PREFEITURA DE SANTANA DE PARNAÍBA

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SANTANA DE PARNAÍBA

ESTADO DE SÃO PAULO

CONCURSO PÚBLICO
EDITAL N.º 01.2024

112 – EDUCADOR ESPORTIVO – GINÁSTICA DE ACADEMIA

NOME DO CANDIDATO	NÚMERO DE INSCRIÇÃO

- VOCÊ RECEBEU SUA FOLHA DE RESPOSTAS E ESTE CADERNO CONTENDO **40** QUESTÕES OBJETIVAS.
- VERIFIQUE SE ESTE CADERNO CORRESPONDE AO CARGO QUE VOCÊ SE INSCREVEU. HAVENDO DIVERGÊNCIA, INFORME IMEDIATAMENTE AO FISCAL DA SALA. NÃO SERÃO ACEITAS RECLAMAÇÕES POSTERIORES.
- VERIFIQUE SE O CONTEÚDO DESTE CADERNO SE ENCONTRA COMPLETO E LEGÍVEL. HAVENDO DIVERGÊNCIA, INFORME IMEDIATAMENTE AO FISCAL DA SALA. NÃO SERÃO ACEITAS RECLAMAÇÕES POSTERIORES.
- PREENCHA COM SEU NOME E NÚMERO DE INSCRIÇÃO OS ESPAÇOS RESERVADOS NA CAPA DESTE CADERNO.
- LEIA CUIDADOSAMENTE AS QUESTÕES E ESCOLHA A RESPOSTA QUE VOCÊ CONSIDERA CORRETA.
- RESPONDA A TODAS AS QUESTÕES.
- TRANSCREVA PARA A FOLHA DE RESPOSTAS COM CANETA DE TINTA AZUL OU PRETA.
- A DURAÇÃO DA PROVA É DE **3 HORAS**.
- A SAÍDA DO CANDIDATO DO PRÉDIO SERÁ PERMITIDA, APÓS TRANSCORRIDO O TEMPO MÍNIMO, ESTABELECIDO NO EDITAL DO CONCURSO PÚBLICO.
- AO SAIR, VOCÊ ENTREGARÁ AO FISCAL A FOLHA DE RESPOSTAS.

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO O USO DE CELULAR E OUTROS APARELHOS ELETRÔNICOS NAS DEPENDÊNCIAS DO LOCAL DE PROVA.

AGUARDE A ORDEM DO FISCAL PARA ABRIR ESTE CADERNO DE QUESTÕES.

instituto mais.org.br
O Futuro é nosso Presente

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo parra responder às questões 1 a 5.

Todos os anos, o Kew Gardens — o Jardim Botânico de Londres no Reino Unido — realiza um festival de orquídeas com um tema específico. Na edição de 2024, os curadores do evento decidiram homenagear Madagascar. Os artistas usaram mais de 5 mil orquídeas e outros materiais orgânicos para criar esculturas, arcos e arranjos que ilustram a fauna e a flora desta ilha africana. Na ocasião, cientistas responsáveis por cuidar e estudar essas plantas também compartilharam os fatos científicos mais curiosos sobre as orquídeas. Uma dessas flores, por exemplo, serviu de inspiração (e provação) ao famoso naturalista inglês Charles Darwin.

Ao lado das margaridas, as orquídeas integram uma das mais vastas famílias de plantas conhecidas pela ciência. De acordo com estimativas divulgadas pelo Kew Gardens, já foram descritas mais de 25 mil espécies diferentes de orquídeas. Elas crescem em todos os continentes, com exceção da Antártida. A variedade delas também chama a atenção. As menores orquídeas do mundo, como a *Platystele jungermannioides*, têm apenas 3 milímetros de altura. Já a maior (*Vanilla planifolia*) possui ramos que chegam até os 20 metros de extensão. Já a orquídea-tigre, ou *Grammatophyllum speciosum*, possui hastes de flores com até 2 metros.

