



PEB II - PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CADERNO DE PROVAS

INSTRUÇÕES

1. A duração máxima da prova será de **2h30min (duas horas e trinta minutos)**, incluindo a transcrição das respostas para o Cartão de Respostas (gabarito). Os candidatos poderão entregar o Caderno de Provas somente 1h00min (uma hora) após seu efetivo início. **Por motivos de segurança, o candidato só poderá levar consigo o caderno de provas depois de decorridas 1h30min (uma hora e trinta minutos) contada a partir do efetivo início das provas.**
2. A respectiva prova é composta por 40 (quarenta) questões com 4 (quatro) alternativas de resposta cada, com somente uma resposta correta.
3. O caderno de provas será publicado e poderá ser acessado através da Área do Candidato com login e senha, durante o prazo de recursos.
4. Para assinalar as RESPOSTAS no Cartão de Respostas, utilize caneta esferográfica de tinta **PRETA ou AZUL** fabricada **OBRIGATORIAMENTE** em material transparente.
5. Ao receber seu Cartão Resposta (gabarito) verifique se todos os seus dados estão corretos e o assine.
6. Os dados pessoais incorretos deverão ser corrigidos somente na **Lista de Presença**. **Qualquer dúvida dirija-se somente a um dos fiscais de sua sala.**
7. O Cartão de Respostas deve ser devolvido obrigatoriamente para o fiscal responsável pela sala ao término da prova.
8. No Cartão de Respostas, faça as marcas de acordo com o exemplo abaixo:

FORMA **CORRETA**

(A) (B) ● (D)



FORMAS **INCORRETAS**

   (D)



9. *Marcas mal feitas não são lidas pelo sistema de correção automático, invalidando a questão.*
10. A marcação no **CARTÃO DE RESPOSTAS** é definitiva, não admitindo rasuras. Marque apenas uma resposta para cada questão. Duas ou mais marcações anularão a sua resposta. O **Cartão Resposta (gabarito)** é insubstituível, seja qual for o motivo alegado.
11. Conforme regra editalícia, os 03 (três) últimos candidatos de cada sala onde estiver sendo realizada a prova somente poderão entregar a respectiva prova e retirar-se do local simultaneamente.
12. Deverão permanecer desligados os celulares e outros aparelhos eletrônicos permanecendo na embalagem em que foram lacrados na entrada da sala de aplicação de provas, não devendo ser religados até que o candidato saia do prédio de aplicação de provas.

BOA PROVA!

LÍNGUA PORTUGUESA

As questões de 01 a 10 dizem respeito ao texto. Leia-o atentamente antes de respondê-las.

(texto)

O curioso vínculo entre hibernação animal e envelhecimento — e o que podemos aprender com isso

01 Quando chega o inverno frio e escuro,
02 alguns de nós invejamos os animais que
03 podem hibernar.
04 Esse descanso longo e profundo é um
05 exemplo de como a natureza desenvolve
06 soluções inteligentes para problemas
07 difíceis. Neste caso, como sobreviver a um
08 período longo, frio e escuro, sem muita
09 comida ou água.
10 Mas a hibernação tem laços mais estreitos
11 com a história humana do que se poderia
12 esperar.
13 Um artigo do British Medical Journal de 1900
14 descreve uma estranha hibernação humana
15 semelhante ao torpor chamada "lotska", que
16 era comum entre os agricultores em Pskov,
17 na Rússia. Nessa área, a comida era tão
18 escassa durante o inverno que o problema
19 era resolver dormindo durante a parte
20 escura do ano.
21 Uma vez por dia as pessoas se levantavam
22 para comer um pedaço de pão e beber um
23 copo de água. Após a refeição simples,
24 voltavam a dormir e os familiares se
25 revezavam para manter o fogo aceso.
26 Há também descrições nas histórias entre os
27 inuítes da Groenlândia (população indígena
28 também presente no Alasca e no Canadá)
29 de um sono prolongado, semelhante a uma
30 hibernação, durante os longos e escuros
31 meses de inverno.
32 Em algumas partes da Groenlândia é escuro
33 de novembro até o final de janeiro.
34 Um estudo de 2020 sugere que os hominíni,
35 ancestrais do ser humano, podem ter
36 hibernado quando povoaram a terra há 400
37 mil anos.
38 Ossos descobertos em uma caverna na
39 Espanha mostram uma interrupção sazonal
40 no crescimento, sugerindo que um dos
41 antecessores do homem poderia ter usado a
42 mesma estratégia dos ursos das cavernas
43 para sobreviver aos longos invernos.

