

Cargo: Monitor de Prática Desportiva Tae Kwon Do

Língua Portuguesa

Leia o texto abaixo e responda as questões:

NEGRO

Raul Bopp

Pesa em teu sangue a voz de ignoradas origens
As florestas guardaram na sombra o segredo da tua
história

A tua primeira inscrição em baixo-relevo
Foi uma chicotada no lombo
Um dia

Atiraram-te no bojo de um navio negreiro
E durante longas noites e noites
Vieste escutando o rugido do mar
Como um soluço no porão noturno
O mar era um irmão da tua raça

Uma madrugada
Baixaram as velas do convés
Havia uma nesga de terra e um porto
Armazéns com depósitos de escravos
E a queixa dos teus irmãos amarrados em coleiras de
ferro

Principiou aí a tua história
O resto
a que ficou para trás
O Congo as florestas e o mar
continuam a doer na corda do urucungo.

01. No texto a palavra urucungo significa:

- a) Alimentação
- b) Instrumento musical
- c) Religião
- d) Doença

02. Assinale a questão em que todas as palavras estão escritas corretamente:

- a) Maisena, virose, quizeram, pouso, goianense
- b) Maisena, virose, quizeram, pouso, goianense
- c) Maisena, virose, quizeram, pouso, goianense
- d) Maizena, virose, quizeram, pouso, goianense

03. Assinale a alternativa incorreta:

- a) Vertigem, lajem, berinjala, jirau, arranje, jegue
- b) Jiu-jitsu, cerejeira, Sergipe, jerimuns, canjica, jirau
- c) Varejista, gorjear, massagem, pajem, margem, prestígio
- d) Gerimuns, varejista, girau, berinjala, arranje, jegue

04. Assinale a alternativa em que todas as palavras estão acentuadas corretamente:

- I - Retrós, cajá, supôs, saída, balaústre, saída, nêutron
 - II - Papéis, prestígio, colégio, jiló, gás, pos, pêssego
 - III - Vírus, crê, vissemos, vintém, pólen, fiéis, órfãos
 - IV - Urupês, Atlântico, ímã, mocotó, Júpiter, cipó, céu
- a) Apenas as alternativas I e II
 - b) Apenas as alternativas I, III e IV
 - c) Todas as alternativas estão corretas
 - d) Apenas as alternativas II, III e IV

05. "Viajei com **um** nutricionista para São Paulo."

O Artigo em negrito é:

- a) Definido
- b) Personativo
- c) Indefinido
- d) Numerativo

06. " Foi **uma** chicotada no lombo."

O Numeral em negrito é:

- a) Ordinal
- b) Fracionário
- c) Multiplicativo
- d) Cardinal

07. "Baixaram as velas do convés."

O Modo do Verbo é:

- a) Subjuntivo
- b) Imperativo
- c) Indicativo
- d) Infinitivo

08. "As florestas **guardaram** na sombra o segredo da tua história."

A Voz do Verbo é:

- a) Ativa
- b) Passiva
- c) Ativa e Passiva
- d) Nenhuma das alternativas

09. Vossa Eminência é usado para:

- a) Altas autoridades
- b) Cardeais
- c) O Papa
- d) Imperadores

10. " O mar **era um irmão da tua raça**

O Predicado da oração é:

- a) Verbal
- b) Intransitivo
- c) Nominal
- d) Transitivo

11. " Leandro é tão belo quanto inteligente."

O Grau do Adjetivo é:

- a) Comparativo de Igualdade
- b) Comparativo de Inferioridade
- c) Comparativo de Superioridade
- d) Comparativo Superlativo

12. Assinale a alternativa incorreta em relação a crase:

- a) Atribuiu o insucesso à má formação
- b) As meninas voltaram à escola
- c) Eu uso calçados à Luis XV
- d) Não assisto à filmes de guerras

13. Assinale a alternativa em que todas as palavras estejam corretamente acentuadas.

- a) ravióli, antidôto, gambá
- b) diluído, inútil, hotéis
- c) troféu, bambú, cápsula
- d) Piaúi, conteúdo, amável

14. O verbo "oferecer" pode ser sinônimo do verbo "dar" em qual das frases?

- a) Até que enfim deram com a resposta certa.
- b) Este lugar não nos dá nenhum conforto.
- c) O time dava sinais de cansaço.
- d) Não escovar os dentes dá mau hálito.