O agrônomo brasileiro Marcelo Sellaro, que trabalha no herbário do Kew Gardens, explicou que, apesar de que cerca de 70% das espécies de orquídeas crescem em árvores, elas não são consideradas parasitas. Isso porque elas usam os troncos e galhos apenas como suporte e não extraem nenhuma seiva da árvore. Por essa razão, são descritas como plantas epífitas. Outro fato curioso sobre as orquídeas mencionado por Sellaro tem a ver com a relação dessas plantas com os animais que fazem a polinização. Cerca de 60% das espécies desta família "enganam" pequenos insetos, que são atraídos para as flores — embora os animais não encontrem ali nenhum tipo de recompensa, como o néctar. Mesmo assim, ao interagirem com a flor da orquídea, os bichinhos saem das pétalas carregando o pólen, que é espalhado pelo ambiente e permite a reprodução dessas plantas.

Um capítulo digno de nota na relação entre seres humanos e orquídeas envolve Darwin, o criador da Teoria da Evolução. Em 1862, ele recebeu uma amostra da *Angraecum sesquipedale*, uma espécie de Madagascar que é conhecida popularmente como “orquídea-estrela” ou “orquídea de Darwin” — pelos motivos que você entenderá a seguir. Essa flor de tonalidade branca e amarela possui uma característica marcante: na parte inferior, ela tem um tubo bem alongado. Ao analisar a espécie, Darwin especulou que deveria existir no habitat da planta algum inseto com uma probóscide (um tipo de língua) tão comprida a ponto de chegar até o fim do tubo e sugar o néctar que se acumula ali. E isso, por sua vez, garantiria o espalhamento do pólen da *Angraecum sesquipedale*. Mas havia um problema: na época em que Darwin fez essa presunção, nenhum animal com essas características havia sido observado em Madagascar. Alguns especialistas chegaram a ridicularizar a hipótese do naturalista inglês.

No início do século 20, porém, a especulação sobre o “inseto linguarudo” virou realidade: exploradores identificaram a mariposa-falcão, que de fato possui as características descritas por Darwin. Ela recebeu o nome científico de *Xanthopan morganii praedicta* — que em latim significa algo como “a mariposa prevista”, em alusão aos escritos de Darwin. Um artigo publicado no site do Jardim Botânico de Nova York, nos EUA, lembra que o criador da Teoria da Evolução era um ávido pesquisador de orquídeas e chegou a escrever livros específicos sobre elas. E a *Angraecum sesquipedale* acabou se tornando um exemplo perfeito de coevolução, que ocorre quando duas espécies — neste caso, orquídea e mariposa — interferem mutuamente nas habilidades de crescimento e adaptação.

A horticulturista botânica Solène Dequiret diz que as orquídeas são os canários da mina da conservação ambiental. Esse termo faz alusão à prática de mineradores do século 19, que costumavam levar canários para as minas de carvão. O animal era usado como um sinalizador de alerta — se ele morresse, havia fortes indícios da existência de gases tóxicos ou da falta de oxigênio naquele ambiente, e os trabalhadores saíam correndo da mina, antes de terem o mesmo fim do pobre passarinho. Voltando às orquídeas, Dequiret destaca que elas são muito sensíveis — e também sinalizam um perigo premente. “Elas são as primeiras espécies a desaparecer à medida que seu ambiente começa a ser degradado”, resume a especialista, que é a supervisora do Conservatório Príncipe de Gales do Kew Gardens, onde o festival das orquídeas foi montado. “Ou seja, elas são um bom indicador da saúde do ambiente em que vivem”. O Kew Gardens estima que cerca de 50% das espécies de orquídeas do mundo estão sob risco de extinção por causa da destruição do habitat delas e das mudanças climáticas.

(Jornal BBC News Brasil, 02.03.2024.
Adaptado).

1. De acordo com o texto, é correto afirmar que

(A) o naturalista inglês Charles Darwin foi o cientista que descobriu as orquídeas cultivadas em Madagascar, fato este que, para homenageá-lo, esta planta também é conhecida pelo seu nome.
(B) as orquídeas são ricas na produção do néctar, e, por isso, é comum encontrarmos próximas a esta flor inúmeras espécies de pássaros que tornam os jardins londrinos numa grande sensação turística.
(C) a maior parte das orquídeas acabam se desenvolvendo em árvores, porém elas utilizam somente seus troncos e galhos não absorvendo o líquido nutritivo deste tipo de vegetal.
(D) as orquídeas são uma espécie de planta em extinção, sobretudo porque a maior parte dessa espécie vive em Madagascar, ilha africana que mais tem sentido os impactos causados pelo aquecimento global naquela região.

