

SIMULADOS DA SAÚDE

TESTE DE NIVELAMENTO

Educação Física



Estratégia
Saúde



Simulado Especial

Simulado – Educação Física

Nome: _____

INFORMAÇÕES SOBRE O SIMULADO EXCLUSIVO

- 1 – Este simulado conta com questões focadas na área da saúde - Educação Física;
- 2 – A prova contém **50 itens**;
- 3 – As questões são inéditas e foram elaboradas pelos nossos professores com base no perfil da banca organizadora CESPE/CEBRASPE, com assertivas para serem valoradas como “certo” ou “errado”.
- 4 – Este PDF foi enviado por e-mail, disponibilizado na área do aluno e em um artigo publicado no blog do Estratégia Concursos;
- 5 – Os participantes têm das **8:30 às 13:00** para responder às questões e preencher o Gabarito Eletrônico;
- 6 – O link para preencher o formulário com seu gabarito está localizado na última página deste PDF;
- 7 – O Gabarito do Simulado e o Ranking Classificatório com nota serão divulgados no blog do Estratégia Concursos.
- 8 – Esse simulado é uma autoavaliação! Você mesmo(a) vai corrigir, a partir do padrão de respostas disponível na área do aluno.

PREENCHA SEU GABARITO NO LINK - <http://bit.ly/Simulado-Saúde-19-09-20>

- | | |
|--|--|
| 01 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 26 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 02 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 27 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 03 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 28 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 04 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 29 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 05 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 30 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 06 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 31 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 07 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 32 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 08 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 33 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 09 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 34 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 10 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 35 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 11 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 36 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 12 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 37 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 13 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 38 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 14 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 39 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 15 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 40 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 16 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 41 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 17 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 42 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 18 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 43 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 19 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 44 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 20 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 45 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 21 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 46 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 22 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 47 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 23 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 48 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 24 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 49 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |
| 25 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E | 50 – <input type="radio"/> C <input type="radio"/> E |

EDUCAÇÃO FÍSICA

Jonathan Ariel

01. A respeito da História da Educação Física no Brasil, julgue o item a seguir:

Em 1851, houve a Reforma Couto Ferraz, que tornou a Educação Física obrigatória nas escolas dos municípios da corte. Essa oferta de educação física era uma demanda frequente dos pais dos alunos, tanto de meninos quanto de meninas, uma vez que já se valorizava a prática de exercícios físicos.

02. Sobre as Tendências Pedagógicas da Educação Física, julgue o item que se segue:

Na época do Regime militar em nosso país, a preocupação se voltava para a defesa do território nacional, em virtude das iminentes guerras. Sendo assim, a tendência pedagógica que vigorava era a militarista, cuja intenção era preparar os jovens para o combate e assim formar novos soldados para proteger o Brasil.

03. Sobre as Abordagens Pedagógicas da Educação Física, julgue:

A abordagem saúde renovada tem a intenção de mudar atitudes e promover a prática sistemáticas de exercícios. A ideia é promover saúde de forma autônoma, ou seja, dentro e fora do ambiente escolar.

04. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) são:

Documentos elaborados no final da década de 90, por equipes de professores e pesquisadores, para fornecer subsídios para formulação dos currículos dos Estados e dos Municípios. Deste modo, os PCN's não são de observância obrigatória.

05. No que tange aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), analise o item abaixo:

Trabalho e Consumo é um dos temas transversais estabelecidos nos PCN's. Esses temas transversais são aqueles que podem ser abordados por todas as disciplinas, de forma ampla, já que possuem pertinência com a formação integral dos alunos.

06. É correto afirmar que, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), uma das competências gerais da educação básica é a de valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

07. Sobre as características dos Jogos Cooperativos, julgue o item a seguir:

Os Jogos Cooperativos são aqueles em que não há vitoriosos e derrotados, a tensão que existe gira em torno dos objetivos, que são comuns aos participantes, já que são vistos como companheiros e por isso impera o altruísmo.

08. Analise:

As brincadeiras e jogos exploram aquelas atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência de cada participante ao que foi combinado coletivamente, bem como pela apreciação do ato de brincar em si.

09. Jogue o item que segue:

Quando utilizamos de jogos, danças, músicas, buscando ensinar enquanto promovemos diversão, prazer e bem-estar, estamos usando da chamada Ludicidade, um princípio pedagógico muito útil nas aulas de Educação Física.