15. Qual frase apresenta o verbo na voz reflexiva?

- a) O rio Tietê foi poluído pelo próprio homem.
- b) O homem poluiu o rio.
- c) O ser humano prejudica-se com a devastação do meio ambiente.
- d) Poluem-se rios e córregos.

16. Qual frase apresenta o pronome de tratamento usado de forma incorreta?

- a) Suas Reverendíssimas preparam-se para a Campanha de Fraternidade.

- b) Senhor bispo, Sua Reverendíssima, fará o anúncio agora?
- c) Sua Santidade, o papa João Paulo, era muito carismático.
- d) Sua excelência, o Presidente da República, fez uma declaração à imprensa, ontem.

Conhecimentos Específicos

17. Assinale a alternativa que estiver correta.

- a) Uma luta de taekwondo entre faixas preta ocorre em 3 rounds de 3 minutos cada. Já para os praticantes de faixas coloridas, a luta pode durar de 2 a 3 rounds, também de 3 minutos cada.
- b) Na luta de taekwondo não é permitido agarrar, ou atingir abaixo da linha de cintura, somente socar no rosto ou empurrar adversário.
- c) Na luta de taekwondo entre faixas preta ocorre em 3 rounds de 2 minutos cada. Já para os praticantes de faixa colorida, a luta pode durar de 2 a 3 rounds de 2 minutos cada.
- d) O golpe que corresponde ao chute na cabeça não é permitido para as lutas em que os dois praticantes são faixa-preta.

18. Assinale a alternativa que estiver incorreta.

- a) O Taekwondo é uma arte marcial de defesa pessoal que se desenvolveu ao longo dos séculos, e que neste momento, se encontra divulgada em mais de 150 países. É considerada uma modalidade olímpica, na qual a sua estréia em Jogos Olímpicos foi no ano 2000 em Sidney.
- b) Originária da China esta modalidade ajuda a manter e melhorar a forma física, como também a atingir a paz de espírito e a serenidade. Taekwondo é a designação da Arte Marcial que se tornou num moderno desporto internacional, o qual tem vindo a ser desenvolvido acerca de 02 séculos na Coreia.
- c) A principal característica do Taekwondo é a que consiste num desporto de combate que utiliza proteções nas zonas vitais do corpo, dando maior ênfase à utilização de técnicas de pernas.
- d) O Taekwondo também serve para melhorar a saúde, a forma física e o equilíbrio do metabolismo. O mais importante fato, como desporto de combate, não é somente uma arte de defesa pessoal, mas incute um considerável bom senso aos que o praticam.

19. Marque (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas. Quais são as lutas que pela sequência todas fazem parte das olimpíadas?

() Judô, karate, capoeira, luta grego romana, jiu jitsu e muay tay.

() Karate, capoeira, krav maga, boxe, luta greco romana, taekwondo e judô.

() Judô, taekwondo, esgrima, arco e flecha, boxe, a luta livre e a luta greco-romana.

() Capoeira, jiu jitsu, karate, boxe, arco e flexa e luta livre.

A sequência correta é:

- a) F, V, F, V.
- b) V, F, V, V.
- c) F, F, V, F.
- d) V, V, F, V.

20. Assinale com (X) a resposta correta.

- a) O taekwondo vai seguindo sua evolução histórica neste milênio e, organizado por uma federação mundial com sede em Seoul, Coréia, a WTF vai traçando tendências para o treinamento de suas técnicas e espalhando-as por todo o planeta.
- b) A faixa amarrada na cintura do praticante é o símbolo de conhecimento e técnica e não uma graduação de tempo de treinamento.

- c) Nem sempre as lutas consistem num confronto de habilidade e destreza entre dois oponentes, através do desenvolvimento de golpes e situações aplicadas com os pés e as mãos (chutes e socos), técnicas estas que se aplicarão e desenvolverão dentro das limitações desportivas que não proíbem que seja posta em perigo a integridade física dos lutadores.
- d) Em Atenas 2004, o Brasil conseguiu participar no taekwondo em quatro categorias com um significativo 2º lugar tanto na categoria masculina com Diogo Silva quanto na categoria feminina com Natália Helena.

