



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

Candidato(a): _____

PROCESSO SELETIVO – EDITAL PSP Nº 06/2026

CARGO: EDUCADOR FÍSICO I E II

CADERNO DE PROVAS

- 1- A folha de respostas será destacada do caderno de prova e recolhida pela Comissão, ao final, para apuração dos resultados.
- 2- A folha de resposta deverá ser preenchida pelos candidatos mediante a utilização de caneta esferográfica azul ou preta, assinalando-se apenas uma alternativa em cada questão.
- 3- Não serão consideradas válidas, atribuindo-se pontuação zero, as questões que foram respondidas a lápis, sem posterior confirmação à caneta.
- 4- Também será anulada a questão que apresentar mais de uma alternativa assinalada pelo candidato, ou que conter rasuras ou borrões.
- 5- O prejuízo advindo de marcação realizada incorretamente no cartão de respostas será de inteira responsabilidade do candidato.
- 6- A Comissão não se responsabilizará por perda ou extravio de objetos ou de equipamentos eletrônicos ocorridos durante a realização da Prova, tampouco por danos neles causados.
- 7- O candidato somente poderá sair com o caderno de questões após transcorrido o prazo de 40 (quarenta) minutos do início das provas.
- 8- Os três últimos candidatos presentes na sala somente poderão entregar a Prova e retirar-se do local simultaneamente.



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

01 – Considerando as atividades físicas indicadas para pessoas acometidas pela chamada doença crônico-degenerativa diabetes mellitus, os exercícios mais indicados seriam os resistidos e aeróbios, pois:

- a) estimulam o aumento da flexibilidade e ganho de força, reduzindo o desgaste do músculo cardíaco
- b) mostraram-se eficazes em otimizar o perfil lipídico, diminuindo o HDL e aumentando o LDL e o colesterol
- c) resultam em um estado de hiperglicemia, pois os mecanismos mediados pela insulina não estão presentes
- d) auxiliam reduzindo os níveis de glicemia sanguínea por aumentar o consumo de glicose pelos músculos esqueléticos

02 – Em relação ao sistema muscular, assinale a alternativa correta:

- a) Os músculos esqueléticos são controlados pelo sistema nervoso autônomo e apresentam contração involuntária.
- b) O músculo cardíaco apresenta características de músculo estriado e contração voluntária.
- c) Os músculos esqueléticos são responsáveis pelos movimentos voluntários e estão ligados aos ossos.
- d) O músculo liso apresenta estriações transversais e contração rápida.

03 – De acordo com o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, assinale a alternativa correta:

- a) É permitido ao profissional divulgar informações sigilosas de seus alunos, desde que com finalidade acadêmica.
- b) O profissional pode prescrever exercícios sem avaliação prévia, desde que tenha experiência na área.
- c) O profissional pode delegar suas funções a pessoas não habilitadas, no caso desta estar sob sua supervisão.
- d) O profissional de Educação Física deve exercer sua função com responsabilidade, respeitando a dignidade da pessoa humana.

04 – Na atualidade, sabe-se que o processo de envelhecimento do ser humano é marcado por ganhos e perdas e que pessoas com mais de 70 anos de idade:

- a) devem ser submetidas a programas de ganhos de força, evitando exercícios que visem à capacidade aeróbia.
- b) devem participar, prioritariamente, de programas que visem ao aumento de sua velocidade de movimentos.
- c) precisam receber atenção individualizada, o que contraindica práticas corporais em grupo.
- d) podem ter suas reservas físicas aumentadas com exercícios aeróbicos e prática orientada de esportes.

05 – Leia o trecho de texto abaixo:

“[...] refere-se à energia mecânica produzida durante o movimento relativo à energia metabólica usada para causar o movimento.”

Fonte: ROBERGS, 2002, p. 69.



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

O conceito explicitado no fragmento de texto apresentado é:

- a) Eficiência do movimento.
- b) Economia do esforço.
- c) Lastro fisiológico.
- d) Desempenho funcional.

