



## INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ CONCURSO PÚBLICO DOCENTE EBTT

Edital 06/2022 – IFPA  
Prova Objetiva – 01/05/2022  
Área: Educação Física

### INSTRUÇÕES

1. Aguarde autorização para abrir o caderno de prova. Antes de iniciar a resolução das questões, confira a numeração de todas as páginas.

2. A prova objetiva é composta conforme tabela abaixo:

PROVA OBJETIVA		Número de Questões	Peso	Total de Pontos
Conhecimentos Básicos	Língua Portuguesa	5	2	10
	Legislação	5	1,5	7,5
	Didática	5	1,5	7,5
Conhecimentos Específicos		30	2,5	75
Total		45	-	100

3. Haverá no cartão resposta, para cada questão, cinco campos de marcação: um campo para cada uma das cinco opções (A, B, C, D e E), o candidato deverá preencher apenas aquele correspondente à resposta julgada correta, de acordo com o comando da questão.

4. A interpretação das questões é parte do processo de avaliação, não sendo permitidas perguntas aos aplicadores de prova.

5. Ao receber o cartão-resposta, examine-o e verifique se o nome impresso nele corresponde ao seu. Caso haja qualquer irregularidade, comunique-a imediatamente ao aplicador de prova.

6. O cartão-resposta deverá ser preenchido com caneta esferográfica azul ou preta, tendo-se o cuidado de não ultrapassar o limite do espaço para cada marcação.

7. Não serão permitidos empréstimos, consultas e comunicação entre os candidatos, tampouco o uso de livros, apontamentos e equipamentos eletrônicos ou não, inclusive relógio. Devendo ser desligados e colocados OBRIGATORIAMENTE no saco plástico. O não cumprimento dessas exigências implicará a eliminação do candidato.

8. A duração da prova é de 04 (quatro) horas. Esse tempo inclui a resolução das questões e a transcrição das respostas para o cartão-resposta.

9. Ao concluir a prova, permaneça em seu lugar e comunique ao aplicador de prova. Aguarde autorização para entregar o caderno de prova e o cartão-resposta.

10. Após a terceira hora de aplicação da prova os candidatos poderão levar consigo o respectivo caderno de questões. As matrizes das provas objetivas estarão disponíveis, no site do IFPA, podendo o candidato, anotar o gabarito das questões.

11. Ao final da prova, os 03 (três) últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato termine sua prova, devendo todos assinarem a Ata de Prova.

12. Preencha, abaixo, o seu número de inscrição e assine no local indicado

DURAÇÃO DESTA PROVA: 04 horas

NÚMERO DE INSCRIÇÃO

ASSINATURA DO CANDIDATO



## CONHECIMENTOS BÁSICOS

### Língua Portuguesa

#### 1. Arquitetura (Texto utilizado nas questões 1 e 2)

Não quero construir nada.  
Talvez uma letra de música  
da mais vagabunda  
para tocar na estrada.

Chegar no meio da vida  
sem olhar para trás.  
Não quero construir nada  
que não, de mim, uma versão  
cada dia renovada.

Moro num bairro que não me diz nada.  
Para meus vizinhos eu sou o vizinho  
que ainda liga o rádio.

Flores que não plantei  
enfeiam a frente da casa alugada.  
Julguei fizera tudo errado.  
Chuva morte erva daninha:  
se refaço a matemática,  
é tudo dádiva.

Uma perversão, edificar a coisa edificada.  
Eu não quero construir nada.  
Só transformar em ruínas, todo dia,  
o que em mim se faz  
parede erguida, nova morada.  
(CARRIAS, Eleazar Venancio. Máquina. Urutau, 2021)

Assinale o excerto no qual a palavra destacada não é um pronome:

- a) Flores **que** não plantei
- b) Moro num bairro **que** não me diz nada
- c) Eu sou o vizinho **que** ainda liga o rádio
- d) **Se** refaço a matemática (...)
- e) **Eu** não quero construir nada

#### 2. Depreende-se do texto que:

- a) O eu-lírico, de tão desmotivado, prefere privar-se de construir algo novo. Tal fato é expresso pela repetição de palavras com valores negativos.
- b) A poesia expressa que o eu-lírico é tão desprezível que, no máximo, o que se pode construir é uma poesia de caráter “vagabundo”.

- c) Para o eu-lírico, a edificação, nada mais é, do que uma perversão que precisa ser evitada.
- d) O eu-lírico pretende ressignificar, continuamente, sua vida, a fim de construir algo novo.
- e) A poesia denota um pessimismo com as coisas que os outros fazem, mostrando que só as obras do eu-lírico são boas. Por isso, as flores que ele não plantou estão deixando a frente da casa feia.

3. Assinale a alternativa em que há uso incorreto da vírgula:

- a) Ao se deparar com conteúdo de caráter racista, muitas pessoas, costumam responder com empatia, repudiando a informação.
- b) Todos foram convidados à reunião, entretanto muitos não participaram.
- c) Decidi que não irei à festa do trabalho, pois estou com febre.
- d) Logo no início da reunião, todos confraternizaram, lembrando dos acontecimentos decorrentes do ano, concluindo que são vitoriosos.
- e) Ao se aproximar o dia que seria o mais importante de suas carreiras, Ana e Izabel, consideradas grandes amigas, foram ao tribunal se enfrentar.

4. Assinale a alternativa em que o uso da crase é facultativo:

- a) Carlos e João resolveram sair, impreterivelmente, às 10 horas.
- b) Claudia fez a prova às pressas, pois já sentira as dores do parto.
- c) Manoel, garoto esperto que só ele, fez um maravilhoso gol à Pelé.
- d) Antes da fatídica hora, os amantes saíram à cavalo.
- e) É claro que deves satisfações à tua mãe.

5. A alternativa em que há erro de acentuação gráfica:

- a) Muitas pessoas vêm as campanhas de conscientização do autismo com empatia.
- b) Todos têm que saber as características do autismo, para que se tenha uma sociedade com mais respeito.
- c) A campanha de 2022 vem trazendo o tema “Lugar de autista é em todo lugar”.
- d) Os cartazes da campanha são distribuídos de forma gratuita pelo site.
- e) No dia 2 de abril, as pessoas saíram de azul em homenagem à conscientização do autismo.

## CONHECIMENTOS BÁSICOS

### Legislação

6. A Constituição Federal de 1988 preceitua que “A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho”. No que concerne ao dever do Estado para com a educação, ele será efetivado através de algumas garantias. Dentre elas, o Estado garantirá:

- a) Educação básica obrigatória e gratuita dos 5 (cinco) aos 17 (dezesete) anos de idade, assegurada inclusive sua oferta gratuita para todos os que a ela não tiveram acesso na idade própria;
- b) Atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente na rede de Educação Especial;
- c) Educação infantil, em creche e pré-escola, às crianças até 4 (quatro) anos de idade;
- d) Oferta de ensino noturno regular, adequado às condições do educando;
- e) Atendimento ao educando, por meio de programas suplementares de material didático escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde, apenas no ensino fundamental.