Texto modificado - Disponível em:
<https://www.bbc.com/portuguese/articles/ckkw9z15no> > acesso 08
ABR 2024.

01. Levando-se em consideração que (V) significa Verdadeiro e (F) significa Falso, a sequência correta das proposições é, respectivamente:

()- O texto compara um hábito dos ursos com a possível prática pelos humanos;
()- A hibernação tem como motivo a escassez de alimentos;
()- Durante o período de 'descanso', trabalhava-se de noite e dormia-se de dia;
()- Era comum, aos humanos, nos anos 1900, viver em cavernas e manter fogueiras acesas no inverno.

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

02. Assinale a alternativa que contenha a informação correta sobre as estruturas composicional e lexical utilizadas no texto:

- a) A denotação influi, diretamente, no modo como o texto está disposto [prosa].
- b) De tipologia argumentativa, o texto busca convencer o leitor.
- c) A coesão entre as ideias ocorre em virtude da informalidade lexical.
- d) Os tempos verbais presente e passado se misturam no decorrer do texto.

03. Leia os itens a seguir:

I- 'Escassa' (l.18) tem 'abundante' como antônimo;

II- O verbo 'revezar' (l.25) indica alternância;

III- Na linha 39, 'sazonal', refere-se à região onde ocorre a hibernação;

IV- 'Ancestrais' (l.35) e 'antecessores' (l.41) são antônimos.

Dos itens acima:

- a) Apenas o item II está incorreto.
- b) Apenas os itens I e III estão incorretos.
- c) Apenas os itens III e IV estão incorretos.
- d) Apenas os itens I e IV estão incorretos.

04. Com base na estrutura de 'envelhecimento' (título) assinale a alternativa com a informação correta a respeito do seu processo de formação:

- a) Sufixação.
- b) Justaposição.
- c) Adverbalização.
- d) Aglutinação.

05. Aponte a justificativa correta para o verbo 'haver', presente na linha 26, apresentar a grafia disposta no texto:

- a) Expressa o mesmo sentido do verbo 'haver' na linha 36.
- b) Regência de impessoalidade no sentido de existência.
- c) Deveria estar no plural, concordando com 'descrições'.
- d) Regência de pessoalidade no sentido de existência.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TABOÃO DA SERRA - SP
CONCURSO PÚBLICO PARA PREENCHIMENTO DE VAGAS
EDITAL NÚMERO 001/2024
PEB II PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



06. Assinale a alternativa com a justificativa correta para o artigo 'a' do trecho '*voltavam a dormir*' (l.24) não apresentar crase:

- a) Por ter como referência 'pessoas' (l.21).
- b) Estar anteposto a um verbo.
- c) Pela transitividade do verbo 'voltar'.
- d) Pela união da preposição 'a' com o artigo 'a'.

07. A oração iniciada por 'que' (l.34), com vínculo de dependência sintática com a anterior, possui a nomenclatura de:

- a) Oração subordinada substantiva objetiva direta.
- b) Oração principal.
- c) Oração coordenada sindética explicativa.
- d) Oração subordinada adverbial conclusiva.

08. Assinale a alternativa com a informação correta a respeito das regras e uso dos sinais de pontuação:

- a) O uso do travessão (título) indica troca de interlocutor.
- b) Os parênteses nas linhas 27 e 28 impedem a repetição de um termo já mencionado.
- c) As aspas duplas (l.15) grifam uma palavra estrangeira.
- d) 'Pskov' (l.16), também, deveria estar entre aspas duplas, por se tratar de um termo estrangeiro.

09. Conforme o Novo Acordo Ortográfico e as regras de acentuação gráfica, assinale a alternativa com a colocação incorreta sobre a classificação das palavras do texto:

- a) 'Período' (l.08) é proparoxítona.
- b) 'Estratégia' (l.42) somente é proparoxítona quando está no plural.
- c) 'Água' (l.09) é paroxítona.
- d) 'Área' (l.17) não é paroxítona.

