

**... CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS ...**

**11.** Harada (2003) faz referência a uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, que aponta que, a cada ano, 3,7 milhões de crianças sofrem acidentes nas escolas. Outra investigação realizada em 20 escolas participantes do projeto Unimed Vida, na cidade de Blumenau, no ano de 2000, revela que, dos 287 acidentes registrados no período de um ano, verificou-se que 117 (41%) deles ocorreram na quadra esportiva. A maior incidência de acidentes (55%) aconteceu durante as aulas.

Sobre primeiros socorros é correto afirmar que:

- I. Fratura é toda solução de continuidade súbita e violenta de um osso. A fratura pode ser fechada quando não houver rompimento da pele, ou aberta (fratura exposta) quando a pele sofre solução de continuidade no local da lesão óssea. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo ou gaze e procure socorro imediato.
- II. Entorse é a torção de uma articulação, com lesão dos ligamentos (estrutura que sustenta as articulações). Os cuidados são semelhantes aos da fratura fechada.
- III. Luxação é o deslocamento de um ou mais ossos para fora da sua posição normal na articulação. Os primeiros socorros são também semelhantes aos da fratura fechada. Lembra-se de que se deve fazer massagens na região e tentar recolocar o osso no lugar.
- IV. Contusão é uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).

Assinale a alternativa com a seqüência CORRETA:

- a. I, II, III e IV.
- b. Apenas I, II e III.
- c. Apenas I, II e IV.
- d. Apenas II, III e IV.
- e. Todas as alternativas estão corretas.

**12.** Assinale a alternativa CORRETA.

Os parâmetros curriculares nacionais de educação física no ensino fundamental de 1º a 4º série possuem objetivos gerais onde os alunos devem ser capazes de:

- a. Compreender a cidadania como participação social e política, assim como exercício de direitos e deveres políticos, civis e sociais, adotando, no dia-a-dia, atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças, respeitando o outro e exigindo para si o mesmo respeito; proporcional-se de maneira crítica, responsável e construtiva nas diferentes situações sociais, utilizando o diálogo como forma de mediar conflitos e de tomar decisões coletivas; conhecer características fundamentais do Brasil nas dimensões sociais, materiais e culturais como meio para construir progressivamente a noção de identidade nacional e pessoal e o sentimento de pertinência ao País.
- b. Conhecer e desvalorizar a pluralidade do patrimônio sociocultural Brasileiro, bem como aspectos socioculturais de outros povos e nações, posicionando-se contra qualquer discriminação baseada em diferenças culturais, de classe social, de crenças, de sexo, de etnia ou outras características individuais e sociais.
- c. Perceber-se integrante, dependente e transformador do ambiente, identificando seus elementos, sem contribuir para a melhoria do mesmo.
- d. Conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação com sua saúde apenas.
- e. Desenvolver o conhecimento ajustado de si mesmo e o sentimento de confiança em suas capacidades afetiva, física, cognitiva, ética, estética, de inter-relação pessoal e de inserção social, para agir com perseverança na busca do conhecimento não sendo ainda importante se preocupar com o exercício da cidadania.

**13.** Imagine que você está dando aula de educação física e ensinando o basquetebol, alguns de seus alunos estão tendo dificuldade de acertar a cesta, que atitude você tomaria para ajudá-los:

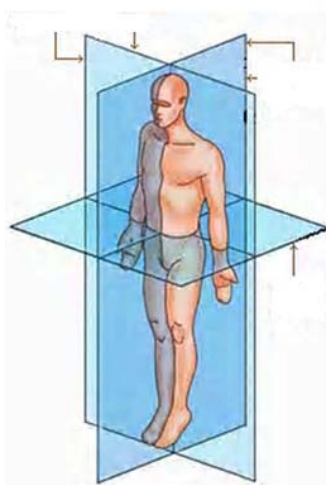
- Colocava-os para exercitar os membros superiores a fim de melhorar o aspecto força possibilitando, desta forma, facilitar a execução do movimento.
- Ao invés de trabalhar com aro de altura oficial, utilizaria como recurso o bambolê em uma altura mediana possibilitando que todos possam atingir o objetivo de acertar o alvo (cesta).
- Faria uma disputa pra ver quem acertava mais vezes a cesta.
- Trocaria a bola de basquete oficial por uma de medicine Ball.
- Faria apenas os alunos repetirem o movimento do arremesso alimentando funcionalmente os mecanismos de controle do movimento.

**04.** Marque a alternativa ERRADA, segundo art. 11, da LDB, que trata das responsabilidades dos Municípios quanto à educação escolar:

- Organizar, manter e desenvolver os órgãos e instituições oficiais dos seus sistemas de ensino, integrando-os às políticas e planos educacionais da União e dos Estados;
- Avaliar o ensino, elaborando e aplicando avaliações permanentes;
- Baixar normas complementares para o seu sistema de ensino;
- Autorizar, credenciar e supervisionar os estabelecimentos do seu sistema de ensino;
- Assumir o transporte escolar dos alunos da rede municipal

**15.** A cinesiologia é uma disciplina do curso de fisioterapia e educação física que estuda os músculos conforme estejam envolvidos na ciência do movimento humano. (THOMPSON, 1997) A análise dos movimentos depende de uma descrição correta dos movimentos articulares que constituem cada padrão de movimento. A compreensão desses movimentos em relação ao plano e ao eixo que são encontrados é de grande importância para médicos, fisioterapeutas, educadores físicos, técnicos de esportes, treinadores de atletismo, coreógrafos, bailarinos e outros profissionais da área da saúde, devido formar a base na elaboração de um programa de atividades e uma melhor localização das partes do corpo.