7. Pedro é servidor público federal do IFPA, portanto regido pela Lei nº 8.112/1990. Ingressou no cargo de Assistente em Administração há 06 (seis) anos, portanto já estável no serviço público. Nesse ano foi aprovado e nomeado para o cargo de Professor do IFPA em Regime de Dedicção Exclusiva, para isso, solicitou vacância do cargo de Assistente em Administração para tomar posse no cargo inacumulável de Professor EBTT. Ao entrar em exercício, Pedro se submeterá a estágio probatório no desempenho do cargo de Professor. Considerando as informações acima, caso Pedro não seja aprovado no estágio probatório do cargo de professor:

- a) Será exonerado do IFPA;
- b) Será demitido do IFPA;
- c) Será reconduzido ao cargo de Assistente em Administração no IFPA que era o cargo anteriormente ocupado por ele;
- d) Será reintegrado ao cargo de Assistente em Administração no IFPA que era o cargo anteriormente ocupado por ele;
- e) Será revertido ao cargo de Assistente em Administração no IFPA que era o cargo anteriormente ocupado por ele.

8. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação nacional é um dos principais atos normativos que regulamenta o direito constitucional à Educação. Pela leitura da LDB, pode-se concluir que:

- a) O IFPA, apesar de ser uma Instituição de ensino mantida pela União, faz parte do Sistema Estadual de Ensino por se localizar territorialmente no Estado do Pará;
- b) Os currículos do ensino médio incluirão, obrigatoriamente, o estudo da língua espanhola e poderão ofertar outras línguas estrangeiras, em caráter optativo, preferencialmente o inglês;
- c) A Educação Profissional Técnica de Nível médio, além de ser oferecida de forma articulada com o ensino médio, poderá ser oferecida também àqueles que já concluíram tal nível de ensino, através da oferta de cursos técnicos subsequentes;
- d) Os municípios são responsáveis por assumir o transporte escolar dos estudantes da rede pública estadual e municipal;
- e) A educação profissional e tecnológica abrangerá, dentre outros, cursos de extensão, abertos a candidatos que atendam aos requisitos estabelecidos em cada caso pelas instituições de ensino.

9. Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, dentre eles o IFPA, foram criados pela Lei Federal nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008. Considerando os objetivos dessas Instituições, é correto afirmar que:

- a) Os Institutos Federais têm dentre seus objetivos a oferta de cursos em vários níveis de ensino, desde o Ensino Médio/Técnico até a Pós-graduação em nível de Mestrado Profissional, não tendo os IFs autorização legal para a oferta de cursos em nível de Doutorado;
- b) Os Institutos Federais têm dentre seus objetivos a oferta em cada exercício, de no mínimo 15% (quinze por cento) de suas vagas, para cursos de licenciatura, bem como programas especiais de formação pedagógica;
- c) Os Institutos Federais têm dentre seus objetivos a realização de pesquisa científica básica, estimulando o desenvolvimento de soluções técnicas e tecnológicas, estendendo seus benefícios à comunidade;
- d) Os Institutos Federais têm dentre seus objetivos o desenvolvimento de programas de extensão e de divulgação científica e tecnológica;
- e) Os Institutos Federais têm dentre seus objetivos a oferta de cursos de bacharelado e engenharia, visando à formação de profissionais para os diferentes setores da economia e áreas do conhecimento

10. Márcia tomou posse no cargo de Professora EBTT no IFPA e está regida pelo Plano de Carreira aprovado pela Lei nº 12.772 de 28 de dezembro de 2012. Considerando os direitos, deveres e proibições contidos na citada lei, é correto afirmar que:

- a) Márcia poderá solicitar progressão funcional na carreira mediante alguns requisitos, dentre eles o cumprimento do interstício de 18 (dezoito) meses de efetivo exercício em cada nível da carreira;
- b) Caso Márcia não possua o título de doutora, ela não poderá progredir ao último nível da carreira, que é a classe Titular, mesmo sendo aprovada no processo de avaliação de desempenho e completado o interstício de 24 meses na classe anterior.
- c) Logo após entrar em exercício, caso Márcia já possua o título de Mestre ou Doutora, poderá requerer a aceleração da promoção docente.
- d) Márcia só poderá se afastar das atividades do cargo para cursar o Doutorado depois de 4 (quatro) anos de efetivo exercício incluindo o período do estágio probatório
- e) Márcia poderá se afastar do IFPA para prestar colaboração técnica ao Ministério da Educação por período não superior a 4 (quatro) anos.

## CONHECIMENTOS BÁSICOS

### Didática

11. Segundo Libâneo (2013) “a formação profissional é um processo pedagógico, intencional e organizado, de preparação teórico-científica e técnica do professor para dirigir o processo de ensino”. Nessa perspectiva, sobre a didática e a formação profissional do professor, assinale (C) para alternativa CORRETA e (I) para alternativa INCORRETA:

- ( ) A didática efetiva a mediação escolar de objetivos, conteúdos e métodos das matérias de ensino;
- ( ) A didática não pode constituir-se em teoria de ensino.
- ( ) A didática se caracteriza como mediação entre as bases teórico-científicas da educação escolar e a prática docente.

( ) A didática assegura a interpretação e interdependência entre fins e meios da educação escolar.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA:

- a) C, I, C, C
- b) C, C, I, C
- c) C, C, C, C
- d) C, C, C, I
- e) I, I, C, C

12. Para Libâneo (2013) o processo didático é caracterizado como mediação escolar de objetivos-conteúdos-métodos apoiada no processo de ensino e aprendizagem, tendo em vista as finalidades da instrução e da educação em nossa sociedade. Sobre Objetivos, conteúdos e métodos de ensino, assinale a alternativa CORRETA:

- I. A elaboração dos objetivos pressupõe, da parte do professor, uma avaliação crítica das referências que utiliza, balizada pelas suas opções em face dos determinantes sociopolíticos da prática educativa.
- II. Os conteúdos de ensino são o conjunto de conhecimentos, habilidades, hábitos, modos valorativos e atitudinais de atuação social, organizados pedagógica e didaticamente, tendo em vista a assimilação ativa e aplicação pelos alunos na sua prática de vida.
- III. Os conteúdos de ensino não se correlacionam como objeto de estudo da didática pois são instrumentos de herança cultural e da prática social e devem ser assimilados pelas novas gerações como base para o desenvolvimento das capacidades especificamente humanas.
- IV. O método de ensino do professor se caracteriza apenas pelos procedimentos e técnicas de ensino.

- a) Apenas a I está correta
- b) Os itens I e II estão corretos
- c) Os itens I, II e III estão corretos
- d) Apenas o item IV está correto
- e) Os itens III e IV estão corretos

13. Sobre o percurso histórico da Didática segundo Libâneo (2013) enquanto campo de conhecimento, é CORRETO afirmar que:

- a) O resgate histórico da Didática até a atualidade não apresentou mudanças efetivas.
- b) A história da didática não tem relação com o surgimento do ensino no desenvolvimento social.
- c) O ideário escolanovista contribui com o surgimento do campo de estudos da Didática no século XX.
- d) A formação da teoria da didática para investigar as ligações entre ensino e aprendizagem e suas leis ocorre no século XVII, quando Comênio formula a ideia da difusão dos conhecimentos a todos e cria princípios e regras de ensino.

