

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física**
(Sesc Caicó)

Atenção: NÃO ABRA este caderno antes do início da prova.
Tempo total para resolução desta prova: 2 (duas) horas.

INSTRUÇÕES

- Assine seu nome, de forma legível, no espaço abaixo indicado e coloque o número correspondente a sua colocação na lista de presença no campo inferior à esquerda. No caso de haver divergência entre nº de ordem e nome do candidato, será considerado para fins de resultado/correção o nome assinado.
- Leia o caderno de prova com tranquilidade e atenção e, em caso de dúvidas, contate o fiscal da prova;
- Verifique no caderno de prova se faltam folhas, se a sequência de questões está correta e se há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas. Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade;
- O caderno deverá conter 10 (dez) questões objetivas;
- É dada tolerância de 10 (dez) minutos de atraso para entrada na sala. Após esse tempo, não será permitida a entrada de candidatos para execução da prova;
- Para cada uma das questões objetivas são apresentadas **05 (cinco)** alternativas (de “**A**” a “**E**”), das quais apenas **1 (uma)** é **correta**;
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais;
- Responda a prova com **caneta esferográfica de tinta preta ou azul**;
- Será **eliminado** do processo seletivo o candidato que, durante a prova, se comunicar com outro candidato, efetuar consultas em livros, aparelhos eletrônicos, aparelhos celulares ou similares; relógios, calculadoras, livros de anotações, impressos, apostilas, internet, entre outros recursos e/ou material de consulta.
- O **Campo de Respostas Oficial** encontra-se abaixo e deverá ser preenchido, pelo(a) candidato(a), colocando a “letra” correspondente à alternativa escolhida. Esse campo servirá como **única** fonte de correção da prova e **não** poderá ser rasurado nem substituído.
- Por política da Instituição, o candidato não poderá levar o caderno de prova ou rascunho, a qualquer momento, podendo levar apenas a folha de **Conferência do Gabarito** para simples acompanhamento/verificação junto ao Gabarito Oficial Preliminar a ser divulgado.
- Aguarde a autorização do fiscal da prova para o seu início.

ASSINATURA DO(A) CANDIDATO(A) – Utilizar letra de fôrma

DATA

CAMPO DE RESPOSTAS OFICIAL

***Único campo de respostas válido para correção da prova. Deve ser preenchido e entregue no ato da prova.**

QUESTÕES	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
RESPOSTAS										

01) (Sesc-Rn) A criança quando inserida na prática de iniciação esportiva deve ser monitorada em seus aspectos motores e psicológicos tais como:

- a) Habilidade motora especializada e encorajamento positivo
- b) Aquisição de padrões motores básicos/multilateral e prazer, diversão, interação
- c) Oportunidade e domínio de uma única prática, controle e não envolvimento do contexto familiar
- d) Ênfase nos exercícios de resistências, controle motor básico e sem atividades lúdicas
- e) Nenhuma das alternativas

02) (Sesc-Rn) Em relação ao sistema cardiovascular e o exercício físico, marque a alternativa CORRETA.

- a) O tônus parassimpático tem como função a desaceleração dos batimentos cardíacos, a redução da pressão arterial, a redução da adrenalina e o aumento do açúcar no sangue.
- b) O aumento da pressão arterial sistólica é resultante do aumento do débito cardíaco que acompanha aumento na intensidade do exercício e proporciona um fluxo lento do sangue pelos vasos.
- c) Redução da hiper-reatividade simpática, o aumento do estado inflamatório crônico e da circulação de substâncias vasodilatadoras são componentes com grande participação na manutenção da homeostase pressórica.
- d) A pressão arterial diastólica praticamente não se altera durante os exercícios dinâmicos e aeróbios, independentemente de sua intensidade.
- e) Elevadas temperaturas ambientes, combinadas, ou não, com altos níveis de umidade relativa do ar, não contribuem na distribuição do fluxo sanguíneo durante o exercício.

03) (Sesc-Rn) De acordo com Schneider e Milani, sobre o treinamento de força, para recuperar as capacidades funcionais perdidas com avanço da idade. A redução dessas capacidades pode afetar a realização de atividades da vida diária tendo impacto sobre as relações sociais dos idosos, ocasionando, em alguns casos, o afastamento na sociedade. Exercícios que estimulam o aumento da massa muscular e óssea são mais eficientes para indivíduos idosos. Levando em consideração o contexto acima, cite os possíveis exercícios compatíveis com a condição clínica do referido público.

- a) Corrida em longas distâncias e pouca velocidade possibilitando o eficiente ganho de massa magra.
- b) Exercício contra resistência utilizando anilhas, halteres, peso do próprio corpo e equipamentos.
- c) Musculação retardando o ganho de massa muscular e aumentando consideravelmente o ganho de massa óssea.
- d) Exercícios com contato brusco possibilitando uma maior interação social.
- e) Nenhuma das alternativas

04) (Sesc-Rn) Um indivíduo com o índice de massa corporal – IMC de 28 kg/m² – é classificado como:

- a) excesso de peso ou pré obesidade
- b) baixo peso.
- c) peso normal.
- d) obeso I.
- e) Nenhuma das alternativas

