PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTAO 1 Entendemos que "Aquecimento" é o conjunto de exercícios e procedimentos especialmente selecionados para preparação eficaz do organismo para o trabalho que virá a seguir: o aquecimento deve incluir a solução de três tarefas. São elas:

a. ( ) Funcional, motora e emocional.

b. ( ) Funcional, circulatória e psicológica.

c. ( ) Fisiológica, motora e psicológica.

d. ( ) Muscular, cardíaca e circulatória.

QUESTAO 2 Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) no que se refere a débito cardíaco, rendimento energético e eficiência de trabalho cardíaco.

( ) Determinado volume sistólico pode ser ejetadopor mínimo encurtamento miocárdico se a contração inicia em volume maior.

( ) A energia dissipada pelo desenvolvimento de tensão da parede do coração é mínima no coração dilatado.

( ) A fibra muscular alongada pode, dentro de limites, prover tensão maior do que a fibra

não alongada.

( ) A perda de energia é maior diante da contração rápida, ou seja, sob alta frequência cardíaca, se comparada com a frequência de contrações mais lenta.

( ) Quanto menor o volume cardíaco, maior é a necessidade de tensão nas fibras cardíacas para sustentar a pressão sanguínea.

Assinale a alternativa que indica a sequência correta, de cima pra baixo.

a. ( ) V – V – F – V – V

b. ( ) V – V – F – F – V

c. ( ) V – F – V – V – F

d. ( ) F – V – F – F – V

QUESTAO 3. No que se refere à ventilação pulmonar em repouso e durante o exercício, podemos afirmar o seguinte:

1. A ventilação pulmonar consiste na troca de gases para dentro e para fora dos pulmões.

2. Algumas trocas gasosas processam-se pela pele.

3. A ventilação pulmonar promove a troca gasosa requisitada para o metabolismo energético aeróbio e anaeróbio.

4. Alguns volumes de gases perdem-se na urina e em outras secreções, sendo o valor dessa perda irrisório.

5. A ventilação durante o exercício aumenta durante o incremento da intensidade de exercício até a carga máxima.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas

corretas.

a. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.

b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 4.

c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 4 e 5.

d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 2, 4 e 5.

QUESTAO 4 Os vários componentes de um músculo são organizados pela produção de força e pela execução de movimento. Grande número de moléculas participa no funcionamento de um músculo liso, podendo ser classificadas em várias famílias de componentes.

A arquitetura molecular do músculo é subsequentemente descrita em termos dos seguintes sistemas:

a. ( ) Sistema contrátil; sistema muscular e conjuntivo; sistema de membranas; sistema tubular; sistema de unidade motora; sistema metabó- lico muscular.

b. ( ) Sistemas miofibrilar e contrátil; sistema de tecido muscular e conjuntivo; sistema de membrana muscular; sistema motor; sistema metabólico.

c. ( ) Sistema miofibrilar; sistema de tecido conjuntivo; sistema membranoso; sistema transmissor; sistema de coordenação motora; sistema metabólico.

d. ( ) Sistemas miofibrilar e contrátil; sistema de tecido muscular e conjuntivo; sistema de membrana muscular; sistema tubular; sistema de unidade motora; sistema metabólico muscular.

QUESTAO 5 Assinale a alternativa correta com relação ao Esquema Corporal.

a. ( ) Envolve todas as formas que uma pessoa experimenta e pelas quais conceitua seu próprio corpo.

b. ( ) O desenvolvimento do esquema corporal não depende da maturação neurológica e das experiências vivenciadas.

c. ( ) É definido como a consciência integralizada e simbolicamente interiorizada dos lados direito e esquerdo do corpo.

d. ( ) O esquema corporal é a representação das relações espaciais entre as partes do corpo percebidas cinestesicamente eproprioceptivamente.

