

I N S T R U Ç Õ E S

Leia ATENTAMENTE as INSTRUÇÕES abaixo, **antes de iniciar a prova:**

1. O candidato recebe, juntamente com este **Caderno de Provas**, o **Cartão-Resposta**, único e insubstituível. **Conferir a escrita correta do nome constante no Cartão-Resposta.**
2. O **Cartão-Resposta** apresenta um campo em que o candidato deve assinar.
3. Este **Caderno de Provas** contém 30 questões, todas com 5 (cinco) alternativas.
4. Para cada questão existe apenas UMA resposta a ser assinalada pelo candidato.
5. O valor de cada questão das provas é 0,33 (trinta e três décimos de ponto)
6. O **Caderno de Provas** só será trocado se apresentar problema de impressão, caso isso ocorra, solicite ao **Fiscal de Sala** que tome as providências necessárias.
7. Ao terminar a Prova, o candidato deverá entregar ao **Fiscal de Sala** o seu **Cartão-Resposta** e o seu **Caderno de Prova**.
8. A interpretação das questões, bem como das instruções, fazem parte da prova.
9. Eventuais questionamentos sobre a elaboração de questões, podem ser comunicados ao fiscal. Contudo, **NÃO AGUARDE RESPOSTA**, pois a ocorrência constará em ata pelo **Fiscal de Sala**, para que a respectiva questão seja analisada posteriormente. Na dúvida, assinale a que mais lhe convier.
10. Sobre o **Cartão-Resposta**:
 - preencha totalmente o círculo correspondente à letra escolhida com caneta esferográfica tinta azul ou preta;
 - a rasura no **Cartão-Resposta** anula a respectiva resposta;
 - não será fornecido outro **Cartão-Resposta**;
 - não será atribuído ponto à questão que tenha como resposta mais de uma alternativa assinalada no **Cartão-Resposta**;
 - o **Cartão-Resposta** será lido por leitora ótica.
 - o preenchimento do **Cartão-Resposta** deve ser feito dentro do horário normal de prova.
11. Na última página do **Caderno de Provas**, o candidato encontrará um espaço para anotar suas respostas, de acordo com as preenchidas do Cartão-Resposta.
Se desejar, preencha-o, recorte-o e leve-o consigo.
12. A **duração da prova** é de 4 (quatro) horas,
13. A saída do candidato só será permitida após transcorrida 1 (uma) hora do início da prova.
14. Os três últimos candidatos a terminar a prova deverão permanecer na respectiva sala para saída conjunta.
15. Os **Cadernos das Provas Objetivas** e o **Gabarito Oficial**, contendo as alternativas corretas às respectivas questões, serão divulgados a partir das 18 horas do dia seguinte ao da prova.
16. O resultado do concurso será publicado no **Site e no Órgão Oficial do Município.**

Goioere, Junho de 2010.

A COMISSÃO

PROVA PARA O CARGO DE TÉCNICO DESPORTIVO

Questão 01

De acordo com a Pedagogia do Esporte e seus diversos autores, os métodos de ensino de esporte basicamente são:

- a) Sintético e Analítico;
- b) Tradicional e Série de Exercícios;
- c) Global e Sintético;
- d) Analítico e Parcial;
- e) Crítico e Estruturalista.

Questão 02

Segundo Weineck, a faixa etária ideal para iniciar uma criança numa modalidade esportiva específica com suas respectivas técnicas e táticas é de 10 a 12 anos. Com base na afirmação do autor analise os itens abaixo, e a seguir assinale a alternativa correta:

- I. Porque é nessa faixa etária que as proporções corporais estão adequadas para movimentos de alavancas, complexos, e o gesto técnico é codificado com facilidade e não é mais esquecido.
- II. Porque o equilíbrio equivale ao de um adulto facilitando a aprendizagem dos gestos.
- III. Porque é a fase que mais gostam de brincar e isso facilita a aprendizagem.
- IV. Porque é a fase que mais gostam de brincar o que facilita a aprendizagem e porque é nesta fase que começam a perder gosto pelo esporte.

A alternativa correta é:

- a) Somente o item I está correto;
- b) Somente os itens I e III estão corretos;
- c) Somente os itens II e III estão corretos;
- d) Somente os itens III e IV estão corretos;
- e) Somente os itens I e II estão corretos;

Questão 03

Para uma criança que está tendo seus primeiros contatos com o desporto na faixa etária de 07 – 09 anos, o método de ensino indicado é o Sintético. Por quê?