10. O termo '*ancestrais do ser humano*' (l.35), disposto entre vírgulas, é um termo acessório da oração, classificado como:

- a) Aposto restritivo.
- b) Adjunto adnominal.
- c) Aposto explicativo.
- d) Adjunto adverbial.

MATEMÁTICA

11. Pedro aplicou R\$ 10.000,00 por seis meses a juros simples de 2,5% ao mês e comprou um celular apenas com o valor do rendimento de tal aplicação. Dessa forma, assinale a alternativa que representa corretamente o valor pago pelo celular:

- a) R\$ 1.500,00
- b) R\$ 2.500,00
- c) R\$ 5.500,00
- d) R\$ 11.500,00

12. Com base nos conjuntos dos números reais e irracionais, assinale a alternativa incorreta:

- a) Todo conjunto natural é um conjunto inteiro.
- b) Todo conjunto inteiro é um conjunto racional.
- c) Os conjuntos dos números racionais e irracionais estão contidos no conjunto dos números reais.
- d) Todo conjunto irracional é um conjunto inteiro.

13. Sobre as propriedades de potenciação dos números, é correto afirmar que x^{-2} é o mesmo que:

- a) $\frac{x}{2}$
- b) $\frac{2}{x}$
- c) $\frac{1}{x^2}$
- d) $\frac{1}{x^{-2}}$

14. Analise a seguir os salários mensais de quatro amigos:

| Nome | Salário |
|-------|--------------|
| Ana | R\$ 5.000,00 |
| Bia | R\$ 6.300,00 |
| César | R\$ 4.200,00 |
| Deise | R\$ 2.100,00 |

Após Paulo se juntar ao grupo, o salário médio mensal passou a ser R\$ 4.120,00. Dessa forma, é correto afirmar que o salário mensal de Paulo é igual a:

- a) R\$ 2.500,00
- b) R\$ 3.000,00
- c) R\$ 3.500,00
- d) R\$ 4.000,00

15. Uma costureira confecciona 5 vestidos em 4 horas de trabalho. Sabendo que ela trabalha apenas 8 horas por dia, e considerando a mesma proporção, assinale a alternativa que representa corretamente quantos dias ela e mais três ajudantes levarão para costurar 200 vestidos:

- a) 4 dias
- b) 5 dias
- c) 6 dias
- d) 7 dias

CONHECIMENTOS GERAIS

16. Em abril de 2024, o Banco Central lançou uma moeda com valor de R\$ 5,00, em celebração:

- a) Dos 40 anos do fim da Guerra Fria.
- b) Dos 30 anos da elaboração do Estatuto da Criança e do Adolescente.
- c) Dos 200 anos da criação da primeira Constituição do Brasil.
- d) Dos 50 anos da abertura política brasileira.

17. O Dia do Hino Nacional é comemorado no dia 13 de abril. Foi nesta mesma data, em 1831 que sua música foi tocada pela primeira vez na ocasião:

- a) Quando Dom Pedro I retornou a Portugal.
- b) Quando a Corte Portuguesa chegou em terras brasileiras.
- c) Quando Dom Pedro II foi coroado Imperador do Brasil.
- d) Quando Marechal Deodoro da Fonseca proclamou a República.

18. A estrutura Ópera de Arame é um teatro com capacidade para mais de 1.500 espectadores. Tornou-se um dos pontos mais visitados de:

- a) São Paulo.
- b) Campo Grande.
- c) Belo Horizonte.
- d) Curitiba.

19. Com a realização das eleições municipais de 2024, o Tribunal Superior Eleitoral realizou a seguinte proibição:

- a) A atividade de manipulação e fabricação de conteúdo por Inteligência Artificial com a intenção de prejudicar ou favorecer candidaturas.
- b) O cadastramento de novos eleitores maiores de 16 anos para evitar a manipulação excessiva de adolescentes.
- c) A propaganda eleitoral gratuita em comerciais televisivos e os programas eleitorais, restringindo sua atuação em redes sociais e páginas Web.
- d) A criação de novos partidos políticos a partir do mês de outubro, a fim de preservar as verbas do fundo partidário de 2020.

