

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**Orientador(a) de Atividade Física e Desportiva
(Modalidade JUDÔ)****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 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:

- 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 decorridos **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 certame, que será lavrado pelo coordenador do local.
- 07** O candidato somente poderá levar consigo o caderno de questões quando faltarem **30 (trinta) minutos para o término da prova**.
- 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 para a correção.
- 10** Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos conclua a prova ou que termine o tempo de duração da prova, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1. A musculatura do dorso é dividida em dois grandes grupos, chamados de extrínsecos e intrínsecos. Os músculos extrínsecos intermediários do dorso (serrátil posterossuperior e serrátil posteroinferior) participam do(a):

- A) locomoção, por movimentarem o quadril
- B) respiração, por movimentarem as costelas
- C) saltar, por movimentarem o tornozelo
- D) manipular, por movimentarem os dedos

2. No corpo humano, a parte mais distal do esqueleto apendicular do membro superior é o(a):

- A) tórax
- B) unha dos pés
- C) estômago
- D) mão

3. A contração violenta, ou série de contrações dos músculos voluntários, com ou sem perda de consciência, denomina-se:

- A) histeria
- B) neurose
- C) convulsão
- D) desmaio

4. De acordo com o Manual de Primeiros Socorros da Fundação Oswaldo Cruz (Ministério da Saúde, 2003), em caso de escoriações, o procedimento adequado para primeiros socorros consiste em:

- A) assepsia pessoal e lavagem do ferimento com água limpa e sabão
- B) lavagem do ferimento e aplicação de medicamentos sobre os ferimentos
- C) assepsia pessoal e uso de medicamentos tópicos
- D) cobrir com gaze o ferimento e realizar o uso de antibióticos

5. De acordo com a Confederação Brasileira de Judô, as manifestações dos treinadores nas competições são:

- A) realizadas depois do "hajime" e antes do "mate"
- B) aceitas apenas se o treinador estiver de pé, demonstrando respeito à arbitragem
- C) proibidas, devido à falta de decoro nas últimas competições brasileiras
- D) limitadas à comunicação para aconselhamento tático, incentivos e instruções

6. No Judô, o tempo de Osaekomi:

- A) se estabelece como Yuko, na categoria feminina, de 4 a 7 segundos
- B) se determina como Ippon, na categoria infantil, de 10 a 19 segundos
- C) se estabelece como Waza-Ari, no masculino, de 12 a 20 segundos
- D) é o mesmo para todas as classes e sexos dos competidores

7. Dentre os elementos que compõe o judogi, a faixa corresponde ao:

- A) wagi
- B) shitabaki
- C) obi
- D) patch

8. De acordo com a Confederação Brasileira de Judô, as regras para atletas femininas com relação ao uso de camisa por baixo do Judogi estabelecem que as:

- A) atletas deverão usar camisa na cor branca
- B) atletas deverão usar camisa na cor preta
- C) camisas não são autorizadas, devendo as atletas estarem de top
- D) atletas têm livre escolha sobre a cor da blusa utilizada

9. Ao parar de treinar, verifica-se a perda das adaptações resultantes do programa de treinamento. Esse princípio básico do treinamento é nomeado como princípio da:

- A) individualidade biológica
- B) especificidade
- C) sobrecarga progressiva
- D) reversibilidade

10. De acordo com Franchini e Del Vecchio (2008), a dinâmica do treinamento envolve a manipulação da intensidade, duração e:

- A) mobilidade
- B) frequência
- C) sobrepeso
- D) flexibilidade

11. De acordo com Sartori *et al.* (2013), a necessidade hídrica varia de um indivíduo para o outro, dependendo de fatores individuais, das características ambientais e das características do exercício. Os fatores ligados ao exercício são:

- A) idade, sexo e condicionamento físico
- B) umidade relativa do ar, temperatura e altitude
- C) alimentação, reposição hídrica anterior e ambiente
- D) modalidade, duração, intensidade e tipo de vestimenta

12. Para Knoll (2013), os mecanismos de carga impostos pelos exercícios aumentam a densidade mineral óssea, independente do sexo e da idade dos indivíduos que os praticam. O tipo de treinamento que mais impacta nesse aumento é o(a):

- A) treinamento aeróbio
- B) natação
- C) treinamento de força
- D) ciclismo

13. Os músculos podem ser classificados em três categorias quanto às suas funções. Os que executam o movimento denominam-se:

- A) agonistas
- B) antagonistas
- C) sinergistas
- D) isométricas

14. Para Rosé (2013), na recuperação ativa, são realizados exercícios de intensidade submáxima, o que facilita o processo de recuperação, devido à maior:

- A) frequência de câimbras
- B) circulação sanguínea
- C) rigidez da musculatura
- D) contração cardíaca

15. De acordo com Uyeda *et al.* (2016), os movimentos do Judô são classificados como tarefa aberta, pois:

- A) possuem baixa complexidade de movimentos técnicos
- B) suas ações durante a luta possuem um grau de previsibilidade alto
- C) independem da reação do adversário para a continuidade do combate
- D) dependem da reação do adversário para a continuidade do combate

16. Para Franchini e Del Vecchio (2008), na periodização, indicam-se dois problemas fundamentais que devem ser solucionados, sendo eles o(a):

- A) transição e o competitivo
- B) montagem técnica e a defesa
- C) distribuição dos intervalos de trabalho e de repouso e a montagem da sequência lógica de estímulos
- D) nível tático do atleta no momento de transição e, no momento competitivo, as condições fisiológicas

17. Com relação ao treinamento desportivo, Franchini e Del Vecchio (2008) ressaltam a "incorporação" como sendo:

- A) a consolidação final e a manutenção dos ajustes obtidos anteriormente, demonstrando a fase recuperativa
- B) relevante para a transição do período de recuperação passado para o de treinamento que começará
- C) alocado ao final do período preparatório, consistindo em oferecer controle e resposta aos testes elaborados
- D) uma fase de repouso, na qual o atleta está no seu auge competitivo, destacando sua atuação máxima

18. As técnicas de Nague-waza realizadas na posição em pé denominam-se:

- A) ushiro-ukemi
- B) sutemi-waza
- C) tachi-waza
- D) ne-waza

19. De acordo com Olívio Jr. e Drigo (2015), a configuração da técnica, no Judô, após a pegada, consiste em:

- A) movimentação de oportunidade
- B) desequilíbrio
- C) execução
- D) projeção

20. Sendo a luta de Judô um sistema mutável e dinâmico, para Olívio Jr e Drigo (2015), o sucesso competitivo está associado ao(à):

- A) maior força de pegada
- B) melhor controle de condicionamento
- C) melhor percepção tática
- D) maior variabilidade técnica e tática