

INTRUTOR DE OFICINAS – 20 Questões

1) A prática de exercícios físicos de forma habitual é considerado um hábito de vida saudável. São alguns dos benefícios do exercício físico:

- A (☒) Aumento da força muscular e da densidade óssea.
- B (☐) Controle da pressão arterial e aumento da adiposidade.
- C (☐) Diminuição da insônia e da densidade óssea.
- D (☐) Aumento da força muscular e diminuição da densidade óssea.

2) Ainda sobre os benefícios da prática de exercícios físicos, analise os itens a seguir:

- I) Diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, aumento da frequência cardíaca em repouso, diminuição da pressão arterial e melhora do autoconceito e da autoestima.
- II) Piora no estilo de vida, incremento da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento no volume sistólico, melhora do autoconceito e da autoestima.
- III) Diminuição da gordura corporal, incremento da força e resistência muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, melhora da pressão arterial, melhora do autoconceito e da autoestima.
- IV) Diminuição da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento na pressão arterial em repouso, melhora do autoconceito e da autoestima.
- V) Aumento da capacidade pulmonar, diminuição da frequência cardíaca em repouso, diminuição da massa gorda, aumento da massa magra.

Está correto o que consta apenas em:

- A (☐) I – III – IV.
- B (☐) II – IV – V
- C (☒) Apenas III e V
- D (☐) I – III e V

3) Para a realização de uma atividade física, em especial um exercício aeróbico, é imprescindível a monitoração da frequência cardíaca. Uma das equações mais utilizadas, para determinar a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), é $FC_{máx} = 220 - \text{idade (bpm)}$. Considerando-se uma atividade cardiorrespiratória (aeróbia), a FC_{máx} para um indivíduo do sexo masculino, de 22 anos de idade, e os respectivos limites de controle para 60%, 70% e 80% da FC_{máx}, são:

- A (☐) FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
 - B (☒) FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.
 - C (☐) FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.
 - D (☐) FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.
-

4) O Índice de Massa Corpórea (IMC) é um dos indicadores mais utilizados, para avaliar o estado nutricional de uma pessoa. Seu resultado é obtido por meio da relação entre o peso (Kg) e a estatura (m) elevada ao quadrado. Sua classificação segue um escore que determina se o indivíduo se encontra em baixo peso, normal, sobrepeso ou obesidade. Um indivíduo, para se encontrar com a classificação considerada como normal, segundo a OMS, deverá apresentar o resultado do IMC compreendido entre:

- A () 18 a 23,9 kg/m².
- B () 18,5 a 24,9 kg/m².
- C () 19 a 25,9 kg/m².
- D () 20 a 26,9 kg/m².

5) A proposta para a Educação Física da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) parte da compreensão de que se trata de um componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas e significados, entendidas como manifestações expressivas dos sujeitos e patrimônio cultural da humanidade. Assim, para a BNCC, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura, entendido como textos passíveis de leitura e produção. Para sistematizar os conteúdos das práticas corporais, a BNCC estabelece os grupos ou as unidades temáticas a serem ensinadas nas aulas de Educação Física: esportes, brincadeiras e jogos, lutas, danças, ginásticas e práticas corporais de aventura, diante do exposto analise os itens a seguir:

- I) Ginásticas: tendo em vista a grande variedade de organização e significados, foi necessário adotar uma classificação composta por: ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica de obstáculos;
- II) Lutas: focaliza as disputas corporais, nas quais se empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa.
- III) Práticas corporais de aventura: exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade na interação com um ambiente desafiador.
- IV) Brincadeiras e jogos: explora atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência ao que foi combinado coletivamente.
- V) Danças: explora o conjunto de passos e coreografias mais apresentadas nos veículos de mídia. Trata-se de uma prática que busca aumentar a participação das alunas nas aulas, uma vez que se relaciona somente ao universo feminino.

Está correto o que consta apenas em:

- A () I – II – III e V.
- B () II – IV e V.
- C () I – III – IV.
- D () II – III e IV.