05) (Sesc-Rn) De acordo com o guia completo de treinamento funcional por Luciano D’Elia o treinamento funcional foi concebido e executado para possibilitar o ser humano a ter maior eficácia em funções que lhe são próprias. Portanto é um processo que o aluno aprenderá a fazer de seu corpo uma ferramenta mais funcional, utilizando objetivos definidos em médio e longo prazos, independentemente de sua idade ou de ter ou não condição atlética. Considerando o livro citado, o treinamento funcional caracteriza-se pelas ações de:

- a) puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar correr e/ou saltar
- b) puxar, empurrar, rolar, levantar, arremessar e saltar
- c) empurrar, levantar, correr e andar
- d) andar, correr e pular.
- e) Nenhuma das alternativas

06) (Sesc-Rn) Para proporcionar ao aluno uma boa aula, com objetivos e métodos bem traçados, é necessário o conhecimento básico sobre o meio no qual estamos trabalhando. Sabendo que a água possui características bem específicas, que quando bem utilizadas podem trazer grandes benefícios para os praticantes da hidroginástica assinale a alternativa que cita as propriedades físicas básicas da água:

- a) massa, profundidade, densidade e propulsão.
- b) temperatura, resistência, pressão hidrostática, flutuação e peso
- c) massa, peso, densidade, flutuação, pressão hidrostática e resistência/viscosidade
- d) temperatura, resistência/viscosidade, pressão hidrostática, flutuação, densidade, peso e massa.
- e) Nenhuma das alternativas

07) (Sesc-Rn) O planejamento das atividades didáticas é uma ação do professor que envolve a previsão das atividades a serem realizadas no momento da aula com os alunos. O ponto de partida na elaboração desse planejamento é:

- a) definição dos objetivos que se pretende alcançar
- b) seleção do conteúdo
- c) definição dos critérios de avaliação
- d) identificação do perfil da turma
- e) nenhuma das alternativas

08) (Sesc-Rn) Algumas considerações sobre os benefícios da atividade física. Assinale “V” para verdadeiro e “F” para falso.

- () Exercício físico estimula um aumento da rede de capilares sanguíneos (pequenos vasos que transportam o sangue) nos músculos, facilitando a difusão (distribuição) do sangue pelo corpo.
 - () O exercício físico diminui a pressão como um todo.
 - () Reduz a gordura corporal,
 - () Conseqüente diminuição do nível de colesterol HDL e aumento do colesterol LDL.
- a) V, F, V, V.
 - b) V, V, V, F.
 - c) V, V, F, V.
 - d) V, V, V, V.
 - e) F, F, V, F.

09) (Sesc-Rn) O processo do ensino da natação é dividido em etapas, pois cada uma delas é importante para sequência da outra etapa, não pela aprendizagem dos movimentos, mas também pela autoconfiança na própria capacidade. Qual a ordem das etapas do processo de ensino da natação segundo Machado?

- a) Flutuação, adaptação ao meio líquido, respiração, propulsão e mergulho elementar.
 - b) Respiração, adaptação ao meio líquido, propulsão, mergulho elementar e flutuação.
 - c) Adaptação ao meio líquido, flutuação, respiração, propulsão e mergulho elementar.
 - d) Mergulho elementar, propulsão, adaptação ao meio líquido, flutuação e respiração.
 - e) Nenhuma das alternativas
- e) Todas as alternativas estão erradas.

10) (Sesc-Rn) Os benefícios da atividade física são observáveis e comprovados desde que seja realizada com um programa adequado com o objetivo e com a capacidade de execução do mesmo. Qual benefício fisiológico pode ser alcançado com um bom programa de atividade física?

- a) Melhoria da autoimagem.
- b) Ganho de autonomia.
- c) Alívio de estresse.
- d) Redução da pressão arterial.
- e) Nenhuma das alternativas

PROCESSO SELETIVO

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física
(Sesc Caicó)**

Atenção Candidato,

- Esse é o anexo de **CONFERÊNCIA DO GABARITO**. Ele não tem validade oficial para o certame, servindo apenas para facilitar seu acompanhamento/verificação do Gabarito Oficial Preliminar do Sesc/RN.
- Para isso, anote abaixo o Gabarito da sua prova, conforme **CAMPO DE RESPOSTAS OFICIAL**.
- Certifique-se de estarem idênticos.
- Confira os documentos que serão divulgados no site oficial do Sesc/RN, no dia agendado para a divulgação do Gabarito Oficial Preliminar e compare seu Gabarito com o Gabarito da Prova realizada.
- Lembre-se que “Se do exame de recursos resultar na anulação de questão(ões), a pontuação correspondente a essa(s) questão(ões) será atribuída a todos os candidatos, independentemente de terem recorrido. E se houver alteração do gabarito oficial preliminar, por força de impugnações, as provas serão corrigidas de acordo com o gabarito oficial definitivo”.
- Visualize o Quadro de Notas que será divulgado no site e continue acompanhando as demais etapas.
- Boa sorte!

CAMPO DE RESPOSTAS - CANDIDATO

QUESTÕES	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
RESPOSTAS										

Este Campo de Respostas tem o intuito **EXCLUSIVO** de facilitar ao candidato o acompanhamento/verificação do Gabarito Oficial Preliminar, não sendo permitida a utilização para qualquer outro fim.

Essa folha poderá ser levada com o candidato