- e) Rousseau teve grande destaque e influência na constituição histórica da Didática, e conseguiu colocar suas ideias em prática e elaborou uma teoria de ensino.
14. Segundo Libâneo (2017) na escola, a aula é a forma predominante de organização do processo de ensino. Na aula, se criam, se desenvolvem e se transformam as condições necessárias para que os alunos assimilem conhecimentos, habilidades, atitudes, convicções e, assim, desenvolvem suas capacidades cognitivas. Marque a alternativa que contém a resposta CORRETA sobre as funções que deve ter a aula para atingir os objetivos de ensino.
- a) Dentre outras atividades, ampliar conhecimento científico, desenvolver a individualidade e potencialidades de cada educando; valorizar sua formação anterior sem desenvolver independência de pensamentos; formação de habilidades e hábitos, atitudes que permitam a aplicação de conhecimentos na solução de problemas em situações de vida prática; desenvolvimento de possibilidades de aproveitamento escolar para todos os alunos de acordo com suas especificidades e necessidades.
- b) Dentre outras atividades, ampliar o conhecimento científico somando com conhecimento popular e cultural, mas não focando nas peculiaridades dos alunos e sim na coletividade, visto que a o foco é na resolução de problemas em situações de vida práticas, e formação de métodos e hábitos de estudo; desenvolvimento de possibilidades de aproveitamento escolar para todos os alunos de acordo com suas especificidades e necessidades.
- c) Dentre outras atividades, ampliar o nível cultural e científico dos alunos, selecionar e organizar atividades que possibilitem a independência de pensamento, criatividade e envolvimento pelo estudo, formação de habilidades e hábitos, atitudes que permitam a aplicação de conhecimentos na solução de problemas em situações de vida prática, desenvolvimento de possibilidades de aproveitamento escolar para todos os alunos de acordo com suas especificidades e necessidades, condução da docência na classe, tendo em vista a formação de trabalho coletivo fomentando laços de solidariedade e ajuda mútua, sem prejuízos da atenção às peculiaridades de cada aluno.
- d) Dentre outras atividades, ampliar o nível cultural e social dos alunos, selecionar e organizar atividades que possibilitem a dependência de pensamento, criatividade e envolvimento pelo estudo, formação de habilidades e hábitos, atitudes que permitam a aplicação de conhecimentos na solução de problemas em situações de vida prática, desenvolvimento de possibilidades de aproveitamento escolar para todos os alunos de acordo com suas especificidades e necessidades, condução da docência na classe, tendo em vista a formação de trabalho coletivo fomentando laços de solidariedade e ajuda mútua, sem prejuízos da atenção às peculiaridades de cada aluno.
- e) Dentre outras atividades, ampliar o nível cultural e emocional dos alunos, selecionar e organizar atividades que possibilitem a dependência de pensamento, criatividade e envolvimento pelo estudo, formação de habilidades e hábitos, atitudes que permitam a aplicação de conhecimentos na solução de problemas em situações de vida prática e social, desenvolvimento de possibilidades de aproveitamento escolar para todos os alunos desconsiderando suas especificidades e necessidades; condução da docência na classe, tendo em vista a formação de trabalho coletivo fomentando laços de solidariedade e ajuda mútua, sem prejuízos da atenção às peculiaridades de cada aluno.
15. A avaliação da aprendizagem consubstancia-se no contexto próprio da diversidade. É angustiante saber que milhares de crianças e jovens têm, em pleno século XXI, sua

aprendizagem matematicamente avaliada, e tal fato ser considerado (ingenuamente) uma avaliação precisa e justa. O sentido da avaliação é o de promover uma diferença “sensível”, o que não se coaduna com a objetividade, com a padronização. (HOFFMANN, Jussara Maria L. Avaliação Mediadora: uma Relação Dialógica na Construção do Conhecimento. 2011. 2018.)

A partir do enunciado, cujo foco é a avaliação da aprendizagem, analise as proposições:

- I. O processo avaliativo é sempre de caráter singular no que se refere aos estudantes, uma vez que as posturas avaliativas inclusivas ou excludentes afetam seriamente os sujeitos educativos;
- II. O processo avaliativo se desenvolve concomitante ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos;
- III. A avaliação da aprendizagem é um processo objetivo, normativo e padronizado;
- IV. O resultado da avaliação da aprendizagem deve ser o fim do processo, bem como o instrumento para verificar o que foi aprendido.

É correto o que se afirmar:

- a) I, II, III, apenas
- b) I e III, apenas
- c) II e III, apenas
- d) I e II, apenas
- e) II, III e IV, apenas

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

16. Relativo ao componente curricular educação física, no ensino médio, nos dias correntes, assinale o que for verdadeiro com a letra V e falso com a letra F, nas afirmativas abaixo:

( ) A instituição da área de “Linguagens e suas tecnologias”, agregando os conhecimentos de língua portuguesa, língua inglesa, educação física e artes, demonstra uma inconsistente integração, visto que se tem como pressuposto a unidade dos objetos de ensino desses componentes curriculares, tendo a linguagem como categoria central.

( ) A educação física instituída terá estudos e práticas obrigatórias, deixando de ser componente curricular obrigatório, possibilitando seus estudos estarem incluídos em outros componentes ou sendo ofertados via área do conhecimento.

( ) As atividades da cultura corporal (expressas nos fenômenos dança, esporte, ginástica, jogo/brincadeira, luta) são formas próprias da prática social e produtos das relações de produção, produzidas e reproduzidas para atender necessidades de uma coletividade que “[...] uma vez instituídas assumem importância no processo de interiorizar no ser social o que é próprio dos humanos”. Assim se tem a importância da sua apropriação para a reprodução e desenvolvimento do gênero humano, em suas múltiplas dimensões e possibilidades.

( ) Compreender a estrutura e dinâmica do objeto de ensino da educação física, ou com outras palavras, a identificação dos traços essenciais desse objeto, a sua constituição conteúdo-forma histórica, bem como os nexos e relações estabelecidos na totalidade em que integra, é condição para um ensino que supere o imediatamente sensível, o senso comum e, assim, possibilite a apreensão do real concreto no pensamento.

- a) V, V, V e V.
- b) V, F, V, F.
- c) F, V, V, F.
- d) V, V, F, F.
- e) V, F, V, V.

17. O futebol é fenômeno do esporte, objeto de estudo da cultura corporal. Tratá-lo, no ensino médio, implica abordar quais destes temas:

- I. O jogo de futebol popularmente praticado.
- II. O jogo de futebol com suas normas, regras, exigências técnicas, táticas e físicas.
- III. Futebol, inebriante fenômeno cultural brasileiro e mundial.
- IV. O espetáculo esportivo futebolístico.
- V. O futebol gerador de processo de trabalho com diversidade de atuação profissional.

Das assertivas acima:

- a) Apenas I, III, IV, V estão corretas.
- b) Apenas II, IV, V estão corretas.
- c) Todas estão corretas.
- d) Apenas II, III, V estão corretas.
- e) Apenas I, II, III, V estão corretas.

18. Jogo é invenção humana, ato intencional, curioso processo criativo que modifica imaginariamente a realidade e o presente. Tratar o conteúdo jogo, no ensino médio, requer selecionar Jogos:

- a) Cujo conteúdo implique a elaboração de brinquedos, tanto para jogar em grupo como para jogar sozinho.
- b) Cujo conteúdo intencione organização técnico-tática, julgar valores na arbitragem, necessidade de treino, avaliação individual e coletiva para jogar bem, técnica e taticamente.
- c) Cujo conteúdo propicie jogar tecnicamente, empregando pensamento tático; determine condições de organizar jogos próprios, construindo suas regras no coletivo para, assim, aceitá-las e compreendê-las.
- d) Cujo conteúdo implique o reconhecimento de si mesmo e das próprias possibilidades de ação.
- e) Cujo conteúdo implique conhecer, sistemática e profundamente, suas técnicas, táticas e arbitragem; desenvolvendo capacidade específica de jogar; propiciando prática organizada entre comunidade e escola.

