

Simulado 10 Concurso de Educação Física Concurso Professor

01.(Ano: 2017/Banca: IFB) Segundo Kenney, Wilmore e Costill (2013), durante muitos anos, presumiu-se que as crianças e os adolescentes apresentavam respostas e adaptavam-se ao exercício da mesma forma que os adultos. Atualmente existem estudiosos (os fisiologistas do exercício pediátrico) que se concentram nas respostas ao exercício e nas adaptações da criança e do adolescente a esse tipo de atividade. Sobre crianças e adolescentes no esporte e no exercício, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) Crianças na pré-puberdade podem ter sua força aumentada com o treinamento de força. Esses ganhos de força são, em grande parte, atribuídos a fatores neurológicos.
- b) Os aumentos da massa muscular em meninos e meninas resultam basicamente da hipertrofia das fibras musculares.
- c) A capacidade das crianças para realizar atividades anaeróbias é limitada, possivelmente por causa de uma quantidade reduzida de enzimas da glicólise anaeróbia.
- d) O risco de lesão em decorrência do treinamento de força (quando bem orientado) em adolescentes é relativamente baixo, e os programas de treinamento que esses indivíduos devem seguir são bastante parecidos com os programas para adultos.
- e) A capacidade anaeróbica de adolescentes não sofre qualquer alteração (melhoria) com o treinamento anaeróbico.

02.(Ano: 2017/Banca: IFB) No basquetebol, a tática coletiva é expressa pelos sistemas de ataque e defesa que são elaborados a partir de diversos aspectos, dentre eles os sistemas utilizados pelas equipes, as peculiaridades de uma determinada equipe, as situações momentâneas do jogo, dentre outras (ROSE JÚNIOR, 2006). Em relação a estes aspectos, é INCORRETO afirmar que:

- a) um dos sistemas de ataque é o ataque posicionado que ocorre quando a defesa está toda estabelecida na sua quadra defensiva e exige ações individuais e criativas dos atacantes em detrimento de uma maior organização tática do ataque;
- b) o sistema de defesa por zona caracteriza-se pela marcação de setores da quadra, dependendo da movimentação da bola, sendo que as coberturas dos espaços criados pela movimentação do ataque e movimentação dos defensores devem ser uma constante;
- c) o sistema de defesa individual caracteriza-se pela marcação de cada atacante por um defensor, procurando equiparar as características físicas e técnicas desses jogadores;
- d) o contra-ataque é uma ação ofensiva executada em velocidade que procura aproveitar situações de superioridade numérica do ataque em relação à defesa, para tentar um arremesso rápido e próximo à cesta;
- e) nas ações de um contra um, o defensor deve tentar provocar o erro do atacante, através de suas habilidades defensivas, dificultando a recepção da bola, e, caso o atacante já estiver com a bola, tentar conduzi-lo para regiões da quadra onde sua ação seja dificultada, como os cantos e laterais.

03.(Ano: 2017/Banca: IFB) Para Foss e Keteyian (2014), existem várias razões fisiológicas para a realização do aquecimento, alongamento e volta à calma. Com relação à esse tema, marque a alternativa INCORRETA.

- a) Os exercícios para melhorar a amplitude articular podem ser executados de forma estática, balística ou com contração seguida de relaxamento.
- b) O mais indicado é começar o aquecimento realizando a atividade específica do treino proposto num ritmo extremamente lento.
- c) Os exercícios de volta à calma podem prevenir a estagnação do sangue nas extremidades, principalmente nos membros inferiores.
- d) O alongamento é a amplitude de movimento ao redor de uma articulação, aprimorado por meio dos exercícios de flexibilidade.
- e) Os níveis sanguíneos e musculares de ácido láctico caem mais rapidamente durante a recuperação ativa.

Responder

04.(Ano: 2017/Banca: IFB) Relacione os desportos apresentados à esquerda com seus respectivos sistemas energéticos predominantes apresentados à direita e assinale a alternativa que contém a sequência correta de associação, de cima para baixo, segundo Foss e Keteyian (2014):

- I) Voleibol.
- II) Corrida 6 milhas (10Km).
- III) Natação, prova dos 200m livre.
- () Sistema aeróbico.
- () ATP-PC* e glicólise anaeróbica.
- () Glicólise anaeróbica e sistema aeróbico.

* = sistema do fosfagênio.

- a) I, II, III
- b) II, III, I
- c) III, I, II
- d) II, I, III
- e) III, II, I

05.(Ano: 2017/Banca: IFB) As orientações curriculares para o ensino médio (2006), no que tange à Educação Física, apresentam alguns direcionamentos para os quais deve ser o papel deste componente curricular junto às ações na escola e a contribuição junto aos alunos. Em relação a este contexto, é CORRETO afirmar que:

- a) o que se espera é que os alunos do ensino médio tenham a oportunidade de vivenciarem ao menos a prática de modalidades esportivas coletivas;
- b) as práticas corporais vivenciadas nas aulas de Educação Física estão condicionadas à reprodução de tarefas por parte dos alunos;
- c) a ideia é que os jovens adquiram autonomia na vivência, criação, elaboração e organização das práticas corporais;
- d) enquanto estiverem no papel de espectadores das práticas corporais (esporte-espetáculo), os jovens devem assumir a postura de consumidores deste “produto”;

e) a Educação Física tem seu fim na própria escola, devendo preparar o aluno para uma participação política mais efetiva no que se refere aos movimentos esportivos que acontecem exclusivamente no contexto escolar.

