

Português

01. **Nenhum** aluno conseguiu **boa nota**. As palavras em negrito, na ordem, são respectivamente:

- (A) substantivo, adjetivo, substantivo.
- (B) pronome indefinido, adjetivo, substantivo.
- (C) pronome relativo, adjetivo, adjetivo.
- (D) pronome pessoal, adjetivo, substantivo.
- (E) pronome indefinido, substantivo, adjetivo.

02. O aumentativo dos substantivos mão, homem, amigo, povo e cabeça, são:

- (A) mãozão; homenzarrão; amigaço; povaréu; cabeçorra.
- (B) mãozorra; homenzarrão, amigalhão; povaréu; cabeção.
- (C) mãozorra; homenzarrão; amigaço; povaréu; cabeçorra.
- (D) manzorra; homenzarrão; amigão; povão; cabeção.
- (E) mãozão; homão; amigão; povão; cabeção.

03. Aponte os vocábulos que podem preencher corretamente as lacunas:

1. Costumávamos jantar uns _____ de queijo.
 2. Perto dali ficavam uns três _____.
 3. Durante todo o dia os _____ ficaram lotados.
 4. Prefiro aquele vestidinho de _____ azuis.
- (A) pãezinhos; guarda-noturnos; bareszinhos; floreszinhas.
 - (B) pãezinhos; guardas-noturno; barzinhos; florzinhas.
 - (C) pãezinhos; guardas-noturnos; barezinhos; florezinhas.
 - (D) pãozinhos; guardas-noturnos; barezinhos; florezinhas.
 - (E) pãozinhos; guarda-noturnos; barezinhos; florzinhas.

04. O feminino das palavras alemão, profeta, cidadão, cônsul e cavaleiro, é:

- (A) alemoa; a profeta; cidadã; consulesa; cavaleira.
- (B) alemã; profetisa; cidadã; consulesa; amazona.
- (C) alemã; profetisa; cidadã; a cônsul; amazona.
- (D) alemoa; profetisa; cidadã; consulesa; amazona.
- (E) alemã; a profeta; cidadona; consulesa; cavaleira.

05. Indique a alternativa em que há erro no uso do pronome pessoal:

- (A) Este livro é para eu ler durante as férias.
- (B) O advogado trouxe os documentos para eu verificar.
- (C) O advogado trouxe os documentos para mim verificar.
- (D) Para mim, ler este livro pouco importa.
- (E) Os alunos entregaram os exercícios para eu corrigir.

06. Indique a alternativa em que há erro no emprego do verbo haver:

- (A) Houve um acidente na BR 116.
- (B) Havia apenas um menino na sala de aula.
- (C) Havia vários meninos na sala de aula.
- (D) Houveram vários acidentes na BR 116.
- (E) Os alunos se houveram bem nas provas.

07. Por favor, passe _____ caneta que está ali perto de você; _____ aqui não serve para _____ desenhar.

- (A) aquela – esta – mim.
- (B) esta – esta – mim.
- (C) essa – esta – eu.
- (D) essa – essa – mim.
- (E) aquela – essa – eu.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

08. Para nós, tanto _____ vocês _____ ficar aqui como _____ a fronteira.
(A) faria – quisessem – transporem.
(B) faz – quererem – transporem.
(C) faz – quererem – transpossem.
(D) faria – quisessem – transpusessem.
(E) faria – quererem – transporem.
09. A _____ das _____ levou à _____ dos trabalhos da _____.
(A) contenção – despesas – paralisação – empresa.
(B) contensão – despesas – paralização – empresa.
(C) contenção – despesas – paralisação – empresa.
(D) contenção – despesas – paralisação – empresa.
(E) contensão – despesas – paralisação – empresa.
10. Assinale a alternativa correspondente à grafia correta dos vocábulos: desli__e; vi__inho; atravé__;
fregue__a.
(A) z, z, s, s.
(B) z, s, z, s.
(C) s, z, s, s.
(D) s, s, z, s.
(E) z, z, s, z.