19. Analise as teorizações pedagógicas da educação física, quais sejam: Desenvolvimentista, Cultural/plural, Crítico-emancipatória e Crítico-superadora. Relacione as concepções com seus pressupostos.

- I. Desenvolvimentista.
- II. Cultural/plural.
- III. Crítico-emancipatória.

## IV. Crítico-superadora.

- ( ) As aulas de educação física devem ser orientadas em acordo com o processo de crescimento, desenvolvimento e aprendizagem motora.
- ( ) Para essa concepção, o desenvolvimento humano está vinculado ao desenvolvimento social, à consciência de classe e à apropriação da produção humana.
- ( ) Classifica movimentos e habilidades motoras em: movimentos reflexos, habilidades básicas, habilidades específicas e comunicação não verbal.
- ( ) O ser humano atinge maturidade racional por meio do diálogo, na ação comunicativa, desenvolve competências da linguagem, do trabalho e do discurso, tornando-se esclarecido e crítico, adaptando-se à sociedade.
- ( ) A Educação Física é produto corporal e o corpo é determinado culturalmente.
- ( ) O sentido de avaliação do processo ensino-aprendizagem, em Educação Física, é fazer que sirva de referência à análise de aproximação ou distanciamento do eixo curricular que enfatiza o projeto pedagógico da escola.

Assinale a alternativa que corresponde à ordem correta entre as concepções e as assertivas:

- a) I, IV, I, II, IV, III.
- b) I, IV, I, III, II, IV.
- c) III, II, I, III, II, IV.
- d) I, III, I, III, II, IV.
- e) III, IV, II, II, I, IV.

20. Trata-se de um processo de ensino-aprendizagem guiado por um Modelo de Jogo, que é continuamente desenvolvido por meio de uma ideia de jogo e por princípios metodológicos singulares, considerados diferentes dos princípios convencionais. A ênfase se dará no Jogar, realçando o desenvolvimento dos princípios do Modelo de Jogo, com destaque para a dimensão tática. A equipe é o mais importante, com um microciclo padrão para toda a temporada. Tendo a Especificidade e intensidades máximas como contribuição para a criação de regularidades em nível da forma de Jogar pretendida. A assertiva supracitada refere-se a qual metodologia de treinamento de jogo esportivo coletivo:

- a) Situacional.
- b) Global.
- c) Analítico.
- d) Periodização tática.
- e) Processual tático.

21. Discentes do Ensino Médio Integrado do IFPA, em seu contraturno de aulas (tempo de ócio), auto-organizam evento de atividades físicas com brincadeiras e jogos, com intuito de contribuir com a melhoria de sua qualidade de vida e fraterno convívio. Tal proposição caracteriza:

- a) Recreação.
- b) Descontração.
- c) Lazer passivo.
- d) Recreio.
- e) Lazer ativo.

22. Qual tema da cultura corporal, aceita como fenômeno cultural, necessita questionar suas normas, condições de adaptação à realidade social e cultural de quem pratica, cria e recria. Precisando resgatar valores que privilegiem o coletivo ao individual, defendendo o compromisso com a solidariedade e respeito humano, compreendendo que sua vivência se faz "a dois", bem como se entendendo ser diferente participar "com" o companheiro e disputar "contra" o adversário. Apresentando exigência de "desmitificação", por meio da oferta do conhecimento que permita a discentes criticá-la, dentro de determinado contexto sócio-econômico-político-cultural. Devendo promover a compreensão de que sua prática tenha o significado de valores e normas que assegurem o direito à mesma. Para que este conhecimento apreendido possibilite contribuição à autonomia cidadã.

- a) Dança.
- b) Esporte.
- c) Ginástica.
- d) Jogo.
- e) Luta.

23. Nos procedimentos de escolarização inclusiva, o processo ensino-aprendizagem é complexo. Suscita dúvidas, acertos, erros, avanços, retrocessos e descobertas. Seus meandros constituem processos coletivos e/ou individuais. Quando o conhecimento está imerso em uma rede de significações, o discente efetivamente apreende, seja em grupo seja individualmente. Porém, pesquisas recentes apontam determinantes que podem potencializar e/ou dificultar as aulas de Educação Física Inclusivas, que seriam:

- a) Família, Preconceito e Falta de adaptação às aulas.
- b) Acessibilidade, Isolamento Social e Sentimento de Inferioridade.
- c) Administração da Escola, Estrutura Escolar e Aprendizado.
- d) Participação Comunitária, Infraestrutura e Apoio Religioso.
- e) Estratégias de Ensino, Trabalho Colaborativo e Formação.

24. Nas afirmativas abaixo, que indicarão fundamentos técnicos de modalidades esportivas, assinale o que for verdadeiro com a letra V e falso com a letra F:

- ( ) Atletismo: marchar, correr, saltar, arremessar e lançar.
- ( ) Basquetebol: driblar, passar, arremessar e marcar.
- ( ) Futsal: passar, chutar, conduzir, receber, levantar e arremessar.
- ( ) Handebol: driblar, passar, arremessar e marcar.
- ( ) Voleibol: sacar, receber, levantar, arremessar, cortar e bloquear.

- a) V, F, V, F, V.
- b) F, V, F, V, F.
- c) V, V, F, V, F.
- d) F, F, V, F, V.
- e) V, V, V, F, F.

25. Considerando a organização tática ofensiva das modalidades abaixo, julgue as assertivas e marque a alternativa que apresenta as corretas:

- I. Basquetebol: 1x3x1; 2x1x2; 5x0.
- II. Futebol: 1x4x3x3; 1x4x4x2; 1x3x5x2.
- III. Futsal: 1x4x0; 1x3x1; 1x1x3; 1x2x2.
- IV. Handebol: 1x6x0; 1x5x1; 1x4x2; 1x3x3.
- V. Voleibol: 3x3; 4x2; 5x1.

- a) Apenas I, III, V estão corretas.
- b) Apenas I, II, IV estão corretas.
- c) Apenas I, III, IV, V estão corretas.
- d) Apenas II, III, IV, V estão corretas.
- e) Apenas I, II, III, V estão corretas.

26. “A concepção de Educação Física, adotada pelos IFs, procura superar o ensino tecnicista e esportivista da área, buscando a contextualização e diversificação de conteúdos que possibilitem a apropriação crítica e autônoma das diversas manifestações de cultura de movimento.” (METZNER; et al, 2017)

O texto acima se refere à importância do componente curricular- Educação Física- para o IFPA, uma vez que traz consigo elementos educacionais emancipatórios, que são fundamentais para a formação integral do discente. Logo:

- I. É dever da Educação Física escolar formar indivíduos capazes de ter uma visão crítica e autônoma, no âmbito da cultura corporal de movimento.
- II. Os elementos curriculares da Educação Física: esportes, jogos, lutas, danças, ginástica e exercícios físicos têm uma ligação constante com a sociedade, por meio de várias manifestações, sejam elas pela objetificação em produtos de consumo, sejam informações na mídia sejam em relação à promoção à saúde. Por esse motivo, tais manifestações devem ser tratadas criticamente, em momento e lugar adequado.
- III. Os IFs entendem a Educação Física escolar como momento e lugar para ampliar a percepção, sentidos e significados das diversas manifestações da cultura de movimento.
- IV. A Educação Física objetiva construir uma autonomia crítica, gerando a possibilidade ao discente de vivenciar novas experiências, a mobilização de seus desejos e potencialidades e a compreensão de seus vínculos socioculturais.

