosa e Andries Júnior (2006), dentre as formas de desenvolvimento das condições ótimas de potência, encontra-se o treinamento de força. Segundo os autores, a resistência na água aumenta geometricamente na proporção do quadrado da velocidade, o que quer dizer que:

- A) duplicada a velocidade do nado, quadruplicado será o arrasto oferecido pela água
- B) quadruplicada a velocidade do nado, duplicado será o arrasto oferecido pela água
- C) duplicada a velocidade do nado, o arrasto oferecido pela água será reduzido em um quarto (1/4)
- D) quadruplicada a velocidade do nado, o arrasto oferecido pela água será reduzido pela metade (1/2)