



PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

EDITAL Nº 001/2023

**ORIENTADOR DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA –
MODALIDADE NATAÇÃO**

Duração: 02h00min (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 GERAIS | CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS |
|----------------------|---------------------------|
| 1 a 5 | 6 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 e número de inscrição conferem com os 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, 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 B 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** Somente depois de decorrida 30 (trinta minutos) do início da prova, o candidato poderá entregar seu Cartão de Respostas, seu Caderno de Questões e retirar-se da sala de 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 Concurso, 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, ao fiscal de sala, o seu CARTÃO DE RESPOSTAS e o seu CADERNO DE QUESTÕES, ressalvado o estabelecido no Edital.
- 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 conclua a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.



CONHECIMENTOS GERAIS

1. No sistema esquelético, o úmero, o rádio, a ulna, os ossos carpais, os metacarpais e as falanges são componentes dos membros:

- A) distais
- B) inferiores
- C) anteriores
- D) superiores

2. Trata-se do osso considerado mais comprido e pesado do corpo, o qual se articula distalmente com a tíbia na articulação do joelho:

- A) tarso
- B) fêmur
- C) fíbula
- D) patela

3. As vértebras estão localizadas nas seguintes regiões da coluna vertebral:

- A) cervical, torácica e sacral
- B) cervical, torácica e lombar
- C) cervical, torácica, sacral e lombar
- D) cervical, torácica, lombar, sacral e cocígea

4. Suas funções estão relacionadas à sustentação do peso da cabeça, do pescoço e do tronco, transferindo esse peso aos membros inferiores. Essa região do esqueleto denomina-se:

- A) coluna vertebral
- B) tubérculo
- C) clavícula
- D) costela

5. Os músculos que movimentam a mão e os dedos são divididos nas seguintes categorias:

- A) medial e dorsal
- B) superior e inferior
- C) abertos e fechados
- D) intrínsecos e extrínsecos

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

6. Sobre a iniciação à prática da natação, Daros (2011) destaca a importância de uma proposta metodológica de adaptação ao meio líquido. Tal perspectiva compreende um conjunto de atividades, dentre as quais se pode destacar:

- A) o contato do rosto com a água
- B) a realização de longas distâncias em nado livre
- C) a performance na realização do nado borboleta
- D) o domínio dos movimentos propulsivos dos quatro nados

7. Em uma prova de revezamento de quatro estilos, cada competidor deve executar um nado, e a ordem estabelecida é:

- A) borboleta costas, livre e peito
- B) peito, costas, borboleta e livre
- C) costas, peito, borboleta e livre
- D) livre, peito, borboleta e costas

8. No que se refere à preparação de jovens nadadores, Makarenko (2001) propõe quatro etapas, que partem da iniciação e chegam ao alto nível competitivo. A etapa que tem o objetivo de possibilitar ao aluno a assimilação do hábito de nadar é denominada:

- A) específica
- B) desportiva inicial
- C) alto nível competitivo
- D) desportiva de alta performance

9. Na adaptação ao meio líquido, quando se propõe a modificação da posição do corpo do aluno da posição de pé para a posição deitada na água, Daros (2011) destaca que tal atividade é denominada:

- A) virada olímpica
- B) passagem de caminhada para o nado livre
- C) equilíbrio horizontal dinâmico com rotações
- D) passagem do equilíbrio vertical para o equilíbrio horizontal

10. Quando o professor, em uma turma no estágio de adaptação ao meio líquido, propõe a realização de um deslize na posição horizontal, a sua intencionalidade deve estar concentrada no desenvolvimento:

- A) da golfinhada
- B) da braçada filipina
- C) do equilíbrio vertical com apoio
- D) do equilíbrio horizontal dinâmico

11. Na natação, a combinação dos quatro estilos é denominada:

- A) *mix*
- B) *medley*
- C) *combo*
- D) nado livre

12. Entre os quatro estilos realizados na natação, o que apresenta o melhor rendimento em termos de propulsão é o nado:

- A) peito
- B) *crawl*
- C) submerso
- D) cabeça alta

13. Trata-se de nado em que todos os movimentos das pernas e dos braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal. Não apresenta, por exemplo, movimentos alternados de perna. Tal estilo de natação é considerado o mais lento e é denominado:

- A) nado de peito
- B) palmateio dorsal
- C) nado sincronizado
- D) nado de aproximação

14. Como destaca Daros (2011), o nado de borboleta tem sua origem a partir de pequenas modificações na forma de recuperação da braçada do nado:

- A) *crawl*
- B) peito
- C) costas
- D) tesourada

15. Para analisar a propulsão dos nados *crawl*, costas e borboleta, Makarenko (2001) apresenta três fases dos movimentos de trabalho da braçada, a saber: ataque, apoio e impulso. Esta última corresponde à fase:

- A) menos propulsiva
- B) mais lenta dos braços
- C) mais enérgica da braçada
- D) menos importante da braçada

16. Ao desenvolver sua análise sobre a propulsão dos nados, Makarenko (2001) afirma que os braços são a principal força propulsora. Nesse sentido, o autor destaca ainda que a mão:

- A) serve apenas para equilibrar o corpo
- B) não tem função propulsora significativa
- C) é o principal elemento propulsor do braço
- D) não cria apoio para aplicação de força na braçada



17. Em provas do nado de peito, a nadadora ou o nadador podem:

- A) a cada dois ciclos de braço, realizar a pernada de *crawl* por até dezesseis metros
- B) após a saída e após cada volta, realizar a pernada de *crawl* por até dezesseis metros
- C) a cada cinco ciclos de braço, dar uma braçada completa até os quadris, durante as quais o nadador pode estar submerso
- D) após a saída e após cada volta, dar uma braçada completa até os quadris, durante as quais o nadador pode estar submerso

18. Na virada do nado borboleta, o atleta deve, obrigatoriamente:

- A) realizar a virada olímpica
- B) realizar a virada francesa
- C) tocar os joelhos na parede
- D) tocar as duas mãos simultaneamente na parede

19. Em competições oficiais, no início da prova, os nadadores posicionam-se no bloco e, ao sinal do árbitro, fazem a saída do mergulho. Esse procedimento é uma exceção para as provas que envolvem o nado:

- A) peito
- B) costas
- C) borboleta
- D) aproximação

20. O nado de costas apresenta similaridade com a coordenação do nado *crawl*. No entanto, o nadador que realiza o nado de costas:

- A) assume a posição de decúbito dorsal
- B) realiza movimentos simultâneos dos braços
- C) alterna posição de barriga para baixo e para cima
- D) adota o movimento de pernas idêntico à pernada de peito

RASCUNHO