Os movimentos ocorrem através de planos imaginários e em eixos perpendiculares ao movimento e por convenção os movimentos articulares são definidos com relação à posição anatômica, que coloca o corpo ereto com os pés unidos, membros superiores ao lado e as palmas olhando para frente. (RASCH, 1991)



Planos Anatômicos de Referência

Sobre planos e eixos anatômicos do movimento humano é CORRETO afirmar que:

- O plano sagital divide o corpo em partes anterior e posterior. As ações articulares ocorrem em torno de um eixo longitudinal ou vertical e incluem a rotação medial-lateral e pronação-supinação.

- b. O plano coronal ou frontal divide o corpo em partes anterior e posterior. As ações articulares ocorrem em torno de um eixo longitudinal ou vertical e incluem a rotação medial-lateral e pronação-supinação.
- c. O plano transversal ou horizontal divide o corpo em partes superior e inferior. As ações articulares ocorrem em torno de um eixo ântero-posterior e incluem a abdução e adução.
- d. O plano coronal ou frontal divide o corpo em partes superior e inferior. As ações articulares ocorrem em torno de um eixo longitudinal ou vertical e incluem adução e abdução.
- e. O plano sagital divide o corpo simetricamente em partes direita e esquerda. As ações articulares ocorrem em torno de um eixo horizontal ou transversal e incluem os movimentos de flexão e extensão.

**16.** Em se tratando do objetivo da educação física espera-se que ao final do segundo ciclo que os alunos sejam capazes de:

- I. Participar de atividades corporais, reconhecendo e respeitando algumas de suas características e de desempenho motor, bem como a de seus colegas, sem discriminar por características físicas, pessoais, sexuais ou sociais.
- II. Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade apenas em situações lúdicas, buscando solucionar os conflitos de forma não violenta.
- III. Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar de algumas das diferentes manifestações da cultura corporal, adotando uma postura preconceituosa ou discriminatória por razões sociais, sexuais ou culturais.
- IV. Conhecer os limites e as possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar algumas de suas atividades corporais com autonomia e a valorizá-las como recurso para manutenção de sua própria saúde.

Assinale a alternativa CORRETA:

- a) Todas estão corretas
- b) I, II e III
- c) II, III e IV
- d) III e IV
- e) I e IV

**17.** Na linguagem portuguesa o termo "brincar" vem do latim vinculum, que significa laço, união, porem o termo que melhor define as atividades artísticas, culturais e brincadeiras, é o chamado "lúdico" (SANTOS, 2003), assim sendo os brinquedos cantados surgem a partir da espontaneidade da cultura popular, com cantigas acompanhadas de movimentos expressivos, e ou dramatizados, realizados de forma coletiva e com participação de todos os envolvidos em sua consecução.

**O Paraíso**

- (1) *Se essa rua fosse minha*
- (2) *eu mandava ladrilhar*
- (3) *não para automóveis matar gente*
- (4) *mas para criança brincar*
  
- (5) *Se esse rio fosse meu*
- (6) *eu não deixava poluir*
- (7) *jogue lixo em outro lugar*
- (8) *porque os peixes moram aqui*
  
- (9) *Se essa mata fosse minha*
- (10) *eu não deixava derrubar*
- (11) *se cortarem todas as arvores*
- (12) *aonde os pássaros vão morar?*
  
- (13) *Se esse mundo fosse meu*
- (14) *eu faria tantas mudanças*

(15) *que ele seria um paraíso*  
(16) *de bichos plantas e crianças*  
(Autor desconhecido)

A música acima aborda temas recorrentes da atualidade. Marque a alternativa que explique qual a intenção do professor de educação física ao ministrar uma aula utilizando como recurso a música e os brinquedos cantados.

a. Nesses temas (violência no trânsito, poluição e desmatamento) em que a música aborda as crianças podem refletir o sentido/significado da letra, em relação aos problemas que afetam a sociedade, às ações de desrespeito ao planeta, e todos que fazem parte dele. Dentre os diferentes recursos que contribuem para o desenvolvimento cognitivo e emocional para o ser humano, se destaca a música, através da qual a criança tem oportunidade de ampliar a sua forma de expressão e de entendimento sobre o mundo.

b. As brincadeiras são classificadas, como ativas, exploratórias, manipulativas, imitativas, construtivas, faz-de-conta, jogos com regras, recreações sofisticadas, priorizando dessa forma os brinquedos cantados, que em sua prática, relevam valores, e costumes culturais, envolvendo a emoção e o movimento que, ultrapassados pela música, enganam as defesas e revelam a essência do ser. O professor ao utilizar esta canção aproveita os temas abordados nela para acabar com problemas recorrentes na sociedade atual.

c. É inegável a preocupação na música "O paraíso" em relação ao meio ambiente e aos fatores envolventes a problemática ambiental. Os PCN's, nos seus objetivos gerais, preconizam que no ensino fundamental o aluno deve perceber-se integrante, dependente e agente transformador do ambiente, contribuindo ativamente para a melhoria ambiental. No ensino fundamental, se encontram as denominadas atividades rítmicas e expressivas, as danças e as brincadeiras cantadas, incluindo ainda as manifestações da cultura corporal - intenção de expressão e comunicação utilizando gestos e presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal - levando em consideração sua importância para o processo de aprendizagem, considerando a riqueza de número dessas manifestações culturais no Brasil. Portanto o professor ao ministrar em sua aula esta vertente, acaba desta forma, com os problemas relacionados ao meio ambiente em que o mundo passa na atualidade.

d. O objetivo do professor ao desenvolver em sua aula a atividade mencionada no texto (brinquedos cantados - música "O paraíso") é exclusivamente para melhorar aspectos como ritmo, coordenação motora, lateralidade, noção espacial, entre outros.

e. O professor de educação física ao ministrar a sua aula utilizando como recurso os brinquedos cantados pode alcançar diversos objetivos, a partir do texto e da música "O paraíso", dentre eles o de mudar o problema ambiental em que o mundo vive na atualidade.