21. KIM (1995 p.14-94) descreve a importância do taekwondo para a formação do cidadão como um todo, inclusive ensina todos os passos básicos para o praticante iniciante desde a entrada na academia com saudações iniciais, como vestir o dobok (roupa de treinamento) até noções de anatomia e pontos vitais. Considera importante no processo de ensino aprendizagem todo o conteúdo da arte mostrando, inclusive, partes do corpo que podem ser tecnicamente utilizadas e sua real aplicabilidade. Assinale a alternativa correta de acordo com a citação do autor.

- a) O autor não se preocupa com a questão da utilização de armas ou outros objetos que auxiliam na questão da defesa pessoal.
- b) O autor preocupa-se com o aproveitamento do corpo todo e não dirigido a apenas algumas partes.
- c) Para o autor não é recomendado o conhecimento, treinamento e ensinamento de técnicas diversas, limita tão somente às técnicas mais usuais de competição.
- d) Conforme o texto os ensinamentos técnicos de defesa pessoal sofrem restrições de técnicas do taekwondo só sendo utilizadas aquelas permitidas pelo regulamento.

22. Assinale a alternativa correta quando o atleta numa luta de taekwondo perde um ponto (KAN JON).

- a) Quando agarrar, empurrar e segurar o oponente.
- b) Quando fugir dando as costas.
- c) Quando o seu comportamento for inadequado ou agressivo.
- d) Quando atacar costas ou nuca intencionalmente.

23. Quais são os Princípios do Taekwondo? Assinale a alternativa correta na ordem.

- a) Cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável.
- b) Integridade, perseverança, conhecimento, harmonia e espírito indomável.
- c) Perseverança, harmonia, conhecimento, integridade e autocontrole.
- d) Cortesia, instinto, conhecimento, perseverança, autocontrole e integridade.

24. Qual é a cor da faixa (graduação) do atleta de taekwondo que representa o crescimento físico, mental e espiritual, é o início da destreza que começa a surgir no aluno, onde além do aprimoramento de todos os seus conhecimentos, é fundamental que o aluno esteja ciente do espírito do Taekwondo. É uma etapa de amplo crescimento do seu conhecimento. Assinale a alternativa correta.

- a) Amarela e amarela/verde.
- b) Vermelha e vermelha/preta.
- c) Verde e verde/azul.
- d) Azul e azul/vermelha.

25. O Taekwondo estreou nos Jogos Olímpicos de Seul, em 1988, como um desporto de exibição. Na Olimpíada de Sydney, na Austrália, em 2000, tornou-se um esporte olímpico oficial. O Taekwondo chegou ao Brasil em 1970, através de qual mestre? Assinale a alternativa correta.

- a) Wo Jae Lee.
- b) Sang Min Cho.

- c) Joug Sook.
- d) Yun Sik Kim.

26. Com vista à um melhor desempenho orgânico geral e com melhor aproveitamento com relação aos objetivos propostos, devemos dividir como uma aula de taekwondo? Assinale a alternativa correta.

- a) Parte inicial, objetivos e estratégia de ensino.
- b) Parte inicial, conteúdos e avaliação.
- c) Parte inicial, parte principal e conteúdos.
- d) Parte inicial, parte principal e parte final.

27. Marque (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas de acordo com o nome dos chutes.

- () AP TCHAGUI- Chute frontal.
- () TCHARIOT- Preparar.
- () NARANI-SAGUI- pés separados largura do ombro.
- () TOLHO TCHAGUI- Chute em semi-circulo, usando o peito do pé no rosto.

A sequência correta é:

- a) V, V, F, V.
- b) V, V, V, F.
- c) V, F, V, V.
- d) F, V, V, V.

28. Assinale a alternativa correta no princípio do taekwondo que define a força de vontade e espírito de sacrifício que se encontra em todas as artes marciais. Para se alcançar algo com o alto grau de perfeição de uma técnica, deve-se determinar o objetivo e persistir constantemente. Um dos fatores importantes para se tornar um bom praticante de Taekwondo é o de superar cada dificuldade através deste princípio.

