



## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE MOGI DAS CRUZES

### CONCURSO PÚBLICO EDITAL N.º 11/2015

#### Códs. 08 e 09 – Professor de Educação Física

##### Os Verdadeiros Campeões

Os campeões de verdade são pessoas que têm um modo diferenciado de pensar e de enxergar a vida. Sua mente funciona de maneira a traçar claramente todos os seus objetivos, planejar e executar de modo que alcancem suas metas, independente das dificuldades que surgirem pelo caminho.

O que faz um profissional conseguir realizar suas metas quando tantas pessoas desistem? Um talento extraordinário, uma entrega total e irrestrita? Seria ainda muita dedicação e estudo, muita superação de seus próprios limites, uma mistura de dom e capacitação?

Qual é, afinal, o segredo dos campeões?

Ser campeão, na verdade, é um estilo de vida embasado em uma forma especial de lidar com tudo, seja na vida profissional, pessoal ou nos relacionamentos. O segredo dos campeões é ter Mente de Campeão.

Muita gente pensa que a garra resolve tudo, ou que a dedicação é suficiente para fazer você chegar ao topo, ou que o comprometimento é fundamental para ter sucesso na vida. Mas nada disso, isoladamente, é suficiente para moldar um verdadeiro campeão. Os segredos para fazer-se um campeão vão muito além disso, transcendem a todos os conceitos isolados e implicam em ter um modo de pensar voltado para a vitória, para o sucesso, o tempo inteiro.

Para a maioria das pessoas, a visão de uma conquista é somente o momento do aplauso, mas a vitória é consequência de um objetivo bem definido e muito trabalho. Quando você tem um objetivo bem definido e coloca toda a sua energia nele, o resultado dessa dedicação acaba aparecendo de modo espetacular.

O grande mestre Osho conta, em um de seus livros, que todo ano ele assistia a um concurso de rosas que existia em sua cidade natal. E que ano após ano um militar sempre ganhava o prêmio da rosa mais formosa.

Um dia, seguiu o homem até sua casa e resolveu conversar com seu jardineiro para descobrir o segredo de rosas tão lindas. E o homem explicou:

O segredo é escolher o botão mais bonito e depois cortar fora todos os outros porque a roseira tem uma quantidade limitada de seiva para os botões. Se eu deixar todos os botões, nenhum deles receberá a quantidade necessária de alimento para atingir todo o seu esplendor.

É assim que funciona a mente de um campeão. Uma vez tendo definido seu objetivo, concentra suas energias no seu foco de ação. E então, com garra, determinação, uma estratégia clara, trabalho consistente e muita competência superior, o campeão sobe ao lugar mais alto no pódio.

Os vencedores também não perdem tempo com crises existenciais. Eles decidem, planejam e realizam. Eles sabem que “querer não é poder”, mas, sim, que “fazer é poder”.

Um campeão sabe que a derrota ou a vitória já está dentro de cada pessoa. Parece incrível, mas os maiores destruidores de nossos sonhos somos nós mesmos. Meu professor de judô, quando eu era criança, costumava dizer: “Roberto, a luta não é decidida no tatame, mas na sua maneira de ir ao combate. Quando você levanta-se para ir ao tatame, já decidiu o resultado da luta. O pior adversário está dentro de você!”.

Por isso, os campeões agem na certeza. Eles entram no jogo da vida com a própria vida. Vão inteiros, analisam a situação e arriscam tudo. Como você sabe, numa luta, vence aquele que tem mais competência, mas que também coloca a própria vida na mesa.

O campeão nunca se permite estar pela metade em algo que se propõe fazer. Ele vai inteiro em busca da realização da sua meta, da concretização do seu sonho.

Roberto Shinyashiki

1. Releia o primeiro parágrafo do texto e analise as afirmativas abaixo sobre os campeões de verdade.

- I- São excelsos, pois possuem uma percepção diferente de perceber a vida.
- II- São determinados em propósitos que pretendem realizar.
- III- Põem em prática e realizam seus objetivos, superando os obstáculos que aparecem.