20. A garantia de um salário-mínimo por mês ao idoso com idade igual ou superior a 65 anos ou à pessoa com deficiência de qualquer idade é chamada:

- a) Auxílio Especial de Carência Social.
- b) Receita de Constituição a Pessoa Vulnerável.
- c) Benefício de Prestação Continuada.
- d) Bolsa Família Especial.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Considerando as fases da periodização tradicional do treinamento desportivo, assinale a alternativa que descreve corretamente a sequência e os objetivos de cada fase:

- a) Fase de competição, fase de preparação geral, fase de preparação específica e fase de transição: onde a sequência inicia com o foco na performance competitiva, seguida pelo desenvolvimento de habilidades gerais, aprimoramento de habilidades específicas do esporte e concluindo com um período de recuperação.
- b) Fase de preparação geral, fase de competição, fase de transição e fase de preparação específica:

iniciando com o desenvolvimento de capacidades físicas gerais, movendo-se para a maximização da performance, seguido por um período de recuperação e finalizando com o foco em habilidades específicas do esporte.

- c) Fase de transição, fase de preparação específica, fase de preparação geral e fase de competição: começando com um período de recuperação, seguido pelo aprimoramento de habilidades específicas do esporte, desenvolvimento de capacidades físicas gerais e culminando na maximização da performance competitiva.
- d) Fase de preparação geral, fase de preparação específica, fase de competição e fase de transição: onde a sequência inicia pelo desenvolvimento de capacidades físicas gerais, seguido pelo aprimoramento de habilidades específicas do esporte, foco na performance competitiva e concluindo com um período de recuperação e ajustes.

22. Assinale a alternativa que identifica corretamente as estruturas que compõem o Sistema Nervoso Central – SNC e suas respectivas funções.

- a) Cérebro e cerebelo: onde o cérebro é responsável pela regulação das funções motoras voluntárias e o cerebelo pelo processamento de informações sensoriais e pela memória.
- b) Medula espinhal e nervos periféricos: com a medula espinhal conduzindo impulsos motores e sensoriais entre o corpo e o cérebro, e os nervos periféricos responsáveis pelo raciocínio e emoções.
- c) Hipotálamo e tronco encefálico: onde o hipotálamo controla as funções motoras voluntárias e o tronco encefálico está envolvido na regulação do ciclo sono-vigília.
- d) Cérebro, cerebelo e medula espinhal: com o cérebro executando funções relacionadas ao raciocínio, memória, emoções e tomada de decisões; o cerebelo contribuindo para a coordenação motora e equilíbrio; e a medula espinhal conectando o cérebro ao restante do corpo, conduzindo impulsos motores e sensoriais.

23. O aumento da atividade do músculo diafragma durante o exercício físico está relacionado ao seguinte processo fisiológico:

- a) Aumento da frequência cardíaca.
- b) Aumento da capacidade vital.
- c) Aumento do débito cardíaco.
- d) Redução da capacidade residual funcional.

24. Considerando os conhecimentos atuais em Fisiologia do Exercício, assinale a alternativa que descreve corretamente uma adaptação cardiovascular de longo prazo ao treinamento aeróbico regular.

- a) Diminuição do volume diastólico final (VDF), resultando em uma redução da capacidade do coração de bombear sangue eficientemente durante

- o exercício, indicando uma adaptação negativa do treinamento aeróbico sobre a função cardiovascular.
- b) Aumento do volume sistólico (VS) devido ao aumento do tamanho e da força do ventrículo esquerdo, permitindo que maior volume de sangue seja ejetado a cada batimento cardíaco, o que é uma adaptação positiva que melhora o transporte de oxigênio para os músculos durante o exercício.
 - c) Aumento significativo da frequência cardíaca máxima (FCmax), que permite um maior número de batimentos cardíacos por minuto durante o exercício, como resultado direto do treinamento aeróbico, melhorando a capacidade de trabalho do coração.
 - d) Redução da capacidade de vasodilatação das artérias e arteríolas, levando a uma maior resistência vascular periférica durante o exercício, o que é considerado uma adaptação desejável para aumentar a pressão arterial e melhorar o fluxo sanguíneo para os músculos ativos.

