

## **Cargo: Monitor de Prática Desportiva – Kicker Boxe**

### **Língua Portuguesa**

Leia o texto abaixo e responda as questões:

O Grilo professor

Em tempos muito remotos, num dos mais quentes dias do Inverno, o Diretor da Escola entrou inesperadamente na sala onde o Grilo dava aos grilinhos a sua aula sobre a arte de cantar, precisamente no momento da exposição em que lhes explicava que a voz do Grilo era a melhor e a mais bela de todas as vozes, uma vez que se produzia mediante a adequada fricção das asas contras as costas, enquanto que os Pássaros cantavam tão mal porque se empenhavam em fazê-lo com a garganta, evidentemente o órgão do corpo humano menos indicado para emitir sons doces e harmoniosos. Ao ouvir aquilo, o Diretor, que era um Grilo muito sábio, assentiu várias vezes com a cabeça e retirou-se, satisfeito de que na Escola tudo continuasse como nos velhos tempos.

(Augusto Monterroso)

**01.** De acordo com o Grilo, os Pássaros cantavam tão mal porque:

- a) Não queriam cantar.
- b) Não ouviam o Diretor.
- c) Se empenhavam em fazê-lo com a garganta que era o órgão do corpo humano menos indicado para emitir sons doces e harmoniosos.
- d) Não sabiam cantar.

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

- a) Puseram, compusesse, esplendor, obesa, pêsames, mudes.
- b) Puseram, compusesse, esplendor, obesa, pêsames, mudez.
- c) Puseram, compusesse, esplendor, obesa, pêsames, mudez.
- d) Puseram, compusesse, esplendor, obesa, pêsames, mudes.

**03.** Marque a alternativa em que todas as palavras estão escritas corretamente:

- a) toucinho, miçanga, escasses, submissão, seiscentos.
- b) toucinho, missanga, escassez, submissão, seiscentos.
- c) toucinho, miçanga, escassez, submissão, seicentos.
- d) toucinho, miçanga, escassez, submissão, seiscentos.

**04.** Assinale a alternativa incorreta:

- a) Jegue, berinjala, ranger, lagem, jirau.
- b) Arranje, canjica, jerimuns, vertigem, ajeitar.
- c) Pegajento, traje, gorjeie, lisonjeador, sarjeta.
- d) Injeção, enjeitar, despejei, dejetto, jiló.

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

I - retrós, cajá, supôs, saída, balaústre, saída, nêutron  
II -papéis, prestígio, colégio, jiló, gás, pôs, pêssego  
III -vírus, cré, vissemos, vintém, pólen, fiéis, órfãos  
IV -Urupês, Atlântico, ímã, mocotó, Júpiter, cipó, céu

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

**06.** ““. Ao ouvir aquilo, o Diretor, que era **um** Grilo muito sábio, assentiu várias vezes com a cabeça e retirou-se, satisfeito de que na Escola tudo continuasse como nos velhos tempos.”

O Numeral em negrito é:

- a) Ordinal.
- b) Fracionário.

- c) Multiplicativo.
- d) Cardinal.

**07.** “... enquanto que os Pássaros cantavam tão mal porque se empenhavam em fazê-lo com a garganta ...”

O Modo dos Verbos é:

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

**08.** “... o Diretor da Escola entrou inesperadamente na sala...”

A Voz do Verbo é:

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

**09.** Vossa Excelência é usado para:

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

**10.** “... no momento da exposição em que lhes explicava ...”

O Tempo do Verbo está no:

- a) Pretérito Mais- que - perfeito.
- b) Pretérito Imperfeito.
- c) Futuro do Presente.
- d) Pretérito Perfeito.

**11.** “... era um Grilo muito sábio...”

O Predicado é:

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

**12.** “... a voz do Grilo era a melhor e a mais bela de todas as vozes...”

O Grau do Adjetivo é:

- a) Comparativo de Igualdade
- b) Superlativo Absoluto Analítico
- c) Superlativo Relativo de Superioridade
- d) Comparativo de Superioridade

**13.** Assinale a alternativa incorreta em relação a Crase:

- a) Irei à cidade hoje.
- b) Isso cheira à vinho.
- c) Os policiais assistiam à cena em silêncio.
- d) O metrô chegou à estação às 15 horas.

