



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COLÉGIO MILITAR DE CURITIBA**

TESTE ESCRITO DA SELEÇÃO ESPECIAL PARA O ESTÁGIO DE SERVIÇO TÉCNICO

ESPECIALIDADE: MAGISTÉRIO EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA: 19 SET 22

INÍCIO DO TESTE: 14h 30 min

TÉRMINO DO TESTE: 17h 30 min

RECOMENDAÇÕES AO CANDIDATO:

1. O tempo de duração do teste é de 3 (três) horas, no qual, além de resolver os itens do CADERNO DE QUESTÕES, o candidato deverá preencher a FOLHA-RESPOSTA.
2. O Preenchimento da FOLHA-RESPOSTA deverá ser realizado com CANETA AZUL OU PRETA, sendo proibido o uso de corretivo.
3. A rasura ou o preenchimento incorreto da FOLHA-RESPOSTA ocasionará a anulação do item respectivo no qual o candidato incorreu em erro.
4. O candidato deverá marcar na FOLHA-RESPOSTA a opção julgada por ele correta conforme o exemplo abaixo:
5. NÃO haverá substituição da FOLHA-RESPOSTA.
6. Ao final do tempo de duração da prova, o candidato somente poderá se retirar do local após entregar o CADERNO DE QUESTÕES e a FOLHA-RESPOSTA corretamente preenchidos e assinados. Ambos deverão ser entregues ao fiscal da prova.
7. CONFIRA e VERIFIQUE se todas as páginas estão corretamente impressas. Esta prova compõe-se de 40 ITENS.
8. A saída da sala somente será permitida após transcorridos 60 minutos do início da prova.

NOME DO (A) CANDIDATO (A): _____

A	B	C	D
----------	----------	----------	----------

IDENTIDADE DO (A) CANDIDATO

(A): _____

Assinatura do(a) Candidato (a)

01. “Durante o período em que a Grécia caiu sob dominação do Império Romano, os Jogos Olímpicos tornaram-se cruéis e sanguinários até que em 394 A.C. Teodósio II aboliu as competições em todo o território do Império. Depois disso o atletismo foi quase que abandonado.”

TEIXEIRA, HUDSON VENTURA. **Educação Física e Desportos: Técnicas, táticas, regras e penalidades**. 5.ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

No ano de 1970, qual foi o país que realizou competições amadoras de atletismo e as primeiras regras para esta modalidade?

- (A) Inglaterra.
- (B) Estados Unidos.
- (C) Austrália.
- (D) Brasil.

02. O Atletismo, além de ser uma prática esportiva que se baseia em movimentos naturais como saltar, correr e arremessar, é uma modalidade composta por várias provas. A corrida é uma prova atlética classificada como prova

- (A) de campo.
- (B) longa.
- (C) salto.
- (D) de pista.

03. “Dentre as modificações identificadas merecem destaque as que ocorreram no sistema de partida e que incluem o bloco de partida utilizado pelos atletas na atualidade, sem o qual, talvez, não se tivesse chegado ao incrível recorde mundial dos 100 metros rasos de 9s58.”

Em relação ao bloco de partida, em qual prova ele não pode ser utilizado?

- (A) 100 metros.
- (B) Revezamento 4x100 metros.
- (C) 800 metros.
- (D) Revezamento 4x400 metros.

04. “A campeã olímpica Maurren Maggi conquistou nesta quarta-feira o tricampeonato pan-americano de salto em distância ao ganhar a prova com facilidade em Guadalajara.”

G1 (Brasil). Globo. **Maurren Maggi é tricampeã pan-americana no salto em distância**. 2011. Disponível em: <https://g1.globo.com/mundo/noticia/2011/10/maurren-maggi-e-tricampea-pan-americana-no-salto-em-distancia.html>. Acesso em: 09 ago. 2022

Em relação aos saltos horizontais o comprimento mínimo do corredor, medindo a partir da linha de impulsão apropriada, deve ser de

- (A) 30 metros.
- (B) 40 metros.
- (C) 50 metros.
- (D) 60 metros.

05. “O judô ocupa posição de destaque entre as modalidades de lutas no Brasil. Introduzido no país por imigrantes japoneses no século XIX, teve ampla difusão no território nacional no século seguinte, inicialmente como arte marcial de defesa pessoal e de formação física e moral e, mais adiante, como modalidade esportiva.”