- a) Porque este método proporciona a vivência de várias situações do jogo em uma única atividade;
- b) Porque apesar de não estar contida a ludicidade, este método é essencial para a formação psicomotora;
- c) Porque este método proporciona prazer e nem todo movimento assimilado será aproveitado futuramente na formação do gesto técnico específico;
- d) Porque é o que mais se aproxima da necessidade de corrigir o gesto técnico;
- e) Porque neste método não está contida a ludicidade e não é essencial para formação psicomotora.

Questão 04

Para Gallahue, o desenvolvimento humano passa por 04 fases durante o ciclo de vida, e estas fases são influenciadas por fatores ambientais e individuais. Quais são estas fases sequencialmente?

- a) Fase Motora Fundamental / Fase Motora Reflexiva/ Fase Motora Rudimentar/ Motora Especializada;
- b) Fase Motora Especializada/ Fase Motora Reflexiva/ Fase Motora Rudimentar/ Fase Motora Fundamental;
- c) Fase Motora Fundamental/ Fase Motora Especializada/ Fase Motora Reflexiva/ Fase Motora Rudimentar;
- d) Fase Motora Rudimentar/ Fase Motora Fundamental/ Fase Motora Especializada/ Fase Motora Reflexiva;
- e) Fase Motora Reflexiva/ Fase Motora Rudimentar/ Fase Motora Fundamental/ Fase Motora Especializada.

Questão 05

Dentro da classificação das habilidades motoras existe a organização de tarefas. Sendo assim relacione as colunas e assinale, a seguir, assinale alternativa que contenha a seqüência correta:

- (1) Tarefa seriada () Tem início e fim bem definidos;
- (2) Tarefa contínua () Várias ações discretas conectadas em uma seqüência;
- (3) Tarefa discreta () A ação se desdobra sem início e fim identificáveis.

A alternativa correta é:

- a) 1 - 2 - 3;
- b) 3 - 2 - 1;
- c) 3 - 1 - 2;
- d) 2 - 1 - 3;
- e) 2 - 3 - 1.

Questão 06

No desempenho esportivo existem vários fatores que interferem, mas o predomínio de fibras musculares podem ser determinantes. Sendo assim, quais são os principais tipos de fibras musculares?

- a) De contração rápida de alta capacidade Anaeróbica e de contração lenta de alta capacidade Aeróbica;
- b) De contração lenta de alta capacidade Anaeróbica e de contração rápida de alta capacidade Aeróbica;
- c) Intermediárias de contração rápida;
- d) Intermediárias de contração lenta;
- e) Intermediárias de contração rápida e lenta.

Questão 07

Um maratonista após percorrer quase toda sua prova dentro de um ritmo moderado, o qual foi treinado e planejado, teve a necessidade de elevar sua velocidade para o seu máximo nos últimos 110m. Quais foram as fontes de energia usadas durante toda a prova na seqüência da mesma?

- a) Anaeróbica e Aeróbica;
- b) Intermediária, anaeróbica e Aeróbica;
- c) Aeróbica e anaeróbica;
- d) Anaeróbica e Intermediária;
- e) Intermediária e Aeróbica.

Questão 08

Dentro da nomenclatura do desporto são denominadas como Esportes de Quadra as modalidades de Voleibol, Basquetebol, Futsal e Handebol. Sendo assim, qual é o sistema de produção de energia predominante nos Esportes de Quadra?

- a) Aeróbico;
- b) Anaeróbico;
- c) Intermediária;
- d) Oxidante;
- e) Intermediária/Oxidante.

Questão 09

Um individuo que apresenta nível elevado de gordura corporal (sobrepeso) e precisa reduzir este índice, além de um acompanhamento nutricional, qual o tipo de exercício físico mais recomendado para que possa atingir seus objetivos?

- a) Aeróbico;
- b) Anaeróbico;
- c) Intermediário;
- d) Sobrecrítico;
- e) Intermediário/Sobrecrítico.

Questão 10

No Atletismo existem as provas de campo e de pista. Nas provas de pista, uma das mais exigentes em controle e condicionamento físico é a de 400m rasos em função da sua exigência de produção de energia. Qual é o sistema de produção de energia predominante nesta prova?

- a) Aeróbico;
- b) Anaeróbico;
- c) Intermediária;
- d) Submáxima;
- e) Aeróbica/Submáxima.

Questão 11

Entorses são lesões dos ligamentos das articulações, em que estes esticam além de sua amplitude normal, rompendo-se. Como procedimentos de Primeiros Socorros para estes devem-se:

- I. Aplicar gelo ou compressas frias durante as primeiras 24 horas;
- II. Imobilizar o local deixando uma parte ou extremidade à mostra para observação da normalidade circulatória;
- III. Caso haja ferida no local da entorse, cobrir com curativo seco e limpo;
- IV. Fazer compressa quente nas primeiras 06 horas e depois imobilizar o local.

