501

PREFEITURA
LUCAS DO RIO VERDE

PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 009/2024

ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Duração: 2h (duas horas)

Leia atentamente as instruções abaixo:

01 Você recebeu do fiscal o seguinte material:

a) Este caderno, com **20 (vinte)** questões da prova objetiva, sem repetição ou falha, conforme distribuição abaixo:

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
1 a 20

b) Um cartão de respostas destinado às respostas das questões objetivas.

02 Verifique se este material está em ordem e se o seu nome, RG, cargo e número de inscrição conferem com os dados que aparecem no cartão de respostas. Caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.

03 Após a conferência, o candidato deverá assinar no espaço próprio do cartão de respostas, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta.

04 No cartão de respostas da prova objetiva, a marcação da alternativa correta deve ser feita cobrindo a letra correspondente ao número da questão e preenchendo todo o espaço interno, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta, de forma contínua e densa.

Exemplo: Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

05 Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas **4 (quatro) alternativas** classificadas com as letras (A, B, C e D), mas só uma responde adequadamente à questão proposta. Você só deve assinalar uma alternativa. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.

06 O candidato poderá entregar seu cartão de respostas, seu caderno de questões e retirar-se da sala de prova somente depois de decorridos **30 (trinta) minutos** do início da prova. O candidato que insistir em sair da sala de prova, descumprindo o aqui disposto, deverá assinar o Termo de Ocorrência declarando sua desistência do certame, que será lavrado pelo Coordenador do local.

07 Ao candidato será permitido levar seu caderno de questões a partir de **30 (trinta) minutos** para o término da prova e desde que permaneça em sala até esse momento.

08 Não será permitida a cópia de gabarito no local de prova. Ao terminar a prova de conhecimentos, o candidato entregará, obrigatoriamente, o seu cartão de respostas. **O candidato que se retirar da sala levando o cartão de respostas estará automaticamente eliminado do certame.**

09 Reserve os **30 (trinta)** minutos finais para marcar seu cartão de respostas. Os rascunhos e as marcações assinaladas no caderno de questões não serão levados em consideração.

10 Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos concluam a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1. Os músculos suboccipitais possuem a função de regular a posição:

A) dos pés
B) do abdômen
C) do quadril e, nos bebês, correspondem aos primeiros grupos musculares a se desenvolver, proporcionando o movimento de empurrar das pernas
D) da cabeça e, nos bebês, correspondem aos primeiros grupos musculares a se desenvolver, visando extensão da cabeça e exploração do meio ambiente

2. Nas articulações fibrosas, o elemento que se interpõe entre as peças articulares é o tecido conjuntivo:

A) rugoso
B) fibroso
C) suturosas
D) serráteis

3. O glúteo médio é importante para a realização da rotação:

A) medial e abdução do quadril
B) frontal e adução do quadril
C) do glúteo inferior
D) posterior sem impactar no quadril

4. Com relação as fases de desenvolvimento dos movimentos, João Barreiros (2016) aponta que os movimentos especializados se distinguem:

A) por ser um padrão distinto de movimento que se realiza através de reflexos
B) por alcançar níveis rudimentares de estágios de movimento
C) pela aplicabilidade dos comportamentos a contextos muito específicos, como as atividades desportivas
D) pela repetição deste movimento a diferentes contextos, de forma fundamental ao movimento infantil

5. Para João Barreiros (2016), o conceito essencialmente biológico que traduz o conjunto de alterações fisiológicas muito determinadas por especificações genéticas denomina-se:

A) desenvolvimento motor
B) cultura
C) aprendizagem
D) maturação

6. A qualidade física expressa pela amplitude de movimento voluntário de uma articulação denomina-se:

A) força
B) flexibilidade
C) hipertrofia
D) ritmo

7. As variáveis que devem ser consideradas na montagem de um programa de treinamento são:

A) tipos de exercícios e condicionamento físico esperado
B) performance, volume e intervalo de recuperação
C) tipos de exercício, condicionamento físico esperado, performance, volume e intervalo de recuperação
D) seleção dos exercícios, ordem dos exercícios, volume, intensidade, intervalo de recuperação, velocidade de execução e fase de treinamento

8. O desenvolvimento motor pode ser entendido como um processo evolutivo sequencial, dependente das interações entre maturação e aprendizagem, em que podem ser identificadas fases. As quatro fases do desenvolvimento motor ocorrem na seguinte ordem:

A) fundamental, rudimentar, reflexa e especializada
B) reflexa, rudimentar, fundamental e especializada
C) rudimentar, reflexa, especializada e fundamental
D) reflexa, fundamental, especializada e rudimentar

