

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

O esporte coletivo envolve uma prática corporal composta de regras e organizações definidas que seja executada de forma competitiva. Handebol, futebol, futsal, basquetebol e voleibol são exemplos de esportes coletivos que fazem parte dessa cultura do movimento humano e que são ensinados nas aulas de educação física nas escolas brasileiras. Ao ensinar essas práticas corporais nas escolas, o professor deve

- 61** enaltecer o talento esportivo de alguns alunos ao mesmo tempo em que desenvolve estratégias de obrigatoriedade da inclusão de todos.
- 62** utilizar-se de uma pedagogia que privilegie o método crítico e reflexivo e tratar a competição como um retrato momentâneo da capacidade individual e/ou coletiva.
- 63** basear-se, na preparação das aulas, em características e elementos próprios dos mencionados esportes, que são, entre outras, a bola, as metas e as regras.
- 64** atentar, na organização das aulas, para o fato de que a estrutura funcional das modalidades esportivas coletivas é determinada pela interação entre as variáveis defesa e ataque; cooperação e oposição.
- 65** enfatizar a aprendizagem fundamentando-a na repetição das técnicas e das jogadas para, em seguida, incluir, nesse processo, fatores cognitivos, sociais e culturais.

Atualmente, no voleibol, o jogador líbero

- 66** tem a tarefa de recepcionar bem os saques, passando a bola para o levantador.
- 67** atua como o único jogador que não pode atacar saltando; se necessário, ele deve passar a bola, por meio de toque ou de manchete, para a quadra adversária.
- 68** posiciona-se como meio de rede, devendo ser um bom bloqueador.

Na atualidade, no basquetebol, atribui-se numeração tática de ataque de acordo com a função de cada jogador. Por exemplo, o jogador

- 69** 2, que recebe a denominação de ala, deve ter boa velocidade para conduzir o contra-ataque e ser um bom arremessador.
- 70** 1 é denominado ala-pivô e prepara as jogadas de ataque e bloqueio.

Considerando as fases de desenvolvimento motor de crianças de 10 a 12 anos de idade, ao ministrar aulas de handebol para alunos dessa faixa etária, o professor deve

- 71** organizar as sessões de prática das habilidades básicas de forma que os alunos adquiram padrões fundamentais de movimento maduros bem como experiências práticas, para diversificar tais padrões.
- 72** preparar o ambiente de aprendizagem por meio do desenvolvimento motor dos alunos, que é fundamentado em movimentos de locomoção, manipulação e equilíbrio, próprios da referida modalidade esportiva.
- 73** utilizar as regras básicas do jogo, sem adaptações, para que os alunos ganhem competência técnica e tática nesse esporte.

A participação em atividade física regular e a orientação alimentar são usualmente recomendadas na ação contra a obesidade infantil, para que auxiliem a criança a desenvolver um estilo de vida mais saudável e ativo. A(s) base(s) de tais recomendações preceitua(m) que

- 74** os exercícios, quando realizados precocemente durante o período de crescimento, previnem a formação de novas células adiposas.
- 75** os transtornos alimentares estão relacionados com a anorexia e a bulimia, conforme comprovam pesquisas acerca de distúrbios decorrentes da obesidade em crianças.
- 76** o consumo diário de alimentos segue, de acordo com o modelo piramidal, 3 agrupamentos: as vitaminas e as proteínas, que ocupam a base; os carboidratos, que se localizam na parte intermediária, e as gorduras e os açúcares, que se situam no topo da pirâmide.
- 77** a obesidade é o resultado de calorias em excesso, independentemente do tipo de fonte.
- 78** os efeitos cardiorrespiratórios são positivos e que produzem diminuição do esforço fisiológico de crianças obesas quando elas se exercitam.

Suponha que, na elaboração do programa de educação física para alunos de uma escola de ensino médio, tenham sido destacados vários princípios relacionados à atividade física como fator de promoção da saúde. Considerando-se essa situação, entre os princípios incluídos no referido programa, definiu-se corretamente o princípio da

- 79** sobrecarga crescente como o que determina que se considerem a frequência, o volume e a intensidade dos exercícios, a fim de se otimizar o desenvolvimento da aptidão física dos alunos.
- 80** continuidade como o que deverá reger as atividades físicas nas sessões de prática de exercícios, durante o aquecimento e o resfriamento, tendo-se em vista a adaptação do organismo dos alunos aos esforços a que serão submetidos.
- 81** especificidade como o que preceitua que se considere o tipo de exercício a ser proposto, visto que cada exercício desencadeará adaptações orgânicas, musculares, articulares, ósseas e cardiorrespiratórias.
- 82** individualidade biológica como aquela que considera as características físicas do exercício, a fim de se possibilitar a participação ativa dos alunos.

