



## **Ensino Superior – PROF. EDUCAÇÃO FISICA**

### **CADERNO DE PROVA OBJETIVA**

#### **ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE A PROVA OBJETIVA**

1. A prova objetiva será composta de 30 (trinta) questões de múltipla escolha, extraídas do conteúdo programático publicado no edital de abertura 007/2023, sendo que, para cada uma das questões objetivas, são apresentadas 5 (cinco) alternativas classificadas com as letras (A, B, C, D e E), mas somente uma responde adequadamente à questão proposta.
2. Ao ser autorizado o início da prova, verifique, no Caderno de Questões, se a numeração das questões e a paginação estão corretas e se não há falhas, manchas ou borrões. Se algum desses problemas for detectado, solicite ao fiscal outro caderno completo. Não serão aceitas reclamações posteriores.
3. Iniciada a Prova, nenhum candidato poderá retirar-se da sala antes de decorrido 2h (duas horas) de prova, devendo, ao sair, entregar ao fiscal de sala, obrigatoriamente, o Cartão Respostas da Prova Objetiva. O Cartão Respostas da Prova Objetiva será o único documento válido para correção.
4. A prova objetiva terá início às 14:00, com duração de 3 (três) horas, e término impreterivelmente às 17:00h.
5. O cartão de resposta será entregue após o início da prova e deverá ser conferido e assinado à vista dos fiscais.
6. O preenchimento do cartão de resposta deverá ser feito com caneta esferográfica de cor azul, fabricada em material transparente.
7. Será desclassificado o candidato que, durante a realização da prova escrita, for surpreendido portando, em local diverso do indicado pelos fiscais, equipamento eletrônico e/ou material de uso não autorizado, ainda que desligado.
8. De igual forma, será desclassificado o candidato cujo equipamento eletrônico e/ou material de uso não autorizado que estiver em local indicado emitir qualquer tipo de ruído, alerta ou vibração.
9. O cartão de resposta deverá ser entregue pelo candidato ao fiscal de sala no momento da saída do candidato.
10. O candidato que entregar o cartão de resposta não poderá retornar ao recinto.
11. Em hipótese alguma haverá substituição do cartão de resposta por erro do candidato.
12. O candidato poderá levar seu caderno de prova objetiva depois de transcorrido 02 (duas) horas de duração.
13. O candidato não deverá amassar, molhar, dobrar, rasgar, manchar ou, de qualquer modo, danificar o seu caderno de respostas, sob pena de arcar com os prejuízos advindos da impossibilidade de realização da leitura.
14. Os 3 (três) últimos candidatos deverão permanecer em sala, sendo liberados somente quando todos tiverem concluído a prova e terem seus nomes registrados em ata e com suas respectivas assinaturas.

## PORTUGUÊS

Leia o texto a seguir para responder às questões de 1 a 6.

### Metas para 2024: psicóloga dá dicas para cumprir listas de objetivos

Para lane Ventura, um bom exercício é refletir o que é preciso fazer para ter um ano feliz

Em entrevista à **CNN** nesta segunda-feira (1º), a psicóloga clínica lane Ventura conta como se preparar psicologicamente para a chegada de um novo ano, além de como se manter firme nas metas planejadas e não fugir dos objetivos.

“Se esse fosse meu último ano de vida, como é que eu gostaria de viver?”. É com essa pergunta que a psicóloga sugere fazer a reflexão ao planejar as metas. “Quando a gente se conecta com a morte, a gente também aprende a viver melhor. É pensar no agora e não só a longo prazo.”

Para lane, ao pensar no momento atual, as pessoas escolhem não viver inúmeras coisas ao mesmo tempo. “A gente foca no que é essencial e o que vai realmente fazer a gente feliz”, explica a especialista.

Uma das dicas de lane Ventura é entender qual fase da vida cada um está vivendo individualmente para planejar metas pessoais que sejam possíveis de serem realizadas.