QUESTAO 6 A Educação Física é uma ferramenta educacional de interação e cooperação. Deve ser trabalhada a fim de atender a todos os alunos, desenvolvendo atividades físicas, recreativas e psicomotoras que desenvolvam

as habilidades, que socializem as potencialidades individuais.

Analise as afirmativas abaixo sobre a Educação Física Adaptada.

1. São consideradas da alçada da Educação Física Adaptada quaisquer pessoas portadoras de transtornos, sejam eles psicológicos ou físicos, como os portadores de deficiências mentais, visuais, auditivas, físicas, com múltiplas deficiências, superdotadas, com síndromes neurológicas, psiquiátricas e psicológicas, e ainda pessoas com dificuldades de aprendizagem.

2. Os conteúdos a serem trabalhados são os mesmos de qualquer outra aula de Educação Física, o que muda são os meios para permitir o acesso aos portadores de necessidades especiais à prática.

3. O professor precisa ter planejamento que vise atender às necessidades de seus alunos, combinando procedimentos para romper as barreiras da aprendizagem. É preciso que o professor seja criativo, adaptando as aulas de acordo com nível de deficiência do seu aluno.

4. Não existe nenhum método ideal ou perfeito da Educação Física que se aplique no processo de inclusão, porque o professor sabe e pode combinar inúmeros procedimentos para remover as barreiras e promover a aprendizagem dos seus alunos.

5. Ao se aumentar o desempenho motor dos portadores de deficiência, poderá ocorrer uma mudança significativa, pois quando se tornam fisicamente mais capazes, seu autoconceito é melhorado e pode resultar em uma melhor autoaceitação.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

a. ( ) São corretas as afirmativas 1, 2, 3, 4 e 5.

b. ( ) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

c. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.

d. ( ) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 5.

QUESTAO 7 Complete as lacunas: Os efeitos do _____ no organismo são inúmeros, aumenta o rendimento e a resistência física, fortalece a musculatura, queima a gordura, melhora o _____, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, aumenta a capacidade respiratória e consequentemente a oxigenação, melhora a coordenação e o equilíbrio, e finalmente, embora não menos importante, diminui o estresse e a ansiedade que melhoram o funcionamento do _____ contribuindo com a proteção do organismo perante as doenças.

Assinale a alternativa CORRETA que completa as lacunas:

a. ( ) Aptidão física, desenvolvimento físico, sistema respiratório.

b. ( ) Condicionamento físico, funcionamento cardíaco, sistema imunológico.

c. ( ) Desenvolvimento motor, esforço físico, sistema cardíaco.

d. ( ) Nenhuma das alternativas.

QUESTAO 8 O Ministério do Esporte criou, em 2003, um Programa que se desenvolve por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (SNELIS), visando atender às demandas da sociedade brasileira no campo do esporte recreativo e do tempo livre. O nome deste programa é:

a. ( ) Esporte e Lazer da Cidade.

b. ( ) Segundo Tempo.

c. ( ) Luta pela Cidadania.

d. ( ) Vida Saudável.

QUESTAO 9 Andar, correr, saltar e saltitar são habilidades motoras de:

a. ( ) Manipulação

b. ( ) Extratificação

c. ( ) Locomoção

d. ( ) Parada

QUESTAO 10 A respeito do voleibol, marque verdadeiro ou falso.

( ) O jogador não pode tocar na bola duas vezes consecutivamente. Exceto numa ação de bloqueio.

( ) É Permitido os jogadores da equipe que saca, fazer uma barreira, ou ficarem agrupados para encobrir a passagem da bola, quando o saque está sendo efetuado.

( ) Cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo três vezes, além do bloqueio, para devolver bola.

( ) Somente os jogadores de Defesas podem realizar o bloqueio.

Assinale a alternativa que representa a sequencia CORRETA :

a. ( ) V-F-V-F.

b. ( ) V-V-F-V.

c. ( ) F-V-V-V.

d. ( ) V-V-V-F.