Estão CORRETAS as afirmativas:

- a) I, II, III.
- b) I, IV.
- c) II, III, IV.
- d) I, II.
- e) I, II, III, IV.

27. Quando elaborado um plano de treinamento, a periodização é um elemento fundamental para que se alcancem os resultados esperados. Para isso, utilizam-se os ciclos de treinamento que, no modelo tradicional de periodização, são conhecidos como Macrociclos, Mesociclos e Microciclos. Com base na informação supracitada, é CORRETO afirmar que:

- a) O Macroциclo é a organização do maior período de tempo disponível para treinamento, cujo objetivo principal é a recuperação do atleta, com duração média de 12 a 20 semanas.
- b) O Mesociclo é o período de recuperação entre os ciclos, buscando amenizar os efeitos do Macroциclo e recuperar o atleta para o Microциclo, com duração média de 4 a 7 semanas.
- c) O Microциclo é o menor período de preparação e se caracteriza como a fase de foco, unicamente, no estímulo.
- d) O Microциclo é a organização do maior período de tempo disponível para treinamento e foca as principais capacidades a serem desenvolvidas.
- e) O Macroциclo é organizado a partir das curvas de volume e intensidade e tem, como objetivo principal, a elevação da performance atlética.

28. O sedentarismo é um dos grandes vilões do sec. XXI, representando grande risco para a saúde. A prática regular de exercício físico pode auxiliar na preservação e aprimoramento da saúde e qualidade de vida do homem. O quadro abaixo nos mostra as principais condições clínicas que a prática regular de exercício físico auxilia a combater.

<b>QUADRO 1</b> <b>Principais condições clínicas</b> <b>combatidas pela prática regular de</b> <b>exercícios físicos</b>
Doença aterosclerótica coronariana
Hipertensão arterial sistêmica
Acidente vascular encefálico
Doença vascular periférica
Obesidade
Diabetes melito tipo II
Osteoporose e osteoartrose
Câncer de cólon, mama, próstata e pulmão
Ansiedade e depressão

Baseado nessas informações, analise as afirmativas abaixo e marque a alternativa que apresenta as corretas:

- I. A prescrição adequada de atividade física deve contemplar variáveis como tipo de atividade, duração, intensidade e frequência semanal;
- II. Para a promoção à saúde e combate ao sedentarismo, a atividade física deve ser de moderada a alta intensidade;
- III. Avaliações Físicas prévias, antes do início dos exercícios, são necessárias para maior segurança na prescrição afim de reduzir riscos de acidentes;
- IV. Os exercícios de força e flexibilidade não são importantes para a melhora na qualidade de vida, devendo-se enfatizar o treinamento aeróbico para a melhora dos índices de qualidade de vida e saúde.

- a) Apenas I e III estão corretas.
- b) Apenas II e IV estão corretas.
- c) Apenas I, II e III estão corretas.
- d) Apenas II, III e IV estão corretas.
- e) Apenas II e III estão corretas.

29. “Estudos epidemiológicos e documentos institucionais propõem que a prática de atividade física e uma maior aptidão física estão associadas a uma menor mortalidade e melhor qualidade de vida, em população adulta. Não são poucos os trabalhos científicos que destacam o sedentarismo e o estresse como responsáveis por doenças hipocinéticas e redução de qualidade de vida. Existem cada vez mais dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, com a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida”  
(Soraes de Araujo, 2000)

Com base no texto acima é CORRETO afirmar que:

- a) A aptidão física está relacionada diretamente com a melhora da qualidade de vida do indivíduo por aumentar o estado inativo, trazendo uma melhor funcionalidade para o dia-a-dia do indivíduo.
- b) A participação em diferentes formas de atividade física e a melhora da aptidão física estão associadas positivamente com a saúde mental.
- c) O hábito de se exercitar deve ser estimulado pela escola e não precisa ser reforçado pela família.
- d) As doenças hipocinéticas não têm relação direta na redução da qualidade de vida, já que, muitas vezes, estão relacionadas ao sedentarismo e ao estresse.
- e) A prática de atividade física e a melhora da aptidão física podem corroborar com os níveis de doenças hipocinéticas, uma vez que geram grande desgaste e debilitam o indivíduo.

30. As capacidades físicas são conhecidas como um conjunto de atributos físicos treináveis dos sistemas musculares, cardiorrespiratórios e fisiológicos do corpo humano. Entende-se também que cada indivíduo desenvolve esses atributos de maneira distinta (individualidade biológica). Esses atributos estão divididos em Capacidades Primárias e Capacidade Central. As capacidades primárias estão ligadas ao sistema músculo esquelético e a Capacidade Central, ao sistema nervoso central. Com base nessa definição, devemos destacar a importância das capacidades físicas para o cotidiano dos sujeitos e seu impacto direto na funcionalidade motora. Faça a correlação entre as capacidades físicas e suas informações. Em seguida, marque a alternativa correspondente à ordem correta.

I. Resistência. II. Força. III. Velocidade. IV. Agilidade. V. Equilíbrio. VI. Flexibilidade. VII. Coordenação Motora. VIII. Ritmo. IX. Descontração.

( ) É a capacidade física que permite a execução de uma sucessão de movimentos, no menor tempo possível, ou reagir a um estímulo.

( ) Responsável pela amplitude de movimento de várias partes do corpo, proporcionando elasticidade muscular e mobilidade articular.

( ) É a capacidade de realizar movimentos complexos com o mínimo de esforço. Está relacionada à atividade psicomotora e ao trabalho conjunto entre Sistema Neural e Muscular, dividido em dois grupos: um responsável por grandes grupos musculares e o outro por grupos musculares menores.

( ) Consiste em sustentar e assumir qualquer posição do corpo contra a gravidade, podendo ser estático, dinâmico ou recuperado.

( ) Habilidade que permite um músculo ou grupo de músculos produzir tensão, igualando-se ou vencendo uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. É dividida em três categorias: Isotônica, Isométrica e Explosiva.

( ) É a capacidade de gerar uma redução da tensão na musculatura músculo esquelética. Também conhecida como relaxamento.

( ) Capacidade de se manter em esforço por um determinado tempo. Dividida em três categorias: Aeróbica, Anaeróbica e Muscular Localizada

( ) Capacidade para mover o corpo, ou parte dele, no espaço, mudando de direção com precisão e rapidez. Essa capacidade física é complexa e depende de várias qualidades físicas.

( ) É a organização dos movimentos sequenciados e repetidos, de forma harmônica, ordenada e equilibrada.

a) I, III, V, VII, IX, II, IV, VI, VIII.

b) VIII, V, IV, VI, I, IX, II, III, VII.

c) IV, I, II, VII, V, VIII, IX, III, VI.

d) III, VI, VII, V, II, IX, I, IV, VIII.

e) IV, IX, VIII, VI, II, V, VII, III, I.