Isso posto, é correto afirmar:

- a) Somente I e II estão corretas;
- b) Somente IV não está correta;
- c) Somente III e IV estão corretas;
- d) Somente I está correto;
- e) Somente I e IV estão corretas.

Questão 12

Quais os procedimentos de Primeiros Socorros devem ser tomados em caso de Queimaduras de primeiro Grau?

- a) Lavar com água corrente, na temperatura ambiente;
- b) Fazer compressa com gelo;
- c) Proteger o local com papel alumínio;
- d) No caso de formação de bolhas, fura-las para facilitar a cicatrização;
- e) Cobrir o local com creme dental.

Questão 13

Infarto do Miocárdio é uma necrose do músculo cardíaco após isquemia por oclusão arterial coronariana aguda, ou seja, é um quadro clínico conseqüente à deficiência de fluxo sanguíneo para uma dada região do músculo cardíaco (miocárdio), cujas células sofrem necrose devido à falta de aporte de oxigênio. Quais os procedimentos de Primeiros socorros para este?

- a) Procurar com urgência socorro médico ou um hospital, não movimentar muito a vítima e evitar ingestão de líquidos ou alimentos;
- b) Movimentar muito a vítima, pois as emoções podem favorecer a recuperação;
- c) Evitar a ingestão de alimentos, mas ingerir bastante líquido, pois isso acelera a circulação favorecendo a recuperação;
- d) Ver se a vítima traz nos bolsos remédios de urgência. Aplicar os medicamentos segundo as bulas, mesmo que a vítima não esteja consciente;
- e) Nenhuma das alternativas.

Questão 14

Analisar os itens abaixo e, a seguir, assinalar a alternativa correta, em relação a erro de posição da equipe que irá receber o saque no momento de execução deste pela equipe adversária:

- I. Quando o jogador da posição 03 estiver mais próximo da linha lateral que o jogador da posição 04 ou 02.
- II. Quando o jogador da posição 06 estiver mais próximo da linha central que o jogador da posição 05 ou 01.
- III. Quando o jogador da posição 06 estiver mais próximo da linha central que o jogador da posição 03.
- IV. Quando o jogador da posição 06 estiver mais próximo da linha lateral que o jogador da posição 02.

A alternativa correta é

- a) Somente o item I está correto;
- b) Somente os itens I e II estão corretos;
- c) Somente os itens II e III estão corretos;
- d) Somente os itens III e IV estão corretos;
- e) Somente os itens I e III estão corretos.

Questão 15

No Voleibol, quando um atleta recebe um cartão amarelo e sua equipe estiver em posse de bola, a equipe será penalizada da seguinte forma:

- a) O Atleta será substituído;
- b) É atribuído um ponto ao adversário, mas não perde a posse de bola;
- c) Perde a posse de bola, mas não é atribuído um ponto ao adversário;
- d) É atribuído um ponto ao adversário e perde a posse de bola;
- e) Não há penalização para a equipe.

Questão 16

No Handebol um atleta cometeu uma falta passível de cartão amarelo, mas o mesmo já havia recebido um cartão amarelo num lance anterior. Sendo assim, a progressão de penalização do atleta corresponde a:

- a) Desqualificação da partida;
- b) Expulsão da partida;
- c) Exclusão por 02 minutos da partida;
- d) É suspenso por 01 partida;
- e) Não há mais penalizações para o atleta.

Questão 17

No Handebol, quando ocorre a penalização de 07 metros?

- a) Quando o atacante sofre falta além dos 09 metros;
- b) Quando o atacante está em condições claras de realizar um gol e sofre uma falta;
- c) Quando o atacante agride verbalmente o adversário;
- d) Quando o atacante sofre falta além dos 09 metros e a equipe adversária já recebeu 03 cartões amarelos;
- e) Quando o atacante sofre uma falta pelo defensor sem visar à bola.

Questão 18

No Basquetebol é correto afirmar:

- a) A equipe atacante tem 24 segundos para arremessar em direção à cesta, sendo que destes, 08 é o tempo máximo que possui para passar da quadra de defesa para o ataque;
- b) A equipe atacante tem 30 segundos para arremessar em direção à cesta, sendo que destes, 10 é o tempo máximo que possui para passar da quadra de defesa para o ataque;
- c) A equipe atacante tem 35 segundos para arremessar em direção à cesta, sendo que destes, 15 é o tempo máximo que possui para passar da quadra de defesa para o ataque;
- d) A equipe atacante tem 40 segundos para arremessar em direção à cesta, sendo que destes, 20 é o tempo máximo que possui para passar da quadra de defesa para o ataque;
- e) A equipe atacante tem 45 segundos para arremessar em direção à cesta, sendo que destes, 25 é o tempo máximo que possui para passar da quadra de defesa para o ataque.