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **História do judô.** Disponível em: <https://cbj.com.br/historia_do_judo> acesso em: 06/08/2022

Com relação ao ensino do Judô no âmbito da Educação Física escolar, assinale a alternativa incorreta.

- (A) O judô como conteúdo de luta não está contemplado na Base Nacional Curricular Comum.
- (B) O judô como conteúdo da Educação Física escolar pode ser abordado por todos os professores de Educação Física no ensino básico.
- (C) O judô está presente nos principais documentos norteadores oficiais para a organização curricular da disciplina no Brasil.
- (D) Os conteúdos do judô estão indicados na literatura científica nacional como essenciais para a Educação Física escolar.

06. “*De modo geral, há ainda muitas dificuldades no ensino das lutas, principalmente para aquelas pessoas que não tiveram formação específica em alguma modalidade. Isso implica uma incômoda questão ainda existente: a pouca presença das lutas nos currículos da Educação Física ou no planejamento de programas sociais de cunho esportivo.*”

GONZALEZ, Fernando Jaime et al. **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura.** 2017 Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/170986>> Acesso em: 06/08/2022

Segundo a base curricular comum, o judô pode ser classificado como

- (A) Esporte de marca.
- (B) Esporte técnico combinatório.
- (C) Esporte territorial.
- (D) Esporte de combate.

07. “O Brasil conquistou duas medalhas no Grand Prix de Zagreb, neste domingo: a prata com Rafael Macedo, na categoria até 90kg, e o bronze com Mayra Aguiar até 78kg.”

G1 (Brasil). Globo (org.). **Brasil leva prata e bronze no último dia do Grand Prix de judô.** 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/judo/noticia/2022/07/17/brasil-leva-prata-e-bronze-no-ultimo-dia-do-grand-prix-de-judo.ghtml>. Acesso em: 09 ago. 22.

O termo “*JUDOGUP*” largamente utilizado neste esporte se refere à(ao)

- (A) roupa utilizada pelo Judoca.
- (B) área de luta.
- (C) golpe utilizado.
- (D) local específico de treinamento.

