

O vôo da águia

A águia pode viver por 70 anos. Sabe por quê?

A Águia é a ave que possui a maior longevidade da espécie. Chega a viver 70 anos, mas, para chegar a essa idade, aos 40 ela tem de tomar uma séria decisão. Neste momento então, a águia tem duas alternativas: morrer ou enfrentar um dolorido processo de renovação que vai durar 150 dias. Esse processo de renovação consiste em voar para o alto de uma montanha e recolher-se em ninho próximo a um paredão onde não necessite voar. Após encontrar esse lugar, a águia começa a arrancar suas unhas. Quando começam a nascer as novas unhas, ela passa a arrancar as velhas penas. E, só cinco meses depois, sai para o famoso processo de renovação e para viver mais 30 anos.

Em nossa vida, muitas vezes, temos de nos resguardar por algum tempo e começar um processo de renovação. Para que continuemos a voar um voo de vitória, devemos nos desprender de lembranças, costumes e velhos hábitos que nos causam dor.

Somente livres do peso do passado, podemos aproveitar o resultado valioso que a renovação sempre nos traz. (jornal Carta, 9-5-2003, disponível em www.tonoticias.jor.br/secao=ler_noticias&ID=7154).

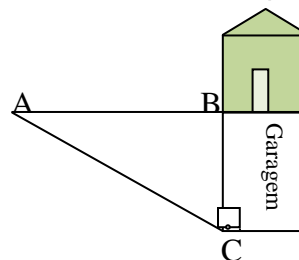
- 1- No texto, lê-se, “Somente livres do peso do passado, podemos aproveitar o resultado valioso que a renovação sempre nos traz”. Tal afirmativa serve para:
 - a) Contrariar tudo o que foi falado anteriormente.
 - b) Indicar que o narrador está surpreso com o que constatou.
 - c) Realçar uma palavra ou uma expressão dita anteriormente.
 - d) Expressar ações ou estados que se modificam com o passar do tempo.

- 2- Em “Após encontrar esse lugar, a águia começa a arrancar suas unhas”, os verbos que aparecem na frase são:
 - a) Encontrar, arrancar, unhas.
 - b) Águia, lugar, após.
 - c) Águia, unhas, começa.
 - d) Encontrar, começa e arrancar.

- 3- Quanto ao uso dos porquês, assinale a alternativa correta:
- a) Porque temos que nos desprender de um passado que só nos causa dor?
 - b) Por que temos que nos desprender de um passado que só nos causa dor?
 - c) Temos que nos desprender de um passado que só nos causa dor, porque?
 - d) Temos que nos desprender de um passado que só nos causa dor, porquê poderemos nos renovar.
- 4- Qual das alternativas abaixo se refere ao sujeito simples:
- a) A águia pode viver 70 anos.
 - b) O homem e a águia alçam vôos de vitória quando se libertam do passado.
 - c) Podemos aproveitar o resultado valioso que a renovação sempre nos traz.
 - d) Devemos nos desprender de lembranças que nos causam dor.
- 5- Com base na acentuação gráfica, Na frase: “devemos nos desprender de lembranças, costumes e velhos hábitos”... a palavra “**hábitos**” está acentuada de acordo com:
- a) Oxítone (última sílaba tônica)
 - b) Paroxítone (penúltima sílaba tônica)
 - c) Proparoxítone (antepenúltima sílaba tônica)
 - d) Nenhuma das alternativas está correta.
- 6- Uma loja vende um televisor a R\$ 1.030,00. Na compra á vista o cliente tem 6% de desconto. Na compra a prazo, tem um acréscimo de 8%. Nessas condições, o preço a vista e a prazo são, respectivamente:
- a) R\$ 1.000,00 e R\$ 1.080,00
 - b) R\$ 968,80 e R\$ 1.112, 40
 - c) R\$ 965,80 e R\$ 1.104,30
 - d) R\$ 993, 40 e R\$ 1.010,10
- 7- O piso de um apartamento de 80 m² precisa ser revestido com cerâmica. A solução da equação $x^2 - 9x - 22=0$, representa o valor em reais do m² da cerâmica, o gasto para revestir esse apartamento é de
- a) R\$ 1.080,00
 - b) R\$ 940,00
 - c) R\$ 1.538,50
 - d) R\$ 880,00

8- O acesso ao subsolo onde fica a garagem é feito por uma rampa representada por AC conforme o esquema a seguir. Sabe-se que a distância entre o portão e a entrada da casa AB é de 8m e a altura da garagem BC é de 6m. O comprimento AC da rampa é de

- a) 12 m
- b) 9,5 m
- c) 10 m
- d) 11 m



9- O reservatório para captação da água da chuva de uma escola tem a forma retangular de dimensões 90 cm, 80 cm e 130 cm. O volume desse reservatório é

- a) 936 m³
- b) 936000 cm³
- c) 9860 cm³
- d) 986m³

10- Um frentista abastece o carro de um cliente com 36 litros de gasolina. Sabendo que o preço por litro é R\$ 2,69 e o cliente pagou com R\$ 100,00, quanto o frentista deve devolver para o cliente?