31. O elevado volume de treinamento físico, juntamente com uma má recuperação, podem provocar um estado de esgotamento físico e mental no atleta. Envolvem diferentes níveis de alterações do sistema neuro-endócrino e representam crônica redução de níveis de energia do organismo. Essa condição de fadiga crônica é conhecida como overtraining. Algumas substâncias, juntamente de pequenas reduções da albumina, durante a resposta de fase aguda, podem contribuir para prejuízos na função vascular e, assim, prejudicar a saúde e o rendimento do atleta. Tais substâncias são:

a) Leucina, Isoleucina, Valina e Creatina.

b) Citocinas inflamatórias, Leptina, Adiponectina e Resistina.

c) Cortisol, mTOR, Insulina e Epinefrina.

d) mTOR, Leucina, Isoleucina e  $\text{Co}^{2+}$ .

e) ATP, Creatinina, Leucina e Peptídeos.

32. O Pará é um estado com uma riqueza natural favorável à prática de esportes de aventura. Tais práticas vêm ganhando destaque e espaço, nas aulas de educação física. De acordo com a BNCC “[nas] práticas corporais de aventura, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador”. É CORRETO afirmar que:

a) Os esportes de aventura são característicos por expor o praticante a riscos constantes, que podem colocar sua integridade física em perigo.

- b) Esportes de aventura são os esportes que desafiam os praticantes a se manterem em suas zonas de conforto.
- c) Os esportes de aventura se caracterizam por explorar incertezas, que o ambiente físico cria para o praticante, na geração da vertigem e do risco controlado.
- d) É considerado esporte de aventura todo o esporte praticado ao ar livre.
- e) Os esportes de aventura têm forte semelhança com os esportes tradicionalistas, com a distinção de ser realizado ao ar livre.

33. A CARTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2000) define o objeto da Educação Física da seguinte forma “A Educação Física no Brasil, que invariavelmente deve constituir-se numa Educação Física de Qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, terá que ser conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um caminho de desenvolvimento de estilos de vida ativos nos brasileiros, para que possa contribuir para a Qualidade de Vida da população.” (Confef, 2000, p. 4)

Com base no conceito de Educação Física e Qualidade de vida, é CORRETO afirmar que:

- a) A Educação Física deve se preocupar em desenvolver o conteúdo esporte com a finalidade de incentivar a competição entre os participantes, sendo que o rendimento é o principal objetivo.
- b) A Educação Física pode gerar a melhoria da percepção dos praticantes em relação ao bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social e bem-estar emocional - índices fundamentais para a percepção e promoção da qualidade de vida.
- c) A Educação Física se preocupa em desenvolver aspectos físicos fundamentais para a qualidade de vida, sem precisar se preocupar com desenvolvimentos cognitivos e sociais. Dessa maneira, facilitando promoção à qualidade de vida.
- d) A Educação Física implica, positivamente, a promoção à qualidade de vida, pois busca preparar o indivíduo para uma vida mais ativa fisicamente. O que seria suficiente para aumentar a relação de percepção de bem-estar e qualidade de vida.
- e) A Educação Física em nada interfere na qualidade de vida do indivíduo, uma vez que os indicadores de qualidade de vida não podem ser alterados por questões tratadas na educação física.

34. “O esporte tem sido tema de reflexão em vários campos das práticas pedagógicas. Destaca-se o movimento no campo educacional, que visa o rompimento com a linearidade, proveniente da racionalidade técnica instrumental, vinculada ao campo do esporte, buscando a ação pedagógica focada no esporte educacional. O esporte vem ganhando cada vez mais espaço e importância, tanto no âmbito de discussões acadêmicas quanto no que consiste a sociedade, sendo percebido em todas as camadas sociais e com os significados mais diversos, em síntese, divididos em três eixos: esporte de rendimento, esporte para todos (lazer) e esporte educacional.” (Fecury, 2020).

Com base no texto acima, é CORRETO afirmar que:

- a) O esporte educacional é voltado para a formação de atletas, com a finalidade da participação em grandes competições esportivas.

- b) O esporte educacional se utiliza de uma linha de aplicação associada à diversão e ao momento de descontração de seus praticantes, objetivando a prática regular da atividade física e a construção de hábitos saudáveis.
- c) No esporte educacional, as diferentes manifestações esportivas deverão considerar a prática social ampla, com o esporte servindo de ferramenta para a formação humana, dentro e fora da escola.
- d) O esporte educacional é direcionado pelos princípios socioeducativos da participação, cooperação, competição, seleção, desenvolvimento esportivo e desenvolvimento do espírito esportivo.
- e) No esporte educacional, deve-se considerar uma ação pedagógica sustentada pela formação fragmentada, cujo repensar das práticas cotidianas esteja centrado numa perspectiva de ação formativa inativa, consolidando a fragmentação da cultura esportiva.

35. Durante as aulas de Educação Física, alguns acidentes podem acontecer. Por isso, o professor de Educação Física deve estar minimamente preparado para prestar o socorro inicial, diante de situações de emergência. Pelo exposto, o professor deve:

- I- Reconhecer situações que ameacem à vida, em curto espaço de tempo, como parada cardiopulmonar, grandes hemorragias e outros riscos iminentes.
- II - Aplicar procedimentos que restabeleçam a circulação e respiração, quando necessários, bem como controlar sangramentos e tratar os ferimentos.
- III- Providenciar assistência médica e transporte adequado para o acidentado.
- IV- Manusear, ao máximo, o acidentado, minimizando os riscos de agravamento de lesões e complicações.
- V- Evitar infecções e prevenir a perda de temperatura corporal.

Referente às assertivas acima:

- a) Todas estão erradas.
- b) Todas estão corretas.
- c) Apenas I, IV estão erradas.
- d) Apenas IV está errada.
- e) Apenas I, II, III estão corretas.

36. Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia (IFs) são autarquias vinculadas ao Ministério da Educação, que têm por característica fundamental proporcionar a formação profissional e tecnológica, em diferentes níveis de ensino. Entre os cursos ofertados, situa-se o itinerário formativo denominado de Ensino Médio Integrado que, teoricamente, deve proporcionar a formação básica de nível médio, de forma articulada com a formação vinculada à atuação em uma área profissional. A Educação Física está institucionalmente inserida, nos IFs, como componente curricular obrigatório dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, em comissões de trabalho ou em setor de esportes e lazer, como principal fomentadora de atividades extracurriculares, assim como nas atividades de extensão e pesquisa relacionada aos cursos orientados. Dentre os fatos consensuais que justificam a importância da Educação Física no ensino médio no Instituto Federal do Pará, tem-se como destaque:

- a) As ações da Educação Física, no ensino médio, devem estar vinculadas à educação do mercado de trabalho, ao considerar em primeiro plano o individualismo, a competição e conhecimento, bem como a imediata formação para o trabalho.
- b) Destaca-se por fazer de exercícios corporais, dentro das dimensões aspectos técnico-táticos e anatômico-fisiológicos do treinamento esportivo, sendo predominantes como conteúdos no ensino da Educação Física.
- c) A Educação Física, no ensino médio integrado, tem uma relação muito próxima aos “conhecimentos sobre o corpo”. Porém, tendo a importância na formação esportiva e competitiva.
- d) Contribuir com ações pedagógicas planejadas para a formação integral e crítica dos alunos, por meio do desenvolvimento de conteúdos da cultura de movimento que propiciam o exercício da autonomia, da criatividade, da expressão, do trabalho em equipe, do bom convívio social, da ética, da cidadania, do respeito às diferenças e da resolução de problemas.
- e) Educação Física de estar atrelada ao caráter instrumental, relacionado ao desenvolvimento de habilidades e técnicas necessárias ao desenvolvimento das profissões e da cidadania.