6) Cinco novos esportes serão disputados nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, após serem aprovados pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), são eles:

- A () Surfe, beisebol, caratê, futsal e rugby.
- B () Skate, squash, surfe, escalada esportiva e caratê.
- C () Surfe, skate, beisebol, caratê e escalada esportiva.
- D () Beisebol, skate, squash, surfe e rugby.

7) Na organização de competições esportivas, os campeonatos são competições esportivas de longa duração, onde todas as equipes se enfrentam num sistema de rodízio, e os torneios são competições esportivas de curta duração, disputados em sistemas de eliminatórias simples ou dupla. Para realizar um torneio de eliminatória simples (mata-mata) com 16 equipes quantos jogos serão disputados até finalizar o evento, considerando que haverá disputa para definir 3º e 4º colocado:

- A (☐) 13 jogos.
- B (☐) 14 jogos.
- C (☐) 15 jogos.
- D (☒) 16 jogos.

8) O evento esportivo consiste na realização de modalidades esportivas, cada qual subdividida em categorias, nas quais se disputam títulos com a presença de um público torcedor. Para a realização de um evento é imprescindível o domínio de fundamentos mínimos de administração. Independente de sua natureza, tamanho ou importância, um evento, qualquer que seja, é sempre administrado. Improvisações de última hora de pessoas sem o devido preparo podem comprometer não apenas o evento em si, como também a imagem da empresa e dos produtos ou serviços a ele (evento) circunstancialmente vinculados. Quais as etapas básicas para realização de um evento esportivo, em sua devida ordem?

- A (☐) Pesquisa/Planejamento/Realização.
- B (☐) Planejamento/Avaliação/Organização/Execução.
- C (☐) Planejamento/Desenvolvimento/Finalização.
- D (☒) Pesquisa/Organização/Execução/Avaliação.

9) Jogos populares são aqueles conhecidos também como jogos de rua, em que seus elementos podem ser alterados ou decididos pelos próprios jogadores, com variação no número de participantes e uma flexibilidade de regras, assim como, não são necessários recursos materiais mais sofisticados, pois a gênese dos jogos populares está na cultura popular. Então são identificados como características dos jogos populares:

- A (☐) Todos os jogos de rua são originados do esporte moderno, cujas regras são combinadas entre o grupo que vivencia a prática.
- B (☐) Jogos em que é imprescindível para seu desenvolvimento, a utilização de brinquedos.
- C (☐) um tipo de jogo interessado em relação à premiação, considerando a execução de táticas que indicam a melhor equipe.
- D (☒) Os jogos populares caracterizam-se pelas ações de: fugir e pegar, chegar primeiro, puxar e empurrar, atacar e defender, saltar, dentre outras.

10) Segundo Werneck (2003), o lúdico é uma das essências da vida humana, que instaura e constitui novas formas de viver a vida social, marcada pela exaltação dos sentidos e das emoções. A ludicidade em relação com ao ser humano, implica fundamentalmente:

- A (☐) Proporcionar diversão, descontração e prazer estético.
- B (☐) Estabelecer conexões na dimensão espiritual.
- C (☒) Interpretar a realidade social, com um desenvolvimento cognitivo e motor.
- D (☐) Integrar-se com as atividades esportivas.

11) O jogo em seu caráter lúdico tem poder de fascinação, excitação, vivacidade, estímulos dentro do imaginário da criança e deve ser compreendido e refletido em sua totalidade. Qual afirmação abaixo não condiz nesse contexto:

A () A negação da vida real, partindo para uma esfera temporária de atividade que requer competição. Competição que ao longo da história sempre esteve caracterizada pela seleção, concorrência e eliminação do outro.

B () Como característica do jogo lúdico, não se limita tempo e espaço, o fato de não organizar ou gerar ordem e ser um fenômeno cultural.

C () A indefinição sobre o que realmente é o jogo e em que consiste, mas diz que ludicidade é o princípio marcante do jogo, pois a ludicidade necessita de fantasia e da imaginação.

D () As crianças, desde os primeiros anos de vida passam grande parte de seu tempo brincando, jogando e desempenhando atividades lúdicas que não utilizam regras.