**18.** Sobre corporeidade e aprendizagem é CORRETO afirmar que:

a. Os conceitos de corporeidade e aprendizagem se interpenetram através de uma lógica recursiva, que o corpo é uma construção biocultural, e ao compreender que o todo não é tão importante como cada uma das partes que o complementam, pode-se reconhecer tanto a autonomia do corpo quanto a sua dependência com o meio e conseqüentemente com a aprendizagem.

b. Os conceitos de corporeidade e aprendizagem se interpenetram através de uma lógica recursiva, que o corpo é uma construção biocultural, e ao compreender que o todo é tão importante como cada uma das partes que o complementam pode-se reconhecer tanto a autonomia do corpo quanto a sua dependência com o meio e conseqüentemente com a aprendizagem. Nesse sentido, a educação ao perceber que não é possível ir em busca de um corpo sem história, e ao reconhecer a responsabilidade que possui ao reescrever a história, tem o desafio de permitir desabrochar as subjetividades, abrindo espaços que possibilitem aflorar um ser que, ao se modificar provoca mudanças no ambiente, na sociedade, na cultura.

c. A corporeidade implica a inserção de um corpo humano num mundo significativo, não com a relação dialética do corpo consigo mesmo, mas com outros corpos expressivos e com os objetos do seu mundo. A cognição emerge da corporeidade, expressando-se na percepção como movimento. Pensar o lugar do corpo na educação em geral, e na escola em particular, é inicialmente compreender que o corpo não é o instrumento das práticas educativas, portanto as produções humanas são possíveis pelo fato de sermos corpo. Nosso corpo traz marcas sociais e históricas, dessa forma, questões culturais, de gênero e sociais podem ser lidas nele.

d. Quando falamos em corporeidade e aprendizagem falamos sobre os fatores que concorrem para uma aprendizagem parcial: o contexto local e global, a complexidade da aprendizagem, sem levar em consideração a individualidade do sujeito inserido no planeta em geral.

e. O conhecimento e a aprendizagem dependem da existência do mundo, o qual é separável do corpo, da linguagem e da história social. O conhecimento é o resultado da interpretação contínua que emerge da capacidade de compreender, originada nas estruturas do corpo sem levar em consideração as experiências de ação que vão surgindo ao longo da história cultural. Dessa maneira, conhecer, fazer e viver não poderão ser considerados de modo estanque, ou seja, o corpo, não faz parte dessas construções por ser possibilidade de existência e incapaz de apresentar respostas preestabelecidas como uma máquina, pois para o ser vivo a aquisição de um hábito verdadeiro é a incorporação de uma forma suscetível de transformar-se.

**19.** Assinale **(V)** para a alternativa que contém indicadores influenciadores de qualidade de vida e **(F)** para os que não fazem parte desses indicadores.

- ( ) Estilo de vida, comportamento preventivo.
- ( ) Nutrição saudável
- ( ) Controle do estresse
- ( ) Relacionamentos
- ( ) Ambiente social
- ( ) Realização pessoal
- ( ) Condições de trabalho

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

**20.** Marque a alternativa que indica as vantagens da antropometria.

- I. Relativa simplicidade metodológica
- II. Baixo custo operacional
- III. Caráter invasivo
- IV. Fácil transporte dos instrumentos utilizados
- V. Facilidade de interpretação.

- a. I, II e IV
- b. Apenas I
- c. I, III, IV e V
- d. I, II, IV e V
- e. Todas são vantagens da antropometria

**21.** Sobre os tipos de contração muscular é CORRETO afirmar que:

a. Há três tipos básicos de contrações musculares, a isométrica, isotônica concêntrica e isotônica excêntrica. Onde a isométrica é quando o músculo se contrai produzindo força mudando seu comprimento.

b. Há três tipos básicos de contrações musculares, a isométrica, isotônica concêntrica e isotônica excêntrica. Na isotônica concêntrica há movimento articular, o músculo diminui e as fixações musculares se movem em direção uma da outra.

c. Na contração isotônica excêntrica há movimento articular, o músculo diminui, quer dizer, as extremidades se aproximam.

d. Na contração isotônica concêntrica há movimento articular, o músculo alonga, distanciando dessa forma as extremidades.

e. Há três tipos básicos de contrações musculares, a isométrica, isotônica concêntrica e isotônica excêntrica. Sendo que na isométrica também chamada de estática há movimento articular, onde o músculo contrai aproximando as extremidades.

**22.** Assinale a alternativa que indique as funções da musculatura esquelética.

- I. Movimento e estabilidade muscular
- II. Manutenção da postura
- III. Proteção de órgãos internos
- IV. Auxílio no retorno venoso
- V. Reservatório de proteínas, lipídios e glicose
- VI. Estética

- a. I, II, III, e IV
- b. II, III, V e VI
- c. I, II, III, IV e V
- d. I, II, V
- e. I e II.

**23.** Marque a alternativa em que se encontra CORRETA a forma hierárquica da musculatura esquelética:

- a. Músculo - feixe - miofibrila - fibra - sarcômero - miofilamento.
- b. Feixe - músculo - fibra - miofibrila - sarcômero - miofilamento.
- c. Músculo - fibra - feixe - miofibrila - miofilamento - sarcômero.
- d. Músculo - feixe - fibra - miofibrila - sarcômero - miofilamento.
- e. Feixe - músculo - fibra - miofibrila - miofilamento - sarcômero.