Assinale a alternativa correta.

- A) Apenas a afirmação I está correta.
- B) Apenas as afirmações II e III estão corretas.
- C) Apenas a afirmação II está correta.
- D) As três afirmações estão corretas.

2. Analise as afirmativas sobre o *segredo dos campeões* (§ 2,3 e 4), coloque (V) para verdadeiro ou (F) para falso, em seguida assinale a alternativa que apresenta a sequência correta de cima para baixo.

- ( ) Empenhar-se na realização de alguma coisa em todos os aspectos da sua vida, ou seja, no profissional, no pessoal e nos relacionamentos.
- ( ) Apenas demonstrar o compromisso com o trabalho.
- ( ) Superar seus próprios limites, envolvendo-se em pensamentos positivos o tempo todo.

- A) V – V – V.
- B) V – F – V.
- C) F – V – F.
- D) V – F – F.

3. Releia o sexto parágrafo, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta. “sucesso” é:

- I- Só ouvir o aplauso.
- II- Atingir o propósito determinado através de muito empenho.

- A) Apenas a afirmativa I está correta.
- B) As afirmativas I e II estão corretas.
- C) Apenas a afirmativa II está correta.
- D) As afirmativas I e II estão incorretas.

4. Para ser um campeão e subir ao lugar mais alto do pódio deve-se:

- Estabelecer uma meta a ser alcançada.
- Dedicar atenção e insistir no seu empreendimento.
- Desenvolver meios para conseguir realizar o seu projeto.
- Ter aptidão, conhecimento e capacidade para realizar o seu projeto.

Assinale a alternativa correta.

- A) Todos os itens estão corretos.
- B) Apenas três itens estão corretos.
- C) Apenas dois itens estão corretos.
- D) Apenas um item está correto.

5. NÃO está de acordo com o texto:

- A) Os vencedores concentram toda a sua energia no projeto a ser realizado.
- B) O campeão sabe que o primeiro passo é vencer a si próprio.
- C) O verdadeiro campeão é aquele que acredita na vitória, por isso realiza os seus projetos com muita vontade, garra, perseverança, sempre dando o seu melhor.
- D) O verdadeiro campeão tem medo de arriscar, suas dúvidas são traidoras e com frequência não atingem seus objetivos pelo simples medo de arriscar.

6. Na Língua Portuguesa, de acordo com o contexto, algumas palavras são usadas com ou sem acento. Analise as palavras abaixo, retiradas do texto, e assinale a alternativa correta.

- I- “têm”
- II- “nós”
- III- “prêmio”
- IV- “até”
- V- “receberá”
- VI- “está”

Usam-se com ou sem acento as palavras dos itens:

- A) I, II, V e VI, apenas.
- B) I, II, III, IV, V e VI.
- C) II, III e V, apenas.
- D) I, II, IV e V, apenas.

7. Assinale a alternativa que preenche corretamente as palavras abaixo.

transa\_\_ão – en\_\_urrada – transmi\_\_ão – e\_\_creção – profeti\_\_ar.

- A) ss – ch – ç – s – s.
- B) ç – ch – ss – x – z.
- C) ç – x – ss – x – z.
- D) ss – x – ss – x – s.

8. Assinale a alternativa que contém divisão silábica INCORRETA.

- A) “a-dver-sá-rio”.
- B) “e-xis-ten-ci-ais”.
- C) “mai-o-ri-a”.
- D) “in-tei-ro”.

9. Observe a pontuação nas frases abaixo e em seguida assinale a alternativa correta.

- I- Não queremos saber o que aconteceu antes da reunião.
- II- Não, queremos saber o que aconteceu antes da reunião.