25. Considerando a complexidade e a diversidade das modalidades esportivas, assinale a alternativa que exemplifica corretamente uma abordagem pedagógica que integra o conhecimento teórico-prático no ensino de modalidades esportivas:

- a) Focar exclusivamente no treinamento técnico de esportes individuais, como atletismo e natação, sem incorporar discussões sobre a história, os valores e o impacto social desses esportes, considerando-os meramente como atividades para o desenvolvimento físico.
- b) Desenvolver um currículo que inclua tanto a prática quanto a teoria das modalidades esportivas, abordando desde as técnicas e táticas específicas até o contexto histórico e cultural de cada esporte, incentivando a reflexão crítica e a compreensão da importância do esporte como fenômeno social.
- c) Limitar o ensino das modalidades esportivas à reprodução de grandes competições, como os Jogos Olímpicos, sem proporcionar aos alunos a oportunidade de praticar ou entender as nuances técnicas e táticas dos esportes apresentados.
- d) Priorizar o ensino de regras e regulamentos dos esportes em detrimento da prática, visando preparar os alunos para atuarem como árbitros ou gestores esportivos, sem considerar a necessidade de desenvolvimento de habilidades físicas e técnicas.

26. Assinale a alternativa que descreve corretamente os elementos essenciais relacionados à prática do badminton, um esporte olímpico que combina agilidade, técnica e estratégia:

- a) No badminton, a bola (peteca) deve ser feita exclusivamente de penas de ganso, sendo proibido o uso de materiais sintéticos. A quadra deve ter dimensões de 28m de comprimento por 15m de largura, adequadas tanto para jogos individuais quanto para duplas.
- b) As raquetes de badminton são padronizadas em termos de tamanho e peso, devendo todas ter

- exatamente 68cm de comprimento e 200g de peso. A rede deve ser posicionada a uma altura de 1,55m em toda a sua extensão.
- c) O badminton é praticado com uma peteca, que pode ser feita de penas naturais ou materiais sintéticos, e raquetes específicas para o esporte. A quadra tem dimensões de 13,4m de comprimento por 6,1m de largura para jogos de duplas, e a altura da rede é de 1,55m no centro.
- d) No badminton, é permitido que a peteca toque no chão uma vez antes de ser devolvida para o campo adversário. As raquetes devem ser confeccionadas exclusivamente em madeira, e a quadra deve ser coberta com areia para reduzir o risco de lesões dos atletas.

27. Considere a origem e inserção do músculo peitoral maior:

- a) Origina-se no esterno e insere-se no úmero.
- b) Origina-se na clavícula e insere-se no úmero.
- c) Origina-se no esterno e insere-se no rádio.
- d) Origina-se nas vértebras torácicas e insere-se na ulna.

28. Considerando os princípios de Fisiologia do Esforço e as práticas de Socorros de Urgência, assinale a alternativa que indica corretamente uma ação imediata recomendada para o atendimento de um atleta que apresenta sinais de hipotermia após uma competição em ambiente de baixa temperatura:

- a) Incentivar a atividade física leve, como caminhada ou corrida no lugar, para promover o aquecimento corporal através do aumento da produção de calor metabólico, além de oferecer líquidos gelados para acelerar o processo de reidratação e recuperação.
- b) Remover quaisquer roupas úmidas ou molhadas do atleta, substituindo-as por roupas secas e aquecidas, se possível, e envolver o atleta em mantas térmicas para minimizar a perda de calor corporal, além de oferecer líquidos mornos, se consciente.
- c) Aplicar gelo ou bolsas de gelo nas axilas, virilha e pescoço do atleta, áreas onde a transferência de calor é mais eficiente, para reduzir a temperatura corporal rapidamente e prevenir o agravamento da hipotermia.
- d) Promover a imersão do atleta em água quente imediatamente, para aumentar rapidamente a temperatura corporal, sem a necessidade de remover roupas, pois o calor da água pode penetrar nos tecidos e aquecer o corpo de maneira eficaz.

29. Baseando-se nos princípios de condicionamento físico e seus impactos na saúde, assinale a alternativa que identifica corretamente uma recomendação de prática de atividade física que contribui para a melhoria da saúde cardiovascular:

- a) A prática de atividades físicas de alta intensidade por períodos curtos, inferiores a 10 minutos por dia, é suficiente para obter benefícios significativos na

saúde cardiovascular, independente da frequência semanal.