Conhecimentos Específicos

11. Assinale a alternativa correta:

Entre os princípios do treinamento esportivo que podem ser adaptados ao trabalho com a ginástica localizada identificam-se: a variabilidade; a sobrecarga; a adaptação; a individualidade biológica; a maturidade biológica.

Considerando que no serviço público as turmas de ginástica estão sempre se renovando e se apresentam heterogêneas quanto à faixa etária, ao nível de desenvolvimento e ao tempo de prática sistemática de ginástica, assim o profissional de educação física organizará seu planejamento incluindo os princípios com prioridade na seguinte ordem:

- (A) Individualidade biológica; sobrecarga; adaptação; variabilidade; maturidade biológica.
(B) Variabilidade; maturidade biológica; individualidade biológica; adaptação; sobrecarga.
(C) Individualidade biológica; maturidade biológica; adaptação; sobrecarga; variabilidade.
(D) Adaptação; individualidade biológica; variabilidade; sobrecarga; maturidade biológica.
(E) Variabilidade; individualidade biológica; maturidade biológica; adaptação; sobrecarga.

12. Assinale a alternativa incorreta:

O profissional de educação física ao propor os objetivos de um programa de treinamento resistido para seus clientes observará suas necessidades individuais e estabelecerá o trabalho de musculação incluindo:

- (A) Volume e intensidade dos exercícios.
(B) Corrida; pular corda e alongamento.
(C) Ordem de exercícios e intervalo de recuperação entre as séries.
(D) Frequência e velocidade de contração.
(E) As alternativas A, C e D estão corretas.

13. Analise as asserções a seguir:

A educação física como disciplina pauta-se nas tendências e abordagens pedagógicas com base nas seguintes asserções:

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

I - No Ensino Médio devem ser trabalhados conceitos básicos da relação entre atividade física, aptidão física e saúde.

II - Trabalha a diversidade de conteúdos com vistas à incorporação destes no tempo livre; inclui as dimensões cognitivas e afetivas no processo ensino-aprendizagem.

III - O professor confronta o aluno com a realidade do ensino por meio de experiências, de verbalização sobre o aprendido e de aprender a perguntar.

IV - Incluem a dimensão da crítica, mas referenciam a busca da compreensão dos benefícios da atividade física para o corpo saudável e a integração do aluno na esfera da cultura corporal do movimento.

A sequência de enunciados que corresponde a sequência de abordagens ou tendências pedagógicas é:

(A) Sistêmica; Saúde Renovada; Crítico-emancipatória; Parâmetros Curriculares Nacionais.

(B) Saúde Renovada; Sistêmica; Crítico-Emancipatória; Parâmetros Curriculares Nacionais.

(C) Sistêmica; Parâmetros Curriculares Nacionais; Crítico-Emancipatória; Saúde Renovada.

(D) Saúde Renovada; Parâmetros Curriculares Nacionais; Sistêmica; Crítico-Emancipatória.

(E) Crítico-Emancipatória; Sistêmica; Parâmetros Curriculares Nacionais; Saúde Renovada.

14. Analise as asserções a seguir:

A educação física como disciplina curricular e como área da saúde no campo do conhecimento científico é reconhecida na comunidade acadêmica e científica a partir de seus conceitos, significados e pressupostos.

I)- No início da escolaridade, durante os jogos e brincadeiras os alunos se aglutinam em torno da bola, inviabilizando a utilização estratégica pedagógica do espaço. Com a vivência de variadas situações em que tenham que resolver problemas relativos ao uso do espaço, a forma de atuação das crianças modifica-se gradativamente e elas podem então construir uma boa representação mental de seus deslocamentos e posicionamentos.

II)- A expressão de uma conduta motora é dotada de significação e valores originados na consciência intencional a partir de um problema ou de uma carência.

II)- Superar desafios, não enfatizar a superação do outro, não é um jogo pronto, acabado, representar distintos caminhos para sua solução e realização.

IV)- Prática pedagógica que trata da cultura corporal e do movimento humano, com objetivos de formar cidadãos que irão usufruir, partilhar, produzir e transformar as manifestações dessa cultura através do jogo, esporte, dança, ginástica e luta.