**24.** Sobre cultura corporal e cidadania e INCORRETO afirmar que:

a. A Educação Física permite que se vivenciem diferentes práticas corporais advindas das mais diversas manifestações culturais e se enxergue como essa variada combinação de influências está presente na vida cotidiana. As danças, esportes, lutas, jogos e ginásticas compõem um vasto patrimônio cultural que deve ser valorizado, conhecido e desfrutado. Além disso, esse conhecimento contribui para a adoção de uma postura não-preconceituosa e discriminatória diante das manifestações e expressões dos diferentes grupos étnicos e sociais e às pessoas que dele fazem parte.

b. A concepção de cultura corporal amplia a contribuição da Educação Física escolar para o pleno exercício da cidadania, na medida em que, tomando seus conteúdos e as capacidades que se propõe a desenvolver como produtos socioculturais, afirma como direito de todos o acesso a eles. Além disso, adota uma perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos. O trabalho de Educação Física abre espaço para que se aprofundem discussões importantes sobre aspectos éticos e sociais, alguns dos quais merecem destaque.

c. O lazer e a disponibilidade de espaços para atividades lúdicas e esportivas são necessidades básicas e, por isso, direitos do cidadão. Os alunos podem compreender que os esportes e as demais atividades corporais não devem ser privilégio apenas dos esportistas ou das pessoas em condições de pagar por academias e clubes. Dar valor a essas atividades e reivindicar o acesso a elas para todos é um posicionamento que pode ser adotado a partir dos conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física.

d. No âmbito da Educação Física, os conhecimentos construídos devem possibilitar a análise crítica dos valores sociais, tais como os padrões de beleza e saúde, que se tornaram dominantes na sociedade, seu papel como instrumento de exclusão e discriminação social e a atuação dos meios de comunicação em produzi-los, transmiti-los e impô-los; uma discussão sobre a ética do esporte profissional, sobre a discriminação sexual e racial que existe nele, entre outras coisas, pode favorecer a consideração da estética do ponto de vista do bem-estar,

as posturas não-consumistas, não preconceituosas, não-discriminatórias e a consciência dos valores coerentes com a ética democrática.

e. Nos jogos, ao interagirem com os adversários, os alunos podem desenvolver o respeito mútuo, buscando participar de forma leal e violenta. Confrontar-se com o resultado de um jogo e com a presença de um árbitro permitem a vivência e o desenvolvimento da capacidade de julgamento de justiça (e de injustiça). Principalmente nos jogos, em que é fundamental que se trabalhe individualmente, a solidariedade pode ser exercida e valorizada. Em relação à postura diante do adversário podem-se desenvolver atitudes de solidariedade e dignidade, nos momentos em que, por exemplo, quem ganha é capaz de não provocar e não humilhar, e quem perde pode reconhecer a vitória dos outros sem se sentir humilhado.

**25.** Sobre esportes, jogos, lutas e ginástica de acordo com os PCN's no ensino fundamental é INCORRETO afirmar que:

a. Consideram-se esporte as práticas em que são adotadas regras de caráter oficial e competitivo, organizadas em federações regionais, nacionais e internacionais que regulamentam a atuação amadora e a profissional. Envolve condições espaciais e de equipamentos sofisticados como campos, piscinas, bicicletas, pistas, ringues, ginásios, etc.

b. Os jogos não podem ter uma flexibilidade nas regulamentações. Assim, incluem-se entre os jogos as brincadeiras regionais, os jogos de salão, de mesa, de tabuleiro, de rua e as brincadeiras infantis de modo geral.

c. As lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade. Podem ser citados como exemplo de lutas desde as brincadeiras de cabo-de-guerra e braço-de-ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê.

d. As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolve ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água. Cabe ressaltar que são um conteúdo que tem uma relação privilegiada com "Conhecimentos sobre o corpo", pois, nas atividades ginásticas, esses conhecimentos se explicitam com bastante clareza. Atualmente, existem várias técnicas de ginástica que trabalham o corpo de modo diferente das ginásticas tradicionais (de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos), visando a percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral.

e. Uma prática pode ser vivida ou classificada em função do contexto em que ocorre e das intenções de seus praticantes. Por exemplo, o futebol pode ser praticado como um esporte, de forma competitiva, considerando as regras oficiais que são estabelecidas internacionalmente (que incluem as dimensões do campo, o número de participantes, o diâmetro e peso da bola, entre outros aspectos), com platéia, técnicos e árbitros. Pode ser considerado um jogo, quando ocorre na praia, ao final da tarde, com times compostos na hora, sem árbitro, nem torcida, com fins puramente recreativos. Pode ser vivido também como uma luta, quando os times são compostos por meninos de ruas vizinhas e rivais, ou numa final de campeonato, por exemplo, entre times cuja rivalidade é histórica. Em muitos casos, esses aspectos podem estar presentes simultaneamente.