2. Em relação ao meio ambiente, é correto afirmar que as orquídeas

(A) contribuem para a conservação do ar puro, haja vista que elas fortalecem as árvores tornando-as mais resistentes no período de seca.
(B) servem de alerta à degradação do espaço onde são cultivadas, visto que tendem a sumir de seu ambiente natural conforme este vai se deteriorando.
(C) oferecem alimentos aos pássaros ajudando a manter essas espécies vivas por meio do processo de polinização.
(D) são imunes às mudanças que ocorrem nos espaços onde habitam, visto que apresentam uma resistência que se mantém inabalável desde os tempos de Darwin.

3. Assinale a alternativa cuja frase utiliza palavra com sentido figurado.

(A) Mas havia um problema: na época em que Darwin fez essa presunção, nenhum animal com essas características havia sido observado em Madagascar.
(B) A horticulturista botânica Solène Dequiret diz que as orquídeas são os canários da mina da conservação ambiental.
(C) Outro fato curioso sobre as orquídeas mencionado por Sellaro tem a ver com a relação dessas plantas com os animais que fazem a polinização.
(D) Os artistas usaram mais de 5 mil orquídeas e outros materiais orgânicos para criar esculturas, arcos e arranjos que ilustram a fauna e a flora desta ilha africana.

Analise as frases abaixo para responder à questão 4.

"**Apesar de que**" cerca de 70% das espécies de orquídeas crescem em árvores.

Elas são as primeiras espécies a desaparecer "**à medida que**" seu ambiente começa a ser degradado.

4. É correto afirmar que os termos destacados introduzem, respectivamente, o sentido de

(A) concessão e proporcionalidade, e podem ser substituídos por "por mais que" e "ao passo que".
(B) conclusão e causalidade, e podem ser substituídos por "embora" e "pois que".
(C) explicação e finalidade, e podem ser substituídos por "porquanto" e " a fim de que".
(D) contraste e consecução, e podem ser substituídos por "no entanto" e "de forma que".

5. Assinale a alternativa cuja reescrita do texto utiliza a colocação pronominal, em conformidade com a norma-padrão da Língua Portuguesa.

(A) Quando enroscavam-se nas árvores, as orquídeas não deterioravam seus galhos e troncos.
(B) Ambos tornavam-se unidos numa só forma, como se fossem uma única espécie.
(C) O processo conduzia os pássaros que interagiam-se com o pólen das orquídeas.
(D) O caráter absurdo da teoria de Darwin ia perpetuando-se conforme passavam os anos.

RACIOCÍNIO LÓGICO

6. A sequência abaixo segue um padrão lógico.

16 – 64 – 144...

O próximo termo dessa sequência é

(A) 248.
(B) 254.
(C) 256.
(D) 288.

7. Um número inteiro negativo qualquer, elevado a quinta potência, resultará em um número

(A) negativo.
(B) positivo.
(C) ímpar.
(D) par.

Analise o código abaixo para responder à questão 8.

LRX

8. Ao decifrar o código lógico numérico, o número correspondente é

(A) 132102.
(B) 118726.
(C) 121825.
(D) 121824.

9. Se Caio tem um gato e Fernando tem um cachorro, então, o peixe é de

(A) Daniel.
(B) Israel.
(C) Sônia.
(D) Sabrina.

10. 14% de 2 horas e meia corresponde a

(A) 21 minutos.
(B) 24 minutos.
(C) 27 minutos.
(D) 34 minutos.

CONHECIMENTOS BÁSICOS DE LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

11. Assinale a alternativa que apresenta o prazo máximo, contado da publicação do ato de convocação, no qual a posse e o exercício em cargo público no município de Santana de Parnaíba deverão ocorrer.

(A) 5 dias.
(B) 10 dias.
(C) 15 dias.
(D) 30 dias, independentemente de ter sido concedida prorrogação do prazo.

12. Considerando as disposições do Estatuto do Servidor Público do Município de Santana de Parnaíba, assinale a alternativa que apresenta uma etapa que é obrigatória em qualquer concurso público realizado no município de Santana de Parnaíba.

(A) Apresentação de titulação.
(B) Prova teórica.
(C) Avaliação física.
(D) Prova prática.

13. Sobre a situação do servidor público do município de Santana de Parnaíba em estágio probatório, assinale a alternativa correta.