37. A organização do processo de treinamento esportivo consiste em criar um sistema de planos para distintos períodos, que perseguem um conjunto de objetivos mutuamente vinculados. O plano de treinamento constitui um sério trabalho que prevê perspectivas possíveis a curto, médio e longo prazo. Conseqüentemente, o desenvolvimento das capacidades motoras está diretamente ligado ao desenvolvimento do organismo humano, pois se verificam mudanças morfo- funcionais naturais. Diversas capacidades motoras atingem o desenvolvimento máximo, em diferentes idades, dependendo dos ritmos de amadurecimento dos sistemas funcionais que asseguram sua manifestação. A preparação esportiva a longo prazo preconiza:

- a) As etapas de preparação, a longo prazo, têm limites nítidos e duração fixa. Seu início e fim não variam fatores, que estão diretamente relacionados com a influência sobre os ritmos individuais de formação de desportiva.
- b) Dentro da preparação, a longo prazo, existe a etapa de preparação preliminar, que é caracterizada pelo domínio das técnicas da modalidade escolhida. Nessa fase, é importante que os desportistas aprendam as bases da técnica de ações motoras e que seja mais ampla a variedade de hábitos e de experiências motoras.
- c) Na preparação, a longo prazo, uma etapa muito importante é a especialização esportiva, que constitui tarefas como assegurar a preparação física multilateral e a formação harmoniosa do organismo em desenvolvimento – ensinar diferentes gestos motores necessários à vida do indivíduo, inclusive gestos básicos para futuras sessões desportivas.
- d) Na etapa de especializado profunda, que faz parte da preparação a longo prazo, uma das principais peculiaridades metodológicas, dessa etapa, é a elevação variável da intensidade e dos meios especializados de preparação. Sendo a preparação motora mais importante do que a preparação técnica.
- e) A preparação, a longo prazo, racionalmente estruturada, pressupõe uma sequência rigorosa na solução de tarefas, condicionada pelas particularidades biológicas de desenvolvimento do organismo humano, pelas leis naturais de formação numa

modalidade desportiva, pela eficiência dos meios de treinamento e dos métodos de preparação.

38. A Cineantropometria tem como objetivo principal estudar, de forma ampla, a composição e maturação do corpo humano, em relação ao crescimento, à atividade física e ao estado nutricional, englobando a análise de diferentes aspectos relacionados, principalmente da compleição física, como forma proporcionalidade e composição corporal (MARTINS; WALTORTT, 2007). Para análise da composição corporal, o professor de educação física necessita saber analisar parâmetros relacionados à avaliação física. Dentre esses, podem ser citados e conceituados:

- a) A avaliação formativa representa o resultado de todas as avaliações realizadas, identificando as evoluções do avaliado. Essas avaliações representam os ganhos gerais de um indivíduo e/ou nas unidades de treinamento.
- b) Avaliação somativa determina o progresso dos avaliados, na realização de um programa de treinamento, fornecendo informações, tanto para o avaliador quanto para o avaliado, que sejam possíveis de identificar se os resultados traçados, em certo período, condizem com o esperado.
- c) Avaliação diagnóstica auxilia o avaliador ou o profissional que irá realizar a prescrição do exercício físico. Auxilia, também, na elaboração da programação de treinamentos e na seleção de grupos, que podem ser homogêneos ou heterogêneos. Por exemplo, em treinamentos voltados ao emagrecimento, a medida de dobras cutâneas para determinar o percentual de gordura corporal serve para identificar o estado geral do avaliado.
- d) Todo instrumento é o método usado para se obter as informações.
- e) Toda técnica é o recurso usado para se obter as informações.

39. A preparação física é um componente do sistema de treinamento do desportista e tem como objetivo propiciar o bom desenvolvimento e aperfeiçoamento em um nível máximo (ótimo) para o desempenho na modalidade específica (GOMES, 2009). As qualidades físicas/capacidades, físicas/valências físicas é um atributo físico que consiste na associação entre uma ação motora observável e um fenômeno biológico intrínseco ao corpo (Dantas, 2016). Dentre elas, podem ser citadas nos esportes:

- a) A resistência muscular localizada é caracterizada por ser uma qualidade física eminentemente neuromuscular, oriunda da redução da tonicidade da musculatura esquelética, manifestando-se em nível global.
- b) A resistência aeróbica é observada na realização de exercícios de alta intensidade e, por consequência, de pequena duração. Ocorre também de maneira sistêmica, por meio dos Sistemas do Fosfagênio e do Glicogênio.
- c) O equilíbrio estático é quando o relaxamento da musculatura ocorre durante o movimento. Nesta situação, pode-se observar o músculo agonista realizando um trabalho, ao passo que o antagonista se encontra descontraído. Essa qualidade física é, basicamente, fruto de uma conscientização motora.
- d) A coordenação é a capacidade de realizar movimentos de modo ótimo, com o máximo de eficácia e economia de esforços. Mente e corpo propiciando a combinação que tornará possível a realização de uma série de movimentos com o máximo de Eficiência e Economia.

- e) A velocidade de reação é a valência física que possibilita mudar a posição do corpo ou a direção do movimento, no menor tempo possível.

40. No âmbito do treinamento físico, a força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de esforço produzido por um músculo, ou grupo muscular, no local da inserção do esqueleto (Hamill, 1999). A força muscular é uma capacidade física treinável, manifestando-se de formas diferentes, de acordo com o padrão de frequência de estimulação nervosa ou perfil mecânico de contração (Fleck, 1999). Portanto, é possível realizar tipos de contração muscular diferentes. O termo “trabalho” é utilizado para várias situações, e sua unidade de medida é derivada do produto de uma força, expressa em Newtons, e um deslocamento em metros (N.m) (Hamill, 1999). Dessa forma, é possível a produção de diversos trabalhos musculares (ações):

- a) Concêntrico, positivo ou superador: ao contrair, o músculo se estende, afastando a origem da inserção.
- b) Excêntrico, negativo ou cedente: ao contrair, o músculo se encurta, aproximando a origem da inserção.
- c) Reativo ou pliométrico: Tal trabalho consiste na transferência lenta da fase do trabalho muscular, passando por um breve momento isométrico.
- d) Isocinético: trabalho muscular caracterizado por velocidade angular constante, por meio de toda a amplitude do movimento.
- e) Isométrico ou estático: combinam-se os trabalhos concêntricos, excêntricos e isométricos (contração dinâmica e estática).

41. As atividades desenvolvidas, no meio natural, ganharam destaque no decorrer das últimas décadas, sendo estudadas por algumas áreas de conhecimento (Turismo, Educação Física, Lazer). A Educação Física é uma das áreas que tem se dedicado aos estudos das atividades físicas de aventuras, na natureza, (Afan) como um novo fenômeno, a priori multidisciplinar, que integra diversos grupos sociais e áreas de estudos distintas. As atividades na natureza estão ligadas a sensações de risco e vertigem, exacerbações controladas das emoções e, em muitos casos, conagração com outras dimensões sensíveis, buscando diferenciar as práticas em relação aos esportes convencionais (CHWARTZ, 2006; MARINHO, 2008). Em relação às atividades praticadas na natureza:

- a) Esporte de ação são práticas esportivas consideradas formais e não formais, praticadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob momentos de incertezas em relação ao meio e de risco calculado.
- b) A característica dessas atividades está relacionada com um movimento importante a ser realizado, como um gesto técnico complexo que traduza a sua emoção - a chamada “manobra”, um exemplo de esportes radicais.
- c) As atividades de aventuras são consideradas como aquelas que não geram risco ao praticante, sempre com um complexo movimento técnico para realização das práticas, porém não necessitando de equipamentos tecnológicos.
- d) O slackline não pode ser considerado um esporte de aventura, muito menos de esporte radical, pois esse não necessita de equipamentos, natureza e não gera risco ao praticante.
- e) As atividades de aventuras são práticas realizadas em diferentes ambientes como: terra, água ou ar, podendo ser ou não artificiais. Suas manifestações se distanciam dos

esportes tradicionais, com o meio e com os demais participantes, além dos mecanismos utilizados para o seu desenvolvimento, incluindo a necessidade equipamentos tecnológicos.