**26.** Num país em que pulsam o samba, o bumba-meu-boi, o maracatu, o frevo, o afoxé, a catira, o baião, o xote, o xaxado entre muitas outras manifestações, é surpreendente o fato de a Educação Física ter promovido apenas a prática de técnicas de ginástica e (eventualmente) danças européias e americanas. A diversidade cultural que caracteriza o país tem na dança uma de suas expressões mais significativas, constituindo um amplo leque de possibilidades de aprendizagem. Sobre atividades rítmicas e expressivas é CORRETO afirmar que:

a. Todas as culturas têm algum tipo de manifestação rítmica e/ou expressiva. No Brasil não há uma riqueza muito grande dessas manifestações. Algumas danças preservaram suas

características e pouco se transformaram com o passar do tempo, como os forrós que acontecem no interior de Minas Gerais, sob a luz de um lampião, ao som de uma sanfona. Outras recebem múltiplas influências, incorporam-nas, transformando-as em novas manifestações, como os forrós do Nordeste, que incorporaram os ritmos caribenhos, resultando na lambada.

b. Por meio das danças e brincadeiras os alunos poderão conhecer as qualidades do movimento expressivo como leve/pesado, forte/fraco, rápido/lento, fluido/interrompido, intensidade, duração, direção, sendo incapaz de analisá-los a partir destes referenciais; conhecer algumas técnicas de execução de movimentos e utilizar-se delas; ser incapazes de improvisar, de construir coreografias, e, por fim, de adotar atitudes de valorização e apreciação dessas manifestações expressivas.

c. Os conteúdos sobre atividades rítmicas e expressivas são amplos, diversificados e podem variar muito de acordo com o local em que a escola estiver inserida. Sem dúvida alguma, resgatar as manifestações culturais tradicionais da coletividade, por intermédio principalmente das pessoas mais velhas é de fundamental importância. A pesquisa sobre danças e brincadeiras cantadas de regiões distantes, com características diferentes das danças e brincadeiras locais, pode tornar o trabalho mais completo.

d. Existem casos de danças que estão desaparecendo, pois não há quem as dance, quem conheça suas origens e significados. Conhecê-las, por intermédio das pessoas mais novas da comunidade, valorizá-las e revitalizá-las é algo possível de ser feito dentro deste bloco de conteúdos. As lengalengas são geralmente conhecidas das meninas de todas as regiões do país. Caracterizam-se por combinar gestos simples, ritmados e expressivos que acompanham uma música canônica. As brincadeiras de roda e as cirandas não são uma boa fonte para atividades rítmicas.

e. As danças brasileiras, samba, baião, valsa, quadrilha, afoxé, catira, bumbameu- boi, maracatu, xaxado, danças urbanas como rap, funk, break, pagode, danças de sala, danças eruditas clássicas, modernas, contemporâneas, jazz, danças e coreografias associadas a manifestações musicais blocos de afoxé, olodum, timbalada, trios elétricos, escolas de samba, lengalengas, brincadeiras de roda, cirandas, escravos-de-jó, entre outras, não são sugestões de danças e outras atividades rítmicas e/ou expressivas que podem ser abordada e deverão ser adaptadas a cada contexto.

**27.** Sobre ensino e aprendizagem no primeiro ciclo é INCORRETO afirmar que:

a. Ao ingressarem na escola, as crianças já têm uma série de conhecimentos sobre movimento, corpo e cultura corporal, frutos de experiência pessoal, das vivências dentro do grupo social em que estão inseridas e das informações veiculadas pelos meios de comunicação.

b. As diferentes competências com as quais as crianças chegam à escola são determinadas pelas experiências corporais que tiveram oportunidade de vivenciar. Ou seja, se não puderam brincar, conviver com outras crianças, explorar diversos espaços, provavelmente suas competências serão restritas. Por outro lado, se as experiências anteriores foram variadas e frequentes, a gama de movimentos e os conhecimentos sobre jogos e brincadeiras serão mais amplos. Entretanto, tendo mais ou menos conhecimentos, vivido muitas ou poucas situações de desafios corporais, para os alunos a escola configura-se como um espaço diferenciado, onde terão que ressignificar seus movimentos e atribuir-lhes novos sentidos, além de realizar novas aprendizagens.

c. Cabe à escola trabalhar com o repertório cultural local, partindo de experiências vividas, mas também garantir o acesso a experiências que não teriam fora da escola. Essa diversidade de experiências precisa ser considerada pelo professor quando organiza atividades, toma decisões sobre encaminhamentos individuais e coletivos e avalia procurando ajustar sua prática às reais necessidades de aprendizagem dos alunos.

d. Nas aulas de Educação Física, as crianças estão muito expostas: nos jogos, brincadeiras, desafios corporais, entre outros, umas vêem o desempenho das outras e já são capazes de fazer algumas avaliações sobre isso. Não leva muito tempo para que descubram quem são aqueles que têm mais familiaridade com o manuseio de uma bola, quem é que corre mais ou é mais lento e quem tem mais dificuldade em acertar um arremesso, por exemplo. Por isso, é fundamental que se tome cuidado com as discriminações e estigmatizações que possam

ocorrer. Se, no início de sua escolaridade, a criança é tachada de incompetente por ter algum tipo de dificuldade, é improvável que supere suas limitações, que busque novos desafios e se torne mais competente.

e. Normalmente, por razões socioculturais, ao ingressar na escola, os meninos tiveram menos experiências corporais, principalmente no que se refere ao manuseio de bolas e em atividades que demandam força e velocidade. As meninas, por sua vez, tiveram mais experiências, portanto têm mais competência, em atividades expressivas e naquelas que exigem mais equilíbrio, coordenação e ritmo. Tradicionalmente, a Educação Física valoriza as capacidades e habilidades envolvidas nos jogos, nas quais os meninos são menos competentes, e a defasagem entre os dois sexos pode aumentar. Duas mudanças devem ocorrer para alterar esse quadro: primeiro, às meninas devem ser dadas oportunidades de se apropriarem dessas competências em situações em que não se sintam pressionadas, diminuídas, e tenham tempo para adquirir experiência; em segundo lugar, com a incorporação das atividades rítmicas e expressivas às aulas de Educação Física, os meninos poderão também desenvolver novas competências.