08. Em relação à luta do judô, assinale a alternativa INCORRETA.
- (A) O tempo regular é de 3 minutos.
 - (B) Uma penalidade é considerada ponto.
 - (C) Uma penalidade ou penalidades não decidirão o vencedor, exceto por *Hansoku-Make* (direto ou acumulativo).
 - (D) O terceiro *Shido* será considerado *Hansokumake*.
09. O treinamento desportivo pode ser estruturado por curtos ou longos períodos. Chamamos esse planejamento de ciclos de treinamento. Assinale a alternativa INCORRETA em relação aos ciclos de treinamento, conforme as opiniões difundidas por Bompa (2013).
- (A) Microciclos são as ferramentas mais importantes e funcionais do planejamento de treinamento, porque sua estrutura e conteúdo determinam a qualidade do processo de treinamento.
 - (B) A dinâmica do treinamento por meio de microciclo não é uniforme, mas varia em intensidade ou nas exigências do treinamento, dependendo do caráter do treino, tipo de microciclo, clima, meio ambiente e temperatura. Um microciclo com ênfase na intensidade pode ter um, dois ou ocasionalmente três picos, com cargas de alta intensidade.
 - (C) Existem vários tipos de microciclos: de desenvolvimento, de choque, de recuperação, de competição e de descarga.
 - (D) Microciclos durante o período competitivo em desportos coletivos não devem permitir dias de recuperação (1 ou 2 dias), porque a equipe poderá ter a performance reduzida durante a competição. O ideal neste caso é utilizar microciclos com picos dois dias após o jogo principal ou próximo a jogos mais fáceis.
10. Sobre os microciclos de treinamento, podemos dizer que sua estrutura depende dos objetivos gerais e da fase de treinamento. Baseado nesse ponto de vista, selecione a alternativa que completa as lacunas classificando os microciclos na respectiva ordem de preenchimento.
- O microciclo de _____ visa “quebrar” o limite de adaptação alcançado na fase anterior, levando o atleta a alcançar um limite superior de homeostase. Esse período sobrecarrega o organismo do atleta psicológica e fisiologicamente, por causa do alto índice de fadiga.
- Incrementar habilidades e desenvolver as capacidades biomotoras, no período preparatório de treinamento é característico do microciclo de _____ e o microciclo que tem por finalidade remover a fadiga do corpo, da mente, restaurando a energia é o de _____.
- (A) Recuperação, Explosão e Competitivo.
 - (B) Treinamento, Preparação e Recuperação.
 - (C) Choque, Desenvolvimento e Recuperação.
 - (D) Adaptação, Desenvolvimento e Recarga.
11. De acordo com Bompa (2013, p.91), “A eficiência de um programa de treinamento físico decorre de manipulações de volume (duração, distância, repetições ou volume de carga), intensidade (carga, velocidade ou potência de saída) e densidade (frequência), que são variáveis-chave no treinamento.”. Com relação ao volume e à intensidade, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Cargas baixas levam ao desenvolvimento lento, mas asseguram a adaptação e a consistência do desempenho. Exercícios de alta intensidade resultam em um progresso rápido, porém, levam à adaptação menos estável e à menor consistência no desempenho.
- (B) O exercício geralmente envolve tanto a quantidade como a qualidade, portanto, é difícil diferenciar essas duas variáveis no treinamento. Quando um nadador cobre determinada distância em velocidade, a distância e o tempo representam a intensidade, e a velocidade com que o nadador cobre o trecho indica o volume.
- (C) A determinação da combinação ótima entre volume e intensidade é tarefa complexa, que geralmente depende da especificidade do desporto. Entretanto, em alguns desportos isso é mais simples, quando o volume de treinamento é baseado na distância realizada durante o treinamento e a intensidade é expressa pela velocidade na qual o atleta realiza certas distâncias, como a canoagem, maratona, basquetebol e voleibol.
- (D) Faz-se necessário progredir corretamente para aumentar volume e intensidade do treino. Portanto, a intensidade do treino deve ser elevada aumentando-se a velocidade para realizar uma distância, o ritmo de um exercício tático ou a carga de força do treinamento. O volume de treinamento deve ser elevado em relação à duração da sessão de treino, ao número de sessões semanais de treino, à diminuição de repetições e exercícios, à diminuição das distâncias.
12. Qualquer atividade física leva a modificações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. No treinamento desportivo, essas modificações deverão ser planejadas de acordo com as características funcionais e psicológicas da competição. Sobre esse aspecto, devemos levar em consideração, quais são os componentes que precisamos enfatizar para alcançar o desempenho planejado. Sobre as variáveis do treinamento, complete:
- O exercício atlético geralmente envolve tanto a quantidade quanto a qualidade. Quando o atleta João, do 2º ano do Ensino Médio, cobre uma distância de 200 metros em velocidade, a distância e o tempo representam _____, e a velocidade com que o velocista cobre o trecho indica _____. O emprego de diferentes ênfases relativas nesses componentes de treinamento produz diferentes efeitos na adaptação do organismo e no estado de treinamento. Quanto _____ a _____ e quanto _____ ela é mantida, maiores serão as necessidades energéticas e o estresse sobre o SNC e a esfera psicológica do atleta. _____ é geralmente usada como indicador de nível de trabalho, podendo ser suficiente para os iniciantes, mas atletas de elite não se beneficiam tanto deste indicador.
- (A) a intensidade, o volume, mais alta, frequência, mais tempo, A potência muscular.
- (B) o volume, a intensidade, mais baixa, frequência, mais tempo, A frequência cardíaca.
- (C) o volume, a intensidade, mais alta, intensidade, mais tempo, A frequência cardíaca.
- (D) o volume, a intensidade, mais baixa, intensidade, menos tempo, A frequência cardíaca.
13. A recuperação ou a regeneração no treinamento físico é um processo multidirecional, que depende de fatores intrínsecos e extrínsecos. Um técnico ciente desses fatores e que entenda da composição fisiológica da disciplina da qual seu atleta participa pode aplicar técnicas selecionadas de recuperação. Dentre os fatores, identifique quais devemos considerar para uma boa recuperação:
- I. A idade, e a liberdade de movimentos no treinamento.
- II. Fatores ambientais e o sexo do atleta.
- III. Estar livre de traumas e alimentação.
- IV. Tipos de fibras musculares, tipo de exercício e sistema energético utilizado.
- V. A experiência do atleta e fatores psicológicos.