06 – No processo de ensino-aprendizagem do voleibol no ambiente escolar, é correto afirmar que:

- a) O ensino deve priorizar, desde o início, a execução perfeita dos fundamentos técnicos, com ênfase na repetição mecanizada.
- b) A iniciação ao voleibol deve privilegiar atividades lúdicas e adaptadas, considerando o nível de desenvolvimento dos alunos.
- c) O ensino do voleibol deve ser restrito às regras oficiais da modalidade, sem adaptações.
- d) A prática do voleibol deve ocorrer somente após o domínio completo dos fundamentos técnicos.

07 – Por que a proteína é importante para a recuperação muscular após o exercício?

- a) Porque a proteína ajuda a queimar calorias.
- b) Porque a proteína é a principal fonte de energia durante o exercício.
- c) Porque a proteína ajuda na reparação e no crescimento dos músculos.
- d) Porque a proteína melhora a resistência cardiovascular.

08 – As rotinas de exercício físico, para que sejam capazes de produzir adaptações, necessitam do estabelecimento da combinação de elementos básicos essenciais. Assinale abaixo a alternativa que apresenta CORRETAMENTE os componentes do exercício físico.

- a) Anamnese, avaliação física, composição corporal e análise postural.
- b) Intensidade, duração, frequência e tipo de exercício.
- c) Volume, adaptação, intensidade e especificidade.
- d) Força, resistência, flexibilidade e velocidade.

09 – Sobre os conceitos relacionados à organização de eventos esportivos, associe as duas colunas.

- 1 – Campeonato
- 2 – Torneio
- 3 – Evento
- 4 – Administração
- 5 – Planejamento

- () É a determinação dos objetivos a serem atingidos e a ordenação dos meios para serem alcançados, ou, ainda, uma antecipação dos resultados a alcançar.
- () Conjunto de ações profissionais previamente planejadas, que segue uma sequência lógica de preceitos e conceitos administrativos, com o objetivo de alcançar resultados que possam ser qualificados e quantificados junto ao público-alvo.
- () Forma de competição em que os concorrentes se enfrentam pelo menos uma vez e tem uma duração relativamente longa. É recomendável quando há disponibilidade de tempo e recursos.
- () Competição de caráter eliminatório que é realizada num curto espaço de tempo. Neste tipo de competição, dificilmente ocorre o confronto entre todos os participantes. É recomendável quando se tem pouco tempo e um grande número de participantes.
- () A harmonia de um conjunto de quatro processos básicos: planejamento, organização, liderança e controle; caminhando de forma ordenada na direção dos objetivos traçados.



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

A sequência CORRETA dessa associação é:

- a) 5 – 3 – 1 – 2 – 4
- b) 5 – 3 – 2 – 1 – 4
- c) 3 – 5 – 1 – 2 – 4
- d) 4 – 3 – 1 – 2 – 5

10 – A avaliação da composição corporal tem sido utilizada por profissionais de educação física como ponto de partida, importante para a prescrição de programas de treinamento. Considerando o seu baixo custo, a facilidade de execução e sua aplicabilidade, e por ser um procedimento não invasivo, a técnica de campo mais utilizada é a:

- a) bioimpedância elétrica.
- b) antropometria.
- c) absorciometria.
- d) plestimografia por deslocamento de ar.

11 – A Ginástica é classificada em duas modalidades. São elas:
Assinale a alternativa CORRETA:

- a) Artística e Tradicional.
- b) Competitivas e não competitivas.
- c) Não competitiva e Artística.
- d) Competitiva e Acrobática.

12 – O treinamento funcional tem sido amplamente utilizado na prescrição de exercícios físicos. Sobre esse método, analise as afirmativas:

- I. Prioriza movimentos multiarticulares e multiplanares.
- II. Busca o desenvolvimento integrado das capacidades físicas.
- III. Tem como foco principal o isolamento muscular e a hipertrofia localizada.
- IV. Está relacionado à melhoria da funcionalidade para atividades da vida diária.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas I, II e IV estão corretas
- b) Apenas II e III estão corretas
- c) Apenas I, III e IV estão corretas
- d) Todas estão corretas

13 – Sobre a prescrição de exercícios físicos para idosos, analise:

- I. O treinamento de força é recomendado para minimizar a sarcopenia.
- II. A intensidade dos exercícios deve ser sempre baixa, independentemente da condição do idoso.
- III. Exercícios de equilíbrio são importantes para prevenção de quedas.
- IV. A individualização é princípio fundamental na prescrição.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas I, II e IV estão corretas
- b) Apenas II e III estão corretas
- c) Apenas I, III e IV estão corretas
- d) Apenas I, II e III estão corretas



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

14 –Considerando o desenvolvimento motor infantil e a atuação da Educação Física escolar, analise:

- I. As atividades não precisam considerar as fases do desenvolvimento motor da criança, podendo ser aplicadas seguindo planejamento adequado
- II. A especialização precoce é recomendada para otimizar o desempenho futuro.
- III. O lúdico é elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem.
- IV. A diversidade de experiências motoras contribui para o desenvolvimento global.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas I, III e IV estão corretas
- b) Apenas II e III estão corretas
- c) Apenas I e II estão corretas
- d) Apenas III e IV estão corretas

15 –No contexto da Educação Física, o ensino das lutas deve ser orientado de modo a:

- a) Priorizar a aprendizagem de técnicas específicas de modalidades como judô e karatê
- b) Evitar atividades de contato físico entre os alunos
- c) Desenvolver capacidades como controle corporal, respeito e noção de oposição
- d) Restringir-se ao ensino teórico para prevenir acidentes

16 –Em uma partida de futsal, um jogador executa um tiro lateral em direção à sua própria área de defesa. O goleiro, dentro da área, toca a bola com as mãos antes que qualquer outro jogador a toque.

De acordo com as regras oficiais, a decisão correta é:

- a) Permitir o jogo seguir normalmente
- b) Marcar tiro livre indireto
- c) Marcar tiro livre direto
- d) Determinar repetição do lateral

17 –Durante o exercício de agachamento livre, a fase de subida envolve extensão simultânea de quadril e joelhos. Nesse contexto, os principais músculos responsáveis por essas ações são, respectivamente:

- a) Iliopsoas e bíceps femoral
- b) Glúteo máximo e quadríceps femoral
- c) Reto abdominal e gastrocnêmio
- d) Adutores e tibial anterior

18 –Durante o ensino de esportes coletivos para crianças, um professor opta por iniciar suas aulas com regras oficiais e execução técnica padronizada, priorizando o desempenho correto dos fundamentos.

À luz das abordagens pedagógicas contemporâneas, essa prática é inadequada porque:

- a) Desconsidera o desenvolvimento das capacidades físicas
- b) Limita a compreensão tática e a participação ativa dos alunos
- c) Reduz o tempo de prática motora
- d) Dificulta a avaliação do desempenho



Prefeitura Municipal de Catas Altas CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

19 –Durante exercícios prolongados de intensidade moderada, o principal substrato energético utilizado é:

- a) ATP-CP
- b) Fosfocreatina
- c) Carboidratos e lipídios
- d) Proteínas

20 –No ensino dos esportes coletivos, a compreensão tática do jogo está relacionada principalmente à:

- a) Execução perfeita dos fundamentos
- b) Capacidade de tomada de decisão em situações de jogo
- c) Repetição mecânica dos movimentos
- d) Condicionamento físico

CONHECIMENTOS GERAIS

As questões 21 a 30 se referem a Lei Complementar nº 512/2016 – Estatuto dos Servidores Públicos do Município de Catas Altas.

21 – A gratificação natalina corresponde a 1/12 (um doze avos) da remuneração a que o servidor fazer jus, por mês de exercício no respectivo ano. Considera-se mês integral a fração igual ou superior a:

- a) 10 dias
- b) 15 dias
- c) 18 dias
- d) 23 dias

22 – São considerados de efetivo exercício os afastamentos do servidor, EXCETO:

- a) férias regulamentares
- b) licença por motivo de doença em pessoa da família até o limite de 4 (quatro) meses.
- c) casamento, por 8 (oito) dias consecutivos.
- d) luto, pelo falecimento do cônjuge ou companheiro, pais, madrasta, padrasto, filhos, irmãos, enteados, menor sob guarda ou tutela, avós ou netos por 8 (oito) dias consecutivos, contados da data do falecimento comprovado.