Questão 19

No Basquetebol, com quantas faltas pessoais o atleta tem que ser substituído na partida?

- a) 07;
- b) 04;
- c) 06;
- d) 05;
- e) 03.

Questão 20

O Futsal é uma modalidade que evoluiu muito em todo mundo nos últimos tempos. Atribui-se tal evolução ao dinamismo de jogo que as alterações nas regras proporcionaram. Sendo assim, pode-se afirmar:

- a) Quando um jogador é expulso, a equipe deve jogar até 03 minutos com um jogador a menos para poder substituí-lo, ou caso sofra um gol neste período;
- b) Após a 5ª falta coletiva de uma equipe, todas as faltas contra esta, serão cobradas diretamente sem a colocação de barreiras;

- c) Um jogador é desqualificado da partida após cometer a 6ª falta pessoal;
- d) As alternativas a e b estão corretas;
- e) Nenhuma das alternativas.

Questão 21

O que constitui o foco principal do planejamento de um Treinamento?

- a) A relação entre a condição do atleta e a carga de treinamento;
- b) A relação entre a prática desportiva e a carga;
- c) A relação entre volume e intensidade;
- d) A modalidade a ser planejada;
- e) Nenhuma das alternativas.

Questão 22

A adaptação às influências externas no Treinamento Desportivo passa por 03 fases sequencialmente, que são:

- a) Fase do Esgotamento/ Fase da Resistência/Fase do Alarme;
- b) Fase da Resistência/Fase do Alarme/Fase do Esgotamento;
- c) Fase do Alarme/Fase da Resistência/Fase do Esgotamento;
- d) Fase do Alarme/Fase do Esgotamento/Fase da Resistência;
- e) Fase do Esgotamento/Fase do Alarme/Fase da Resistência.

Questão 23

No Treinamento Desportivo, a Intensidade da carga é essencial e extremamente específica à modalidade, levando em consideração suas peculiaridades. Nas modalidades cíclicas utiliza-se das Intensidades subcrítica, crítica e sobrecrítica, que respectivamente significam:

- a) Durante o trabalho, o consumo de oxigênio satisfaz por completo as necessidades do organismo e o consumo de energia é baixo/ A demanda de oxigênio e consumo é igual/A demanda de oxigênio supera substancialmente o consumo;
- b) A demanda de oxigênio e consumo é igual/Durante o trabalho, o consumo de oxigênio satisfaz por completo as necessidades do organismo e o consumo de energia é baixo/ A demanda de oxigênio supera substancialmente o consumo;
- c) A demanda de oxigênio e consumo é igual/A demanda de oxigênio supera substancialmente o consumo/ Durante o trabalho, o consumo de oxigênio satisfaz por completo as necessidades do organismo e o consumo de energia é baixo;
- d) A demanda de oxigênio supera substancialmente o consumo/Durante o trabalho, o consumo de oxigênio satisfaz por completo as necessidades do organismo e o consumo de energia é baixo/ A demanda de oxigênio e consumo é igual;
- e) Durante o trabalho, o consumo de oxigênio satisfaz por completo as necessidades do organismo e o consumo de energia é baixo/A demanda de oxigênio supera substancialmente o consumo/A demanda de oxigênio e consumo é igual;

Questão 24

A Recuperação ou descanso é essencial para o sucesso do treinamento e esta deve ser planejada adequadamente. Dentro do Treinamento Desportivo, a Recuperação é classificada em 05 fases com suas respectivas formas de Intervalos. Sendo assim, relacione as fases de Recuperação às suas respectivas formas de Intervalos e, a seguir, assinale alternativa que contenha a sequência correta:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) Recuperação Imediata | () Intervalo Supercompensatório; |
| (2) Recuperação Lenta | () Intervalo Curto; |
| (3) Recuperação Completa | () Intervalo Rígido; |
| (4) Supercompensação | () Intervalo Prolongado; |
| (5) Retorno ao nível inicial | () Intervalo Ordinário. |

A alternativa correta é:

- a) 4 – 2- 1 – 5 – 3;
- b) 4 – 2 – 5 – 3 – 1;
- c) 3 – 4 – 5 – 1 – 2;
- d) 3 – 4 – 2 – 1 - 5;
- e) 2 – 1 – 5 – 4 – 3.

