

Simulado 14 Concurso de Educação Física Concurso Professor

01. (Ano: 2016/Banca: IF-TO) Várias sessões de exercícios aeróbicos produzem adaptações no sistema cardiovascular, como: diminuição em repouso da pressão arterial sistêmica e aumento do ventrículo esquerdo. Além das adaptações no sistema cardiovascular, marque a alternativa que aponta uma adaptação positiva decorrente dos exercícios aeróbicos no sistema nervoso:

- a) Hipertrofia do nervo vago.
- b) Diminuição do número de mitocôndrias no encéfalo.
- c) Hipertrofia do nervo hipoglosso.
- d) Aumento do número de neurônios do plexo ventricular.
- e) N.D.A

02.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) Em relação aos aspectos funcionais das fibras musculares do tipo IIB, é correto afirmar que:

- a) apresentam tempo de contração lento e relaxamento rápido, apresentam elasticidade, baixa, apresentam eficiência energética alta.
- b) apresentam tempo de contração rápido e relaxamento lento, apresentam elasticidade alta, apresentam eficiência energética baixa.
- c) apresentam tempos de contração e de relaxamento rápidos, apresentam elasticidade alta, apresentam eficiência energética baixa.
- d) apresentam tempos de contração e de relaxamento lentos, apresentam elasticidade baixa, apresentam eficiência energética alta.
- e) N.D.A

03.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) A força muscular é um dos componentes básicos para se obter sucesso na maioria das atividades físicas da vida diária. A força máxima de um indivíduo depende de 3 fatores:

- a) Número de sinapses, ossos mais densos, músculos hipertrofiados.
- b) Grau de treinamento, número de mitocôndrias, lisossomos especializados.
- c) Genética, fibras do tipo I, coordenação intramuscular.
- d) Coordenação intramuscular, coordenação intermuscular, estrias transversais dos músculos (linha Z).
- e) N.D.A

04.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) A biomecânica se propõe a estudar, entre outros assuntos, as alavancas do corpo humano. Nas alavancas de primeira classe:

- a) a força é aplicada entre o ponto de apoio e a resistência.
- b) o ponto de apoio situa-se entre a força e a resistência.
- c) a resistência se encontra entre o ponto de apoio e a força.
- d) a resistência situa-se após o ponto de apoio e anteriormente à força.
- e) N.D.A

05.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) A aplicação dos princípios da mecânica no estudo do movimento humano não é algo deste século. Leonardo da Vinci e Borelli já haviam escrito obras sobre este assunto. Atualmente a Biomecânica continua contribuindo enormemente para que os gestos técnicos continuem avançando em eficiência. Entre os conceitos básicos da biomecânica, existe o conceito de Torque. Leia as alternativas abaixo e escolha

- a) É o produto de uma força multiplicado pela distância perpendicular de sua linha de ação ao eixo de movimento.
- b) É um momento em que os três tipos de alavancas se interpõem gerando uma força máxima num segmento articular específico.
- c) É o produto de uma força dividido pela distância retilínea, em relação à sua linha de ação ao plano de movimento.
- d) É um ponto de intersecção dos três planos e dos três eixos principais do corpo humano.
- e) N.D.A

06.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) Os escolares apresentam duas fases de crescimento, sendo a primeira na infância e a segunda na adolescência. A velocidade em que ocorre o crescimento difere de escolar para escolar. O crescimento é o aumento de todo o corpo, mas também pode ser definido como:

- a) a hipertrofia específica dos osteócitos da coluna vertebral e dos discos intervertebrais
- b) o aumento do tamanho de partes específicas do corpo
- c) o aumento do número de cloroplastos
- d) a hiperplasia de todas as células, porém com uma diminuição acentuada nas substâncias intracelulares
- e) N.D.A

07.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) Escolares com a mesma idade cronológica e com o mesmo nível de atividade física podem apresentar resultados bem diferentes em testes de aptidão física, devido à maturação. A maturação óssea ocorre de forma diferente em cada segmento do corpo humano. Escolha a alternativa que apresenta a ordem da velocidade de amadurecimento dos segmentos ósseos exemplificados abaixo:

- a) 1º tíbia, fíbula, rádio e ulna, 2º ossos dos pés e ossos das mãos 3º fêmur e úmero
- b) 1º ossos do quadril e escápula, 2º clavícula e sacro, 3º vértebras
- c) 1º ossos dos pés e ossos das mãos, 2º tíbia, fíbula, rádio e ulna, 3º fêmur e úmero
- d) 1º fêmur e úmero, 2º tíbia, fíbula, rádio e ulna, 3º ossos dos pés e ossos das mãos
- e) N.D.A

08.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) Gallahue, classifica os níveis do aprendizado de uma nova habilidade motora em iniciante, intermediário/prático, avançado/refinado. Cada nível apresenta seus estágios correspondentes. Marque a alternativa que aponta os estágios que compõem o nível iniciante.

- a) estágio de combinação, estágio de aplicação, estágio de motricidade
- b) estágio cognitivo, estágio individualizado, estágio de desempenho
- c) estágio de consciência, estágio exploratório, estágio de descoberta
- d) estágio de observação, estágio de avaliação, estágio da motricidade
- e) N.D.A

09.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) O princípio da sobrecarga progressiva (ou crescente) é resultante de uma relação entre os estímulos, as adaptações que estes causam e o aumento da sobrecarga. Marque a alternativa que indica as características deste princípio:

- I. As exigências feitas aos atletas devem ser aumentadas de forma sistemática quanto aos parâmetros de: condicionamento físico, coordenação, técnica, tática, força de vontade, etc.
 - II. O intervalo entre o aumento dos estímulos deve ser obedecer ao tempo de treinamento, ao nível de desempenho esportivo, à idade física do atleta e à idade biológica.
 - III. O aumento do volume do treinamento como uma das possibilidades para o aumento da sobrecarga.
 - IV. Priorização do sistema ATP-CP durante o treinamento.
- a) alternativas I e II
 - b) alternativas III e IV
 - c) alternativas II, III e IV
 - d) alternativas I, II e III
 - e) alternativas I, II, III e IV

10.(Ano: 2016/Banca: IF-TO) O princípio do Treinamento desportivo que é orientado para ser aplicado em atletas de alto nível que após alguns anos de treinamento apresentam estagnação do desempenho, podendo em alguns casos ocorrer até uma queda, e que consiste em adotar um longo período de descanso sem competições, com um treinamento de baixa intensidade e procedimentos que visam o “reabastecimento” psicossomático é o Princípio:

- a) do Descanso Ativo.
- b) da Regeneração Periodizada.
- c) da Periodização da Sobrecarga.
- d) do Overtraining.
- e) N.D.A

GABARITO

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

Material de Conhecimentos Pedagógicos.

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

Material com Milhares de Questões para Concurso:

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