É correto afirmar que são verdadeiros os itens

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

14. De acordo com Bompa (2013, p.19), “Um sistema de treinamento é um conjunto organizado e metodicamente arranjado de ideias, teorias ou especulações. O desenvolvimento de um sistema é baseado em descobertas científicas combinadas com a experiência prática acumulada.” As pesquisas aplicadas podem enriquecer a tecnologia de treinamento, melhorando métodos de avaliação, seleção, polimento, recuperação entre outros. Mas existem outras variáveis que podem influenciar fortemente o sucesso ou fracasso de um sistema de treinamento. Marque a alternativa INCORRETA em relação ao sistema de treinamento.

- (A) Nem todos os fatores que definem a qualidade de um sistema de treinamento estão sob influência do treinador. Entretanto, os fatores de controle do treinador devem ser muito bem monitorados e constantemente melhorados para o sucesso do treinamento.
- (B) O sistema de treinamento é composto por fatores diretos e fatores de suporte. Mas o que realmente tem uma importância máxima é o treinamento e a sua avaliação.
- (C) Alguns dos fatores diretos são avaliação científica, controle médico, treinamento físico, técnico e tático, equipamentos esportivos, dieta e desenvolvimento das capacidades biomotoras.
- (D) Alguns dos fatores de suporte são equipamentos esportivos, vestuário, organização das competições, descanso e dieta.

15. O desempenho do atleta depende de fatores treináveis, ensináveis e de outros que estão fora do controle do atleta e do seu treinador. Estes fatores são

- (A) treináveis: aspectos fisiológicos, psicológicos e biomecânicos; ensináveis: técnica e tática; e os que estão fora do controle do atleta e do seu treinador: arbitragem e condições climáticas.
- (B) treináveis: aspectos fisiológicos, psicológicos e técnicos; ensináveis: arbitragem e tática; e os que estão fora do controle do atleta e do seu treinador: idade e genética.
- (C) treináveis: arbitragem e aspectos biomecânicos; ensináveis: tática e estratégia; e os que estão fora do controle do atleta e do seu treinador: oponentes.
- (D) treináveis: aspectos psicológicos e biomecânicos; ensináveis: arbitragem e regras; e os que estão fora do controle do atleta e do seu treinador: condições climáticas e oponentes.

16. Segundo BOMPA (2013), assinale a alternativa INCORRETA em relação aos métodos de treinamento.

- (A) Desenvolver uma capacidade dominante como, por exemplo, a força, afeta indiretamente as capacidades de velocidade e resistência. Portanto, esse desenvolvimento resulta normalmente numa transferência negativa para estas duas últimas capacidades biomotoras citadas.
- (B) Durante os anos iniciais de treinamento, todas as capacidades biomotoras (força, resistência, velocidade, coordenação e flexibilidade) devem ser desenvolvidas, construindo uma base sólida para o treinamento especializado.
- (C) Um movimento esportivo é frequentemente o produto ou a combinação de duas capacidades biomotoras. A combinação de força e resistência produz a resistência muscular, a combinação da coordenação e da agilidade levará à coordenação perfeita, a combinação da flexibilidade com a mobilidade produz a amplitude total de movimento.
- (D) Existem dois tipos de resistência: a geral e a específica. Um bom nível de resistência geral, independentemente da especialização do desportista, facilita o sucesso em diversas atividades de treinamento.

17. A respiração celular é um processo em que moléculas orgânicas são oxidadas e ocorre a produção de ATP (Trifosfato de adenosina ou adenosina trifosfato), que é nucleotídeo responsável pelo armazenamento de energia em suas ligações químicas. A respiração ocorre em três etapas básicas: a glicólise, o ciclo de Krebs e a cadeia respiratória (também chamada de fosforilação oxidativa ou cadeia transportadora de elétrons). Esse último processo ocorre no interior das mitocôndrias. Quantas moléculas de ATP são produzidas a partir de uma molécula de NADH?

- (A) 4,5.
- (B) 2.
- (C) 2,5.
- (D) 3.