“Se localizar é o ponto para a gente conseguir ter metas realistas e se organizar de um jeito viável. Tentar entender o que faz sentido para mim agora, o que eu espero desse ano e o que é que vai fazer com que o meu ano seja feliz”.

A psicóloga lembra que algumas situações dolorosas e traumáticas da vida podem tirar a esperança de algumas pessoas ao planejar metas. Nesses casos, lane Ventura aconselha cultivar “aquilo que faz o coração arder, que enche de felicidade e empolgação”.

Segundo lane, um bom caminho é se aproximar de pessoas que acolhem. “Elas influenciam muito na forma como a gente se sente”.

### Como evitar a procrastinação?

É comum chegar no final do ano e perceber que algumas metas não foram cumpridas. Para evitar esse cenário em 2024, lane Ventura sugere focar no autoconhecimento e analisar a própria rotina.

“Qual é o meu jeito de existir e de tá no mundo? Eu descobri que para que o meu dia funcione bem, eu preciso dormir às 22h e acordar às 5h30 sem despertador, com o sol entrando na minha janela. A

partir desse processo de autoconhecimento, eu entendi que o meu dia funciona melhor desse jeito e eu procrastino menos.”

lane reforça que é importante entender como cada pessoa funciona melhor no dia a dia para cumprir melhor com os objetivos. “O que é que me trava e o que é que me faz fluir bem no meu cotidiano? Quando a gente entende isso, a gente procrastina menos.”

**Fonte:** <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/metas-para-2024-psicologa-da-dicas-para-cumprir-listas-de-objetivos/>

### 01) A objetivo do texto “Metas para 2024: psicóloga dá dicas para cumprir listas de objetivos” é

- A) apresentar a entrevista da psicóloga lane Ventura sobre as dicas para cumprir listas de metas para 2024.
- B) conduzir o leitor a cumprir as metas que faz para 2024, fazendo-o construir uma lista para não desanimar.
- C) indicar para o leitor o trabalho da psicóloga lane Ventura através de suas dicas para fazê-lo ter metas.
- D) trazer para o leitor uma perspectiva de autoconhecimento para que isso o ajude a cumprir metas do ano.

### 02) A palavra destacada no trecho “Se localizar é o ponto para a gente conseguir ter metas realistas e se organizar de um jeito viável. Tentar” **apresenta, no contexto, o sentido de**

- A) descobrir.
- B) fixar.
- C) posicionar.
- D) situar.

### 03) Assinale o trecho em que se expressa um fato e **NÃO** a opinião da psicóloga.

- A) “A gente foca no que é essencial e o que vai realmente fazer a gente feliz.”
- B) “A partir desse processo de autoconhecimento, eu entendi que o meu dia funciona melhor desse jeito e eu procrastino menos.”
- C) “A psicóloga lembra que algumas situações dolorosas e traumáticas da vida podem tirar a esperança de algumas pessoas ao planejar metas.”
- D) “Quando a gente se conecta com a morte, a gente também aprende a viver melhor.”

### 04) A partir da leitura do trecho “Quando a gente se conecta com a morte, a gente também aprende a viver melhor. É pensar no agora e não só a longo prazo.”, **pode-se inferir que**



A) concentrar no medo da morte constrói uma pressão de se viver o hoje e não focar tanto no passado e no futuro para viver no imediatismo.

B) conectar com a morte é entender que nada dura para sempre e por isso é necessário pensar no presente e no que é conquistado na vida atual.

C) estabelecer metas é importante para se pensar no quanto a vida é passageira sendo, portanto, necessário pensar mais no presente do que no futuro.

D) pensar na morte nos faz entender o quanto precisamos aproveitar tudo de uma vez e evitar adiar as metas que podem ser realizadas.

**05) A opção em que ocorre o emprego de linguagem figurada é**

A) “aquilo que faz o coração arder, que enche de felicidade e empolgação”.

B) “Elas influenciam muito na forma como a gente se sente”.

C) “Quando a gente entende isso, a gente procrastina menos.”

