



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

EDITAL N.º 04/2025

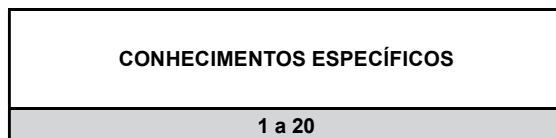
ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
(MODALIDADE VÔLEI DE PRAIA)

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 à marcação da alternativa correta.

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	<input checked="" type="radio"/>	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 decorrido **30 min (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 min (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. O quadril é uma articulação altamente mobilizada em uma partida de vôlei de praia. A extensão do quadril conta com a ação de alguns músculos, como o semitendíneo, o semimembrâneo e o:

- A) iliopsoas
- B) reto femoral
- C) sartório
- D) glúteo máximo

2. A quadra oficial de vôlei de praia conta com alguns equipamentos obrigatórios, por exemplo as:

- A) antenas
- B) toalhas limpas
- C) arquibancadas cobertas
- D) redes de proteção do público

3. São sintomas de sobretraining (*overtraining*):

- A) bem estar
- B) imunidade
- C) fadiga crônica
- D) aumento de desempenho

4. Quando a levantada é menos parabólica e mais acelerada, o atacante precisa acelerar a sua passada, buscando surpreender a dupla adversária. O referido levantamento acelerado é também conhecido como:

- A) bola chutada
- B) desmico/tempo
- C) ataque bola alta
- D) dois tempos ou mexicana

5. A ação de bloqueio no vôlei de praia apresenta risco de lesões nos dedos. As articulações interfalângicas são do tipo:

- A) ovoide
- B) dobradiça
- C) deslizante
- D) esferóidea

6. O aluno da professora Juliana cometeu uma falta na realização do saque. A docente explicou que no vôlei de praia é considerada uma falta na ação do saque quando o(a):

- A) bola toca um jogador da equipe sacadora
- B) sacador golpeia a bola de baixo para cima
- C) sacador salta e golpeia a bola em suspensão
- D) bola toca a cabeça de um jogador da equipe adversária

7. O treinamento que envolve a realizações de várias séries de exercício, com breves períodos de recuperação nos intervalos é denominado de:

- A) contínuo
- B) intervalado
- C) resistência variável
- D) resistência progressiva

8. A professora Célia, em um trabalho de aquecimento com seus alunos de vôlei de praia, pede para que todos realizem 10 repetições de corrida de uma linha de fundo da quadra até a outra. Nesse sentido, cada corrida realizada será de:

- A) 16 m
- B) 18 m
- C) 20 m
- D) 24 m

9. O tendão patelar constitui a estrutura da articulação do:

- A) pé
- B) joelho
- C) cotovelo
- D) glenoumeral

10. Quando as duas equipes comentem falta ao mesmo tempo, em uma partida oficial de vôlei de praia, uma falta dupla é considerada e:

- A) o rally é repetido
- B) as duas equipes pontuam
- C) o ponto é assinalado para equipe mandante
- D) a equipe com a falta menos grave é pontuada

11. Força e potência são relevantes para a prática de vôlei de praia. Nesse sentido, para Newton e Kraemer (2011), entre os métodos de treinamento para o desenvolvimento de potência de atletas é possível destacar o treinamento de:

- A) Illinois Agility
- B) endurance e intervalado
- C) contrarresistência intenso e balístico
- D) alongamento/flexibilidade ativo e passivo

12. A professora Iza indica um tipo de saque para as suas jogadoras treinarem. A professora orienta suas atletas a lançarem a bola e realizarem o saque em suspensão. Tal movimento é também conhecido como um saque:

- A) viagem
- B) jornada
- C) transição
- D) smith-little

13. Um dos movimentos mais comuns em uma partida de vôlei de praia, a manchete envolve a flexão do ombro, contando com a ação do músculo:

- A) sóleo
- B) ancôneo
- C) supraespinhal
- D) deltoide anterior

14. Em uma partida oficial de vôlei de praia, quando o árbitro principal cruza os antebraços em frente ao peito, com mãos abertas, isso significa:

- A) bola dentro
- B) toque irregular
- C) invasão por cima
- D) final de set ou da partida

15. Os programas de treinamento devem seguir princípios que objetivem a melhora do desempenho do praticante. Todavia, os profissionais devem estar atentos ao acúmulo de estresse do treinamento, buscando reduzir os riscos de sobretraining (*overtraining*), ou seja, segundo Powers e Howley (2015) evitar o:

- A) aumento da capacidade muscular de gerar força
- B) excesso de sobrecarga sem tempo suficiente para recuperação
- C) crescimento do tempo de recuperação adequado ao nível de sobrecarga
- D) aumento da capacidade proprioceptiva, bem como da facilitação neuromuscular

16. As ações dos jogadores de vôlei de praia são realizadas para responder de diferentes situações de jogo. O peixinho ou mergulho é um movimento do vôlei de praia mobilizado, predominantemente, em situações de:

- A) saque
- B) ataque
- C) defesa
- D) devolução

17. O músculo tibial anterior tem fixação distal na superfície medial do primeiro cuneiforme e do primeiro metatarso. A sua fixação proximal fica na:

- A) cintura pélvica
- B) face lateral da tíbia
- C) extremidade distal do fêmur
- D) parte dorsal do quinto metatarso

18. A árbitra da partida de vôlei de praia levanta os quatro dedos, levemente abertos. Isso significa que uma das equipes realizou:

- A) duplo contato
- B) quatro toques
- C) atitude de jogo honesto
- D) ponto vencedor no quarto set

19. Em uma partida oficial de vôlei de praia, sobre a utilização de lentes e óculos, os jogadores:

- A) são proibidos de usar os dois
- B) podem usar apenas as lentes de resina
- C) podem usar ambos desde que assumam seus riscos
- D) não podem usar nenhum equipamento no rosto e na cabeça

20. As lesões no ligamento cruzado anterior (LCA) do joelho são comuns na prática esportiva. Além do LCA, o joelho conta com uma complexa estrutura ligamentar. O ligamento poplíteo oblíquo cruza o joelho na região:

- A) lateral
- B) posterior
- C) latero medial
- D) supra patelar

RASCUNHO