10. O Bullying vem sendo cada vez mais combatido pela sociedade, uma vez que gera diversos malefícios para os que são agredidos. Sobre o Bullying, analise:

O Bullying só será considerado quando efetivamente trazer danos psicológicos à vítima. O fato de haver apenas agressão física pressupõe uma simples briga, que obviamente também deve ser objeto de mediação dos professores.

11. Sobre gênero e sexismo na Educação Física, julgue o item abaixo:

O fato de as meninas brincarem e desenvolverem atividades relacionadas à motricidade fina e gestos delicados e os meninos trabalharem mais seu aspecto motor amplo é o que justifica a separação nas aulas de Educação Física, uma vez que a mistura poderia gerar prejuízos às meninas, como lesões ou estresse.

12. 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."

13. Sobre as manifestações esportivas previstas na Lei Pelé, julgue:

O desporto de rendimento ou de competição é aquele nos traz, de fato, a ideia da competitividade. Além disso, há o respeito aos regulamentos globais. Ou seja, o futebol jogado aqui é o mesmo que em qualquer lugar do mundo segundo as mesmas regras do jogo. A busca é por resultados, títulos e prêmios.

14. Sobre os princípios metodológicos de ensino dos esportes coletivos, analise:

No método analítico-sintético a ideia é utilizar jogo em si, sua vivência, para passar as técnicas, regras, táticas etc. É o aprender jogando. Em outras palavras, o método analítico-sintético entende que o jogo pode ser o fim em si mesmo em termos de transmissão de conceitos e habilidades.

15. Analise o item abaixo acerca do Voleibol e do Basquetebol.

A quadra de jogo no Voleibol mede 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, enquanto que a quadra do Basquetebol mede 28 metros de comprimento por 15 metros de largura.

16. As lutas podem ser classificadas de acordo com a distância entre os oponentes. Sobre o assunto, julgue o item abaixo:

As lutas de longa distância são aquelas em que devemos tocar o adversário desferindo um golpe como soco, chute ou cotovelada. Esses toques geram pontos de acordo com a modalidade. São exemplos a Capoeira ou o Boxe.

17. Julgue o item a seguir:

A Capoeira é verdadeira manifestação cultural afro-brasileira. Ela mistura jogo, luta e dança, além de instrumentos musicais como Berimbau, Pandeiro e Atabaque, que dão a melodia da sua prática. O movimento básico dessa luta é a famosa GINGA.

18. É correto afirmar que a atividade física diminui o risco de morte prematura e de doença cardíaca, além de aumentar a qualidade de vida, reduzir o risco de desenvolver diabetes, aumenta o risco de hipertensão e ainda promove o bem-estar psicológico.

19. Sobre a diferença entre Atividade Física e Exercício Física, analise:

Atividade Física é qualquer forma de atividade muscular que resulta em gasto energético proporcional. Enquanto que o Exercício Físico é uma atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional.

20. Sobre o processo de envelhecimento, julgue o item abaixo:

Durante o processo de envelhecimento, sofremos uma diminuição da massa muscular de forma natural. Esse processo está relacionado à idade e é chamado de sarcopenia. Essa perda de massa muscular pode ser reduzida pela atividade física.

21. Sobre a diferença entre sobrepeso e obesidade, julgue o item que segue:

Enquanto o sobrepeso indica que o nível de gordura corporal está acima da média para a idade e/ou sexo, o excesso de gordura indica que o peso corporal ultrapassa a média para a altura ou para a idade.

22. Um dos métodos mais utilizados para se verificar a composição corporal é o IMC. Sobre o assunto, julgue o próximo item.

O IMC é calculado dividindo-se a massa corporal, em quilos, pela estatura, em metros, ao quadrado. O resultado que seja a partir de 30, indica obesidade.

23. Sobre a Fisiologia Humana, analise o item abaixo:

O volume de sangue bombeado durante um minuto é chamado de débito cardíaco. Para calcularmos, multiplicamos a frequência cardíaca pelo volume sistólico. O débito cardíaco nos revela a capacidade funcional do sistema cardiovascular.

24. A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Algumas das principais causas desse aumento de pressão são:

Genética, Sedentarismo, Obesidade, Ingestão de produtos pobres em sódio (sal de cozinha), Tabagismo e o Álcool.