D) “Se esse fosse meu último ano de vida, como é que eu gostaria de viver?”

**06) O texto conclui que**

A) as pessoas precisam se conhecer para evitar a procrastinação e que as metas estabelecidas não sejam cumpridas.

B) as pessoas precisam se conectar com a morte para aprender a viverem mais no agora e não a longo prazo.

C) as pessoas precisam esquecer as situações traumáticas e dolorosas para focar mais no processo de autoconhecimento.

D) as pessoas precisam priorizar o autoconhecimento para analisarem a própria rotina e construírem metas.

**07) Assinale a alternativa em que o termo destacado NÃO é responsável pela flexão do verbo.**

A) O autoconhecimento é um fator importante para construir metas.

B) Elas influenciam muito na forma como nos sentimos.

C) Na verdade, não há grandes questões, somos pessoas difíceis.

D) Temos que entender tudo aquilo que nos desperta o interesse.

**08) A sentença em que há erro de ortografia é:**

A) O autoconhecimento é necessário para podermos viver melhor a nossa rotina.

B) De repente, tudo melhora quando começamos a ver a vida positivamente.

C) Os dois não tem nada a ver com a briga de ontem na sua casa.

D) Não adianta viver embaixo astral se não se busca melhorar.

**09) A alternativa correta que se refere sobre o trecho “O que é que me trava e o que é que me faz fluir bem no meu cotidiano?” é**

A) há um encontro consonantal na palavra “fluir”.

B) há 5 letras e 5 fonemas na palavra “trava”.

C) há um ditongo na palavra “bem”.

D) a separação silábica está correta em co-ti-dia-no.

**10) Assinale a alternativa em que NÃO há prosopeia.**

A) As árvores sofrem com o período de seca.

B) Os diários podem contar muitos segredos.

C) As ruas estão solitárias no período da noite.

D) O Velho Chico ocupa uma parte pequena do território brasileiro.

**CONHECIMENTOS GERAIS**

11) De acordo com a Constituição Federal (1988), constitui-se como direito dos trabalhadores urbanos e rurais:

A) Fundo de garantia do tempo de serviço.

B) Piso salarial padronizado.

C) Seguro-desemprego, em qualquer circunstância.

D) Assistência gratuita aos filhos e dependentes desde o nascimento até 18 (dezoito) anos de idade em creches e pré-escolas.

12) São recorrentes as notícias de que a Coreia do Norte tem realizado exercícios militares próximo à fronteira com o país vizinho o qual são rivais historicamente. Este país trata-se:

A) Japão.

B) Rússia.

C) China.

D) Coreia do Sul.

13) Enquanto a eficiência está relacionada à utilização de recursos financeiros, humanos e materiais, a eficácia refere-se ao grau de atingimento de resultados e metas. No entanto, além da eficiência e a eficácia, o servidor deve considerar a melhor utilização dos recursos públicos em busca do aumento da produtividade. Esse aumento de produtividade deve considerar o custo necessário ao desempenho da atividade e o benefício correspondente – efetividade.



Assim,

Eficiência e eficácia são possíveis de serem objetivadas. Já a efetividade é carregada de subjetividade, porque ela depende da situação do atendimento. Assim, a efetividade de um atendimento depende menos de regras e de metas e mais de conduta do atendente.

- A) A primeira assertiva é falsa e a segunda é verdadeira.
- B) As duas assertivas são falsas.
- C) A primeira assertiva é verdadeira e a segunda é falsa.
- D) As duas assertivas são verdadeiras e a segunda complementa a primeira.

14) Maria está preparando um suco de frutas vermelhas e após acrescentar  $x$  litros de água em  $N$  litros em uma jarra contendo apenas água e suco de frutas vermelhas, o percentual de suco de frutas vermelhas na jarra passou de 30% para 25%. O valor de  $N$ , em litros, corresponde a:

- A) 15x.
- B) 3x.
- C) 5x.
- D) 2x.