- b) A prática regular de atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, por pelo menos 150 minutos semanais, é recomendada para melhorar a função cardiovascular, reduzir o risco de doenças cardíacas e promover a saúde cardiovascular geral.
- c) Exercícios de força muscular realizados isoladamente, sem a combinação com atividades aeróbicas, são os mais eficazes para o fortalecimento do coração e melhoria da circulação sanguínea, devendo ser priorizados em programas de condicionamento físico.
- d) Atividades físicas de baixa intensidade, como caminhadas leves sem a elevação da frequência cardíaca acima do repouso, são as mais recomendadas para indivíduos de todas as idades, oferecendo os maiores benefícios para a saúde cardiovascular sem riscos associados.

30. O músculo que realiza a flexão plantar do tornozelo e é fundamental para a propulsão durante a corrida:

- a) Flexor longo do hálux.
- b) Extensor longo dos dedos.
- c) Tibial anterior.
- d) Gastrocnêmio.

31. Considerando as abordagens contemporâneas na metodologia do ensino da Educação Física, assinale a alternativa que descreve corretamente uma prática pedagógica que integra o conhecimento teórico ao prático, promovendo uma aprendizagem significativa:

- a) Priorização exclusiva do desenvolvimento de habilidades motoras básicas através de exercícios repetitivos e padronizados, sem conexão com o conhecimento teórico ou aplicação prática em contextos fora da escola, enfatizando a performance individual em detrimento da aprendizagem colaborativa.
- b) Utilização de metodologias tradicionais de ensino que se concentram na transmissão direta de conhecimentos sobre a história, regras e técnicas das modalidades esportivas, sem oportunidades para que os alunos experimentem ou pratiquem essas atividades em aula.
- c) Adoção de uma abordagem pedagógica baseada em projetos, onde os alunos participam ativamente na seleção de conteúdos a serem explorados, integrando conhecimentos teóricos sobre saúde, cultura e história dos esportes com a prática de atividades físicas, promovendo o desenvolvimento de habilidades motoras, a tomada de decisão, o trabalho em equipe e a reflexão crítica sobre a prática esportiva e seus benefícios para a saúde.
- d) Implementação de um modelo de ensino focado exclusivamente em competições esportivas interclasses, visando desenvolver o espírito competitivo dos alunos, sem integrar discussões teóricas ou reflexivas sobre os aspectos sociais, culturais e de saúde associados à prática esportiva.

32. A teoria do jogo de Huizinga e a teoria do jogo de Caillois apresentam diferentes perspectivas sobre a natureza e o significado do jogo:

- a) Huizinga enfatiza o caráter livre e desinteressado do jogo, enquanto Caillois destaca a presença de regras e competição.
- b) Ambas as teorias concordam que o jogo é uma atividade essencialmente humana e social.
- c) Caillois rejeita a ideia de Huizinga de que o jogo cria ordem e beleza, enfatizando seu caráter imprevisível.
- d) Huizinga considera o jogo como um elemento central da cultura, capaz de gerar ordem e beleza.

33. Aplique a teoria do desenvolvimento motor de Gallahue e Ozmun para analisar a aquisição de habilidades motoras em crianças:

- a) O modelo de Gallahue e Ozmun propõe quatro fases do desenvolvimento motor: fase motora reflexiva, fase motora rudimentar, fase motora fundamental e fase motora especializada.
- b) A fase motora fundamental engloba o desenvolvimento de habilidades motoras básicas, como correr, saltar e arremessar.
- c) A transição entre as fases do desenvolvimento motor ocorre de forma abrupta e descontínua.
- d) A fase motora especializada é marcada pelo refinamento e combinação das habilidades motoras fundamentais, aplicadas a contextos específicos.

34. Sintetize as principais contribuições da teoria da psicologia ecológica de Gibson para a compreensão da percepção e ação no esporte:

- a) A teoria de Gibson enfatiza a importância das representações mentais e do processamento de informações para a percepção e ação.
- b) Gibson propõe o conceito de affordances, que são as possibilidades de ação oferecidas pelo ambiente ao indivíduo.
- c) Segundo Gibson, a percepção e a ação são processos independentes e não relacionados.
- d) Gibson sugere que a percepção é um processo indireto, mediado por representações mentais do ambiente.

35. Identifique a afirmação correta sobre a periodização do treinamento desportivo:

- a) A periodização simples é a mais adequada para atletas de alto rendimento, pois permite um planejamento linear e contínuo.
- b) A periodização por blocos é a mais recomendada para atletas iniciantes, pois prioriza o desenvolvimento das capacidades físicas básicas.
- c) A periodização pendular é a mais adequada para esportes de combate, pois alterna períodos de carga e recuperação de forma constante.
- d) A periodização dupla é a mais utilizada em esportes individuais, pois permite a divisão do macrociclo em dois períodos preparatórios distintos.