**14.** “... na Escola tudo continuava como nos velhos tempos.”

A Conjunção acima é:

- a) Coordenativa Aditiva.
- b) Subordinativa Concessiva.
- c) Coordenativa Explicativa.
- d) Subordinativa Comparativa.

**15.** “...dava aos grilinhos a sua aula...”

O Grau do Substantivo é:

- a) Diminutivo Sintético.
- b) Diminutivo Analítico.
- c) Aumentativo Sintético.
- d) Aumentativo Analítico.

**16.** Assinale a alternativa incorreta em relação a Preposição:

- a) Felipe mora em Brasília.
- b) Nós recorremos à Paulo.
- c) O carro da Liliane era velho.
- d) Eles choravam de alegria.

## **Conhecimentos Específicos**

17. Em um combate de Kick Boxing, onde se exige muito do atleta, qual é o tipo de resistência muscular específico para o coração, pulmões e sistema vascular, no que diz respeito à habilidade de desempenhar numerosas repetições de certa atividade fatigante que requeira o uso considerável do sistema circulatório e respiratório. Assinale a alternativa correta.

- a) Resistência anaeróbia muscular.
- b) Resistência anaeróbia pulmonar.
- c) Resistência motora cardiovascular.
- d) Resistência aeróbia cardiovascular.

18. A filosofia do Kick boxing evidencia-se no respeito, dedicação, humildade, responsabilidade, lealdade, harmonia, sabedoria, justiça e confiança. O praticante de Kickboxing tem um estilo por excelência, um guia seguro para o fortalecimento do caráter e um conjunto de preceitos físicos e higiênicos que acompanharão o praticante pelo resto de sua vida. Partindo desses princípios, coloque (V) na resposta verdadeira e (F) na resposta falsa na ordem correta.

( ) O Corpo e a Mente em equilíbrio trazem o verdadeiro comando da razão.

( ) Alia a parte técnica com a física, a aplicação com estrutura e filosofia.

( ) Sendo sua base num trabalho rigoroso de concentração e disciplina, não é certo que uma grande força física e poder mental também são obtidos, e desta forma rápidos resultados dificilmente serão conquistados em curto espaço de tempo.

( ) E esta razão será empregada quando da necessidade ou a em face de perigos.

A sequência correta é:

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

19. O Kick boxing é, sobretudo uma Arte Marcial que põe à prova o caráter, a personalidade, a alma e o organismo de quem o pratica; fazendo com que uma luta interna exista com o praticante. Assinale a resposta correta na alternativa onde cita o que esta luta interna faz com o praticante.

- a) Leva-o a desafiar e vencer a si mesmo.
- b) Faz com que o praticante se harmonize com o esporte de ponta.
- c) Faz com que o praticante adquira uma técnica de chutes a curta e longa distância.
- d) A sabedoria de um mestre não se mede na capacidade de dar bons exemplos.

20. Qual é a modalidade do Kick Boxing que pode ser definido como um combate de técnicas controladas e paradas, sendo os golpes definidos ponto a ponto.

- a) Light contact.
- b) Low Kicks.
- c) Semi contact.
- d) K1 Rules.

21. Quem foi um dos maiores nomes do Karatê Mundial de todos os tempos, com mais de mil vitórias e vários títulos europeus e mundiais, começou a treinar a modalidade nos Estados Unidos com Bill Wallace e Jeff Smith. No seu retorno à Europa, reestruturou o esporte, chamando-o de Kick Boxing, isto é: chutar boxeando, tornando-o como é hoje. Assinale a alternativa correta.

- a) Dominique Valera.
- b) Jean Claude Van Damme.
- c) Dennis Alexio.
- d) Don Wilson.

22. Assinale a resposta verdadeira.

- a) Na modalidade de Semi Contat é proibido o uso do ashi barai (rasteira).
- b) Na modalidade de Thai Boxing é permitido golpear o adversário quando estiver no solo.
- c) O ashi barai (rasteira) é permitida em todas as modalidades do Kick Boxing.
- d) Na modalidade de low kicks, é permitido socar o adversário nas costas e na nuca.