- A) A pontuação está correta nos itens I e II.
- B) A pontuação está incorreta nos itens I e II.
- C) A pontuação está correta apenas no item I.
- D) A pontuação está correta apenas no item II.

10. Em todas as alternativas o adjetivo não varia em gênero, EXCETO em:

- A) “trabalho consistente”.
- B) “crises existenciais”.
- C) “talento diferenciado”.
- D) “maiores distribuidores”.

11. Assinale a alternativa que apresenta o plural diminutivo da palavra *bar*.

- A) baresinhos.
- B) barezinhos.
- C) barzinhos.
- D) barsinhos.

A frase abaixo corresponde às próximas duas questões.

“Ele vai inteiro em busca da realização da sua meta, da concretização do seu sonho.”

12. Colocando o verbo destacado na 2ª pessoal do plural temos:

- A) vais.
- B) íeis.
- C) vades.
- D) ides.

13. Colocando o verbo destacado no Futuro do Subjuntivo temos:

- A) for.
- B) fosse.
- C) fora.
- D) foi.

14. Observe a colocação pronominal nas frases retiradas do texto.

- I- “Os segredos para fazer-se um campeão vão muito além disso,…”
- II- “Quando você levanta-se para ir ao tatame,…”
- III- “O campeão nunca se permite estar pela metade em algo que se propõe fazer.

A colocação pronominal está correta:

- A) apenas no item II.
- B) apenas no item III.
- C) apenas nos itens I e II.
- D) apenas nos itens II e III.

15. Observe o uso da crase nas frases abaixo.

- I- O campeão anda três quilômetros por dia à pé.
- II- Ele pediu um bife à cavalo.
- III- À partir do terceiro dia ele chegou no horário marcado.

O uso da crase:

- A) está correto apenas no item I.
- B) está incorreto nos itens I, II e III.
- C) está incorreto apenas no item III.
- D) está correto apenas no item II.

16. Observe a concordância verbal nas frases abaixo.

- I- Eu tinha chego no horário marcado.
- II- Eles haviam terminado as planilhas antes do prazo previsto.
- III- Precisam haver incentivos à prática de esportes.

A concordância está correta:

- A) apenas no item III.
- B) apenas no item I.
- C) apenas no item II.
- D) apenas nos itens I e III.

17. Observe a regência verbal das frases abaixo.

- I- Ele prefere voleibol a basquetebol.
- II- Embora o ciclismo seja considerado um esporte, deve-se lembrar que a bicicleta também é um meio de transporte.

A regência verbal está:

- A) incorreta no item I e correta no item II.
- B) correta no item I e incorreta no item II.
- C) correta nos itens I e II.
- D) incorreta nos itens I e II.

18. A formação do vocábulo sublinhado na frase "... mas na sua maneira de ir ao combate." é:

- A) derivação regressiva.
- B) derivação prefixal.
- C) derivação sufixal.
- D) palavra primitiva.

19. Analise sintaticamente os termos do período abaixo.

“...nenhum deles receberá a quantidade necessária de alimento...”

- I- Sujeito Simples: nenhum deles.
- II- Predicado Verbal: receberá a quantidade necessária de alimento.
- III- Verbo Transitivo Direto e Indireto: receberá.
- IV- Objeto Direto: a quantidade necessária.
- V- Objeto Indireto: de alimento.

A análise sintática está correta:

- A) apenas nos Itens I, II e III.
- B) apenas nos itens III, IV e V.
- C) apenas nos itens I e II.
- D) em todos os itens.

20. Observe os pares das palavras abaixo e coloque:

- 1- para Sinônimas.
- 2- para Antônimas.
- 3- para Parônimas.
- 4- para Homônimas.

- ( ) “irrestrita” -> ampla.
- ( ) apóstrofe -> apóstrofo.
- ( ) “esplendor” -> recato.
- ( ) “caminho” (substantivo) -> caminho (verbo).

Assinale a alternativa correta.