- a) R\$ 6,20
- b) R\$ 4,80
- c) R\$ 3,16
- d) R\$ 5,35

11- A prática de atividade física regular é um dos tópicos mais importantes a ser assumido pelos nossos alunos. Eles serão com certeza adultos ativos, pensando sempre na sua qualidade de vida. Os tópicos que a atividade física regular beneficia são:

- a) Aumento do fluxo sanguíneo, aumento do acúmulo de ácido láctico, baixa frequência cardíaca e aumento da pressão arterial;
- b) Diminuição do débito cardíaco, baixa da pressão arterial em repouso e durante o exercício, hipertrofia de músculos esqueléticos e aumento da gordura corporal;
- c) Diminuição da gordura corporal, baixa dos níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides, baixa da pressão arterial em repouso e durante o exercício e melhor aclimação ao calor;
- d) Baixa do acúmulo de ácido láctico, diminuição da ventilação pulmonar, aumento da pressão arterial em repouso e durante o exercício.

12- O aluno José sagrou-se vencedor no concurso de flexão e extensão de membros superiores em seu colégio, tendo feito 70 repetições ininterruptas (usualmente o exercício é chamado de flexão de braços). Com base nos dados acima, é correto afirmar que uma qualidade física que o aluno demonstrou possuir foi:

- a) força estática.
- b) resistência muscular localizada.
- c) flexibilidade.
- d) tenacidade.

13- O voleibol é o segundo esporte mais praticado no Brasil e muito concorrido nas escolas e clubes. Durante as aulas de voleibol, os fundamentos a serem desenvolvidos são:

- a) Defesa, ataque, impulsão, bloqueio e levantamento;
- b) Saque, levantamento, cortada, arremesso, bloqueio e ataque;
- c) Saque, dois toques, cortada, bloqueio e defesa;
- d) Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.

14- A Educação Física e os Desportos são considerados elementos essenciais da educação permanente. Em relação a esses elementos analise a afirmativa correta.

- a) Desenvolve as aptidões, a vontade, o domínio próprio e favorece a plena integração na sociedade buscando a performance no esporte;
- b) Contribui para a preservação e a melhoria da saúde, o aproveitamento sadio dos momentos de lazer e o enriquecimento das relações sociais e do espírito esportivo;
- c) Estimula o desafio, superação do adversário e tem como objetivo alcançar sempre o resultado positivo que é a vitória.
- d) Incentiva a competitividade para atender o perfil de nossa sociedade.

15- Com relação à Nutrição e Atividade física assinale a alternativa incorreta:

- a) Para o ganho de massa muscular é preciso que haja um consumo de calorias adequado, bem como atividade física específica.
- b) É preciso consumir alimentos ricos em carboidratos antes da atividade física por estabilizar a glicemia, fornecer energia para a atividade e iniciar a oxidação da gordura com mais eficiência.
- c) Todas as pessoas podem tomar suplementos esportivos.
- d) A alimentação desempenha um papel importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como, por exemplo, perda de peso ou ganho de massa muscular.

16- Não se trata de uma boa aula de educação física aquela que:

- a) Dê prioridade aos improvisos, descartando qualquer forma de planejamento.
- b) Valoriza o respeito a si e ao semelhante, o companheirismo e a amizade.
- c) Favorece a descoberta da mente e do corpo a fim de dominá-los.
- d) É cheia de novidades, de desafios, de conhecimentos científicos e teóricos ligadas a prática que o aluno está realizando.

17- A Educação Física escolar deve considerar a diversidade como um princípio que se aplica à construção dos processos de ensino e aprendizagem e orienta a escolha de objetivos e conteúdos, visando a ampliar as relações entre os conhecimentos da cultura corporal de movimento e os sujeitos da aprendizagem. Assinale a alternativa incorreta:

- a) Na escola, o ensino da Educação Física pode e deve incluir a vivência de modalidades como conteúdos, ampliando as possibilidades de os alunos compreenderem, participarem e transformarem a realidade.
- b) A Educação Física é um componente importante na construção da cidadania, na medida em que seu objeto de estudo é a produção cultural da sociedade, da qual os cidadãos têm o direito de se apropriar.
- c) A perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos.
- d) N.d.a.

18- A respeito do Esporte enquanto elemento educacional, podemos afirmar que:

a) O professor de educação física, tendo em vista a importância que assume o esporte como conteúdo das suas aulas, precisa refletir cotidianamente sobre a sua ação docente, quando da intenção de fomentar esse fenômeno social, que nos últimos tempos tem assumido uma dimensão bastante significativa em todo o mundo, despertando paixões, emoções e interesses diversos.

b) Nas universidades, berço de formação dos professores que vão atuar com o esporte na escola, essa cultura esportiva é alimentada de forma sistemática e com cobrança de resultados.

c) Somente os elementos técnico-esportivos devem ser priorizados pelos professores de educação física em suas aulas, instigando a competitividade.

d) Todas as alternativas estão corretas.