QUESTAO 11 É um sistema de ataque do basquetebol:

a. ( ) Posicionado.

b. ( ) Individual.

c. ( ) Zona.

d. ( ) Combinado.

QUESTAO 12 A concentração plasmática de glicose durante o exercício depende do equilíbrio entre o consumo de glicose na musculatura ativa e sua liberação pelo fígado. Quatro hormônios trabalham para aumentar a quantidade de glicose circulante no plasma, exceto:

a. ( ) Glucagon.

b. ( ) Insulina.

c. ( ) Adrenalina.

d. ( ) Noradrenalina.

QUESTAO 13 A capoeira é um jogo corporal que envolve dança, luta, brincadeira, música e folclore, desenvolvidos dentro de rituais e fundamentos que formam o conjunto de regras que devem ser obedecidas por seus praticantes. Tais rituais e fundamentos, arraigados na história de luta pela liberdade do povo negro escravo no Brasil como também na formação sociopolítica de nosso povo, dão um forte caráter cultural a essa manifestação.

A base para a realização dos movimentos da capoeira encontra-se na parte instrumental e no canto.

Uma das principais estruturas do jogo é:

a. ( ) a esquiva, principal movimento de deslocamento na capoeira. A esquiva segue a mesma dinâmica do movimento de andar, o braço que se encontra do mesmo lado da perna de trás deve ficar à frente.

b. ( ) a ginga, principal movimento de defesa. Ao contrário do que acontece em outras lutas, o capoeira não bloqueia os movimentos de ataque de seu

companheiro, ele ginga, sai dos golpes do outro jogador procurando um caminho para dar continuidade ao jogo. As gingas são realizadas em função dos movimentos de ataque, elas acompanham o sentido dos golpes realizados pelo companheiro e ao mesmo tempo buscam abaixar a altura do tronco e da cabeça.

c. ( ) o Aú, movimento que se assemelha com a popular “estrela”, realizada pelas crianças nas brincadeiras de rua, ou a “roda”, ensinada na ginástica olímpica. A principal diferença entre esses movimentos é que, no “Aú”, o capoeira deve olhar para frente observando seu companheiro, como em todos os outros momentos do jogo.

d. ( ) os rolês, movimentos de ataque, os quais podem ser aplicados com a cabeça, mãos, cotovelos, joelhos e pés. Os rolês são elementos acrobáticos, de flexibilidade ou de domínio de movimento realizados a partir da ginga ou acoplados a outros movimentos da capoeira (golpes e esquivas).

QUESTAO 14 Em um Jogo de Futebol, qual é a distância mínima dos adversários na execução de um tiro livre?

a. ( ) 7,5 m da bola.

b. ( ) 9,15 m da bola.

c. ( ) 11,30 m da bola.

d. ( ) 12,00 m da bola

QUESTAO 15 Ao finalizar um arremesso no basquetebol, o jogador executará capacidades psicomotoras. Abaixo estão listadas as capacidades utilizadas na ação, porém uma das alternativas está errada. Assinale-a.

a. ( ) Coordenação óculo-manual.

b. ( ) Estabilidade braço-mão.

c. ( ) Precisão.

d. ( ) Seleção imagem-campo.

QUESTAO 16 As gincanas são classificadas de acordo com alguns objetivos pretendidos pelo animador. Uma gincana que apresenta perguntas a respeito de conhecimentos gerais, por exemplo, é classificada como:

a. ( ) Gincana cultural.

b. ( ) Gincana de solicitações.

c. ( ) Gincana de sociabilização.

d. ( ) Gincana de salão.

QUESTAO 17 Alguns aspectos biológicos são afetados com a prática de atividades físicas, desde que sejam respeitados os princípios do condicionamento físico. O genótipo e o fenótipo devem ser respeitados de acordo com o princípio de:

a. ( ) Sobrecarga.

b. ( ) Adaptação.

c. ( ) Individualidade biológica.

d. ( ) Interdependência volume x intensidade.