25. A respeito da Diabetes Melito, julgue o item abaixo:

Na diabetes do tipo I, ocorre uma redução da ação da insulina, em geral ocorre mais nos adultos, na fase mais avançada da vida, é a diabetes adquirida, depende do perfil de comportamento, está associada ao sedentarismo e a obesidade. Já no diabetes do tipo II o problema é a secreção inadequada de insulina pelo pâncreas, é uma doença pancreática genética, como há deficiência da insulina, há um aumento da glicose sanguínea. Neste caso, há a necessidade de aplicação de insulina, por isso, os diabéticos do tipo II são os chamados insulino-dependentes.

26. Sobre os planos de referência e orientação do corpo humano, julgue o item que segue:

O plano que divide o corpo em duas partes - direita e esquerda - idênticas é chamado de mediano, que também é um plano sagital. Esse plano tem o eixo látero-lateral e os principais movimentos que ocorrem nesse plano e eixo são a flexão e extensão.

27. Sobre a classificação dos ossos quanto a sua forma, analise:

Os ossos curtos são aqueles em que forma é um tanto complexa, não havendo correspondência com forma geométrica alguma. As vértebras são excelentes exemplos.

28. Sobre os músculos, julgue:

O músculo Deltóide possui várias funções, sendo a principal delas e abdução do ombro. Também podemos dividi-lo em partes anterior, média e posterior. A porção anterior flete o ombro, a média abduz e a posterior estende.

29. Sobre os sistemas bioenergéticos, julgue o próximo item:

O sistema Glicolítico, de geração de ATP, como o nome sugere, usa a degradação da glicose (glicólise) para a produção de energia, em outras palavras, a glicólise é uma via aeróbia utilizada para transferir energia de ligação da glicose para fundir o fosfato ao ADP.

30. Sobre as fibras musculares, avalie:

As fibras de contração lenta, também chamadas de tipo I, possuem alta capacidade oxidativa e alta resistência à fadiga.

31. Nós podemos classificar a ação muscular basicamente em três tipos. Sobre eles, julgue o próximo item:

A ação concêntrica é a que promove o encurtamento do músculo, ou seja, há o deslizamento dos filamentos de actina e de miosina, que se aproximam, diminuindo, assim, o "tamanho" do músculo. Já na ação isométrica, os músculos atuam, mas não promovem movimento. O comprimento do músculo permanece inalterado. Por sua vez, a ação excêntrica ocorre quando o músculo alonga, aumentando o seu comprimento.

32. Julgue o item:

Os hormônios insulina e glucagon atuam de forma antagônica. Enquanto este age para diminuir a glicemia, aquele age visando ao seu aumento.

33. A frequência cardíaca máxima pode ser calculada de forma estimada. Sobre esse cálculo, julgue o item:

O cálculo da estimativa da frequência cardíaca máxima é feito diminuindo 202 da idade do indivíduo. Por exemplo: se uma pessoa possui 22 anos, sua frequência cardíaca máxima estimada será de $202 - 22 = 180$ bpm.

34. A avaliação Física é ferramenta de suma importância para o profissional de Educação Física, uma vez que possui diversos objetivos que auxiliam o profissional na sua prescrição de exercícios. Sobre os objetivos, julgue o item abaixo:

Um desses objetivos é impedir que a atividade física seja um fator de agressão ao indivíduo.

35. Sobre as diferenças entre teste, medidas e avaliação, analise o item a seguir:

Enquanto os testes são os processos utilizado para coletar as informações, atribuindo um número, um valor à característica que está sendo avaliada, sendo aspecto quantitativo de uma grandeza, a avaliação é a própria interpretação dos resultados obtidos, é a atribuição de qualidade, mérito pela medida ou comparação de qualidade do atleta ou do aluno, com base nos critérios previamente definidos.

36. A respeito dos equipamentos utilizados na avaliação física, julgue:

O Paquímetro é um instrumento para a mensuração dos diâmetros ósseos encontrados em dois tipos: com braço reto ou curvo.

37. A respeito dos princípios do treinamento desportivo, avalie o item abaixo como certo ou errado:

O princípio da individualidade biológica é aquele que nos ensina que o treinamento deve ser prescrito de forma específica à modalidade praticada pelo atleta, uma vez que cada modalidade tem sua individualidade e por isso deve ser treinada de forma a praticar os mesmos movimentos e técnica utilizadas nas competições.