**28.** O organismo humano não é um simples agregado de órgãos isolados. Neste sentido, a fisiologia busca compreender não apenas os órgãos de sistemas, mas também sua integração e funcionamento harmônico. Sobre Homeostase e Feedback é correto afirmar que:

a. O conceito de homeostase significa que o meio interno não está equilibrado, quer dizer que o meio interno esteja absolutamente constante. A maioria das variáveis fisiológicas oscilam em torno de um valor fixo, e assim, a homeostase representa mais propriamente um equilíbrio dinâmico.

b. Nos mecanismos de auto-regulação que levam à homeostase, atuam integralmente fatores nervosos e hormonais. Tais mecanismos implicam em um feedback, ou retroalimentação.

c. O exercício aeróbico diminui o número e o tamanho das mitocôndrias musculares. Com essa diminuição aumenta o espaço citoplasmático, aumentando dessa forma o espaço que o glicogênio e fosfato creatina ocupariam.

d. Feedback negativo: é quando a alteração funcional se faz num sentido e a reação para a correção também, ou seja, a resposta do sistema de controle tem o mesmo sentido ao estímulo

e. Feedback é o aumento ou diminuição de uma função (pressão, glicemia), provoca uma alteração (física ou química) no organismo, e esta alteração desencadeia uma reação para a correção funcional, sem garantir o equilíbrio dinâmico.

**29.** Quando falamos de bioenergética podemos afirmar que:

I. A glicose entra na célula muscular graças à insulina e captadores intracelulares.

II. Em repouso o lactato sanguíneo é baixo. Ao se começar o exercício ele sobe até se chegar ao Steady - State, quando o lactato se estabiliza, podendo vir até a baixar de nível.

III. Dentro do sarcoplasma os elementos mais importantes são os núcleos e as mitocôndrias.

IV. Os substratos que servem como fornecedores de energia são: aminoácidos, gorduras e carboidratos.

V. Os carboidratos podem ser monossacarídeos (glicose, manose), dissacarídeos (maltose, sacarose, galactose) ou polissacarídeos (amido, glicogênio).

Assinale a alternativa correta:

a. I, II, III e V

b. II, III, IV e V

c. I, III, IV e V

d. I, II, IV e V

e. Todas estão corretas

**30.** Sobre tipo de fibras musculares podemos afirmar que:

I. A fibra tipo I é lenta/oxidativa

II. A fibra tipo IIa é rápida/oxidativa

- III. A fibra tipo IIb é rápida glicolítica
- IV. A fibra tipo I é lenta/glicolítica
- V. A fibra tipo IIa é rápida/glicolítica

Marque a alternativa correta.

- a. I, II e III estão corretas
- b. III, IV e V estão corretas
- c. I,II e III estão erradas
- d. III, IV e V estão corretas
- e. Todas estão erradas

**31.** Quando falamos de resposta endócrino – metabólica podemos afirmar que:

- I. Os treinados produzem mais hormônios e os removem mais lentamente, poupando glicogênio muscular.
- II. Quando cai a quantidade de água do sangue, as respostas hormonais são mais rápidas.
- III. O exercício aeróbico aumenta os níveis de ACTH.
- IV. As mulheres atletas possuem níveis alterados de FSH e LH em épocas diferentes durante o ciclo menstrual, podendo levar à amenorréia ou dismenorréia. O exercício em excesso pode levar a mulher à alterações dietéticas, grande dispêndio de energia, modificações na relação entre tecido magro e adiposo e stress físico e mental devido à competição.

Marque a alternativa correta.

- a. I, II e IV são corretas
- b. II, III e IV são corretas
- c. Todas estão erradas
- d. I e II estão corretas
- e. III e IV estão corretas

**32.** Quando falamos em motricidade humana podemos afirmar que:

- I. A equilíbrio é condição básica da organização psicomotora, pois envolve uma multiplicidade de ajustamentos posturais antigraVíticos que dão suporte a qualquer resposta motora. Com insegurança no equilíbrio, toda a instabilidade emocional se desencadeia e nenhuma atenção ou controle postural é possível, comprometendo o desenvolvimento emocional e psicomotor, favorecendo as dificuldades de aprendizagem
- II. A lateralidade é a capacidade de integração sensório-motora dos dois lados do corpo, funcionando como se fosse um radar psíquico de relação e orientação com o mundo. Desse radar vão decorrer, então, as relações de orientação face aos objetos, às imagens e aos símbolos, razão pela qual a lateralização vai interferir nas aprendizagens escolares de uma maneira decisiva.
- III. A noção do corpo compreende a recepção, a análise e o armazenamento das informações vindas do corpo, é através dele que se toma consciência do mundo, quanto mais a criança evolui, mais ela vai aprofundando o conhecimento de seu corpo, e é através dele que ela elabora todas as suas experiências de vida e organiza a sua personalidade. Uma fraca noção de corpo prejudica a coordenação de movimentos e de atenção, podendo apresentar instabilidade e experiências frustrantes na vida social ou escolar.
- IV. As estruturas espacial e temporal estão interligadas, sendo a estrutura espacial como "a tomada de consciência do seu corpo em um meio ambiente" que se relacionam com localização, orientação, conservação da distância, velocidade, entre outras. A Estruturação temporal relaciona-se com a ordem, duração, ritmo, processamento, armazenamento e memorização. O fraco desempenho escolar (escrita, leitura e cálculo matemático) pode ser decorrente da falta de ritmo, uma das bases da experiência temporal.

Marque a alternativa correta.