18. O corpo humano necessita de um suprimento contínuo de energia química para poder manter numerosas funções complexas. A maior demanda de transferência de energia é imposta pela atividade física. Em relação à transferência de energia no exercício, considere as afirmativas a seguir:

I. As reservas intramusculares de ATP (trifosfato de adenosina) e PCr (fosfocreatina) proporcionam a energia para exercícios intensos de longa duração.

II. Para um exercício menos intenso e de maior duração (1 a 2 min), as reações anaeróbicas da glicólise geram maior parte da energia.

III. Uma atividade física moderada após um exercício intenso facilita a recuperação, em comparação com as técnicas passivas.

IV. O espaçamento apropriado dos intervalos de trabalho para repouso proporciona uma maneira de aumentar o exercício com uma intensidade que normalmente se revelaria fatigante se fosse realizado continuamente.

V. O consumo de oxigênio continua elevado acima do nível de repouso após o exercício intenso.

Está correto o que se afirma em

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

19. No início do segundo semestre de 2022, foi realizado com o Ensino Fundamental do Colégio Militar de Curitiba (CMC), o cálculo do Índice de Massa Muscular (IMC). Averiguou-se que aproximadamente 54% dos discentes encontram-se na categoria de Peso Normal; 18%, de Magreza; 16%, de Sobrepeso e 12%, com índices de Obesidade.

Referente à Composição Corporal, Equilíbrio Energético e Controle do Peso, identifique as afirmativas a seguir como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () As avaliações da composição corporal que utilizam as pregas cutâneas e as circunferências mostram a identificação do risco de doença cardiovascular.
- () O IMC relaciona-se mais intimamente com a gordura corporal e o risco em termos de saúde do que simplesmente com o peso (massa) corporal e a estatura.
- () As tabelas padronizadas de altura-peso revelam muito acerca da composição corporal.
- () A gordura corporal total consiste em gordura essencial e gordura de reserva (de armazenamento).

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

20. Em climas normais ou moderados, as crianças podem se exercitar e dissipar calor de maneira relativamente efetiva. No entanto, em climas muito quentes, as crianças ficam limitadas na sua capacidade de dissipar calor. As crianças não são tão eficientes em dissipar calor quanto os adultos, porque elas

- (A) produzem uma maior quantidade de calor em relação a sua massa corporal.
- (B) têm uma baixa taxa de transpiração no repouso e durante o exercício.
- (C) têm um menor gasto energético durante o exercício.
- (D) têm um menor débito cardíaco para qualquer nível metabólico.

21. A condição da função corporal quando um ambiente interno é mantido constante ou inalterado é chamado de:

- (A) Sistema de controle corporal.
- (B) Estado Estável.
- (C) Mecanismo efetor.
- (D) Homeostase.

22. Com relação à fisiologia do exercício aplicada ao Judô, um aspecto bastante importante no treinamento é a entrada de golpes (uchi-komi). No estudo de Amorim et AL. (1994), nove atletas foram submetidos a treinamento intermitente, uchi-komi previamente padronizados (koshi-waza), com as seguintes razões de esforço / pausa: 12x30 segundos / 30 segundos, 12 x 30 segundos / 1 minuto, 6 x 1 minuto / 1 minuto e 2 minutos / 2 minutos, nas quais eram realizadas o maior número possível de repetições. Os resultados obtidos indicaram que a sessão que ocasionou menor concentração de lactato sanguíneo com o maior número de golpes aplicados foi a de 30 segundos / 1 minuto e a sessão que ocasionou maior concentração de lactato sanguíneo foi a de 1 minuto / 1 minuto. Esses dados indicam o melhor método de treinamento dependendo do objetivo. Dessa forma, baseado nesses dados acima apresentados, escolha a alternativa correta.

- (A) Se o objetivo for aprimorar a capacidade anaeróbica, deve-se adotar a sessão de 2 minutos / 2 minutos.
- (B) Se o objetivo for aperfeiçoar a técnica, deve-se adotar a sessão de 1 minuto / 1 minuto.
- (C) Se o objetivo for aprimorar a capacidade anaeróbica, deve-se adotar a sessão de 1 minuto / 1 minuto.
- (D) Se o objetivo for aperfeiçoar a técnica, deve-se adotar a sessão de 2 minutos / 2 minutos.