- A) 1 – 2 – 3 – 4.
- B) 2 – 3 – 1 – 4.
- C) 4 – 3 – 1 – 2.
- D) 1 – 3 – 2 – 4.

21. Fazendo-se uma suposição das seguintes passagens desportivas:

- 1- A saída dos atletas numa prova de 100m rasos (atletismo).
- 2- Atletas no meio do percurso, numa disputa de 100m rasos (atletismo).
- 3- Voleibolistas em ação de bloqueio.
- 4- Dois judocas na disputa de um ‘shiai’, quando ainda em estudo das condições adversarias.

Nas passagens acima relatadas, podemos notar realmente a presença de “*velocidade*” nas afirmativas:

- A) 2 e 3, apenas.
- B) 1 e 2, apenas.
- C) 2 e 4, apenas.
- D) 3 e 4, apenas.

22. Para os diferentes tipos de “*Equilíbrio*”, marque:

- 1- para *Equilíbrio estático*;
- 2- para *Equilíbrio dinâmico*;
- 3- para *Equilíbrio recuperado*.

- ( ) Ginastas no transcurso de séries de competição apresentam uma estrela.
- ( ) Numa demonstração de ginástica - uma “pirâmide humana” formada.
- ( ) Um ginasta na posição final, após um salto sobre o cavalo.

A sequência correta é:

- A) 2 – 1 – 3.
- B) 1 – 2 – 3.
- C) 3 – 1 – 2.
- D) 2 – 3 – 1.

23. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

A *resistência anaeróbica* é realmente essencial para corrida de 10.000m, mas também é imprescindível para a disputa da maratona e para prática do futebol de elite.

Concluimos que:

- A) somente a asserção está correta.
- B) somente a razão está correta.
- C) asserção e a razão estão incorretas
- D) a asserção e a razão estão corretas.

24. Nas três situações abaixo, identifique em quais delas a ausência de *resistência muscular localizada* provocou a mudança de comportamento.

- 1- Quando um iatista, na disputa de uma regata, muda a posição que permanecia há bastante tempo.
- 2- Quando uma pessoa troca de lado a mala que já carregava há algum tempo.
- 3- Quando uma pessoa que estava andando há bastante tempo senta para descansar.

Concluimos que estão corretas as afirmativas:

- A) 1 e 3, apenas.
- B) 1 e 2, apenas.
- C) 2 e 3, apenas.
- D) 1, 2 e 3.

25. Nos atletas abaixo:

- um corredor de fundo;
- um corredor de 400m com barreiras;
- um iatista.

Escolha de acordo com a ordem, na sequência, qual o tipo de *resistência*, se ajusta melhor as condições físicas dos atletas propostos.

- A) Resistência anaeróbica – resistência muscular localizada – resistência aeróbica.
- B) Resistência aeróbica – resistência muscular localizada – resistência anaeróbica.
- C) Resistência aeróbica – resistência anaeróbica – resistência muscular localizada.
- D) Resistência muscular localizada – resistência aeróbica – resistência anaeróbica.

26. Preencha corretamente os espaços em branco abaixo.

A *resistência anaeróbica* é uma qualidade que permite manter durante o \_\_\_\_\_ tempo possível esforços de intensidade \_\_\_\_\_, apesar da \_\_\_\_\_ progressiva das reservas alcalinas em presença do débito de oxigênio crescente.

A resposta correta está em:

- A) menor – forte – diminuição
- B) maior – muito forte – diminuição
- C) maior – fraca – elevação
- D) menor – moderada – correção

27. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

A *resistência aeróbica* não é realmente essencial para a prática do Futebol de alto nível, mas é necessária para a disputa de uma Maratona ou de uma Corrida de 10.000m.