- a. I, II e III estão corretas

- b. Apenas a IV esta correta
- c. Todas estão corretas
- d. Apenas I e II estão corretas
- e. Apenas a I está errada

**33.** Michael Jordan, Sem motivação em continuar atuando como jogador de basquete por ter atingido, segundo ele e muitos de nós, um nível de performance tão alto que tornara-se monótono, Jordan decidiu competir em outro esporte, no caso, o beisebol. Muitos, talvez até ele, pensaram: habilidosíssimo no basquete; habilidoso no beisebol. Que decepção! Jordan não passava de um jogador regular no beisebol. Talvez se ele praticasse uma quantia semelhante que ele havia praticado, ao longo dos anos, no basquete, ele pudesse vir a tornar-se o "Jordan" do beisebol. Entretanto, por hora, a saída foi voltar às performances habilidosas no basquete.

Sobre aquisição de habilidades motoras é correto afirmar que:

- I. Um dos conceitos principais para o entendimento da aquisição de habilidades motoras é o conceito de restrições. Ações motoras são adquiridas e refinadas dentro de um contexto. Na linguagem dos sistemas dinâmicos, este contexto é composto por diversos fatores que delimitam o comportamento motor emergente. Estes fatores têm sido denominados de restrições e categorizados em três grupos: organismo, ambiente e tarefa.
- II. O conceito de restrições é importante porque uma performance habilidosa, uma tarefa motora que é definida por um determinado padrão espaço-temporal de movimentação dos segmentos corporais, tem que estar vinculada à uma determinada pessoa inserida em um determinado ambiente.
- III. A aquisição de habilidades motoras é o resultado de um mapeamento dinâmico entre percepção e ação, ou seja, um mapeamento do relacionamento entre as ações realizadas pelo executante e as conseqüências sensoriais provenientes desta ação.

Assinale a alternativa correta.

- a. I, II e III estão erradas.
- b. I, II e III estão corretas.
- c. Apenas a III está correta.
- d. I e II estão corretas.
- e. III e IV estão corretas.

**34.** Sobre alguns conceitos aplicados aos primeiros socorros é INCORRETO afirmar que:

- a. Primeiros Socorros: São os cuidados imediatos prestados a uma pessoa, fora do ambiente hospitalar, cujo estado físico, psíquico e ou emocional coloquem em perigo sua vida ou sua saúde, com o objetivo de manter suas funções vitais e evitar o agravamento de suas condições (estabilização), até que receba assistência médica especializada.
- b. Prestador de socorro: Pessoa leiga, mas com o mínimo de conhecimento capaz de prestar atendimento à uma vítima até a chegada do socorro especializado.
- c. Socorrista: Titulação utilizada dentro de algumas instituições, sendo de caráter funcional ou operacional, tais como: Corpo de Bombeiros, Cruz Vermelha Brasileira, Brigadas de Incêndio, etc.
- d. Manutenção da Vida: Ações desenvolvidas com o objetivo de garantir a vida da vítima, sobrepondo à "qualidade de vida".
- e. Qualidade de Vida: Ações desenvolvidas para aumentar as seqüelas que possam surgir durante e após o atendimento.

**35.** Marque a alternativa INCORRETA.

- a. Anaeróbico significa "sem ar", e refere-se à geração de energia no tecido vivo independente do oxigênio. Exercícios anaeróbicos são atividades breves de alta intensidade nas quais o metabolismo anaeróbico acontece nos músculos. Durante períodos de tempo mais

longos de exercício físico, o metabolismo aeróbico provê a energia, o que é chamado de exercício aeróbico.

b. Exemplos de exercícios anaeróbicos incluem musculação, *sprints*, saltos; qualquer exercício que consista de movimentos rápidos de alta intensidade. Exercícios anaeróbicos são geralmente usados por atletas para desenvolver força e *bodybuilders* para construir massa muscular. Músculos que são treinados sob condições anaeróbicas desenvolvem melhor performance em atividades de curta duração e alta intensidade.

c. Exercícios aeróbicos incluem atividades realizadas por longos períodos de tempo em menor intensidade. Exercícios como caminhar, correr, nadar e pedalar requerem grande quantidade de oxigênio para gerar energia por período prolongado de tempo.

d. Há dois tipos de sistema de geração de energia anaeróbica, o ATP-CP que inclui creatina fosfatada como principal fonte de energia, e o ácido láctico (ou glicólise anaeróbica) que usa glicose na ausência de oxigênio. O último é um uso ineficiente da glicose e produz subprodutos que acredita-se sejam prejudiciais ao funcionamento muscular. O sistema de ácido láctico é o dominante durante exercícios de intensidade alta a máxima durante curto período de tempo (em torno de 1 minuto), mas ele também é responsável por uma parte da energia durante exercício aeróbico, uma vez que o organismo é capaz de livrar-se dos subprodutos anaeróbicos até um certo nível. A eficiência da remoção dos subprodutos pelos músculos melhora através do treinamento.

e. Exercícios aeróbicos incluem atividades realizadas por curtos períodos de tempo em maior intensidade. Exercícios como caminhar, correr, nadar e pedalar requerem grande quantidade de oxigênio para gerar energia por período prolongado de tempo.

**36.** A Lei nº 9.394/96 dispõe para a Educação Básica: a educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: (Redação dada pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003).

- I. Que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas maior de trinta anos de idade.
- II. Que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física.
- III. Amparado pelo Decreto-Lei no 1.044, de 21 de outubro de 1969
- IV. Que tenha prole.
- V. Que faça alguma escolinha de alguma atividade esportiva fora da escola.

Marque a alterna CORRETA:

- a. Todas estão corretas.
- b. I, II, III e IV estão corretas.
- c. II, III, IV e V estão corretas.
- d. Todas estão erradas.
- e. I, II e III estão corretas.