(A) Não lhe poderá ser concedida licença para tratar de assuntos de interesses particulares.
(B) O período de estágio probatório terá a duração de 12 meses.
(C) Poderá ser concedida ao servidor em estágio probatório licença para atividade política.
(D) O servidor não terá direito à ampla defesa no procedimento administrativo de avaliação do estágio probatório.

14. Nos termos do Estatuto do Servidor Público do Município de Santana de Parnaíba, cargo _____ é aquele cujo desempenho exige especialidade de nível _____.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.

(A) científico / técnico
(B) técnico / médio
(C) científico / superior
(D) técnico / superior

15. Os servidores públicos do Município de Santana de Parnaíba nomeados para cargo de provimento em virtude de concurso público adquirem estabilidade após

(A) dois anos de efetivo exercício.
(B) três anos contados da nomeação.
(C) três anos de efetivo exercício.
(D) quatro anos contados da nomeação.

LEGISLAÇÃO E CONHECIMENTOS PEDAGÓGICOS

16. A LDBEN define, no artigo 3º, vários princípios para o ensino. Dentre eles, destaca-se o pluralismo _____ e de concepções _____.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.

(A) metodológico / de ensino
(B) de crenças / religiosas
(C) partidário / políticas
(D) de ideais / pedagógicas

17. O diretor de escola, segundo a LDBEN, deve encaminhar para o Conselho Tutelar os casos de

(A) falta de disciplina e não realização das atividades escolares.
(B) ato infracional cometido nas dependências da escola.
(C) violência reiterada entre os alunos.
(D) de faltas acima de 30% (trinta por cento) do percentual permitido em lei.

18. Na perspectiva da gestão democrática, de acordo com a LDBEN, analise as proposições abaixo.

I. O diretor de escola tem o poder de vetar decisões tomadas pelos órgãos colegiados.
II. A gestão democrática da escola pública, segundo lei complementar, restringe-se às assembleias coletivas com a comunidade escolar.
III. A elaboração do projeto pedagógico da escola deve ser realizada pelo diretor da escola e submetida ao Conselho Escolar.
IV. O Conselho Escolar é um órgão permanente de caráter consultivo.
V. O diretor é membro nato do Conselho Escolar.
VI. As comunidades escolar e local têm o direito de compor o Conselho Escolar.

É correto o que se afirma, apenas, em

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

19. O Capítulo V da LDBEN trata da educação especial. Tendo como referência o supracitado Capítulo, é correto afirmar que

(A) o Transtorno do Espectro Autista (TEA) não faz parte do quadro geral de deficiências de que trata a lei.
(B) as altas habilidades devem ser alvo da educação especial.
(C) os alunos com deficiência devem ter o tempo de permanência na escola reduzido.
(D) os certificados de conclusão de curso só serão emitidos aos alunos que concluírem todas as etapas de cada nível de ensino.

20. De acordo com o artigo 12 da LDBEN, é função do estabelecimento de ensino

(A) estabelecer ações destinadas a promover a cultura de paz nas escolas.
(B) assumir o transporte escolar dos alunos da rede municipal.
(C) organizar, manter e desenvolver os órgãos e instituições oficiais dos seus respectivos sistemas de ensino.
(D) coletar, analisar e disseminar informações sobre a educação.

CONHECIMENTOS BÁSICOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

21. Com relação às habilidades motoras, esquemas bidimensionais concebem o movimento por meio de dois aspectos, tornando-se mais completo em sua classificação, principalmente quando comparadas aos esquemas unidimensionais, que, por sua vez, se fundamentam em apenas um fator para categorizá-los. Os fatores mais conhecidos dos esquemas unidimensionais utilizam os aspectos:

I. musculares.
II. temporais.
III. meio ambiente.
IV. funcionais.

É correto o que se afirma em

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

22. A hemorragia pode ocorrer por diferentes causas como um trauma, corte ou ferimento. Conforme o tipo de ruptura e sem a interrupção desse vazamento, o professor de educação física sabe que há o risco de comprometimento, colocando em risco a vítima. Quando uma hemorragia apresenta sangue com coloração vermelho vivo, saindo do ferimento em jatos, por conta das batidas do coração significa que é de alta gravidade, necessitando de atendimento imediato. Trata-se de uma hemorragia

(A) capilar.
(B) venosa.
(C) arterial.
(D) interna.