Concluimos que:

- A) a asserção e a razão estão corretas.
- B) somente a asserção está correta.
- C) somente a razão está correta.
- D) a asserção e a razão estão incorretas

28. Após a apresentação das seguintes situações:

- 1- uma pessoa sustentando (parado) um saco de mantimentos.
- 2- uma pessoa empurrando um armário sem obter êxito.
- 3- um atleta de ginástica executando uma série de barra fixa.

Podemos dizer que está evidenciada a aplicação de *força estática* nas afirmativas:

- A) 2 e 3.
- B) 1 e 3.
- C) 1, 2 e 3.
- D) 1 e 2.

29. Preencha corretamente os espaços em branco abaixo identificando algumas medidas antropométricas.

- 1- \_\_\_\_\_: é a distância compreendida entre dois planos que tangenciam respectivamente a planta dos pés e o vértex (ponto mais alto da cabeça).
- 2- \_\_\_\_\_: é a distância em projeção compreendida entre o plano tangencial ao ponto mais alto da cabeça (vértex) e o plano de apoio da bacia (espinhas isquiáticas), estando o indivíduo sentado.
- 3- \_\_\_\_\_: essas medidas antropométricas compreendem aos chamados perímetros. Pode ser definido como perímetro máximo de um segmento corporal quando medido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo.

A sequência correta está em:

- A) Comprimento tronco-cefálico – Altura total – Circunferências
- B) Altura total – Comprimento tronco-cefálico – Circunferências
- C) Altura total – Circunferências – Comprimento tronco-cefálico
- D) Circunferências – Comprimento tronco-cefálico – Altura total

30. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

O *peso corporal* é resultante do sistema de forças exercidas pela gravidade sobre a massa do corpo. Contudo pode-se admitir o peso em valor absoluto como sendo igual à massa.

Concluimos que:

- A) a asserção e a razão estão corretas.
- B) somente a asserção está correta.
- C) somente a razão está correta.
- D) a asserção e a razão estão incorretas.

31. Para se estimar a proporção de gordura em relação ao peso corporal do indivíduo verifica-se a dobra cutânea, medida que visa a avaliar, indiretamente, a quantidade de gordura contida no tecido celular subcutâneo. Para isso existem algumas instruções:

- I. a dobra cutânea é medida entre o polegar e o indicador, procurando-se definir o tecido celular subcutâneo do músculo subjacente.
- II. a borda superior do compasso é aplicada a 20 cm abaixo do ponto de reparo.
- III. recomenda-se aguardar 2 segundos para que toda pressão das bordas do compasso possa ser exercida.
- IV. as mensurações devem ser feitas no hemisfério direito do avaliado.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) todas elas.
- B) apenas a II.
- C) apenas a III.
- D) nenhuma delas.

32. Teste de *corrida de 50 metros*:

- I. Para avaliar a velocidade é o mais utilizado.
- II. Empregado em baterias que se propõe a medir os escolares de forma simples.
- III. Tem boa reprodutividade e objetividade, além do baixo custo operacional.
- IV. Mede também de maneira direta a potência aeróbica lática.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) todas elas.
- B) apenas a III.
- C) apenas a II.
- D) nenhuma delas.

33. Preencha corretamente os espaços em branco abaixo.

Na determinação do *somatotipo* de um indivíduo caracterizam-se três componentes:

- I- \_\_\_\_\_ - representa a quantidade relativa de gordura.
- II- \_\_\_\_\_ - refere-se ao desenvolvimento músculo esquelético.
- III- \_\_\_\_\_ - traduz a idade relativa linear.

A sequência correta está em:

- A) Mesomorfia – Endomorfia – Ectomorfia
- B) Ectomorfia – Endomorfia – Mesomorfia
- C) Endomorfia – Ectomorfia – Mesomorfia
- D) Endomorfia – Mesomorfia – Ectomorfia

34. Preencha corretamente os espaços em branco abaixo.

A *flexibilidade* é o nível de movimento possível de uma ou um conjunto de articulações. Pode ser classificada em:

- \_\_\_\_\_: se refere à amplitude máxima da articulação.
- \_\_\_\_\_: a rapidez com que se atinge uma amplitude máxima de movimento.
- \_\_\_\_\_: amplitude de articulação conseguida através da ação voluntária do indivíduo que a realiza.
- \_\_\_\_\_: amplitude da articulação conseguida com participação de forças externas como, por exemplo, a ajuda de um avaliador.