23. Qual é a modalidade de kick boxing que são permitidos socos e chutes acima da linha de cintura exceto o urakem e o cetter. Não é permitido sair da área de luta. A cada 3 saídas, o atleta perde 1 ponto, e a cada 9 saídas num mesmo Round, o atleta é desclassificado. Não é válido o nocaute (K.O.). É obrigatório o mínimo de 6 chutes por Round, critério em caso de empate é o maior nº de chutes. Assinale a alternativa correta.

- a) Light contact.
- b) Full Contact.
- c) Low Kicks.
- d) Semi contact.

24. Assinale a alternativa incorreta sobre as regras do Campeonato brasileiro de ligh contact.

- a) Um atleta não poderá ostentar título brasileiro em mais de uma categoria.
- b) Deixa de ser campeão brasileiro o atleta que não comparecer no dia do combate oficial.
- c) Se durante o combate o atleta deixar cair o protetor bucal, não deverá reclamar ao árbitro, pois este não paralisará a luta.
- d) Deixa de ser campeão brasileiro o atleta que se machucar ou acidentalmente em atividade diversa e não comparecer ao combate, por estar fisicamente impedido.

25. Assinale a alternativa incorreta sobre as prerrogativas e os deveres do árbitro.

- a) O árbitro tem o poder de chamar a atenção ou desclassificar os lutadores.
- b) O árbitro pode interpelar a equipe técnica em relação à sua conduta.
- c) O árbitro poderá suspender o encontro, quando o comportamento do público prejudicar o desenvolvimento regular do combate.
- d) O árbitro não poderá interromper o combate, quando a bandagem ou proteção de um atleta estiver fora do lugar.

26. Caso um dos lutadores vá à lona devido a um golpe do adversário e o árbitro começa a contagem e soar o gongo, que indica o término do round, durante a contagem o que fará o árbitro? Assinale a alternativa correta.

- a) O árbitro deverá continuar a contagem não permitindo qualquer intervenção.
- b) O árbitro não poderá declarar *knock out* antes do término da contagem, mesmo se o atleta necessitar de cuidados médicos.
- c) O árbitro não deverá declarar *knock out* caso um dos lutadores seja derrubado por golpe do adversário três vezes em mesmo round.
- d) O árbitro não deverá intervir só pelo clinch entre os dois lutadores.

27. As Lutas levam as pessoas a comungar as mesmas regras, normas e rituais, as Lutas se manifestam no esporte através de quê? Coloque (V) para a resposta verdadeira e (F) nas respostas falsas na ordem.

( ) Aperfeiçoamento de capacidades físicas e habilidades motoras.

( ) Não preparam as pessoas filosófica e espiritualmente.

( ) Ela favorece o crescimento, não desenvolvendo ou educando as pessoas e não dando-lhes autoconfiança.

( ) Ela é inclusiva e terapêutica, fazendo as pessoas a compreender como o medo, a solidão, a raiva as impedem de ser elas mesmas.

A sequência correta é:

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

**28.** O Full Contact (Kick boxing) é uma arte marcial que combina agilidade, flexibilidade, velocidade e muita determinação. Formado por uma combinação de golpes de braços e pernas, possui um estilo agressivo e golpes que são aplicados com muita precisão e força. Esse estilo é baseado em técnicas muito apuradas que combinam chutes dos mais variados com socos do boxe inglês, além de socos giratórios. O Full Contact (Kick Boxing) é um estilo que surgiu nos Estados, onde hoje faz parte de um dos maiores estilos de artes marciais em todo o mundo. Assinale a resposta incorreta nas lutas de atletas amadores.

- a) É permitida a utilização da vestimenta utilizada no Karate.
- b) Os atletas de light contact deverão se apresentar ao juiz vestindo calças longas, feitas de material que permita a liberdade de movimento.
- c) Os faixa pretas devem lutar com a faixa preta na cintura, identificando o seu grau de conhecimento.
- d) É obrigatório o uso de capacetes, luvas de boxe, botinhas de full contact próprias do estilo, caneleira, protetor bucal, coquilha por baixo da calça.

**29.** O técnico terá a presença permitida no ringue, juntamente com um auxiliar, para acompanhamento de seu atleta. Assinale a resposta correta no que é permitido ao técnico durante o combate.