15) São práticas que os usuários podem utilizar para aumentar a sua segurança online:

- I. Utilizar a mesma senha para todas as redes sociais e e-mails.
- II. Evitar clicar em links suspeitos ao navegar pela internet.
- III. Compartilhar todas as informações pessoais em redes sociais e sites desconhecidos.

Estão corretos os itens:

- A) I e II, apenas.
- B) II, apenas.
- C) I e III, apenas.
- D) I, apenas.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS PARTE I

16) Em uma escola situada em uma região multicultural de uma cidade brasileira, um grupo de professores observou a presença de tensões interculturais entre estudantes de diferentes origens étnicas e sociais. Em resposta a essa situação, a equipe pedagógica decidiu implementar um projeto que visa promover a compreensão e o respeito mútuo entre as diversas

culturas presentes na escola. Baseado nos princípios da Antropologia da Educação, qual abordagem a equipe pedagógica deve priorizar para promover efetivamente a interculturalidade e a redução das tensões interculturais?

- A) Foco na padronização do currículo escolar para garantir a uniformidade do conhecimento transmitido, independentemente das origens culturais dos estudantes.
- B) Implementação de um programa de ensino bilingue, visando respeitar e incorporar as línguas e dialetos dos alunos no processo educativo.
- C) Desenvolvimento de projetos colaborativos que incluam a participação ativa dos estudantes na construção de um currículo intercultural, respeitando e valorizando suas diversas origens.
- D) Realização de sessões de treinamento cultural exclusivamente para professores, visando prepará-los para lidar com a diversidade cultural sem envolver diretamente os estudantes.

17) Com o avanço da Neurociência, tornou-se evidente a importância de sua aplicação na educação. O entendimento de como o cérebro aprende, processa informações e se desenvolve é fundamental para aprimorar métodos de ensino e aprendizagem. Sendo assim, analise as afirmativas a seguir.

I – A neuroplasticidade diminui significativamente após a infância, tornando o aprendizado em idades avançadas mais desafiador.

II – Emoções negativas como ansiedade e estresse podem melhorar a capacidade de aprendizagem, pois aumentam a atenção e a concentração.

III – O sono tem um papel crucial na consolidação da memória, sendo essencial para a eficácia do aprendizado a longo prazo.

IV – A aprendizagem baseada em recompensas é menos eficaz do que a aprendizagem por punição, pois o cérebro responde mais intensamente a estímulos negativos.

Está(ão) correta(s) a(s) afirmativa(s):

- A) II e III, apenas.
- B) III e IV, apenas.
- C) IV, apenas.
- D) III apenas.

18) Em uma escola que deseja implementar práticas da Psicologia Positiva em seu ambiente educacional, os professores foram incentivados a desenvolver atividades que promovam o bem-estar e a resiliência dos alunos. A direção da escola está avaliando diferentes propostas de atividades que alinhem-se aos princípios da Psicologia Positiva. Qual das seguintes atividades propostas está mais alinhada aos objetivos da Psicologia Positiva no contexto educacional?



- A) Introduzir um programa de tutoria onde alunos com dificuldades acadêmicas recebem apoio extra de alunos com bom desempenho.
- B) Implementar um sistema de recompensa baseado em pontos para incentivar a competição acadêmica entre os alunos.
- C) Desenvolver um projeto de gratidão, onde os alunos são encorajados a escrever cartas de agradecimento a pessoas que impactaram positivamente suas vidas.
- D) Estabelecer sessões de aconselhamento individual para alunos com baixo desempenho acadêmico.

19) A integração da diversidade étnico-racial no contexto escolar e no processo de ensino-aprendizagem é um tema emergente e essencial na educação contemporânea. Essa abordagem não só enriquece o ambiente educacional, mas também promove uma sociedade mais justa e inclusiva. Avalie as seguintes afirmações relacionadas a este tema e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

( ) A incorporação da história e cultura afro-brasileira e indígena no currículo escolar é uma exigência legal no Brasil, visando promover a igualdade racial e o respeito pela diversidade.