A sequência correta está em:

- A) Dinâmica – Estática – Ativa – Passiva
- B) Estática – Ativa – Dinâmica – Passiva
- C) Estática – Dinâmica – Ativa – Passiva
- D) Estática – Dinâmica – Passiva – Ativa

35. São testes para medidas de *agilidade*:

- I. Auto-Fire-Test, Burpee Test.
- II. Dodging Run, Obstacle Run.
- III. Right Boomerang Run, Side Step Test.
- IV. Fourty Yard Run Zig Zag Run, Shuttle Run.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) todas elas.
- B) apenas a I.
- C) apenas a III.
- D) nenhuma delas.

36. Coloque (V) para as afirmativas verdadeiras ou (F) para as afirmativas falsas.

O *método dinâmico* na ginástica localizada:

- ( ) utiliza-se de contrações musculares isotônicas.
- ( ) proporciona maiores benefícios ao aparelho neuromuscular.
- ( ) melhora a capilarização do tecido muscular.
- ( ) melhora a hipertrofia com conseqüente aumento da força

A sequência correta está em:

- A) V – F – V – V.
- B) V – V – V – V.
- C) V – V – F – V.
- D) V – V – V – F.



37. Coloque (V) para as afirmativas verdadeiras ou (F) para as afirmativas falsas em relação às características da resposta da *Pressão Arterial* perante o exercício físico.

- Os maiores aumentos na pressão arterial durante o exercício são observados durante a sístole cardíaca.
- A pressão diastólica aumenta apenas em 12% durante toda variação do exercício.
- A resposta da pressão arterial durante o exercício é semelhante para indivíduos fisicamente condicionados quanto sedentários.

A sequência correta está em:

- A) V – F – V.
- B) F – V – V.
- C) V – V – V.
- D) V – V – F.

38. As desvantagens da utilização do método isométrico estão relacionadas a:

- I. uma maior monotonia do treinamento.
- II. a pequena possibilidade de desenvolver coordenação motora.
- III. um surgimento mais lento e uma recuperação mais rápida dos processos de fadiga muscular.
- IV. necessidade de desenvolver o treinamento em vários ângulos articulares, sendo no mínimo três para atingir um desenvolvimento global da força.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) apenas a I.
- B) todas elas.
- C) apenas a III.
- D) nenhuma delas.

39. Um tipo de trabalho bastante desenvolvido em Ginástica Localizada onde em determinado ângulo de movimento (dinâmico) de um exercício específico, aplica-se um tempo de contração estática é chamado de Método:

- A) Estático Sustentado.
- B) Isométrico Estático.
- C) Dinâmico Estático.
- D) Isotônico Dinâmico.

40. O desporto adaptado:

- I. surgiu como um importante meio na reabilitação física, psicológica e social para pessoas com todos os tipos de deficiência.
- II. consiste em adaptações e modificações em regras, materiais, locais para as atividades possibilitando a participação das pessoas com deficiências em diversas modalidades esportivas.
- III. pode ser definido como esporte modificado ou especialmente criado para ir ao encontro das necessidades únicas de indivíduos com algum tipo de deficiência.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) todas elas.
- B) apenas a I.
- C) nenhuma delas.
- D) apenas a II.

41. Coloque (V) para as afirmativas verdadeiras ou (F) para as afirmativas falsas.

Grandes benefícios são evidenciados com a prática desportiva por pessoas com deficiência, entre estes podem ser destacados:

- reabilitação física, psicológica e social.
- melhoria geral da aptidão física.
- grandes ganhos de independência e autoconfiança para a realização de atividades da vida diária.
- uma melhora do autoconceito e da autoestima dos praticantes.