23 – Marque a opção INCORRETA:

- a) Os cargos em comissão de recrutamento limitado são providos por servidor público efetivo.
- b) Os cargos em comissão não se destinam, exclusivamente, às atribuições de direção, chefia e assessoramento.
- c) Os cargos em comissão de recrutamento amplo são providos por qualquer pessoa que preencha os requisitos estabelecidos em lei.
- d) Os cargos em comissão são de livre nomeação e exoneração.

24 – O ajustamento disciplinar objetiva, EXCETO:

- a) Possibilitar o aperfeiçoamento do servidor e do serviço.
- b) Detrair a cultura da regularidade e da licitude.
- c) Prevenir a ocorrência de infração administrativa.
- d) Reeducar o servidor no desempenho de sua função.



Prefeitura Municipal de Catas Altas

CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

25 – De acordo com o art. 176, marque a opção que cita penas disciplinares:

- a) Transferência e readaptação.
- b) Aposentadoria compulsória.
- c) Afastamento por motivos de saúde.
- d) Advertência e suspensão.

26 – A vacância do cargo público decorrerá de, EXCETO:

- a) exoneração
- b) demissão
- c) aposentadoria
- d) posse em outro cargo acumulável

27 – São considerados efetivo exercício os afastamentos do servidor, EXCETO:

- a) comparecer em juízo, pelo tempo que se fizer necessário.
- b) licença para realização de missão ou estudo de interesse da administração, em outros pontos do território nacional ou no exterior, concedida, expressamente, pelo Chefe do Poder Executivo.
- c) licença para tratar de interesses particulares.
- d) provas de competições desportivas, quando o afastamento for autorizado pelo chefe do Poder.

28 – Conforme o art. 119, sem prejuízo da remuneração, poderá o servidor ausentar-se do serviço nas hipóteses abaixo. Relacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

Períodos:

- 1 – Por 1 (um) dia a cada 03 (três) meses, sendo no máximo 3 (três) dias no período de 12 (doze) meses.
- 2 – Por 1 (um) dia.
- 3 – Por 2 (dois) dias consecutivos.
- 4 – Por 8 (oito) dias consecutivos.

Motivos/razões:

- (2) Alistar-se eleitor.
- (4) Casamento.
- (1) Doação de sangue.
- (3) Luto pelo falecimento de tios, cunhados, sogra, sogro, genro e nora.
- (4) Falecimento do cônjuge ou companheiro, ascendente ou descendente, padrasto, madrastra, enteados, menor sob guarda ou tutela, e irmãos.

Assinale a alternativa que apresenta a correta associação entre as colunas:

- a) 2 - 4 - 1 - 3 - 4
- b) 2 - 4 - 2 - 4 - 4
- c) 2 - 3 - 1 - 3 - 4
- d) 2 - 4 - 2 - 1 - 3

29. Conforme Art. 80 do Estatuto dos Servidores Públicos de Catas Altas, após 12 meses de efetivo exercício e ter de 06 a 14 dias de faltas injustificadas, o servidor terá direito a férias na seguinte proporção:

- a) 10 dias uteis
- b) 15 dias uteis
- c) 20 dias uteis
- d) 25 dias uteis



Prefeitura Municipal de Catas Altas

CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

30 – De acordo com o estatuto, em quais casos um servidor pode ser demitido por justa causa?

- a) Faltas justificadas, insubordinação, crimes contra a administração pública.
- b) Faltas injustificadas, insubordinação, desídia no cumprimento do dever, improbidade administrativa.
- c) Apenas em caso de condenação judicial transitada em julgado.
- d) Apenas em casos de corrupção comprovada.



Prefeitura Municipal de Catas Altas

CIDADE HISTÓRICA E ECOLÓGICA

GABARITO EDITAL nº 06/2026

CANDIDATO(A): _____

CARGO: EDUCADOR FÍSICO I E II

	A	B	C	D
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐

	A	B	C	D
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐

ASSINATURA: _____