- a) Autocontrole.
- b) Espírito Indômito (Indomável).
- c) Integridade.
- d) Perseverança.

29. Assinale a alternativa correta sobre o segredo do treinamento de Taekwondo.

- a) Nenhum movimento deve começar com uma ação para trás, salvo algumas exceções, entretanto, uma vez em movimentação, não deverá ser interrompido até atingir o alvo.
- b) Transformar o movimento dos pés, mãos, respiração e olhos numa só ação coordenada.
- c) Não exalar o ar brevemente em cada golpe, exceto nos movimentos conectados com dificuldade.
- d) Nunca manter tanto os joelhos como os cotovelos ligeiramente flexionados nem antes ou durante a execução do movimento.

30. Através dos exercícios do Taekwondo o aluno mantém a confiança em si mesmo, não só a força física, porque são desenroladas técnicas superiores para defesa pessoal, usando seu corpo inteiro. Para o praticante de Taekwondo seu corpo inteiro é uma arma; é capaz de atacar e defender facilmente qualquer agressor com as mãos, punhos, cotovelos, joelhos, pés ou qualquer parte do seu corpo. Além da confiança em si mesmo, qual é o outro benefício adquirido através dos exercícios? Assinale a alternativa correta.

- a) A disciplina mental.
- b) A beleza física.
- c) A objetividade e desempenho.
- d) A auto-afirmação.

31. Ao contrário do que se pratica hoje, nas escolas e academias, a maioria das Artes Marciais, ou pelo menos as orientais, não ofereciam um perfil meramente desportivo. Elas foram idealizadas para fins artísticos e formativos. Além do

perfil meramente esportivo, o que é que os seus praticantes buscavam obter? Assinale a alternativa correta.

- a) Desenvolvimento corporal, estética de combate, movimentos de complexidade e moral.
- b) Desenvolvimento espiritual, técnicas de combate, beleza física e disciplina.
- c) Técnicas de combate, disciplina, integridade e auto-afirmação.
- d) Desenvolvimento corporal, espiritual, ético, moral e intelectual.

32. Assinale a alternativa correta em qual é a idade que a criança tem muita energia, e o seu gosto pela ação e competição cresce à vista de todos. A prática de Taekwondo faz com que a criança direcione a sua energia e a distribua pelas diversas atividades do seu dia. A criança torna-se mais madura, desenvolve novos interesses e procura novas experiências.

- a) Entre os 10 e os 13 anos.
- b) Entre os 6 e os 9 anos.
- c) Entre os 6 e os 10 anos.
- d) Entre os 8 e os 11 anos.

33. Assinale a resposta incorreta nos benefícios que o atleta recebe com o desenvolvimento da flexibilidade.

- a) Provoca uma diminuição na capacidade mecânica dos músculos e das articulações, não permitindo um aproveitamento mais econômico de energia durante o esforço.
- b) Facilita o aperfeiçoamento nas técnicas do desporto em treinamento.
- c) Dá condições para uma melhoria em agilidade, velocidade e força.
- d) É fator preventivo contra acidentes desportivos (lesões).

34. Assinale a alternativa correta que cita qual é o aspecto que é resultante de fortes exercícios anaeróbicos. Sendo que a musculatura fica com acidez excessiva (como por exemplo nos movimentos de taekwondo, devido ao grande número de chutes executados em um curto espaço de tempo). Com isso, há uma elevada absorção de água nas células musculares, que incham, levando a um enrijecimento geral dos músculos e, conseqüentemente, a uma diminuição da mobilidade das articulações.

- a) A respiração e concentração.
- b) A capacidade de estiramento dos tendões e ligamentos.
- c) A fadiga.
- d) A respiração e o aquecimento.

35. O que é Flexibilidade estática para um praticante de lutas? Assinale a alternativa correta.

- a) É a excessiva extensão dos componentes dos músculos.
- b) É a amplitude do movimento ao redor de uma articulação.
- c) É a oposição ou resistência de uma articulação em movimento.
- d) É a excessiva resistência de uma articulação.