( ) Discussões sobre diversidade étnico-racial devem ser limitadas às disciplinas de História e Geografia para evitar a politização de outras áreas do conhecimento.

( ) O reconhecimento e a valorização da diversidade étnico-racial na escola contribuem para a redução do racismo e da discriminação no ambiente educacional.

( ) A abordagem de temas relacionados à diversidade étnico-racial é opcional, dependendo da localização geográfica e do perfil demográfico da escola.

A sequência correta é:

- A) F – V – V – F.
- B) V – F – F – V.
- C) F – V – F – V.
- D) V – F – V – F.

20) No ambiente escolar, a gestão de problemas comportamentais e disciplinares é uma tarefa complexa que exige dos educadores uma compreensão aprofundada de estratégias pedagógicas e psicológicas. Quando confrontados com problemas comportamentais e disciplinares em sala de aula, é recomendável que os educadores:

- A) apliquem imediatamente punições severas para estabelecer um exemplo para os outros alunos.
- B) identifiquem as causas subjacentes dos comportamentos, adotando uma abordagem empática e interventiva.

- C) ignorem os comportamentos para evitar dar atenção indesejada e reforçar a conduta negativa.
- D) centralizem o foco exclusivamente nas regras e regulamentos, independentemente das circunstâncias individuais.

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS PARTE II

21) Um professor de Educação Física do ensino fundamental está planejando atividades que estimulem o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças de 6 a 8 anos. As atividades devem promover a inclusão, o trabalho em equipe e o respeito mútuo. Qual das seguintes atividades seria mais apropriada para atingir esses objetivos?

A) Jogos competitivos de alto desempenho, focando na habilidade individual de cada criança para estimular a competição saudável.

B) Atividades que combinam dança, brincadeiras e jogos cooperativos, promovendo interação, criatividade e trabalho em equipe.

C) Treinamento intensivo em uma modalidade esportiva específica, buscando desenvolver precocemente habilidades especializadas nas crianças.

D) Exercícios de força e resistência, com ênfase na preparação física individual, desconsiderando aspectos lúdicos e cooperativos.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Movimentos, Esportes e Jogos na Infância.

**FONTE:** FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física.** São Paulo: Scipione, 1991.

22) Complete a seguinte frase com a alternativa correta, refletindo sobre a complexa relação entre cognição e motricidade no contexto educativo:

Na educação física, um enfoque eficaz para potencializar o desenvolvimento cognitivo e motor dos alunos envolve \_\_\_\_\_, o que é crucial para \_\_\_\_\_.

A) a integração de desafios estratégicos e problemas a serem resolvidos durante atividades físicas - estimular simultaneamente o desenvolvimento motor e cognitivo.

B) a ênfase em atividades físicas tradicionais, reforçando habilidades motoras específicas - melhorar a coordenação e a destreza física.

C) o uso predominante de atividades competitivas, visando aumentar a agilidade mental sob pressão - aprimorar a capacidade de tomada de decisão rápida.



D) a implementação de jogos eletrônicos de movimento, combinando tecnologia e atividade física - desenvolver habilidades motoras e de processamento de informações.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Cognição; motricidade.

**FONTE:** DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo.** Papirus Editora, 1995.

23) Um professor de Educação Física está planejando um módulo avançado para alunos do ensino médio que busca integrar de maneira inovadora os conteúdos físico-esportivos com experiências de lazer. O objetivo é promover não apenas o desenvolvimento físico e técnico, mas também habilidades de liderança, trabalho em equipe e consciência socioambiental. Qual das seguintes propostas de módulo seria mais eficaz para atingir esses objetivos complexos?

A) Organização de um torneio esportivo interclasses, onde os alunos são responsáveis por toda a gestão e logística do evento, além de participarem das competições.

B) Desenvolvimento de uma oficina de esportes eletrônicos, focando na estratégia, tomada de decisão e habilidades digitais.