A sequência correta está em:

- A) V – F – V – V.
- B) V – V – F – V.
- C) V – V – V – V.
- D) V – V – V – F.

42. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

Nos seres humanos, a prontidão das *capacidades coordenativas* ocorre por volta dos doze anos de idade. Portanto, após essa etapa da vida, muito se pode fazer para a melhoria dessas capacidades.

Concluimos que:

- A) somente a razão está correta.
- B) a asserção e a razão estão corretas.
- C) somente a asserção está correta.
- D) a asserção e a razão estão incorretas.

43. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

Um atleta adulto de voleibol tem o seu repertório de soluções muito influenciado pela vivência motora propiciada na infância, e pela intensidade com que as capacidades coordenativas foram desenvolvidas, quer em quantidade, quer em qualidade. No entanto, as tomadas de decisões executadas em uma partida em frações de segundos, não têm relação de dependência com as capacidades coordenativas e às vivências motoras anteriores.

Concluimos que:

- A) somente a asserção está correta
- B) a asserção e a razão estão corretas.
- C) somente a razão está correta
- D) a asserção e a razão estão incorretas

44. Sobre *esporte de alto nível*, coloque (V) para as afirmativas verdadeira ou (F) para as afirmativas falsas.

- ( ) A prática exclusiva do voleibol na infância, dificilmente, formará um acervo motor condizente com a prática de um voleibol de alto nível, em que situações problema complexas são constantes e exigem a atuação de atletas portadores de arsenais técnicos vastíssimos e de pronta utilização.
- ( ) Existe a necessidade de uma preparação física múltipla para crianças, a fim de que os aspectos coordenativos envolvidos em uma experiência motora rica e variada, facilitem aos futuros voleibolistas, o aprendizado dos procedimentos técnicos e táticos, além do domínio dos "hábitos do jogo".
- ( ) Recomenda-se que as habilidades motoras específicas do voleibol sejam ensinadas depois dos 12/13 anos, destinando-se os períodos anteriores para atividades motoras inerentes às aquisições de acervos motores preparatórios.

A sequência correta está em:

- A) F – V – V.
- B) V – V – V.
- C) V – F – V.
- D) V – V – F.

**Curiosidade:**



*Assim era a cesta de pêssegos usada quando o basquete foi inventado. Ela era fechada embaixo porque só valiam os pontos quando a bola permanecia lá dentro. Ao lado da cesta, sempre havia uma escada ou um bastão para a sua retirada. As cestinhas com redes, presas em aros de ferro, foram adotadas em 1896. Logo depois, criou-se um dispositivo para abrir o fundo da rede com a ajuda de um barbantinho. O formato atual passou a ser utilizado em 1898.*

45. Preencha corretamente os espaços em branco abaixo.

Num jogo de basquete, cada jogador deverá ter características próprias que determinará sua melhor posição. Ele poderá ser:

- 1- \_\_\_\_\_ normalmente é o menor e mais rápido da equipe. Tecnicamente, deve passar e driblar bem, sendo habilidoso. O tipo de arremesso mais utilizado por esse jogador é o jump de longa distância, em função da região em que atua na quadra (bem longe da cesta). Deve ter uma boa visão de jogo, sabendo decidir com vantagem o momento exato de passar a um companheiro ou arremessar à cesta.
- 2- \_\_\_\_\_ por jogar em uma região mais próxima da cesta, onde normalmente a defesa concentra grande força e atenção, esse jogador deve ser alto e forte. Em termos técnicos, é uma posição que exige um bom trabalho de pernas (para fintas e giros), a utilização de arremessos de curta distância (jump e gancho) e boa noção de posicionamento para o rebote ofensivo.
- 3- \_\_\_\_\_ em relação às qualidades físicas, é um jogador de estatura média e que não deve ser muito lento. A principal característica técnica para esta posição é um bom arremesso de meia distância. Esse jogador deve ter boa noção de rebote, pois normalmente tem a oportunidade de participar do mesmo, devido ao local da quadra em que atua.