12) A atividade de eventos apresenta-se como uma atividade bastante dinâmica. Por essa razão, sua definição tem-se modificado ao longo do tempo. Analise as afirmativas que seguem quanto à definição de eventos, segundo a experiência e as pesquisas de vários especialistas na área.

I- Ação do profissional mediante pesquisa, planejamento, organização, coordenação, controle e implantação de um projeto, visando atingir seu público-alvo com medidas concretas e resultados projetados.

II- Conjunto de atividades profissionais, desenvolvidas com o objetivo de alcançar o seu público alvo, através da realização de ações técnico-científicas.

III-Soma de ações, previamente planejadas, com o objetivo de alcançar resultados definidos, perante seu público-alvo.

IV- Realização de um ato comemorativo, com finalidade mercadológica ou não, visando apresentar, conquistar ou recuperar o seu público-alvo.

Assinale a opção que apresenta apenas afirmativas corretas.

A () II e III, apenas.

B () II e IV, apenas.

C () I, II e III.

D () I, III, IV

13) Em um determinado tipo de evento “a exposição é feita por uma ou mais pessoas com a presença de um coordenador. O assunto exposto é do conhecimento da plateia que participa em forma de grupos. Geralmente divide-se em três fases: exposição, discussão e conclusão. As decisões podem ser adotadas pela área” (CESCA, C., 1997, p.20).

Assinale a opção que indica o tipo de evento descrito no texto.

A () Congresso.

B () Seminário.

C () Colóquio.

D () Conferência.

14) A figura a baixo representa o ponto final de um golpe direto, e o oponente encontra-se com a guarda fechada.



Analise e assinale a sequencia que representa o passo a passo desse golpe.

I- Palma da mão voltada para baixo.

II- Mão, cotovelo e ombro na mesma altura.

III- Ombro protegendo o queixo.

IV- Mão protegendo o rosto do lado contrário.

V- Cotovelo protegendo a costela do lado contrário.

VI- Rotação do tronco no eixo, fazendo com que ombro, quadril e pé se projetem a frente.

A () I, III, V apenas

B () II e IV apenas

C () I, II, III e IV apenas;

D () Todas estão corretas;

15) Para pontuação do Jiu-jítsu são utilizados durante a luta, algumas ações técnicas como, quedas, raspagens, montada e pegada pelas costas.

Podemos afirmar que são corretas:

I. 2 (dois) pontos: Queda, raspagem e joelho na barriga.

II. 3 (três) pontos: Passagem de guarda.

III. 4 (quatro) pontos: Montada e pegada pelas costas.

A () Apenas III.

B () II e III.

C () I, II e III.

D () I e II

16) Evento é um instrumento *institucional e promocional*, utilizado na comunicação dirigida, com a finalidade de criar conceito e estabelecer a imagem de organizações, produtos, serviços, ideias e pessoas, por meio de um acontecimento previamente *planejado*, a ocorrer em um único espaço de tempo com a aproximação entre os *participantes*, quer seja física, quer seja por meio de recursos de tecnologia. (MEIRELLES, 1999).

Dessa forma todos os eventos são pensados para públicos específicos, ou seja, um “Público-alvo” que se define a partir de critérios de segmentação de mercado, que é o resultado da divisão de um mercado em pequenos grupos.

Os critérios básicos para essa conformação de público-alvo são:

A () Demográfico, Geológicos e Psicológicos.

B () Geológicos e Psicológicos.

C () Geográfico, Demográfico, Psicográfico e Comportamental.

D () Comportamental, Raça e religião.

17) Durante um evento de grande porte, faz-se necessário um plano de logística que venha a prever um esquema de comunicação local. A esse respeito, analise as afirmativas que seguem:

I	A comunicação das informações, durante o evento, funciona junto as outras funções da gestão do evento.
II	Os rádios de comunicação são mais comuns em eventos de pequeno porte.
III	A sinalização é uma forma comum de comunicação, sendo importante destacar o posicionamento e a clareza dessas sinalizações.
IV	Na gestão de eventos, o dispositivo de comunicação envolve diversos métodos: celulares, mensagem de texto, mensageiros, boletim de notícias e megafones.