23. Assinale a alternativa correta a qual descreve ajuste circulatório ou térmico gerado pelo exercício realizado em clima quente.

- (A) Vasodilatação do leito esplâncnico e renal.
- (B) Desvio de quantidade maior de sangue para as áreas periféricas.
- (C) Diminuição do calor gerado pelos músculos ativos.
- (D) Débito Cardíaco é similar, porém, o volume de ejeção é menor em clima quente.

24. A epinefrina e a noraepinefrina são hormônios de ação rápida e estão envolvidos na manutenção da glicemia. Quais são os efeitos dos hormônios relacionados?

- (A) Aumentar mobilização de gordura e captação da glicose.
- (B) Aumentar glicogênio muscular e diminuir a captação da glicose.
- (C) Aumentar mobilização de gordura e diminuir a captação de glicose.
- (D) Diminuir glicogênio muscular e aumentar a captação da glicose.

25. *“As tabelas de altura e peso com base atuarial das companhias de seguro de vida (peso medido com roupas normais para ambientes internos e altura medida com saltos de 2,5 cm) proporcionam o meio mais popular de avaliar o grau de “sobrepeso” com base no sexo e tamanho do arcabouço ósseo.”*

McARDLE, W D., KATCH, F. J.; KATCI-1, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 8.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2016.

Assinale o item correto que não corresponde a uma limitação das tabelas de peso-altura.

- (A) Utilizam estimativas não validadas do tamanho do arcabouço corporal.
- (B) São desenvolvidas a partir de dados que derivam principalmente de populações brancas.
- (C) Concentram-se especificamente em dados de mortalidade que podem não refletir as comorbidades relacionadas com a obesidade.
- (D) Proporcionam avaliação da composição corporal.

26. *“A importância desse índice, obtido facilmente, é sua relação curvilínea com a mortalidade devida a todas as causas. À medida que o IMC aumenta por toda a gama de sobrepeso moderado e acentuado, aumenta também o risco de complicações cardiovasculares (incluindo hipertensão arterial e acidente vascular encefálico), certos cânceres, diabetes melitus, doença de Alzheimer, cálculos biliares, apneia do sono, osteoartrite, artrite reumatoide e doença renal. [...] A possibilidade de classificar alguém erroneamente como com sobrepeso (ou obeso) ao utilizar os padrões IMC diz respeito particularmente aos atletas de campo muito corpulentos, aos fisiculturistas, aos levantadores de pesos, aos lutadores mais pesados e à maioria dos jogadores profissionais de futebol americano.”*

McARDLE, W D., KATCH, F. J.; KATCI-1, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 8.ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2016

Em relação ao índice de massa corporal, assinale a alternativa correta.

- (A) A magreza excessiva se relacionava com risco de morte aumentado.
- (B) Em pessoas com comorbidades, a menor relação entre IMC e mortalidade ocorria entre um IMC de 23,5 e 24,9 para homens.
- (C) Entre homens e mulheres brancos com o IMC mais baixo, o risco relativo de morte era igual a 2,58 (homens) e 2,00 (mulheres).
- (D) Não há relação do IMC com mortalidade.

27. “Para que isso ocorra é necessária a prática de exercícios, principalmente os aeróbicos que podem ter diferentes objetivos como o emagrecimento, a melhora do condicionamento cardiorrespiratório em si e a performance. Todos levam a um ganho em saúde, desde que executados de maneira satisfatória.”

GRUPO VOLL (Brasil). Blog Educação Física. **A importância dos exercícios aeróbicos para saúde**. 2017. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/exercicios-aerobicos/>. Acesso em: 09 ago. 2022. Em relação à avaliação da capacidade aeróbica, assinale a alternativa correta.

- (A) Os protocolos para determinação do consumo de oxigênio podem ser apenas máximo.
- (B) A capacidade aeróbica é a maior quantidade de oxigênio que pode ser consumida pelo organismo durante esforço físico.
- (C) Testes como, por exemplo, o de dinamometria manual, servem para medir a capacidade aeróbica.
- (D) Um excelente teste de medida direta de oxigênio, proposto por *Léger.*, é o teste de 12 minutos.