06.(Ano: 2017/Banca: IFB) Leia as afirmações sobre a obesidade e o controle de peso corporal e assinale a alternativa INCORRETA.

- a) O corpo tenta defender seu peso quando está sendo superalimentado ou subalimentado, aumentando ou diminuindo os componentes do gasto energético.
- b) Obesidade refere-se à quantidade de gordura acima da média contida no corpo, que, por sua vez, depende do conteúdo lipídico de cada célula gordurosa e do número total de tais células.
- c) A obesidade pode estar relacionada ao processo de resistência à ação da insulina.
- d) O tecido adiposo pode sofrer hipertrofia, porém não sofre hiperplasia.
- e) Obesidade ginoide segue o típico padrão feminino de armazenamento de gordura, principalmente na parte inferior do corpo.

07.(Ano:2017/Banca: IFB) Uma das provas clássicas do atletismo é o salto em distância que, independente do estilo de salto adotado, apresenta uma fase de preparação, envolvendo a concentração inicial do atleta e a corrida de aproximação; o impulso, que deverá ser realizado com a perna de impulsão; uma fase de deslocamento ou flutuação, que é diferenciada de acordo com a técnica de movimento empregada; a queda, que concluirá o salto em distância (MATTHIESEN, 2010). Segundo a referida autora, são considerados erros comuns na execução do salto em distância, EXCETO:

- a) utilização do movimento dos braços no momento da elevação e flutuação;
- b) chegada na tábua com inversão da perna de impulsão;
- c) última passada da corrida que antecede a impulsão, demasiadamente ampla;
- d) na queda, cair para trás, apoiando os braços ou outras partes do corpo para além da marca registrada pelos pés;
- e) impulsão lenta ou impulsão realizada com impacto demasiadamente acentuado do pé de impulso.

08.(Ano: 2017/Banca: IFB) No voleibol, cada equipe ocupa uma metade da quadra que, por sua vez, é subdividida em zona de ataque e zona de defesa. Diferentemente de outras modalidades coletivas, há uma obrigatoriedade de posicionamento para os jogadores dentro de quadra em determinadas situações do jogo. Em relação a esta regra do posicionamento é CORRETO afirmar que:

- a) as posições 1, 2 e 3 estão dispostas na zona de ataque;
- b) jogadores que ocupam as posições 4, 5 e 6 não podem executar o bloqueio, pois se encontram na zona de defesa;
- c) após o saque, os atletas devem respeitar a ordem do posicionamento, evitando deslocamentos pela quadra de jogo;
- d) pela regra do posicionamento, a posição 3 está situada na zona de ataque, sendo que deve estar sempre à frente da posição 6 e entre as posições 2 e 4;
- e) jogadores nas posições 5, 6 e 1 não podem efetuar o ataque (cortada) pois se encontram na zona de defesa.

09.(Ano: 2017/Banca: IFB) Na passagem do século, novas implicações sociais passaram a ocorrer no fenômeno sociocultural do esporte. Estas modificações se iniciaram no início dos anos 90 e prosseguiram com muita ênfase no início do século XXI (TUBINO, 2001). Essas modificações podem ser listadas abaixo, EXCETO uma. Assinale-a.

- a) A ampliação da dimensão social Esporte Educação.
- b) O reconhecimento do esporte performance.
- c) A mídia, principalmente a TV, potencializou o processo de difusão das práticas esportivas.
- d) O movimento por uma cultura da paz incorporou no Esporte um componente fundamental.
- e) A existência de uma Ciência ou Ciências do Esporte.

10.(Ano: 2017/Banca: IFB) A reposição de água e eletrólitos antes, durante e após a realização de um trabalho no calor é essencial, não sendo raro um atleta perder de 2,27 a 4,54L (principalmente perda de água, ou seja, suor). Analise as afirmações abaixo sobre a reposição de líquidos e eletrólitos e marque a alternativa CORRETA.

- I) A ingestão de líquidos com temperatura próxima à temperatura corporal durante o exercício é mais eficiente que líquidos gelados, pois previnem o choque térmico e a consequente queda do desempenho.
 - II) Uma das consequências da desidratação durante o exercício é a perda de volume sanguíneo com consequente comprometimento da função cardiovascular.
 - III) O suor é hipertônico e, portanto, é extremamente rico em sódio. Assim, o risco de o nível sérico de sódio tornar-se extremamente baixo é muito comum durante o exercício. O consumo de comprimidos suplementares de sal durante exercícios que promovem produção de suor representa uma boa estratégia para prevenção de desequilíbrio eletrolítico.
- a) Somente as afirmações I e II estão corretas.
 - b) Somente as afirmações II e III estão corretas.
 - c) Somente a afirmação I está correta.
 - d) Somente a afirmação II está correta.
 - e) Somente a afirmação III está correta.

GABARITO

- 01. e
- 02. a
- 03. d
- 04. d
- 05. c
- 06. d
- 07. a
- 08. d
- 09. b
- 10. d

Material de Conhecimentos Pedagógicos.

<http://questoesconcursopedagogia.com.br/mais1200questoes/>

Material com Milhares de Questões para Concurso:

<http://simuladosquestoes.com.br/professor-de-educacaofisica/>