9. De acordo com João Barreiros (2016) dos 0 aos 6 anos de idade existe uma janela preciosa de estimulação do desenvolvimento motor, portanto é correto afirmar que:

A) é particularmente essencial inserir a criança desta faixa etária no sistema desportivo
B) neste período deve-se evitar qualquer tipo de atividade física infantil devido a sensibilidade do sistema motor
C) após essa fase que as crianças vão construir os circuitos neuronais essenciais à construção de habilidades mais complexas
D) neste período a criança deve estar inserida em contextos de estimulação pouco estruturados e com uma afetação de recursos humanos pouco especializados

10. Quando se aprende, ocorre um conjunto de adaptações, internas e comportamentais, que se desejam resistentes à passagem do tempo. Sobre este aspecto da aprendizagem, Barreiros (2016) conceitua-o como critério de:

A) retenção
B) estabilização
C) flutuação
D) fixação

11. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, são classificados como ferimentos contusos as:

A) lesões que atravessam lado a lado uma parte do corpo
B) lesões de bordas regulares provocadas por objetos cortantes
C) chamadas lacerações que são lesões teciduais de bordas irregulares
D) lesões causadas por perfurações da pele e dos tecidos subjacentes por um objeto

12. Em caso de ferimentos superficiais, as duas primeiras orientações da Fundação Oswaldo Cruz para o socorrista são:

A) ligar para a emergência e colocar gelo
B) imobilizar a área afetada e ligar para a família do ferido
C) lavar as mãos e imobilizar a área afetada
D) lavar bem as mãos com água e sabão; e lavar abundantemente a ferida com água limpa e sabão

13. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, com relação a variação da frequência do pulso, é considerado normal para homens adultos:

A) 60 - 70 bpm
B) 70 - 80 bpm
C) 80 – 90 bpm
D) 80 – 120 bpm

14. Sobre os fatores intervenientes que afetam o treinamento esportivo, Alexandre Conte (2013) destaca a segurança que o atleta possui para agir em situações novas, da qual denomina de:

A) disciplina
B) agressividade
C) autoconfiança
D) obediência

15. Os princípios do treinamento esportivo são aspectos extremamente relevantes a serem considerados nos treinos. O princípio da individualidade biológica enfatiza que:

A) a dimensão biológica se sobrepõe a social
B) cada ser humano é único, constituído por genótipo e fenótipo
C) a carga genética e a composição corporal não impacta no desenvolvimento esportivo do atleta
D) o fenótipo descaracteriza os aspectos como habilidades motoras e esportivas por individualizar de forma peculiar o atleta

16. Com relação aos aspectos emocionais e motivacionais que afetam o treinamento esportivo, sobre ansiedade e desempenho, Alexandre Conte (2013) recomenda:

A) mostrar aos alunos suas evoluções nos resultados, para que se sintam motivados
B) mostrar aos alunos os pontos que ainda são necessários evoluir, para que se sintam focados
C) incentivar os alunos através de feedback negativos, para que eles tentem provar o seu lado positivo através da performace
D) explicar aos alunos como o grupo é capaz de evoluir sem ele, para que ele se encoraje a comprovar as suas contribuições para a equipe

17. Um aspecto fundamental para manter a aderência em turmas de treinamento desportivo é que as aulas sejam:

A) desconfortáveis
B) autoritárias
C) rigorosas
D) prazerosas

18. O treinamento de força atendendo a finalidade terapêutica caracteriza-se como:

A) a realização de treinos visando a performance desportiva
B) incentivo à melhoria e à manutenção de estética corporal
C) uma atividade utilizada na quebra de tensões, sociabilização, lazer e higiene mental
D) o exercício aplicado na cura, na correção de patologias ou na ação coadjuvante em tratamento a algum problema de saúde

19. A capacidade que os músculos representam de sustentar ações musculares repetidas ou uma única ação estática denomina-se:

A) lateralidade
B) resistência muscular
C) agilidade
D) potência muscular

20. Barreiros (2016) destaca que quando não se consegue executar em competição aquilo que já se conseguia fazer em treino, é importante que o treinador:

A) motive os estudantes através de feedback desencorajadores
B) enfatize a necessidade de se reproduzir em competição o que já é possível de ser realizado
C) distinga bem o conceito de aprendizagem e performance, para conseguir reduzir a ansiedade natural dos alunos
D) identifique qual atleta está com impossibilidades maturacionais de competir para conseguir reduzir o impacto nos resultados

RASCUNHO