QUESTAO 18 Um dos grandes problemas de saúde pública no país é a hipertensão, caracterizada pela elevação acentuada ou súbita da pressão arterial. Embora seja uma doença predominantemente silenciosa, a pessoa portadora da hipertensão pode apresentar alguns sintomas, quais são eles?

a. ( ) Convulsão, hipocloremia e dores na nuca.

b. ( ) Temperatura anormal, epilepsia e pupila dilatada.

c. ( ) Visão embaçada, tonturas e problemas com os ouvidos (zumbidos).

d. ( ) Nenhuma das alternativas.

QUESTAO 19 As atividades de expressão corporal fazem parte do processo ensino-aprendizagem da dança. Marque a alternativa que apresenta os benefícios que a dança nos oportuniza:

I) Desenvolver o corpo físico em sua plena capacidade, com manifestação das emoções.

II) Trabalhar O movimento que é uma condição indispensável ao desenvolvimento humano.

III) Desenvolver a linguagem do corpo, a qual é a forma mais expressiva.

IV) Compreender o que é estrutura, diversidade rítmica e musical. V) Trabalhar a musculatura, fortalecendo-a, estimula a coordenação motora, flexibilidade, postura, tem maior consciência corporal, noções de espaço

a. ( ) I e II.

b. ( ) I, II, IV.

c. ( ) II, IV, V.

d. ( ) Todas as alternativas estão corretas.

QUESTAO 20 A respeito da Educação Fisica, assinale a INCORRETA.

a. ( ) A Educação Física trabalha com o desenvolvimento e movimento do nosso corpo, trabalhando em cada individuo seu estado de saúde juntamente com o comportamento afetivo, social e corporal.

b. ( ) A Educação Física atua na qualidade de vida das pessoas de forma direta. Os benefícios são inúmeros, de caráter físico e também mental. A prática de exercícios está em crescente ascensão entre a sociedade nos últimos anos, com maior adesão de crianças, jovens e idosos a cada dia.

c. ( ) A Educação física possui atividades que, por seus meios, processos e técnicas, desenvolve e aprimora forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais, constitui um dos fatores básicos para a conquista das finalidades da educação.

d. ( ) Nenhuma das alternativas.

QUESTAO 21 A prática de exercícios físicos de forma habitual é considerado um hábito de vida saudável. São alguns dos benefícios do exercício físico:

a. ( ) Aumento da pressão arterial e da insônia.

b. ( ) Aumento da força muscular e da densidade óssea.

c. ( ) Diminuição da força muscular e da densidade óssea.

d. ( ) Diminuição da insônia e aumento da pressão arterial.

QUESTAO 22 Qual dos itens abaixo é considerado componente da Aptidão Física relacionada à Saúde?

a. ( ) Lateralidade.

b. ( ) Motricidade Fina.

c. ( ) Locomoção.

d. ( ) Composição Corporal.

QUESTAO 23 Dentre as etapas de um evento esportivo, qual das alternativas descrevem as etapas que acontecem antes da realização do evento?

a. ( ) Projeto e execução do evento.

b. ( ) Execução do evento e questionário de satisfação e sugestão sobre o evento.

c. ( ) Projeto e planejamento.

d. ( ) Ideia, projeto, planejamento, execução do evento e questionário de satisfação e sugestão sobre o evento.

QUESTAO 24 Ao desenvolver atividades ao ar livre com idosos, o professor percebe, em alguns, a diminuição da temperatura corporal. Esse fenômeno é denominado

a. ( ) hipotonia.

b. ( ) hipotermia.

c. ( ) hipertermia.

d. ( ) hipertonia.

QUESTAO 25 O rolamento simples, usado no aprendizado da ginástica artística (olímpica), é um exercício que melhora a flexibilidade e agilidade do corpo.

Esse rolamento é também denominado

a. ( ) estrela

b. ( ) cambalhota

b. ( ) rondada

d. mergulho