36. Nas lutas de taekwondo, bem como em todas as lutas de artes marciais sempre podem ocorrer fraturas ou outras lesões. Assinale a alternativa correta no caso de um atendimento ao atleta com fraturas de crânio e for detectado afundamento do osso, sangramento ou saída de líquido pelos ouvidos.

- a) Fazer uma imobilização com dois panos, passar um do queixo até o alto da cabeça e o outro do queixo até a nuca.
- b) Colocar duas talas uma de cada lado, protegendo com algodão e enfaixar com pano.

- c) Fazer uma imobilização com tiras de pano ou ataduras moderadamente apertadas em volta da cabeça, iniciando pelo queixo.
- d) Deve-se deixar a vítima com a cabeça mais alta do que o corpo até a chegada do médico.

37. O taekwondo vem sofrendo grandes transformações ao longo das últimas décadas, alcançando hoje o título de Esporte Olímpico. Atualmente a sua práxis enfatiza o treinamento para competições, forma pela qual ele é mais conhecido. Denominar seus praticantes como atletas ou esportistas, e não como artistas marciais, não seria de todo um erro baseado no enfoque dado em aula por seus instrutores e Mestres. Conhecer o Taekwondo de forma integral, auxiliando no desenvolvimento e fortalecimento espirituais de seus praticantes, facilitando o aprendizado das técnicas marciais e competitivas. Além do citado no texto, o taekwondo é conhecido como: Assinale a alternativa correta.

- a) Arte Marcial e esporte.
- b) Arte marcial e defesa pessoal competitiva.
- c) Esporte de alto nível e defesa pessoal competitiva.
- d) Defesa pessoal e expressão corporal.

38. Quanto aos tipos de velocidade, segundo Gutierrez (1992), distingue o que é a capacidade de converter no menor tempo possível um estímulo em movimento, à velocidade de ação é a capacidade de realizar movimentos acíclicos no menor tempo, e que é definida como a realização rápida de movimentos sucessivos. Assinale a alternativa correta nos tipos de velocidade que são utilizadas em uma luta de taekwondo.

- a) Velocidade de potência e velocidade de resistência.
- b) Velocidade cíclica e velocidade de resistência.
- c) Velocidade de resistência e velocidade de reação.
- d) Velocidade de reação e velocidade cíclica.

39. O Taekwondo pode ser uma ferramenta com a função formativa de conceitos éticos e morais favorecendo a construção da cidadania. Apesar de toda a sua evolução desportiva uma parte do Taekwondo não se desprende de seus alicerces filosóficos, éticos e morais, o que aponta ainda como uma excelente ferramenta de apoio pedagógico nas escolas. (HAUSEN, 2004). Assinale a resposta correta porque, o taekwondo seria uma excelente ferramenta de apoio pedagógico nas escolas?

- a) Porque o adolescente gosta de aventura e desafio.
- b) Porque a metodologia das lutas não são mais disciplinadoras na escola.
- c) Porque apresentam uma hierarquia natural baseada na antiguidade.
- d) Porque as lutas melhoram no aluno o princípio da confusão mental.

40. Muito embora soe contraditório suavizar um indivíduo através da prática das lutas, é fácil entender que se dedicarmos horas de nossos dias, repetindo centenas, milhares de vezes o movimento de um soco, por exemplo, buscando supostamente uma perfeição plástica deste movimento, o mesmo perderá o seu sentido agressivo, sendo sublimado e então imbuído de um sentido de arte corporal quase tão sutil quanto à dança. (HAUSEN, 2004). Assinale a resposta incorreta de acordo como texto.

- a) A perfeição plástica dos movimentos pode trazer inúmeros benefícios ao usuário, dentre eles destacamos o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social.
- b) No aspecto motor, deixamos de observar a lateralidade, o controle do tônus muscular, a coordenação global, o equilíbrio, a idéia de tempo e espaço e a noção de corpo.
- c) No aspecto cognitivo, as lutas favorecem a percepção, o raciocínio, a formulação de estratégias e a atenção.
- d) Ao que se refere ao aspecto afetivo e social, podemos observar em nossos alunos alguns aspectos importantes

como: a reação a determinadas atitudes, as posturas sociais, a socialização, a perseverança, o respeito e a determinação.