- a) A retirada do técnico após o intervalo de round não precisa ser rápida, bastando não atrasar o andamento do combate.
- b) Também é responsabilidade do técnico assistir seu respectivo atleta, antes, durante e após o combate.
- c) O técnico não é responsável pelo comportamento de seu atleta fora do ringue.
- d) Durante o combate, o técnico poderá dar instruções ao seu atleta sem esperar terminar o round.

**30.** Assinale a alternativa incorreta no julgamento de uma técnica válida ao final do combate de semi contact.

- a) Quando ela executada de forma correta.
- b) Quando ela é executada na distância correta.
- c) Quando ela é dinâmica, contendo força, decisão, velocidade, precisão e controle.
- d) Quando uma técnica não parecer suficientemente eficaz.

**31.** Quando é que foi realizado o primeiro campeonato mundial de Kick Boxing nos Estados Unidos, ele que ocorreu na cidade de Los Angeles, Califórnia e tendo como o primeiro campeão mundial desta arte Joe Lewis. Assinale a alternativa em que a data estiver correta.

- a) 14 de setembro de 1974.
- b) 21 de outubro de 1975.
- c) 12 de dezembro de 1974.
- d) 21 de janeiro de 1976.

**32.** A prática do Kick Boxing à imagem de outras modalidades pode ser praticada em qualquer idade, desde que, os conteúdos técnicos e pedagógicos e os métodos de ensino e aprendizagem estejam devidamente adaptados às características dos respectivos escalões etários. Por isso a modalidade esta aberta à crianças com que idade?

- a) A partir de 07 anos.
- b) A partir de 05 anos.
- c) A partir de 08 anos.
- d) Ele não pode ser praticado por crianças.

**33.** Na China antiga, o Templo Shaolin do Norte foi o maior centro de ensino de artes marciais do país, onde os monges, além de praticar as lutas, se dedicavam a estudar poesias, artes e culturas. Remonta-se que um monge hindu caminhou da Índia até a China, pois, acreditava que o budismo praticado na China estava tomando um rumo errado, lá chegando, após algum tempo, seguiu para o Templo Shaolin onde passou a ensinar seus conceitos e técnicas de meditação. Entretanto, percebeu que os monges do Templo não conseguiam chegar a um alto nível de concentração e elevação espiritual, pois, seus corpos não conseguiam permanecer por um longo tempo nas posições de meditação e logo apareciam dormindo ou se desconcentravam sentindo dores. Assinale a resposta correta no nome que corresponda ao do mestre que caminhou da Índia até a China para ensinar os monges budistas.

- a) Gishin Funakoshi.
- b) San Min Cho.
- c) Choi Hong Lee.
- d) Bodhidharma.

**34.** Qual seria o meio que um atleta possa utilizar para atingir os próximos estágios, sabendo que um lutador é como um touro à espera da derrota frente ao toureiro. Corre desvairado ao encontro de um alvo, sem saber o motivo, sua causa ou efeito, apenas corre e por fim não chega a lugar algum senão ao encontro de sua própria derrota, que é fruto da confiança depositada naquilo que você acredita, seguido da sua vontade de consegui-lo por meio de regras que obedecem a determinados princípios.

- a) Seria a disciplina.
- b) Seria uma maior intensidade no treinamento de combate.
- c) Seria apurar o treinamento da técnica das lutas.
- d) Seria selecionar e treinar mais as técnicas de ataque e defesa.

**35.** O Kick boxing é um esporte que afasta os jovens das drogas, além de desenvolver o espírito de liderança, disciplina, respeito e ética, que estão em falta e cada vez mais escassos no mundo atual. Praticar artes marciais ou esportes de luta em seu verdadeiro sentido enobrece e engrandece o homem que busca e combate ao estresse no mundo moderno. Assinale a alternativa correta no que mais auxilia o homem neste desenvolvimento dentro do Kick Boxing?

- a) Nenhuma, pois o treino se torna enfadonho e trás muito tédio.
- b) O Kick Boxing auxilia na parte pedagógica e como terapia.
- c) Desenvolve a auto-afirmação, o equilíbrio e a serenidade.
- d) Busca o alívio para o estresse, desenvolve o equilíbrio e apura a técnica.