C) **Criação de um projeto de exploração da natureza, combinando atividades como trekking, orientação e estudos ambientais, fomentando a conscientização ambiental e o trabalho em equipe.**

D) Implementação de um programa de estudos sobre a ciência do esporte, incluindo fisiologia, nutrição e psicologia esportiva, sem a prática de atividades físicas.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Conteúdos físico-esportivos e as vivências de lazer.

**FONTE:** BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 1, n. 1, 2002.

24) Analise as seguintes afirmativas sobre a relação entre esporte e mídia, e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

( ) A transmissão de eventos esportivos pela mídia não influencia a popularidade ou o financiamento dos esportes apresentados.

( ) A cobertura midiática pode alterar a percepção do público sobre determinados esportes, atletas e competições.

( ) As transmissões esportivas na mídia são estritamente informativas, sem elementos de entretenimento ou dramatização.

( ) O uso de tecnologias avançadas na transmissão esportiva, como replays em câmera lenta e gráficos interativos, enriquece a experiência do espectador.

A sequência correta é:

A) F – V – V – F.

B) V – F – F – V.

C) V – F – V – F.

D) **F – V – F – V.**

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Esporte e mídia: do jogo ao telespetáculo.

**FONTE:** BETTI, Mauro. Mídia e educação: análise da relação dos meios de comunicação de massa com a Educação Física e os esportes. **Seminário Brasileiro em Pedagogia do Esporte**, 1998.

25) Considerando a abordagem crítico-emancipatória na Educação Física, um professor do ensino médio deseja criar um programa que não apenas envolva os alunos em atividades físicas, mas também os estimule a questionar e transformar as relações sociais e culturais presentes no contexto esportivo. Este programa visa desenvolver o pensamento crítico e a consciência social. Qual das seguintes propostas de programa melhor atinge esse objetivo complexo?

A) **Criação de um projeto de pesquisa em que os alunos investigam a história política e social de diferentes esportes e apresentam suas descobertas, combinando isso com a prática desses esportes.**

B) Organização de um campeonato esportivo interno, focando exclusivamente na melhoria das habilidades técnicas e táticas dos alunos nos esportes praticados.

C) Implementação de uma série de workshops sobre nutrição e saúde no esporte, sem conexão direta com questões sociais ou culturais.

D) Introdução de um programa de treinamento em esportes alternativos desconhecidos, sem abordar explicitamente questões de justiça social ou cultura.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Concepção crítico-emancipatória da educação física.

**FONTE:** CASTELLANI FILHO, Lino et al. **Metodologia do ensino de educação física.** Cortez Editora, 2014.

26) Complete corretamente as lacunas a seguir.

Para aprofundar a compreensão do esporte como um fenômeno educacional multifacetado, os professores de



Educação Física devem \_\_\_\_\_, desafiando os alunos a \_\_\_\_\_.

A) enfatizar exclusivamente o treinamento físico intenso - alcançar excelência e alta performance no esporte competitivo.

B) **integrar análises socioculturais, históricas e éticas do esporte em suas aulas - refletir criticamente sobre o papel do esporte na sociedade e desenvolver uma consciência global.**

C) focar somente em esportes individuais para promover o autodesenvolvimento - cultivar habilidades pessoais e independência.

D) adotar uma abordagem puramente teórica, abordando o esporte como um objeto de estudo acadêmico - desenvolver um entendimento conceitual abstrato do esporte.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** O fenômeno esportivo enquanto realidade educacional.

**FONTE:** BRACHT, Valter. **Educação Física e aprendizagem social.** Magister, 1997.

27) Um professor de Educação Física está desenvolvendo um programa que visa aprofundar o entendimento dos alunos sobre os aspectos do movimento humano em diferentes contextos, como dança, aprendizagem motora, jogos lúdicos e esportes. O objetivo é promover uma compreensão mais rica e detalhada do movimento e de suas aplicações. Qual das seguintes abordagens seria mais eficaz para alcançar esse objetivo?