42. A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Atualmente, a organização mundial de saúde (OMS), por meio das novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, recomenda:

- a) Crianças e adolescentes, ao longo da semana, devem fazer, ao menos, uma média de 80 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade Sendo que a maior parte dessa atividade física deve ser de força.
- b) Idosos devem realizar, ao menos, 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de alta intensidade; ou pelo menos 300 a 400 minutos de atividade física de força de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade, ao longo da semana, para benefícios substanciais à saúde.
- c) Crianças e adolescentes devem fazer atividades aeróbicas intensas, assim como aquelas, que fortalecem os músculos e ossos, devem ser incorporadas, em pelo menos 5 dias na semana, como de força.
- d) Adultos devem realizar também atividades de fortalecimento muscular de intensidade leve, que envolvam os principais grupos musculares, durante quatro dias por semana. Pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.
- e) Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade, ao longo da semana, para benefícios substanciais à saúde.

43. Dentre as abordagens das aulas de Educação Física, pautada em proposições do movimento de sua renovação gestado nos anos de 1980 e de 1990, uma referência maior recaiu sobre a abordagem crítico-emancipatória enunciada por Kunz (1998), que postulava a “transformação didático-pedagógica do esporte” e estabelecia princípios didático-comunicativos para as aulas de Educação Física. De acordo com Ribeiro (2016), o esporte é fundamental para a constituição de um ser humano emancipado, desde que não se restrinja ao ensino/treinamento do esporte de rendimento. A Educação Física escolar ensina os esportes não apenas para melhorar habilidades e técnicas nos alunos. As aulas de Educação Física, nessa concepção, devem:

- a) O esporte, nas aulas de Educação Física, deve ter sempre as possibilidades educacionais observadas no conteúdo hegemônico da área. Assim, ensinando, nas escolas, cópia do esporte de competição ou de rendimento. Sendo que o mesmo só pode fomentar e ou contribuir para a exclusão socialmente construída.
- b) Nessa concepção, o esporte não deve ter processos pedagógicos que rompam com a mecanização e racionalização no ensino do esporte e o reconhecimento das subjetividades envolvidas. Sobretudo, são desafiados a ampliar a capacidade dos sujeitos em relação ao uso de uma racionalidade comunicativa. Consequentemente,

uma sensibilidade corporal que lhe permita viver e experienciar a vida, tendo em vista a compreensão e a defesa dos seus interesses individuais e coletivos.

- c) Nessa concepção, acredita-se que não possa haver participação nas tomadas de decisões, não sendo necessária ter clara a visão de processo, para atingir os objetivos.
- d) Devem ser atribuídos uma construção individual do planejamento de ensino, quer seja o plano de curso quer o plano de aula. Esse movimento significa reconhecer que não apenas a escolha do conteúdo "esporte" é importante, como também o modo como é tratado, no interior da escola, por meio das práticas pedagógicas.
- e) Devem ser atribuídos conteúdos teórico-práticos, permitindo uma boa organização na sua vivência no esporte. Nesse sentido, alguns aspectos são importantes como interação social, linguagem e trabalho.

44. Práticas pedagógicas na educação física, para pessoas com necessidades educacionais especiais, exigem algumas alternativas e implicações para o contexto educacional. Para operacionalizar a Educação Física, com as possibilidades de ação pedagógica para todos os alunos da turma, é necessário identificar:

- a) Promover o aprendizado que oportunize o aprendizado individual; Promover atividades com jogos individuais; Estimular atividades com movimentos corporais de forma individualizada.
- b) Partir da premissa de que não há diferenças individuais entre os alunos; Promover o aprendizado em grupos; Promover atividades com jogos coletivos; Estimular atividades corporais de forma que toda a turma possa participar.
- c) Todos os alunos pertencem à turma, logo não deverá haver um aprendizado individualizado; Promover interação entre os alunos; O aprendizado de cada aluno não deve ser compartilhado com os outros; Promover atividades em que eles possam se desenvolver sozinhos sem ajuda dos outros; Estimular jogos individuais sem a participação dos outros.
- d) As diferenças individuais entre seus alunos; Partir da premissa de que cada aluno pertence à turma; Promover o aprendizado que oportunize apoio e ajuda para com o outro; Promover atividades com jogos cooperativos; Estimular atividades que experienciem movimentos corporais de forma livre e com o outros.
- e) As atividades motoras devem proporcionar uma maior interação com os outros alunos; Estimular o aprendizado sempre em grupo; Não deverá haver diferenças individuais entre os alunos; Devem ser evitados jogos cooperativos, pois cada aluno deverá se desenvolver sozinho.

45. Primeiros socorros são os tratamentos imediatos e provisórios ministrados a uma vítima de trauma ou emergência clínica no local do próprio acidente, a qual corre risco de morte, e incluem reconhecer imediatamente as condições que ameaçam a vida, evitar o agravamento das lesões e manter as funções vitais do acidentado. (SANTOS, 2014). A falta de conhecimento representa um dos fatores que mais interferem no atendimento de socorro, no qual as primeiras pessoas que deparam com uma situação emergencial geralmente não sabem como proceder (MANTOVANI, 2005). Devemos reforçar que, no ambiente esportivo, o profissional de Educação Física é geralmente o primeiro a presenciar a emergência. Nesse momento, podemos afirmar que dele dependerá toda a conduta de socorro inicial. Por isso, é necessário que estes profissionais estejam preparados para atuarem diante de situações emergenciais. Em um caso de fratura exposta, na aula de educação física, o professor deve:

- a) Para o transporte de vítimas traumatizadas, algumas regras devem ser observadas, como a proteção da coluna cervical, estabilização e imobilização adequada das fraturas, além da utilização de recursos materiais adequados ao transporte: prancha rígida, colar cervical e maca.
- b) Movimentar o local da fratura de forma rápida, assim deixando o local alinhado com outras partes do corpo, reintroduzindo ao seu local de origem. Evitando o agravamento da lesão.
- c) No caso das fraturas expostas, priorizar o controle da hemorragia, com qualquer objeto ao seu redor, fazendo uma ação de pressionar o local para conter a hemorragia.
- d) Caso tenha dúvidas se há ou não fraturas, luxações ou entorses, escolha sempre não mexer na lesão, mesmo se estiver ocorrendo hemorragia grave, deve-se esperar até o sangramento parar.
- e) Ao identificar ou suspeitar da existência de fraturas, o profissional de Educação Física socorrista deve imobilizá-las, reposicionando o osso de forma intencional. Assim não comprometendo estruturas internas.