23. Uma pessoa tem dois tipos distintos de fibras musculares, cada uma delas gerando ATP de forma diferente. Desse modo, as fibras musculares do tipo I

(A) geram energia principalmente através das vias anaeróbicas.
(B) realizam, em especial, as atividades contínuas que demandam um *steady-state* de transferência de energia aeróbica.
(C) tornam-se ativas durante as atividades com mudança de ritmo e com paradas e arranques, como basquete e futebol.
(D) aumentam a produção de força ao correr ou pedalar para subir a colina enquanto se mantém uma velocidade constante.

24. De acordo com Silva et al. (2015), a prática de atividade física tem sido inversamente associada aos níveis de estresse de adultos e idosos, bem como de indivíduos mais jovens, sendo proposta como uma estratégia para aliviar a tensão e minimizar as consequências nocivas do estresse. Os estressores que podem ter origens internas ou externas disparam uma série de reações no organismo que afetam no comportamento dos órgãos e no ajustamento da emoção, impactando a saúde corporal, mental e dos relacionamentos sociais. Desse modo, assinale a alternativa que apresenta um estressor.

(A) Interno – ambiente de trabalho insalubre.
(B) Externo – expectativa.
(C) Interno – convívio com o meio social.
(D) Externo – situação socioeconômica.

25. As articulações do corpo humano estão baseadas na amplitude de movimento permitido. Com relação à classificação funcional, elas podem ser categorizadas em sinartrose, anfiartrose e diartrose. Considerando a prática, assinale a alternativa que apresenta, respectivamente, exemplos destas articulações.

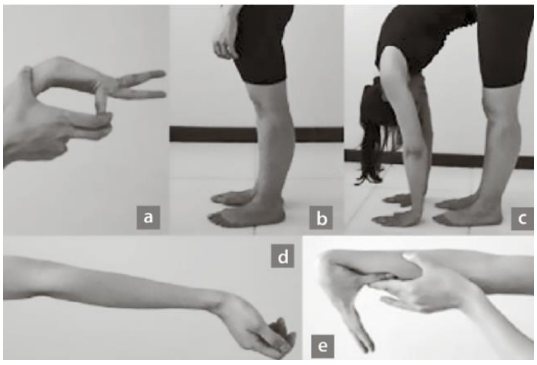
(A) Entre os ossos do crânio, entre a tíbia e a fíbula, costelas.
(B) Punho, ombro e periodonto entre os dentes e os alvéolos dentais.
(C) Quadril, ombro e tornozelo.
(D) Entre os ossos do quadril direito e esquerdo, cotovelo e cartilagens epifisiais.

26. Por meio da ação e da contração, os músculos exercem determinadas funções durante os exercícios. Tais características funcionais são: agonista, antagonista e sinergista. Contudo, alguns autores acrescentaram mais duas que podem ser trabalhadas. São elas:

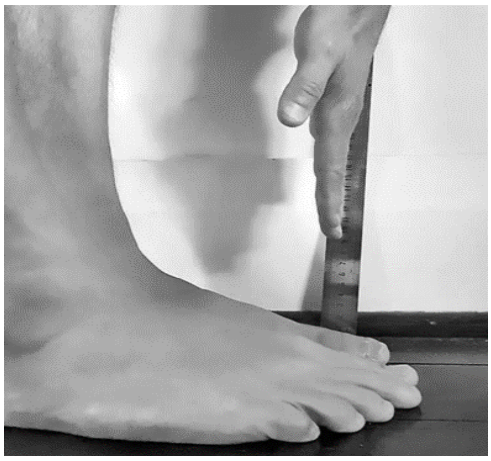
(A) estabilizador e potencializador.
(B) potencializador e neutralizador.
(C) estabilizador e neutralizador.
(D) fixador e potencializador.

Analise as figuras abaixo, que representam imagens de testes de flexibilidade, para responder à questão 27.