36. Determine a afirmação correta sobre os princípios do treinamento desportivo:

- a) O princípio da individualidade biológica sugere que todos os atletas devem seguir o mesmo programa de treinamento, independentemente de suas características individuais.
- b) O princípio da sobrecarga progressiva implica a necessidade de aumentar constantemente a intensidade do treino, independentemente da capacidade do atleta.
- c) O princípio da especificidade determina que os exercícios de treino devem ser semelhantes aos movimentos específicos da modalidade esportiva.
- d) O princípio da interdependência estabelece que as capacidades físicas devem ser treinadas isoladamente, sem relação entre elas.

37. Analise a afirmação correta sobre os métodos de treinamento de força:

- a) O método de pirâmide é adequado para o desenvolvimento da força máxima, iniciando com cargas leves e aumentando progressivamente até a carga máxima.
- b) O método de repetições máximas é indicado para o desenvolvimento da força máxima, utilizando cargas submáximas e um número elevado de repetições.
- c) O método isométrico é recomendado para o desenvolvimento da força explosiva, envolvendo contrações musculares sem movimento articular.
- d) O método de cargas constantes é recomendado para o desenvolvimento da potência muscular, utilizando cargas máximas e velocidade de execução elevada.

38. Entre as diversas modalidades esportivas praticadas globalmente, o rugby se destaca por suas regras complexas e dinâmicas, que regulamentam aspectos como pontuação, jogadas e segurança dos jogadores. Assinale a alternativa que descreve corretamente uma regra oficial do rugby, conforme estabelecido pela *World Rugby*, a federação internacional responsável pelo esporte:

- a) No rugby, um *try*, que é quando a bola é apoiada no solo dentro da área de *in-goal* adversária, vale 3 pontos, e um *drop goal*, conseguido ao chutar a bola no solo e fazê-la passar entre os postes do gol adversário, vale 2 pontos.
- b) Durante o jogo de rugby, é permitido passar a bola para frente com as mãos, desde que o jogador que realiza o passe esteja dentro da sua própria metade do campo, facilitando a execução de jogadas ofensivas e aumentando a dinâmica do jogo.
- c) O rugby permite substituições ilimitadas durante a partida. Os jogadores podem entrar e sair de campo diversas vezes, desde que as substituições sejam realizadas apenas durante as paradas de jogo e com a autorização do árbitro.
- d) No rugby, um *try* vale 5 pontos e é concedido quando um jogador apoia a bola no solo na área de *in-goal* adversária. Após um *try*, a equipe tem a

oportunidade de realizar uma conversão, um chute aos postes, que, se bem-sucedido, adiciona 2 pontos extras ao placar.

39. Identifique o músculo que, durante a realização de um agachamento, é primariamente responsável pela extensão do joelho:

- a) Músculo sartório.
- b) Músculo vasto medial.
- c) Músculo semitendinoso.
- d) Músculo bíceps femoral.

40. Assinale a alternativa que descreve corretamente a sequência e características do desenvolvimento das habilidades motoras finas em crianças:

- a) As habilidades motoras finas desenvolvem-se após a completa maturação das habilidades motoras grossas, iniciando-se apenas após os 12 anos de idade, quando atividades que requerem precisão manual, como escrever e desenhar, são aprimoradas significativamente.
- b) O desenvolvimento das habilidades motoras finas inicia-se nos primeiros meses de vida, com a progressiva capacidade de manipulação de objetos pequenos, aprimoramento da coordenação olho-mão e aumento da precisão dos movimentos das mãos e dedos, essencial para atividades como agarrar, apontar e usar utensílios.
- c) As habilidades motoras finas são inatas e não sofrem influência significativa do ambiente ou da prática, mantendo-se estáveis ao longo do desenvolvimento infantil, sem apresentar períodos críticos de aquisição ou melhoria.
- d) A sequência de desenvolvimento das habilidades motoras finas é uniforme em todas as crianças, independente de fatores culturais ou socioeconômicos, iniciando-se com atividades complexas como a escrita, seguidas por habilidades mais simples como a manipulação de objetos variados.