38. Sobre a capacidade física da flexibilidade, julgue a assertiva a seguir:

A mobilidade está associada ao complexo osteoarticular. Ou seja, a mobilidade tem relação com os componentes osso e articulação, que podem permitir mais ou menos amplitude articular. Já a elasticidade, a associação é com o complexo musculotendinoso. Ou seja, a elasticidade tem a ver com a capacidade de estiramento dos músculos e tendões.

39. Sobre a periodização no treinamento desportivo, analise a afirmação abaixo:

O Macroциclo é dividido em preparatório, competitivo e transitório. São as fases do treinamento, em que seguimos uma ordem lógica de preparação de acordo com o momento e o calendário de competições.

40. A respeito da nutrição aplicada à Educação Física, julgue o item que segue:

Os carboidratos servem de relevante fonte de energia, sobretudo para exercícios de baixa intensidade. Além disso, regulam o metabolismo de gordura e proteínas e fornecem energia de forma exclusiva ao sistema nervoso.

41. Julgue como certo ou errado:

As proteínas são combinações de aminoácidos que, por sua vez, se dividem em essenciais ou não essenciais. Suas fontes principais são os ovos, o leite, a carne, os peixes e aves.

42. Amanda estava praticando seus arremessos no basquetebol, quando errou a técnica e sentiu um incômodo na parte posterior do braço esquerdo. Logo depois percebeu certo inchaço e a limitação de movimento a obrigaram a suspender o treinamento. Chegando ao pronto-socorro, o médico diagnosticou um estiramento.

Podemos asseverar que o tratamento prescrito foi repouso, gelo no primeiro momento (num segundo, sem inflamação podemos usar o calor) e elevação do membro afetado.

43. Em caso de convulsão:

Um dos procedimentos corretos a ser adotado em relação a um indivíduo que esteja apresentando uma crise convulsiva é providenciar água fria para molhar o rosto da vítima e segurar a sua língua.

44. Jogue o próximo item:

Alguns dos sintomas de AVC - Acidente Vascular Cerebral são: enfraquecimento, adormecimento ou paralisção repentina da face, do braço ou da perna, confusão mental ou incapacidade de falar ou entender o próprio idioma, dor de cabeça forte ou persistente. Nesse caso, estamos diante de uma urgência médica e devemos encaminhar a pessoa ao médico imediatamente.

45. Sobre a Educação Física escolar, analise a assertiva abaixo:

A Educação Física escolar possui objetivos próprios que fogem à formação estritamente esportiva. Desse modo, a meta, também, diz respeito à promoção da autonomia e a reflexão crítica do aluno, a partir da cultura corporal.

46. A respeito das dimensões de conteúdos, julgue o item:

Quando o professor de Educação Física pede aos alunos que façam comparações entre as regras dos esportes coletivos com bola, trabalha a categoria de conteúdo conceitual.

47. No livro “Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos”, Gallahue elenca fatores pré-natais que afetam o desenvolvimento. Um desses fatores é o hereditário, pois a herança genética do feto controla os limites mínimo e máximo do seu funcionamento e possuirá semelhança com os pais.

48. Considerando-se o desenvolvimento das capacidades motoras na adolescência, é correto afirmar que a força muscular aumenta tanto nas meninas quanto nos meninos.

49. Obviamente as pessoas surdas apresentam dificuldades em alguns contextos. Julgue o item sobre o assunto:

Os alunos com deficiência auditiva normalmente apresentam dificuldade de assimilação, pois pela sua limitação apresentam um meio a menos de absorver os conteúdos.

50. Num cerimonial esportivo, a bandeira nacional foi hasteada, e os organizadores da competição decidiram que ela só seria arriada durante a cerimônia de encerramento.

Além disso, para cumprir a lei brasileira, essa bandeira deverá permanecer iluminada durante o período noturno.

Preencha o Gabarito

<http://bit.ly/Simulado-Saúde-19-09-20>

NÃO É ASSINANTE?

Confira nossos planos, tenha acesso a milhares de cursos e participe gratuitamente dos projetos exclusivos. Clique no link!

<https://bit.ly/Estrategia-Assinaturas>



Estratégia
Concursos

CONHEÇA NOSSO SISTEMA DE QUESTÕES!

Estratégia Questões nasceu maior do que todos os concorrentes, com mais questões cadastradas e mais soluções por professores. Clique no link e conheça!

<https://bit.ly/Sistemas-de-Questões>