A sequência correta está em:

- A) Pivô – Armador – Lateral ou Ala
- B) Armador – Pivô – Lateral ou Ala
- C) Armador – Lateral ou Ala – Pivô
- D) Lateral ou Ala – Armador – Pivô

46. Coloque (V) para as afirmativas verdadeiras ou (F) para as afirmativas falsas.

- ( ) A flutuação de um corpo na água ocorre quando as forças empuxo e gravidade estão em equilíbrio, mantendo este em um posicionamento positivo e confortável, com um melhor aproveitamento hidrodinâmico.
- ( ) A mecânica respiratória no ambiente aquático é o seguinte, o indivíduo deve expirar o ar pela boca e inspirar pelo nariz.
- ( ) A natação é um trabalho conjunto de braços e pernas, é a capacidade do indivíduo de locomover-se no meio líquido através de seus próprios recursos.

A sequência correta está em:

- A) V – V – V.
- B) F – V – V.
- C) V – V – F.
- D) V – F – V.

47. Para a natação, os princípios hidrodinâmicos de maior importância são:

- I. a densidade.
- II. o empuxo.
- III. a pressão hidrostática.
- IV. o impacto.
- V. a resistência.
- VI. o equilíbrio.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) todas elas.
- B) apenas a IV.
- C) apenas a V.
- D) nenhuma delas.

48. No parágrafo abaixo existe uma asserção e uma razão.

Durante muito tempo predominou nas escolas de natação o método mecanicista, o qual priorizava a técnica. Isso acontecia principalmente porque a natação não era ensinada por técnicos desportistas.

Concluimos que:

- A) a asserção e a razão estão corretas.
- B) somente a razão está correta
- C) somente a asserção está correta
- D) a asserção e a razão estão incorretas

49. Existem três concepções metodológicas para o processo de ensino-aprendizagem, as quais se utilizam de formas diferentes da sequência pedagógica utilizada na natação. Coloque:

- 1- para concepção global.
- 2- para concepção analítica.
- 3- para concepção sintética.

- ( ) não obedece a um padrão de ensino, partindo de um conteúdo geral para um específico. Nesta concepção o professor modela o conteúdo fazendo adaptações, inserindo, por exemplo, jogos, brincadeiras e situações-problema.
- ( ) é uma corrente antiga de ensino, na qual não há preocupação em sistematizar o conteúdo. O ensino acontece de forma total, ou seja, não é fragmentado, baseando-se na imitação dos movimentos.
- ( ) visa a um aprimoramento técnico, dividindo-se o ensino em partes, passando do conteúdo simples para o mais complexo, tornando a aprendizagem mais funcional.

A sequência correta está em:

- A) 3 – 1 – 2.
- B) 3 – 2 – 1.
- C) 1 – 3 – 2.
- D) 1 – 2 – 3.

50. Sobre a *Frequência Cardíaca*.

- I. A resposta da frequência cardíaca a uma carga de exercícios pode ser usada como indicador de sobrecarga imposta ao sistema cardiorrespiratório.
- II. A frequência cardíaca aumenta linearmente com a intensidade do esforço e com o aumento do consumo de  $O_2$ .
- III. Durante exercício físico de intensidade constante, em geral, a frequência cardíaca estabiliza-se e não varia, exceto se a intensidade do esforço diminuir.
- IV. Fatores emocionais, nervosismo e apreensão podem afetar a frequência cardíaca em repouso ou durante trabalhos leves ou moderados.

Concluimos que a(s) afirmativa(s) correta(s) é(são):

- A) apenas a III.
- B) todas elas.
- C) apenas a II.
- D) nenhuma delas.