Existem vários tipos de ginástica que podem integrar um plano pedagógico de educação física escolar. Considerando esse assunto, julgue os próximos itens com relação à correta caracterização do tipo de ginástica nele identificado.

- 83** A ginástica rítmica desportiva é realizada com quatro materiais diferentes: a corda, a bola, a fita e o arco.
- 84** Em séries de solo masculino, a ginástica artística ou olímpica envolve saltos acrobáticos, elementos de força, equilíbrio e flexibilidade, com acompanhamento musical.
- 85** A ginástica de trampolim, que envolve, entre outros, saltos de diversos tipos e piruetas, é uma modalidade olímpica realizada em minitrampolim e em cama elástica.
- 86** A ginástica acrobática é executada em pares ou grupos.
- 87** Denominam-se equilíbrio, dinâmica e combinada os três tipos de séries em que se divide a ginástica acrobática.

Segundo estudiosos da área, a pedagogia do esporte escolar conhecida como reducionista, que objetiva levar aos alunos experiências de treinamento físico-esportivo instituído, em detrimento da busca da autonomia, da descoberta e da compreensão de si próprios, provoca um desequilíbrio pedagógico, em que predomina o aspecto racional em relação ao sensível. Considerando-se as respectivas características gerais, tal concepção pedagógica

- 88** elege a competição como o principal referencial de avaliação.
- 89** elege um modelo de atleta ideal a ser perseguido e compartilha a preocupação mercadológica da revelação de talentos.
- 90** prevê a inclusão de todos a partir da especialização precoce.

No que se refere a ritmo e dança, julgue os itens a seguir.

- 91** Conceitua-se dança como o movimento intencional e simbólico por meio do qual o dançante expressa a si mesmo e a sua relação com o mundo, buscando a máxima expressividade do movimento corporal.
- 92** A obra coreográfica como um todo se constrói com base nos elementos que compõem o movimento, que são o tempo, o espaço e a intensidade, subdividida em peso e fluência.
- 93** Dado que harmonia rítmica significa padronização, um ritmo ideal deve ser constante para obter-se harmonia.
- 94** Os ritmos fisiológicos, relativos às funções vitais como respiração, frequência cardíaca, sono e vigília, são isolados uns dos outros, não exercendo influências mútuas.

O esporte, definido como uma prática corporal constituída de regras e organizações definidas e realizada de forma competitiva, é uma fonte de lazer espontâneo e integra o processo educativo dos seres humanos. A respeito desse assunto, julgue os itens seguintes.

- 95** Tratando-se das modalidades esportivas coletivas, caracterizadas pela aleatoriedade, variabilidade e imprevisibilidade das ações de ataque e defesa na disputa de um jogo, prevalece o componente técnico, em detrimento dos componentes táticos e das capacidades motoras.
- 96** Disputado por duas equipes de seis jogadores cada, o voleibol caracteriza-se por jogos com ações rápidas (explosivas), baseadas em fundamentos técnicos e táticos, cuja execução requer dos praticantes boa impulsão vertical, velocidade de reação, habilidade óculo-manual e força.

Acerca de alimentação, exercício físico, exercício resistido e aumento de massa muscular, julgue os itens que se seguem.

- 97** A realização de treinamento com resistência moderada proporciona, de modo seguro, o aumento da síntese e da retenção de proteínas, tornando mais lenta a perda natural de massa e força musculares durante o envelhecimento.
- 98** O uso de anabólicos com o objetivo de aumentar a massa muscular pode ocasionar alteração do perfil lipídico, doenças hepáticas, hipertensão arterial e infarto do miocárdio.
- 99** A suplementação proteica por si só aumenta a massa muscular.
- 100** Indivíduos cuja ingestão calórica é inferior ao gasto usual de energia utilizam um maior percentual de proteínas como substrato energético, apresentando, frequentemente, diminuição da massa corporal magra, da força e da resistência.
- 101** Os adultos e as crianças púberes têm dificuldade de aumentar sua massa muscular, devido ao fato de seus níveis de androgênios serem relativamente baixos.