28. Em relação à flexibilidade, assinale a alternativa correta.

- (A) Existem apenas medidas indiretas para se verificar a flexibilidade.
- (B) Para se medir diretamente a flexibilidade, podemos utilizar o teste de sentar e alcançar.
- (C) O goniômetro é um exemplo de equipamento utilizado para teste direto da flexibilidade.
- (D) O *flexiteste* consiste em um teste no qual a pessoa deve se sentar com os pés encostados em um banco e, com as pontas dos dedos, fazer a maior flexão de tronco.

29. “O somatótipo expressa a quantificação de componentes primários e depende da carga magnética, podendo ser modificado pelo meio ambiente e pelo estilo de vida.”

PITANGA, F.J G . **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**. São Paulo: Phorte, 2020. Em relação aos componentes do somatótipo, assinale a alternativa correta.

- (A) Endomorfia: o termo se origina do mesoderma, indicando tendência de obesidade.
- (B) Mesomorfia: predomínio de tecidos que se originam da camada mesodérmica, caracterizada por maior massa esquelética.
- (C) Ectomorfia: apresenta tecidos de origem endodérmica, a qual leva a uma maior predominância da obesidade.
- (D) Nenhuma das alternativas acima.

30. A cada ano é realizado o Teste de Avaliação Física (TAF) do corpo permanente do Colégio Militar de Curitiba. Para a realização desse teste, os militares passam por um exame médico e avaliação do índice de massa corporal. Com relação à avaliação do IMC do militar X, abaixo, segundo a classificação proposta pela Organização Mundial de Saúde, pode-se afirmar que X está

Posto	Número	Nascimento	Sexo	Estatutura	Massa Corporal	Sabe Nadar
Soldado	415	01/03/03	Masculino	1,65 cm	90 kg	Não

- (A) com obesidade
- (B) com peso normal.
- (C) com magreza em excesso.
- (D) abaixo do peso.

31. É correto afirmar que, segundo a Lei de Diretrizes e da Educação Nacional (LDB), a Educação Física

- (A) não precisa ser integrada à proposta pedagógica da escola.
- (B) é componente curricular obrigatório na Educação Básica.
- (C) obrigatória nos cursos noturnos.
- (D) não precisa ser ajustada para as faixas etárias.

32. “É fundamental frisar que a Educação Física oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural.”

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Curricular Comum. Educação é a Base. **Base Nacional Comum Curricular**. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf> Acesso em: 21/08/2022.

Dos itens abaixo, qual não é um elemento fundamental comum às práticas corporais segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC)?

- (A) Esporte social.
- (B) Movimento corporal.
- (C) Organização interna.
- (D) Produto cultural.

33. “(...) a unidade temática Esportes reúne tanto as manifestações mais formais dessa prática quanto as derivadas. O esporte como uma das práticas mais conhecidas da contemporaneidade, por sua grande presença nos meios de comunicação, caracteriza-se por ser orientado pela comparação de um determinado desempenho entre indivíduos ou grupos (adversários), regido por um conjunto de regras formais, institucionalizadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis de competição.”

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Curricular Comum. Educação é a Base. **Base Nacional Comum Curricular**. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf> Acesso em: 21/08/2022.

Em relação à unidade temática de esporte, assinale a alternativa correta em relação às suas categorias.

- (A) A categoria PRECISÃO refere-se às modalidades que se caracterizam por comparar resultados registrados em segundo, metros ou quilos.
- (B) Na categoria TÉCNICO-COMBINATÓRIO, há um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento.
- (C) Na Categoria REDE/QUADRA DIVIDIDA OU PAREDE DE REBOTE, reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível.
- (D) A categoria de INVASÃO OU TERRITORIAL, refere-se ‘a conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra.

34. “Para assegurar o desenvolvimento das competências específicas de área, a cada uma delas é relacionado um conjunto de habilidades, que representa as aprendizagens essenciais a ser garantidas no âmbito da BNCC.”

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Curricular Comum. Educação é a Base. **Base Nacional Comum Curricular**. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf> Acesso em: 21/ 08 /2022.

A habilidade de “Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas” refere-se a qual unidade temática do ensino fundamental?