Faça a correlação entre o enunciado e o tema referido, assinalando a alternativa correta:

(A) Abordagem construtivista-interacionista; Motricidade Humana; Jogos Cooperativos; Educação Física Escolar.

(B) Educação Física Escolar; Jogos Cooperativos; Motricidade Humana; Abordagem construtivista-interacionista.

(C) Abordagem construtivista-interacionista; Jogos Cooperativos; Educação Física Escolar; Motricidade Humana.

(D) Jogos Cooperativos, Motricidade Humana, Abordagem construtivista-interacionista, Educação Física Escolar.

(E) Educação Física Escolar; Abordagem construtivista-interacionista; Jogos cooperativos; Motricidade Humana.

15. Identifique as afirmações como Verdadeiras ou Falsas:

I- A abordagem desenvolvimentista baseia-se no desenvolvimento motor e aprendizagem motora, dirigida exclusivamente para crianças na faixa etária de 1 a 3 anos.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

II – Os Jogos Cooperativos buscam os valores humanitários de solidariedade e de paz, mas sofrem críticas pela falta de fundamentação que orientam as contradições do sistema capitalista sobre a competição/cooperação.

III- Com a industrialização houve um crescimento na fabricação de brinquedos, inclusive os eletrônicos, com isto as crianças ganharam uma variedade de coisas para brincar, mas também restringiram sua liberdade de improvisar e, a criatividade, a simbolização e o uso de regras são características do jogo.

IV - A abordagem desenvolvimentista defendida por Go Tani na década de 1980 no Brasil foi responsável pela compreensão do movimento humano como objeto de estudo da educação física, sendo hoje toda a base do treinamento esportivo infantil.

V - O objeto de ensino e de estudo da educação física é a cultura corporal e o movimento humano, valendo-se dos conteúdos: esporte; dança; ginástica; lutas; jogos.

VI- As Diretrizes Curriculares pautam-se na noção de corporeidade. Essa referência supera a tradicional forma de compreender a Educação Física como mera transmissora de técnicas e habilidades que tratam o corpo como elemento instrumental.

Assinale a alternativa que corresponde a sequência das asserções Verdadeiras e Falsas

- (A) V – V - F – V –V– F
- (B) F – V –V – F – V – V
- (C) F –V – V – V – V – F
- (D) V – F – V – F – V – F
- (E) F – V – F – V – F – V

Leia atentamente o enunciado para responder as Questões 16, 17e 18.

Se um profissional de educação física aplicou testes de Karvonen (1957) em um indivíduo de 46 anos, cujo peso é de 72Kg, frequência cardíaca de repouso (FCR) de 70bpm e que obteve 2100m no Teste de Cooper (1972).

16. Assinale a alternativa correta:

O resultado da frequência cardíaca máxima (FCM) prevista para a idade é:

- (A) FCM= 140bpm
- (B) FCM= 164bpm
- (C) FCM= 160bpm
- (D) FCM=176bpm
- (E) FCM= 174pbm

17. Assinale a alternativa correta:

O resultado da frequência cardíaca de treinamento mínima (FCTmin) e máxima (FCTmáx) através da frequência cardíaca de reserva, a fim de controlar o peso corporal é:

- (A) FCT min= 133,2bpm e FCT máx= 136,2
- (B) FCT min= 130,4bpm e FCT máx= 144,4
- (C) FCT min= 133,6bpm e FCT máx= 144,2
- (D) FCT min= 133,6bpm e FCT máx= 136,4
- (E) FCT min= 130,4bpm e FCT máx= 136,2

18. Assinale a alternativa correta:

O resultado do VO_2 máx em ml/kg/min é:

- (A) VO_2 máx= 35,46ml/g/min
- (B) VO_2 máx= 38,50ml/g/min
- (C) VO_2 máx= 38,46ml/g/min

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- (D) $VO_2\text{máx} = 35,60\text{ml/g/min}$
- (E) $VO_2\text{máx} = 38,46\text{ml/g/min}$

19. Assinale a alternativa correta:

As recomendações da American College of Sports Medicine (ACSM) sobre a prática de exercício físico em indivíduos adultos são: Os adultos devem receber pelo menos 150 minutos de exercício de intensidade moderada por semana. Para o que se recomenda: O exercício pode ser realizado através de 30-60 minutos de exercício de intensidade moderada (cinco dias por semana) ou de 20-60 minutos de exercícios de intensidade vigorosa (três dias por semana). Uma sessão contínua e múltiplas sessões mais curtas (de pelo menos 10 minutos) são ambas aceitáveis para acumular a quantidade desejada de exercício diário. Progressão gradual da frequência do exercício, tempo e intensidade é recomendado para melhor aderência e menor risco de prejuízo.

