

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 ATLETISMO**

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. Conforme a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), o atletismo conta a história esportiva do homem no planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. A primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. Atualmente, o atletismo compreende, entre as suas provas, provas de pista, provas de campo e provas combinadas. As provas de campo, segundo a CBAt, dividem-se em provas de:

- A) pedestrianismo e arremesso
- B) corridas e *cross country*
- C) maratona e marcha
- D) lançamento e salto

12. Para além dos movimentos básicos de flexão/extensão, abdução/adução e/ou rotação medial/rotação lateral, algumas articulações realizam os chamados movimentos especiais. No pé, por exemplo, flexão plantar e dorsiflexão são nomes especiais para os movimentos de flexão e extensão, respectivamente. Além disso, de acordo com Hamill, Knutzen e Derrick (2016), o pé também apresenta outro grupo de movimentos especiais realizados nas articulações intertarsais e metatarsais chamados:

- A) inversão e eversão
- B) retração e protração
- C) rotação para cima e rotação para baixo
- D) adução horizontal e abdução horizontal

13. De acordo com Paulo e Forjaz (2001), em muitas modalidades esportivas, o desempenho do sistema cardiovascular é o determinante da performance, como por exemplo, nas provas de fundo do atletismo. Dessa forma, para os autores, o treinamento físico predominantemente de *endurance* ou predominantemente de força máxima resulta em significativas adaptações cardiovasculares. Denomina-se *endurance*, especificamente, a capacidade física que:

- A) possibilita a um atleta sustentar por um curto período de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbias
- B) permite a um atleta sustentar por um longo período de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbias
- C) possibilita a um atleta sustentar por um curto período de tempo uma atividade física relativamente especializada em condições anaeróbias
- D) garante que o atleta possa sustentar por um longo período de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições anaeróbias

14. Nos anos 1920, começou a ser disputada uma corrida de 80 metros com barreiras de 84 centímetros, prova que se manteve no programa feminino até meados dos anos 1960, quando foi substituída pela dos 100 metros, com a mesma altura das barreiras. Os 80 metros com barreiras entraram nos Jogos Olímpicos em 1932 e mantiveram-se até 1968. Posteriormente, em Munique, em 1972, foram substituídos pelos 100 metros. Atualmente, além da prova de 100 metros com barreiras, integra as provas femininas de corridas com barreiras o percurso de:

- A) 110 metros
- B) 200 metros
- C) 300 metros
- D) 400 metros

15. Há registros que atestam que o salto em distância já era praticado desde os Jogos da Antiguidade, quando, em 656 a.C., Chionis de Esparta teria saltado 7,05 metros. Conforme a Confederação Brasileira de Atletismo, o salto dos gregos diferia bastante da prova dos nossos dias. Na época, durante o salto, os atletas usavam uma espécie de halter de pedra nas mãos, acreditando que, assim, alcançariam uma distância maior. Para o estudo da referida modalidade, segundo Costa Junior (2017), ela pode ser segmentada em quatro fases:

- A) corrida de aproximação, impulsão, voo e queda
- B) corrida horizontal, posição, preparação e aterrissagem
- C) corrida de velocidade, transposição, flutuação e caminhada
- D) corrida de aceleração, propulsão, projeção e corrida de desaceleração

16. Em um estudo realizado por Laurindo et al. (2000), avaliaram-se 103 atletas, 69 (67%) homens e 34 (33%) mulheres, amadores e profissionais praticantes de atletismo no Estado de São Paulo no ano de 1998. Foram estudados a presença e o comportamento da dor e das lesões musculoesqueléticas decorrentes do treinamento ou da competição. A partir do referido estudo, constatou-se que, dentre as localizações mais comuns de lesão, estão: coxa (39,8%), joelho (22,1%), tornozelo (11,5%), perna (8,8 por cento), região lombar (7,1%), ombro (6,2%) e outros (4,5%). Conforme Susan J. Hall (2016), anatomicamente, a região do tornozelo inclui as articulações denominadas:

- A) tibiofibular, tibiotalar e talofibular
- B) isquiotibial, pubofibular e iliofemoral
- C) patelofemoral, iliotibial e tibiofemoral
- D) subtalar, tarsometatarsais e intermetatarsais

17. O salto com vara é outra contribuição britânica para os Jogos Atléticos, pois existem registros históricos que atestam que a prova era bastante popular entre a nobreza inglesa, a ponto de ter sido praticada pelo rei Henrique VIII. No fim do século XVII, esse evento já estava bem estabelecido como uma disciplina de ginástica na Inglaterra e na Alemanha. Atualmente, nas provas de salto com vara, as medições das alturas devem ser feitas em:

- A) metros, perpendicularmente, do chão até a parte mais baixa da parte superior da barra
- B) metros, perpendicularmente, do chão até a parte mais baixa da parte inferior da barra
- C) centímetros inteiros, perpendicularmente, do chão até a parte mais baixa da parte superior da barra
- D) centímetros inteiros, perpendicularmente, do chão até a parte mais baixa da parte inferior da barra

18. Nas corridas com barreiras, segundo a Associação Internacional de Federações de Atletismo (Iaaf), a altura das barreiras é de 83,8 cm na categoria feminina e de 1,067 m na categoria masculina. Segundo Costa Junior (2017), para fins didáticos, essas provas podem ser divididas em seis etapas: saída, ataque à barreira, passagem sobre a barreira, apoio após a passagem, corrida entre barreiras e corrida final (chegada). No ataque à barreira, conforme o autor, o atleta deve:

- A) descer a perna de ataque procurando rapidamente o solo com a coxa passando o mais perto possível da barreira
- B) flexionar a perna de impulso, deixando o joelho e o tornozelo paralelos ao solo ao passarem por cima da barreira
- C) tocar o solo com o pé da perna de ataque com sua parte anterior, próximo à barreira ultrapassada e com a perna semiflexionada
- D) levantar a perna de ataque e estendê-la à frente, enquanto que a perna de impulso só sairá do solo depois, quando estiver totalmente estendida

19. A corrida de revezamento já era conhecida dos antigos gregos. Nas Panateneias realizadas em homenagem à deusa Atena, o programa de Atletismo incluía uma prova de revezamento chamada "Lampadodromia" ou "Corrida das Tochas". Era disputada por cinco equipes, compostas de quarenta atletas cada. A chama não podia apagar e o prêmio era concedido à equipe cuja tocha acendesse a fogueira colocada no Altar de Prometeu, localizado no marco da chegada. Ainda hoje, os revezamentos representam as únicas provas coletivas do Atletismo, modalidade esportiva eminentemente individual. Conforme a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), o bastão de revezamento deve ser um tubo liso oco, de seção circular, feito de madeira, metal ou outro material rígido em uma única peça, cujo comprimento será de:

- A) 30 cm a 32 cm
- B) 28 cm a 30 cm
- C) 27 cm a 29 cm
- D) 26 cm a 28 cm

20. De acordo com a língua portuguesa, arremesso e lançamento carregam o mesmo significado, mas, nas provas de atletismo, são encontradas diferenças entre os termos. Dentre os atletas da área, encontramos diferentes justificativas para essa divisão, como o fato de que um movimento é semelhante ao ato de “empurrar” e outro de “jogar”. Há ainda a ideia de que um movimento sai de perto do centro do corpo e outro tem sua origem mais afastada do corpo. Para a realização do arremesso de peso, existem diversas técnicas. Segundo Costa Junior (2017), as técnicas mais utilizadas entre os atletas de rendimento correspondem aos estilos:

- A) lateral com deslocamento e Chesnokov
- B) Fosbury e lateral sem deslocamento
- C) O'Brien e Barischnikov
- D) finlandês e Vasilenko

RASCUNHO

RA SCUNHO