Assinale a opção que apresenta apenas afirmativas corretas.

A () I e III, apenas.

B () I, III e IV.

C () I, II e III.

D () III e IV, apenas.

18) O judô é comumente ensinado, priorizando o conhecimento técnico, com normas de conduta influenciada profundamente pela intenção de manutenção da cultura dos imigrantes japoneses. Esse é um dos motivos que tem levado muitos professores a reproduzirem esse modelo por entendê-lo como próprio do judô. Paradoxalmente, hoje existem autores que têm advogado a ludicidade como estratégia de ensino, principalmente para crianças, como sendo o meio de resgatar a essência do judô. Sobre os benefícios da ludicidade como contribuição para o resgate da essência do judô, analise as afirmativas abaixo:

- I. Permite aos alunos serem observadores, participantes, praticantes críticos dos eventos judoísticos e sociais.
- II. Representa o prazer, levando à aprendizagem intensificada por meio da motivação.
- III. Prática mais prazerosa e interessante, que estimula um olhar coletivo e promove a interação social.
- IV. Desperta a técnica, condicionada a um grau elevado da cognição e da criatividade

Estão CORRETAS

- A (☐) I e II, apenas.
- B (☐) I e III, apenas.
- C (☐) II e III, apenas.
- D (☒) I, II, III e IV.

19) O jogo cooperativo não é baseado em resultados finais de vencedor, ele acaba como uma ferramenta que coloca a diversão e o prazer acima de resultados. “Cooperação: é um processo onde os objetivos são comuns, as ações são compartilhadas e os resultados são benéficos a todos”. (BROTTO, 2002, p.27). Na atualidade e fundamentados nessas ideias, é incorreto afirmar:

- A (☐) O espírito de equipe dos participantes pode ser o fator principal que caracteriza o jogo cooperativo.
 - B (☐) Nos jogos cooperativos os participantes colocam em prática a sua habilidade de resolução de problemas em conjunto, ajudando o outro a seguir no jogo, e dividindo suas experiências e suas ideias com os demais em prol de um único objetivo.
 - C (☒) Na cooperação todos cooperam e ganham, eliminando-se o medo do fracasso e aumentando-se a autoestima e a confiança em si mesmo, pois o eu prevalece.
 - D (☐) Na competição, a valorização e o reforço podem ser deixados ao acaso ou concedidos apenas ao vencedor, o que gera sempre entusiasmo, segurança e vontade de continuar jogando.
-

20) As atividades físicas, recreativas e esportivas compõem o direito dos indivíduos conhecerem de terem acesso às manifestações e expressões culturais que constituem a tradição do exercício físico, tematizadas nas diferentes formas e modalidades de ginástica, jogo, esporte, luta/arte marcial e dança. Dessa maneira, o professor pode utilizar o esporte aliado a manifestações e expressões culturais do movimento humano, além de atender a outros objetivos decorrentes da prática de atividades físicas, recreativas e esportivas.

Com base no texto acima, avalie as afirmativas a seguir.

- I. O professor deve, mesmo durante as práticas esportivas de competição, orientar os alunos e torcedores a se manifestarem de forma respeitosa e solidária.**
 - II. Para o desenvolvimento de atividades com grandes grupos, o professor deve dividir os alunos em pequenos grupos e propor brincadeiras e jogos que aos poucos vão eliminando os perdedores para facilitar a organização.**
 - III. Por meio do esporte, o professor pode intervir junto aos alunos, para que a competitividade seja saudável e nunca ultrapasse os direitos essenciais de cada ser humano, a liberdade individual, o respeito ao adversário e a integridade física.**
 - IV. O professor deve apenas promover e estimular a importância da competitividade e da necessidade de ganhar nos jogos, pois esses interesses são fundamentais na ascensão profissional dos alunos.**
- É correto apenas o que se afirma em:**

- A () I e III.**
- B () II e IV.**
- C () I, II e III.**
- D () I, II, IV**