Com relação à estrutura e ao funcionamento do corpo, bem como aos princípios básicos e efeitos do treinamento físico, julgue os próximos itens.

- 102** Dos fatores que afetam o aprimoramento do treinamento com exercícios, a frequência e a duração de realização das sessões de treinamento são os mais determinantes.
- 103** Em um gráfico que representa a prática de exercícios, de leve a moderadamente intenso, por indivíduos ativos ou não, observa-se uma relação linear entre a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio.
- 104** A realização de aquecimento, também denominado exercício preliminar, proporciona, fisiologicamente, maior velocidade de contração, relaxamento muscular, maior fluxo sanguíneo, maior eficiência mecânica e facilitação do aproveitamento de oxigênio pelos músculos.
- 105** O exercício seletivo de áreas corporais específicas, tais como o abdominal, é mais efetivo para a perda de gordura localizada do que a atividade física de natureza aeróbica.

---

Em uma aula em cujo objetivo é desenvolver competências para o jogo de basquetebol, o professor organizou a turma em fileiras/colunas para que cada aluno, por vez, execute um movimento em progressão com a bola, determinado pelo professor e de acordo com as regras oficiais desse esporte. Essa dinâmica de aula

- 106** valorizará, dependendo das estratégias pedagógicas a serem escolhidas, o caráter lúdico na atividade.
- 107** estimulará os alunos a aderirem e permanecerem em atividades físicas no tempo do lazer, pois a competência técnica é um fator importante para esse fim.
- 108** promoverá a transferência do conhecimento e da expressão corporal adquiridos nessa atividade para outras atividades da cultura corporal dos alunos.
- 109** eliminará expressões corporais e identidades singulares dos alunos.

---

Julgue os itens a seguir, no que se refere à capoeira.

- 110** Como prática corporal típica da tradição da cultura negra, a capoeira deve fazer parte do conteúdo apenas das escolas que estejam inseridas em comunidades de maioria afrodescendente.
- 111** Em suas tradições, a capoeira apresenta estilos diferentes, caracterizando uma diversidade de expressões socioculturais e históricas.
- 112** Na capoeira, o ritmo, induzido pelos instrumentos, não é significativo para a organização expressiva dos movimentos.

Uma professora reuniu seus alunos no início do período letivo e levou-os para uma incursão pelo bairro onde estava inserida a escola em que trabalhava. Ela orientou os alunos a fazerem anotações, durante o passeio, sobre as práticas corporais observadas pelo caminho. Com base nessa situação, é correto afirmar, considerando-se os estudos culturais, que a professora

- 113** utilizou a atividade para verificar os tipos de práticas corporais observados e problematizar as relações culturais que permeiam a vida cotidiana do bairro nas aulas seguintes.
- 114** poderá usar o resultado obtido pelos alunos para construir, juntamente com eles, os conteúdos a serem trabalhados durante aquele período letivo.
- 115** identificará as manifestações culturais existentes na comunidade para selecionar aquelas que se adaptam ao espaço institucional e a cultura hegemônica da escola.
- 116** teve como propósito exclusivo fazer uma avaliação diagnóstica da cultura corporal da comunidade.

---

A respeito das relações sociais presentes nos jogos utilizados em aulas de educação física, julgue os itens seguintes.

- 117** Em uma aula que tenha como tema o futebol, estabelecer a regra de obrigatoriedade de passar a bola para todos os componentes da equipe antes de tentar um gol não garante a solidariedade e o espírito de equipe em uma turma com meninos e meninas.
- 118** Os esportes olímpicos se legitimam no currículo da educação física escolar por serem a principal expressão de lazer ativo presente na sociedade brasileira.
- 119** Os jogos populares se apresentam como excelente alternativa pedagógica para as aulas de educação física no ensino fundamental, mas devem ser substituídos gradativamente pelos esportes formais, de modo a atender o nível de desenvolvimento dos alunos no ensino médio.
- 120** Aplicados na dinâmica das aulas de educação física curricular, os jogos cooperativos são estratégias pedagógicas que eliminam a competição e a hierarquização presentes na nossa sociedade.