**36.** Toda sociedade organizada apresenta um tipo de luta, seja ela folclórica ou não, derivada de práticas dos primeiros habitantes, ou ainda de atividades de defesa. Os combates de outrora, passaram a ser utilizados como jogos, que representavam o perfil da cultura local. Alguns destes jogos tornaram-se institucionalizados, e que podemos considerar hoje como esportes de combate. O que é um esporte de combate? Assinale a alternativa correta.

- a) São todos os esportes que tem um lado marcial e cultural, onde os lutadores competem até a morte.
- b) São esportes competitivos de contato onde dois combatentes lutam um contra o outro usando as certas regras de contato, com o objetivo de simular partes do combate corpo a corpo verdadeiro.
- c) São aqueles que provocam estímulos emocionais levando o indivíduo a uma fuga da mediocridade.
- d) São os esportes que servem como instrumentos pedagógicos e contribuem para o processo educativo do indivíduo.

**37.** O Kick Boxing como esporte de combate, exige do atleta uma preparação para suportar altas cargas de trabalho, exigindo especialmente potência, resistência e eficácia dos sistemas energéticos, pois este desporto caracteriza-se por cargas

acíclicas dependentes do adversário (CASTAÑEDA, 2005). A quantidade e a frequência desses impactos provocam lesões aos biomateriais. O que é considerado impacto nas lutas? Assinale a alternativa incorreta.

- a) Impacto é o eixo de ação do pé ou da mão durante a execução de um golpe.
- b) O Impacto é conceitualmente definido como uma simples colisão entre duas massas, onde a primeira está em movimento e a segunda pode estar em movimento ou em repouso (Harris e Crede 1976).
- c) Impacto é um movimento de resistência e eficácia dentro das lutas.
- d) Impacto é uma colisão de ação dos membros durante a execução de um golpe em uma luta.

38. Em um combate de Kick Boxing, é exigido do atleta que execute inúmeros ataques, defesas, contragolpes e esquivas de forma sistemática e em um ritmo e no momento apropriado, normalmente são executados ataques e bloqueios simultâneos ou em ataques em resposta aos estímulos do adversário e ainda são utilizados ataques combinados que utilizam lados opostos do corpo, que aqui já foi definida por Carnaval (1997) como a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido. Nas categorias mais leves é muito mais intensa a aplicação dessa valência, já nas categorias de peso mais altas é menos observada, porém não menos importante no combate. Do que é que o atleta precisa para que ele consiga aplicar tais golpes?

- a) Precisa de muita flexibilidade.
- b) Precisa de muita força.
- c) Precisa de muita velocidade.
- d) Precisa de muita agilidade.

39. Diante de situações competitivas, principalmente no Kick Boxing, devido a um grande número de rounds acabamos tendo reações extraordinárias, que normalmente não teríamos em situações não-competitivas. Esse desempenho aprimorado, que favorece a performance e adaptação até que o organismo atinja um ponto máximo de eficiência. Assinale a alternativa correta no que é que quando excede esse ponto de eficiência, apesar dela continuar aumentando, o desempenho e a adaptação caem vertiginosamente, comprometendo a performance, levando a falência e o esgotamento da capacidade adaptativa.

- a) A ansiedade.
- b) A mudança física do indivíduo.
- c) A autoconfiança e a estabilidade emocional.
- d) O medo do insucesso e o medo de cometer erros.

40. O Kick Boxing seria um elemento que proporciona satisfação e prazer ao praticante nos anseios da promoção da saúde, que desenvolve habilidades, melhorando o domínio corporal e também as qualidades físicas. Dentro de um princípio filosófico, o Kick Boxing além da qualidade de vida através da atividade física e dos movimentos motores por ele remetidos, o que mais ele ainda exige de seus praticantes. Assinale a resposta incorreta.

- a) O respeito, a confiança, dedicação, humildade, responsabilidade social, harmonia, sabedoria e justiça.
- b) Habilidades motoras fundamentais( locomoção, manipulação e equilíbrio) além do desenvolvimento psicomotor.
- c) O desenvolvimento de aspectos físicos e disciplinares e a promoção da autoconfiança por meio dessa prática.
- d) Exige aplicações terapêuticas, pedagógicas não marciais e esportivas; além do aperfeiçoamento físico, somente o mental e comportamental da cada praticante.