A) Foco exclusivo na técnica e na mecânica do movimento nos esportes, negligenciando a dança e as atividades lúdicas.

B) **Integração de análises biomecânicas, estudos de caso em dança, avaliações de habilidades motoras em jogos e análise de estratégias em esportes.**

C) Priorização da teoria do movimento em detrimento da prática física, utilizando exemplos apenas de textos e vídeos.

D) Realização de atividades práticas de movimento sem qualquer análise ou discussão teórica sobre os princípios subjacentes ao movimento.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** O interesse na análise do movimento na dança, na aprendizagem motora, nas atividades lúdicas (brinquedo e jogo) nos esportes.

**FONTE:** TREBELS, Andréas H. Uma concepção dialógica e uma teoria do movimento humano. **Perspectiva**, v. 21, n. 1, p. 249-267, 2003.

28) Um professor de Educação Física está planejando um módulo educativo para alunos do ensino médio, focando nos aspectos fisiológicos da atividade física e do

exercício físico. O módulo busca não apenas melhorar a condição física dos alunos, mas também desenvolver seu entendimento sobre como a atividade física contribui para a saúde geral e o bem-estar. Qual das seguintes abordagens seria a mais eficaz para alcançar esses objetivos?

A) Enfatizar exclusivamente exercícios de alta intensidade para melhorar a capacidade cardiovascular e a força muscular, sem abordar os aspectos teóricos.

B) Focar em atividades de relaxamento e meditação, negligenciando os aspectos fisiológicos do exercício físico.

C) Concentrar-se apenas na teoria da fisiologia do exercício, sem incluir atividades práticas para aplicar os conceitos aprendidos.

D) **Integrar aulas teóricas sobre fisiologia do exercício e nutrição com práticas de atividades físicas variadas, promovendo uma compreensão holística da saúde.**

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Aspectos fisiológicos da atividade física e do exercício físico na formação humana.

**FONTE:** MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Traduzido por Giuseppe Taranto. 7ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan**, v. 83, p. 3322-3222, 2011.

29) Analise as seguintes afirmativas sobre os aspectos biológicos do crescimento físico e suas implicações no desenvolvimento motor, e indique se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

( ) Durante a infância e a adolescência, o crescimento físico ocorre de maneira uniforme e linear, impactando de forma similar o desenvolvimento motor em todos os indivíduos.

( ) As fases de crescimento rápido, como os surtos de crescimento da adolescência, podem temporariamente afetar a coordenação e o equilíbrio motor.

( ) As habilidades motoras desenvolvem-se independentemente do crescimento físico, não sendo afetadas por mudanças no tamanho ou na composição corporal.

( ) A compreensão dos padrões de crescimento físico é crucial para planejar atividades educativas de Educação Física que sejam adequadas ao estágio de desenvolvimento dos alunos.

A sequência correta é:

A) F – V – F – V.

B) V – F – V – F.

C) F – V – V – F.



D) V – F – F – V.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Aspectos biológicos do crescimento físico e suas implicações no desenvolvimento motor.

**FONTE:** GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** AMGH Editora, 2013.

30) Durante uma aula de Educação Física, um aluno sofre uma queda e apresenta sinais de uma possível fratura no braço. Como professor de Educação Física, qual é a ação mais adequada a ser tomada imediatamente?

- A) Tentar realinhar o braço do aluno e aplicar uma atadura firme.
- B) Manter o aluno calmo, imobilizar o braço na posição encontrada e buscar ajuda médica imediata.
- C) Aplicar gelo diretamente na área afetada para reduzir o inchaço.
- D) Incentivar o aluno a mover o braço para verificar o alcance do movimento.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:** Primeiros socorros para as aulas de educação física.

**FONTE:** DA SILVA, Ana Carolina Queiroz Cândido et al. **Manual de primeiros socorros e prevenção de acidentes.** Editora CRV, 2022.