- (A) Danças.
- (B) Esportes.
- (C) Ginástica.
- (D) Brincadeiras e Jogos.

35. “No Ensino Fundamental – Anos Finais, os estudantes se deparam com diversos docentes, o que torna mais complexas as interações e a sistemática de estudos. Ainda assim, os alunos nessa fase de escolarização têm maior capacidade de abstração e de acessar diferentes fontes de informação. Essas características permitem aos estudantes maior aprofundamento nos estudos das práticas corporais na escola..”

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Curricular Comum. Educação é a Base. **Base Nacional Comum Curricular**. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf> Acesso em: 21/ 08 /2022.

Assinale o item que corresponde à seguinte habilidade: “Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.”.

- (A) Práticas corporais de aventura.
- (B) Esportes.
- (C) Ginástica.
- (D) Dança.

36. “As atividades humanas realizam-se nas práticas sociais, mediadas por diferentes linguagens: verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e, contemporaneamente, digital. Por meio dessas práticas, as pessoas interagem consigo mesmas e com os outros, constituindo-se como sujeitos sociais. Nessas interações, estão imbricados conhecimentos, atitudes e valores culturais, morais e éticos.”

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Curricular Comum. Educação é a Base. **Base Nacional Comum Curricular**. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf> Acesso em: 21/ 08 /2022.

Assinale a área da Educação Física no Ensino Médio que se encaixa no contexto da **Base Nacional Comum Curricular**.

- (A) Matemática e suas Tecnologias.
- (B) Ciências da Natureza e suas Tecnologias.
- (C) Linguagens e suas Tecnologias.
- (D) Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.

37. *“No Ensino Médio, deve-se dar ênfase à aquisição de conhecimentos sobre a cultura corporal de movimento e facilitar a vivência de práticas corporais, levando em conta os interesses dos alunos.”*

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de educação física e esporte, v. 1, n. 1, 2002.

Em relação aos princípios da Educação Física propostos por Betti & Zuliani (2002), assinale a alternativa que se refere a “incidir sobre a totalidade da cultura corporal de movimento, incluindo jogos, esporte, atividades rítmicas/expressivas e dança, lutas/artes marciais, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.”.

- (A) Princípio da inclusão.
- (B) Princípio da diversidade.
- (C) Princípio da complexidade.
- (D) Princípio da Adequação ao aluno.

38. *“Uma nova concepção de Educação Física, baseada no conceito de cultura corporal de movimento, exige, contudo, uma melhoria de qualidade dos procedimentos de avaliação. Isso inclui a avaliação da dimensão cognitiva, pouco considerada até aqui pela Educação Física.”*

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de educação física e esporte, v. 1, n. 1, 2002.

Dos itens abaixo, assinale aquele que Betti & Zuliani (2002) recomendam para avaliação em Educação Física escolar,

- (A) A avaliação deve ser realizada uma única vez, compreendendo as fases às quais se convencionou denominar diagnóstica ou inicial, formativa e somativa.
- (B) A avaliação deve referir-se à qualidade dos movimentos apresentados pelo aluno e aos conhecimentos a ele relacionados.
- (C) A avaliação deve englobar somente o domínio motor.
- (D) A avaliação não precisa levar em conta os objetivos específicos propostos pelo programa de ensino.

39. Segundo a **Base Nacional Comum Curricular**, a Educação Física no ensino médio tem como objetivo:

- (A) Refletir sobre as possibilidades de utilização dos espaços públicos e privados que se frequenta para desenvolvimento de práticas corporais, inclusive as aprendidas na escola.
- (B) Identificação das origens das práticas corporais.
- (C) A percepção das marcas identitárias e a desconstrução de preconceitos e estereótipos nelas presentes.
- (D) Reconhecimento dos modos de viver e perceber o mundo a elas subjacentes.

40. A história da Educação Física no Brasil perpassa desde os índios que praticavam de maneira natural a caça, pesca corrida e lutas; os negros, quando vieram para Brasil e suas práticas naturais, dando origem à capoeira até as primeiras modalidades coletivas em 1983 estabelecidas pela Associação Cristã de Moços. A partir de que ano a Educação Física se tornou obrigatória nas escolas brasileiras?

- (A) 1907.
- (B) 1915.
- (C) 1925.
- (D) 1931.