Questão 25

A Sessão de Treinamento é o elemento integral inicial de um programa de treinamento e é composta por 03 partes. Relacione estas partes com seus respectivos conteúdos e, a seguir, assinale alternativa que contenha a sequência correta:

- | | |
|--------------------------|---|
| (1) Parte Preparatória | () Devem ser criadas premissas para as atividades; |
| (2) Parte Principal | () Devem ser resolvidas as principais tarefas almeçadas; |
| (3) Parte Final | () Deve criar condições favoráveis para recuperação. |

A alternativa correta é:

- a) 1 - 3 - 2;
- b) 3 - 2 - 1;
- c) 2 - 1 - 3;
- d) 1 - 2 - 3;
- e) 2 - 3 - 1.

Questão 26

A Periodização de um Programa de Treinamento é composta por macrociclo, mesociclo e microciclo. Relacione com suas respectivas características e, a seguir, assinale alternativa que contenha a sequência correta:

- | | |
|------------------|---|
| (1) Macrociclo | () Varia de 03 à 06 semanas; |
| (2) Mesociclo | () Varia de 03 à 14 dias; |
| (3) Microciclo | () Pode ser de Choque e Ordinário; |
| | () Pode ser Básico e de Desenvolvimento; |
| | () É o período completo de uma preparação. |

A alternativa correta é:

- a) 2 - 3 - 2 - 2 - 1;
- b) 3 - 2 - 3 - 1 - 1;
- d) 3 - 3 - 2 - 1 - 2;
- d) 1 - 3 - 3 - 2 - 1;
- e) 2 - 3 - 3 - 2 - 1.

Questão 27

O Macrociclo é composto sequencialmente pelos seguintes períodos:

- a) Preparatório/Transitório/Competitivo;
- b) Transitório/Preparatório/Competitivo;
- c) Preparatório/Competitivo/Transitório;
- d) Preparatório/Competitivo;
- e) Competitivo/Transitório.

Questão 28

No mundo complexo do Treinamento Esportivo, o Técnico Esportivo deve estar munido de uma grande diversidade de conhecimento, e para isso pode-se afirmar que os conhecimentos essenciais para o desempenho desta função são:

- I. Bases fisiológicas do treinamento e preparação física;
- II. Preparação técnico/tática e preparação psicológica;
- III. Métodos de treinamento e conhecimento da modalidade específica;
- IV. Estatística e Métodos de Treinamento.

Analise os itens acima e, a seguir, assinale a alternativa correta:

- a) Somente I e III estão corretas;
- b) I, II e III estão corretas;
- c) Somente III e IV estão corretas;
- d) Somente II está correta;
- e) II e III estão corretas.

Questão 29

29 - Julgue os itens abaixo como Verdadeiro (V) ou Falso (F) e, em seguida, assinale a alternativa correta:

- () No período preparatório de um macrociclo deve ser construída a base funcional que assegurará um volume alto de trabalho;
- () O período preparatório é normalmente subdividido em duas etapas: geral e específica.
- () No período competitivo de um macrociclo, a preparação realiza-se em rigorosa conformidade com os calendários das competições;
- () A duração do período de um macrociclo depende da estrutura de um ciclo anual e do grau de tensão dos períodos transcorridos;
- () Um mesociclo se caracteriza pelos seguintes tipos: inicial, básico, recuperativo, controle, pré-competitivo e competitivo;
- () Um microciclo se caracteriza pelos seguintes tipos: ordinário, choque, estabilizador, manutenção, recuperativo, controle, pré-competitivo e competitivo.

A alternativa correta é:

- a) V - V - V - V - V - V;
- b) V - F - V - F - V - V;
- c) F - V - V - F - V - V;
- d) V - V - F - V - V - V;
- e) V - V - V - V - V - F.

Questão 30

Julgue os itens abaixo como Verdadeiro (V) ou Falso (F) e, em seguida, assinale a alternativa correta:

- () Num programa Treinamento Esportivo a carga pode ser determinada por dois aspectos do treinamento: nível de especificidade e potencial de treinamento;
- () O volume de carga é determinado pelo aspecto qualitativo do estímulo utilizado para treinamento;
- () A intensidade da carga se refere ao aspecto quantitativo do estímulo utilizado no treinamento;
- () Um microciclo representa o elemento da estrutura de preparação do atleta que inclui uma série de sessões de treino;
- () O microciclo de choque é a mobilização máxima das reservas do organismo em uma determinada etapa do treinamento.

A alternativa correta é:

- a) F - V - F - V - V;
- b) V - F - F - V - V;
- c) F - V - V - F - V;
- d) V - F - V - V;
- e) V - F - V - V - F.

GABARITO

QUESTÃO	ALTERNATIVA
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	