São recomendações sobre a quantidade e qualidade do exercício em relação

- (A) Ao treinamento de saltos e flexibilidade
- (B) À capacidade explosiva de membros inferiores
- (C) À habilidade neuro-psíquica reflexiva
- (D) À aptidão cardiorrespiratória
- (E) À aptidão músculo-esquelética

20. Analise as asserções a seguir:

O valor pedagógico do jogo deve ser superior ao seu resultado,
Contudo,

o jogar amistosamente, o respeitar o adversário e o público, o jogar cooperando é entender que o jogo não pode ser um instrumento de conflitos, contradições e desavenças.

Assinale a opção correta acerca dessas afirmações.

- (A) As duas asserções são proposições falsas.
- (B) A primeira asserção é uma proposição verdadeira e a segunda é uma proposição falsa.
- (C) A primeira asserção é uma proposição falsa e a segunda é uma proposição verdadeira.
- (D) As duas asserções são proposições verdadeiras e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- (E) As duas asserções são proposições verdadeiras e a segunda não é uma justificativa correta da primeira.

21. Assinale a alternativa correta:

O principal propósito das respostas fisiológicas ao exercício físico é o de prover energia para o desempenho durante a atividade física. A energia necessária para a manutenção do trabalho muscular é produzida mediante a ação de processos biológicos extremamente complexos e armazenada por intermédio de compostos de fosfagênio, dos quais a adenosina trifosfato - ATP - é o principal representante (Fox; Mathews, 1991). É consenso entre os autores (FOSS & KETEYIAN, 2000; MCARDLE et al., 1998; WILMORE & COSTILL, 2001) a existência de três sistemas de produção de energia para a ressíntese de ATP: Sistema Anaeróbico Alático, Sistema Anaeróbico Lático e o Sistema Aeróbico.

Relacione a sequência correta que corresponde ao sistema de produção de energia predominante com as modalidades esportivas: Meia maratona; Bandeja no basquete; Corrida de 10Km; Corrida de 200 m em pista de atletismo.

- (A) Sistema Aeróbico; Sistema Anaeróbico Alático; Sistema Aeróbico; Sistema Anaeróbico Lático.
- (B) Sistema Anaeróbico Alático; Sistema Aeróbico; Sistema Anaeróbico Lático; Aeróbico.
- (C) Sistema Anaeróbico Alático; Sistema Aeróbico; Sistema Aeróbico; Sistema Anaeróbico Lático.
- (D) Sistema Aeróbico; Sistema Anaeróbico Alático; Sistema Anaeróbico Lático; Sistema Aeróbico.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(E) Todos os Sistemas são predominantes.

22. Analise as asserções a seguir:

De acordo com a American College of Sports Medicine (ACSM) os adultos devem fazer exercícios de flexibilidade, pelo menos, dois ou três dias por semana para melhorar a amplitude de movimento. Cada exercício deve ser mantido por 10-30 segundos, a ponto de sentir forçar ou um desconforto leve. Devem repetir cada alongamento duas a quatro vezes, acumulando 60 segundos por vez. Para haver eficácia do treinamento,

portanto,

devem ser prescritos exercícios de alongamento apenas por meio do método de alongamento balístico.

Assinale a alternativa correta:

- (A) As duas asserções são proposições falsas.
- (B) A primeira asserção é uma proposição falsa e a segunda é uma proposição verdadeira.
- (C) A primeira asserção é uma proposição verdadeira e a segunda é uma proposição falsa.
- (D) As duas asserções são proposições verdadeiras e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- (E) As duas asserções são proposições verdadeiras e a segunda não é uma justificativa correta da primeira.