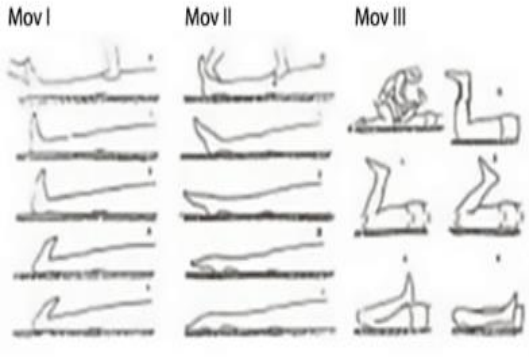
A



B



C



27. As letras A, B e C representam testes de flexibilidade aplicados pelo professor de educação física. Eles são conhecidos, respectivamente, como

(A) Flexiteste / Toe-touch test / Teste de Carter.
(B) Toe-touch test / Flexiteste / Teste de Carter.
(C) Teste de Carter / Toe-touch test / Flexiteste.
(D) Teste de Carter / Flexiteste / Toe-touch test.

28. É sabido que quando sistemas biológicos são submetidos a desequilíbrios frequentes e incessantes, acabam por se adaptar a tais estímulos, promovendo uma melhora de um determinado mecanismo ou função. A síndrome geral da adaptação deu origem aos princípios que hoje orientam a formulação de programas de atividade física e o treinamento esportivo de alto rendimento. Assim, quanto mais um profissional de educação física promove o treinamento de um movimento, em especial, adaptações ocorrem nos mecanismos que foram "estressados". Trata-se do princípio da

(A) sobrecarga.
(B) especificidade.
(C) reversibilidade.
(D) continuidade.

29. O sistema musculoesquelético está diretamente ligado à capacidade de realizar movimentos e à capacidade de locomoção. Ele envolve força muscular, resistência muscular e flexibilidade e caso essas funções não sejam mantidas, a função musculoesquelética ficará comprometida. Para um professor que esteja atuando com força muscular em idosos, é essencial que saiba que

(A) o número de fibras musculares no idoso é 40% menor que no adulto, especialmente após os 60 anos.
(B) há um declínio, sendo mais acentuado em fibras do tipo I (brancas, glicolíticas e de contração rápida).
(C) a diminuição na massa óssea (sarcopenia) pode aumentar a fragilidade e a suscetibilidade às fraturas.
(D) a sarcopenia contribui para outras alterações associadas à idade, como menor sensibilidade à insulina e diminuição do metabolismo basal.

30. Diferentes estudos recomendam que a prática de atividade física, moderadas e/ou vigorosas, na infância e adolescência, deve ter um envolvimento aproximado de _____ minutos ou mais, pelo menos, _____ vezes por semana.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.

(A) 60 / cinco
(B) 30 / cinco
(C) 50 / três
(D) 90 / duas

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

31. A primeira coisa que um professor faz ao conhecer um novo aluno é analisar seu equilíbrio corporal, por meio da simples observação da postura. Ela é o reflexo do equilíbrio estrutural do corpo. Para confirmar se a postura está correta, o professor deverá verificar se

(A) os ombros estão naturalmente apontados para baixo, forçados para trás e alinhados com as orelhas, quadris e tornozelos.
(B) o queixo está 15º para baixo em relação ao chão, fazendo com que a cabeça esteja naturalmente bem-posicionada.
(C) a maior parte do peso do corpo está na porção anterior dos pés e o seu equilíbrio repousa principalmente sobre os dois primeiros dedos.
(D) o músculo transverso do abdome, situado na parte mais inferior, está relaxado como forma de manutenção correta posição.

32. As modalidades esportivas podem ser classificadas de acordo com a lógica interna, utilizando critérios como cooperação, interação como adversário, desempenho motor, dentre outros. A ginástica artística é classificada como técnico-combinatório. Caso o educador esportivo fosse compará-la com outra modalidade com as mesmas características, indicaria o

(A) curling.
(B) salto ornamental.
(C) softball.
(D) hóquei.

33. A primeira academia que surgiu no Brasil foi em 1914, na cidade de Belém. Mais de cem anos depois, testemunhamos uma indústria que não para de crescer, com grande movimentação financeira e responsável por geração de empregos. Se tomarmos esta trajetória das academias no Brasil, é correto afirmar que

(A) depois da primeira guerra mundial, as academias passaram a ser o principal local para a prática de atividades físicas.
(B) o método de ginástica analítica foi utilizado nas aulas das academias até meados da década de 70.
(C) um dos fatores que propiciou o crescimento das academias foi a segurança, dados os índices de violência em grandes metrópoles e o crescimento populacional.
(D) a ginástica como forma de atividade física, como se dá hoje, é oriunda da junção do halterofilismo e musculação.