**37.** Sobre o aprender e o ensinar na educação física no ensino fundamental de acordo com os PCN's, marque a alternativa INCORRETA.

a. Embora numa aula de Educação Física os aspectos corporais sejam mais evidentes, mais facilmente observáveis, e a aprendizagem esteja vinculada à experiência prática, o aluno precisa ser considerado como um todo no qual aspectos cognitivos, afetivos e corporais estão inter-relacionados em todas as situações.

b. Não basta a repetição de gestos estereotipados, com vistas a automatizá-los e reproduzi-los. É necessário que o aluno se aproprie do processo de construção de conhecimentos relativos ao corpo e ao movimento e construa uma possibilidade autônoma de utilização de seu potencial gestual.

c. O processo de ensino e aprendizagem em Educação Física se restringe ao simples exercício de certas habilidades e destrezas, deixando de capacitar o indivíduo a refletir sobre suas possibilidades corporais e, com autonomia, exercê-las de maneira social e culturalmente significativa e adequada.

d. Aprender a movimentar-se implica planejar, experimentar, avaliar, optar entre alternativas, coordenar ações do corpo com objetos no tempo e no espaço, interagir com outras pessoas, enfim, uma série de procedimentos cognitivos que devem ser favorecidos e considerados no processo de ensino e aprendizagem na área de Educação Física.

e. É fundamental que as situações de ensino e aprendizagem incluam instrumentos de registro, reflexão e discussão sobre as experiências corporais, estratégicas e grupais que as práticas da cultura corporal oferecem ao aluno.

**38.** Por desconhecimento, receio ou mesmo preconceito, a maioria dos portadores de deficiências físicas foram (e são) excluídos das aulas de Educação Física. A participação nessa aula pode trazer muitos benefícios a essas crianças, particularmente no que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades afetivas, de integração e inserção social. Sobre este assunto podemos afirmar que:

I. Garantidas as condições de segurança, o professor pode fazer adaptações, criar situações de modo a possibilitar a participação dos alunos especiais. Uma criança na cadeira de rodas pode participar de uma corrida se for empurrada por outra e, mesmo que não desenvolva os músculos ou aumente a capacidade cardiovascular, estará sentindo as emoções de uma corrida. Num jogo de futebol, a criança que não deve fazer muito esforço físico pode ficar um tempo no gol, fazer papel de técnico, de árbitro ou mesmo torcer. A aula não precisa se estruturar em função desses alunos, mas o professor pode ser flexível, fazendo as adequações necessárias.

II. Em relação a situações de vergonha e exposição nas aulas de Educação Física. A maioria das pessoas portadoras de deficiências tem traços fisionômicos, alterações morfológicas ou problemas de coordenação que as destacam das demais. A atitude dos alunos diante dessas diferenças é algo que se construirá na convivência e dependerá muito da atitude que o professor adotar. É possível integrar essa criança ao grupo, respeitando suas limitações, e, ao mesmo tempo, dar oportunidade para que desenvolva suas potencialidades.

III. A aula de Educação Física pode favorecer a construção de uma atitude digna e de respeito próprio por parte do deficiente e a convivência com ele pode possibilitar a construção de atitudes de solidariedade, de respeito, de aceitação, sem preconceitos.

IV. Nas aulas de educação física é fundamental que alguns cuidados sejam tomados. Em primeiro lugar, deve-se analisar o tipo de necessidade especial que esse aluno tem, pois existem diferentes tipos e graus de limitações, que requerem procedimentos específicos. Para que esses alunos possam freqüentar as aulas de Educação Física é necessário que haja orientação médica e, em alguns casos, a supervisão de um especialista em fisioterapia, um neurologista, psicomotricista ou psicólogo, pois as restrições de movimentos, posturas e esforço podem implicar riscos graves.

Marque a alternativa CORRETA.

- a. I, III e IV estão corretas
- b. II, III e IV estão corretas
- c. Todas estão corretas
- d. Apenas II e III estão corretas
- e. I, II e IV estão corretas.

**39.** Porque medir a atividade física?

- I. Monitorar as tendências nos níveis de atividade física da população.
- II. Determinar a relação entre atividade física e diversos indicadores de saúde.
- III. Determinar a prevalência e distribuição dos níveis de atividade física nos grupos populacionais.
- IV. Devido à facilidade de instrumentos válidos para grandes levantamentos populacionais.
- V. Identificar valores biológicos, psicossociais e ambientais a atividade física.
- VI. Avaliar a eficácia de programas que visam promover atividade física.

Assinale a alternativa CORRETA:

- a. I, II, III e IV estão corretas.
- b. Apenas IV esta errada.
- c. Apenas V esta errada.
- d. Todas estão corretas.
- e. II, III e VI estão corretas.

**40.** Os termos que descrevem os movimentos podem ser usados para várias articulações em todo o corpo, sendo que alguns termos são específicos para certas regiões, mas sempre respeitando a posição anatômica. Quando falamos de nomenclatura e descrição dos principais movimentos corporais podemos afirmar que:

- I. Flexão é o movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) afastam-se um do outro.
- II. Extensão: movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) aproximam-se um do outro. Quando esse movimento ultrapassa a posição anatômica é chamada de *Hiperextensão*.
- III. Circundução: movimento circular de um membro que descreve um cone, combinando os movimentos de flexão, extensão, abdução e adução.
- IV. Abdução: movimento no plano frontal, quando um segmento move-se para longe da linha central (média) do corpo.
- V. Rotação Externa: movimento no plano horizontal, em que a face anterior volta-se para o plano mediano do corpo.

Assinale a alternativa CORRETA.

- a. I, II e III estão erradas.
- b. I, II, IV e V estão corretas.
- c. III, IV e V estão corretas.
- d. III e V estão corretas
- e. Todas estão corretas.