23. Assinale a alternativa correta:

Os princípios cognitivos que regem a aprendizagem prática em uma aula de educação física, por exemplo, são os mesmos necessários à aprendizagem de conceitos mais abstratos em outras disciplinas, como organização, sistematização de informações, aperfeiçoamento de ideias, criatividade, etc. Assim, pode-se afirmar sobre a importância da educação física,

- (A) Tratando-a como uma disciplina dissociada às demais.
- (B) Tratando-a como uma disciplina associada às demais.
- (C) Tratando-a como uma disciplina independente.
- (D) Tratando-a como uma disciplina oposta às demais.
- (E) Nenhuma das alternativas está correta.

24. Assinale a alternativa correta:

A pedagogia define conteúdo como sendo o componente do processo de ensino que não é informação que se acumula, mas são ferramentas com as quais se aprende a aprender e, por saber aprender, conseguir se transformar. Os conteúdos da educação física devem ser trabalhados nas dimensões:

- (A) Da técnica, da tática e dos métodos ginásticos.
- (B) Ginástica, esporte, jogos, dança e lutas.
- (C) Conceitual, atitudinal e procedimental.
- (D) Do método global, analítico e misto.
- (E) Do espectro de Mosston.

25. Assinale a alternativa correta:

As principais qualidades da aptidão física diretamente associadas à qualidade de vida no envelhecimento são:

- (A) Resistência muscular e coordenação
- (B) Força e Flexibilidade
- (C) Flexibilidade e equilíbrio

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- (D) Capacidade funcional e resistência
- (E) Capacidade funcional e equilíbrio

26. Assinale a alternativa incorreta:

São alterações na estrutura corporal peculiares ao processo de envelhecimento:

- (A) Redução na quantidade de água corporal.
- (B) Perda da densidade óssea predominante em mulheres e pós-menopausa.
- (C) Sarcopenia.
- (D) Diminuição da estatura.
- (E) Ganho de peso, pelo aumento do tecido adiposo e da massa muscular.

27. Assinale a alternativa que não se refere à seguinte asserção:

A perda da massa muscular faz parte do processo de envelhecimento.

- (A) Independe da prática de atividades físicas.
- (B) Independente da presença ou não de patologias.
- (C) Não significa perda de peso.
- (D) Tecido muscular é substituído por tecido gorduroso e conjuntivo.
- (E) É um dos fatores da Síndrome da Fragilidade.

28. Assinale a alternativa correta:

Em um programa de atividade física a velocidade reação deve ser trabalhada para

- (A) Manutenção de um esforço prolongado
- (B) Amplitude de um movimento
- (C) Adaptação orgânica a situações imprevistas
- (D) Reflexo, resposta mais eficiente ao estímulo
- (E) Recuperação da função muscular

29. Assinale a alternativa correta:

Capacidade derivada da contração muscular, que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a pressões e sustentar cargas. Tem como objetivo a recuperação e manutenção muscular, manutenção das AVD's e AIVD's. Devido à perda acentuada da Força de membros inferiores, essa valência física deve ser trabalhada em todas as aulas.

Identifique a valência física que corresponde a essas características.

- (A) Resistência muscular localizada
- (B) Força estática
- (C) Resistência aeróbia
- (D) Flexibilidade
- (E) Força dinâmica

30. Assinale a alternativa correta:

O Aumento da massa muscular é uma resposta à prática de exercícios físicos e dieta alimentar equilibrada.

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A melhor correspondência para se obter esse aumento da massa muscular é praticar:

- (A) exercícios com pesos baixos, muitas repetições e predominância de absorção de carboidratos.
- (B) exercícios com pesos baixos, muitas repetições e predominância de absorção de vitaminas.
- (C) exercícios com pesos altos, poucas repetições e predominância de absorção de proteínas.
- (D) exercícios com pesos altos, poucas repetições e predominância de absorção de carboidratos.
- (E) exercícios com pesos altos, poucas repetições e predominância de absorção de vitaminas.