34. Na virada do século, o mundo presenciava o domínio da Era dos Programas dentro das academias, tendo como maior referência a Les Mills. Diversos programas pré-coreografados destinados a milhões de pessoas em todo o planeta. Sobre estes programas, assinale a alternativa que apresente a correta relação de aplicação.

(A) *Bodyattack* – treinamento aeróbio intervalado.
(B) *Bodypump* – treinamento postural.
(C) *Bodyjam* – treinamento com barras e anilhas.
(D) *Bodybalance* – ritmos variados.

35. De acordo com a teoria musical, tempo é cada unidade marcada pelo(a) _____. A batida é chamada de tempo quando sua intensidade é _____, e é chamada de contratempo quando é _____, com uma intensidade _____. Essas batidas são constantes, e, quanto mais próximas estiverem umas das outras, maior será a velocidade da música, que é medida pelas batidas da música por minuto.

(Vidal at al. 2018).

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.

(A) ritmo / forte / de fraca a média / suave
(B) cadência / de média a forte / bem suave / menor
(C) ritmo / de média a forte / de fraca a média / crescente
(D) cadência / forte / de fraca a média / mediana

36. Uma professora pode se posicionar de diferentes formas dentro de uma sala de ginástica, quando está ministrando uma aula coletiva. Esse posicionamento tem a ver com a estratégia utilizada e o tipo de exercício que está realizando. Ao ficar de costas para os alunos, poderá estar ensinando

(A) agachamentos.
(B) afundos.
(C) mudança de direção.
(D) abdominais.

37. É no aquecimento que ocorrem ações para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo-cinestésico ideal, além da contribuição para diminuir o risco de lesões. Importante ainda saber que

I. há três tipos de aquecimento: passivo, mental e ativo.
II. em uma aula de 60 minutos, a duração do aquecimento será de 5 a 7 minutos.
III. é promovido o aumento de líquido sinovial e da sensibilidade dos receptores sensoriais.

É correto o que se afirma em

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

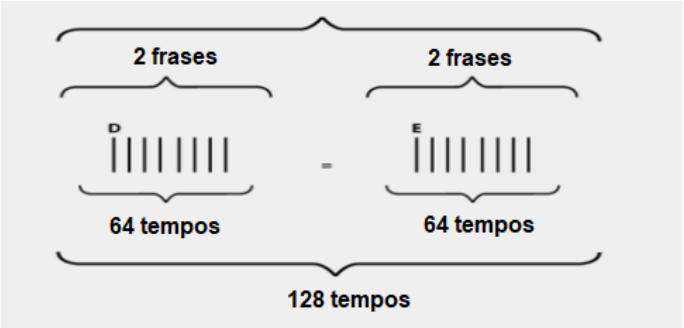
38. Um professor realizou uma sequência de alongamento ativo com várias insistências do movimento, usando a força muscular dos agonistas, sendo a velocidade a responsável pelo alcance da maior amplitude músculo-articular, geralmente associado a movimentos pendulares e de balanceio. Trata-se do Método

(A) de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP).
(B) Contração-Relaxamento (CR).
(C) de Contração-Relaxamento e Contração-Agonista (CRAC).
(D) Balístico.

39. Um professor ministra uma aula coletiva de uma das modalidades de ginástica de academia. Esta aula, traz em seu cenário, diferentes níveis de aptidão apresentados pelos alunos, bem como objetivos particulares deles, com diferentes necessidades individuais de quem está aparentemente saudável comparado aos casos específicos. Ele utiliza materiais como halteres, caneleiras, barras, anilhas, bastões e o próprio peso corporal. A quilagem é aplicada conforme o condicionamento do praticante e dos seus objetivos e por ser uma aula coletiva, não há como periodizar completamente, já que, cada um tem suas necessidades e individualidades biológicas. De acordo com a descrição, trata-se de uma aula de

(A) jump.
(B) bike indoor.
(C) step training.
(D) ginástica localizada.

Analise a imagem abaixo, que se refere a uma estrutura coreográfica, para responder à questão 40.



40. Com esta representação, o professor sabe que a imagem representa um

(A) bloquinho.
(B) blocão.
(C) bloco bilateral.
(D) bloco de 64 tempos.