19- Assinale a alternativa incorreta sobre o Handebol:

a) O único jogador que pode utilizar os pés para tocar na bola é o goleiro.

b) O jogador que quicar, segurar e quicar a bola, receberá duplo drible, revertendo a posse de bola para a equipe adversária.

c) O jogador pode dar mais do que três passos com a bola na mão.

d) Um jogador que está jogando na posição de goleiro pode se tornar um jogador de quadra a qualquer momento.

20- Assinale a alternativa incorreta:

a) Por meio do movimento, são ensinados valores múltiplos que vão desde o desenvolvimento físico, passando pelo caráter lúdico - através dos jogos e brincadeiras, e atingindo até a conscientização de valores morais, como o respeito e o trabalho em grupo.

b) A frequência dessas aulas varia de uma a três vezes por semana, dependendo da escola. É pouco tempo para que os objetivos sejam atingidos.

c) Entretanto, a principal função das aulas de Educação Física é propiciar aos alunos condições de saúde e qualidade de vida melhores.

d) Por isso, o professor de Educação Física precisa da colaboração do aluno, que deve agir em benefício de sua própria saúde.

21- O esforço físico altera a produção de alguns hormônios que incitam a liberação de endorfina pelo sistema nervoso. Essa substância funciona como um estimulante natural e também diminui a sensação de dor. O mecanismo é acionado toda vez que nos exercitamos. O aumento da temperatura do corpo relaxa a musculatura, além do mais, a prática constante de uma atividade física melhora a auto-estima. Podemos afirmar que:

- a) Somente é válido para atividades leves ou de pouca duração.
- b) Somente é válido para atletas com intensidade de movimentos.
- c) Após qualquer atividade física, sejam para crianças, atletas ou sedentários, é proporcionada uma sensação de bem estar.
- d) As atividades físicas podem ser prejudiciais à saúde, pois causa aceleração na frequência cardíaca, trazendo a sensação de cansaço.

22- Aprender a conhecer e a pensar, Aprender a fazer, Aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros e Aprender a ser, são os quatro pilares da educação proposto por Delors. Pode-se identificar como ações integradoras do:

- a) Esporte de rendimento
- b) CREF
- c) PCN e recreação
- d) Lazer

23- Utilizando como critério a participação das pessoas no lazer podemos distinguir dois tipos de lazer:

- a) Ativo e Passivo
- b) Alternativo
- c) Esportivo
- d) Cultural

24- O que podemos ter certeza é de que a criança quando brinca se transporta para um mundo imaginário.

Através do lúdico a criança adquire seus valores, símbolos, habilidades, desenvolvem sua linguagem, explorando o ambiente e se inserindo em seu grupo social, segundo Winnicot (1975. p 78) podemos afirmar que:

- a) A brincadeira é a melhor forma da criança comunicar-se.
- b) Brincando a criança aprende sobre o mundo que a cerca e tem a oportunidade de procurar a melhor forma de integrar-se a esse mundo que já encontra pronto ao nascer.
- c) O brincar facilita a assimilação da aprendizagem do aluno, tornando-a a mais significativa e concreta.
- d) Todas as alternativas estão corretas.

25- O jogo é uma atividade que desperta o interesse de todos, tanto a quem joga quanto quem vê. No jogo somos capazes de sentir emoções de diversas magnitudes e sentidos, estabelecemos conexões entre a alegria e a tristeza, ansiedade e o nervosismo, o ganhar e o perder. O jogo nos toca profundamente, nos colocando em situações diferentes, nos preparando para o novo e nos fortalecendo também para vida, a respeito disso BROTTTO afirma que:

- a) temos no jogo uma oportunidade de nos expressarmos com um todo harmonioso, um todo que nos integra virtudes e defeitos, habilidades e dificuldades, bem como as possibilidades de aprender a SER.
- b) No sentido de que a criança joga no compromisso de resultado.
- c) Somente é válido quando temos a oportunidade de demonstrarmos nosso espírito competitivo.
- d) Nenhuma das alternativas está correta.

26- "Vencer não é importante, é irrelevante: divertir-se é extremamente importante". A princípio a criança joga por prazer, pelo puro prazer de jogar, pelo estímulo e pela interação positiva com outras pessoas. Devemos então tentar integrar as aulas de educação física com jogos:

- a) Competitivos
- b) Interativos
- c) Esportivos
- d) Cooperativos

27- Em que situação não se recomenda exercícios de alongamento.

- a) No início e final das atividades físicas.
- b) Quando ocorre uma câimbra.
- c) Em caso de entorse.
- d) Duas alternativas estão corretas.

28- Na seqüência, quantos jogadores entram na quadra de titulares nas seguintes modalidades: Futsal, voleibol, handebol, futebol suíço, basquete e futebol de campo.

- a) 5,6,6,7,6,11
- b) 5,6,7,7,5,11
- c) 7,5,6,11,5,11
- d) 5,5,7,9,4,11

29- Qual modalidade não pode retornar com posse de bola para a quadra defensiva, sob pena de reversão?

- a) Basquete
- b) Futebol suíço
- c) Handebol
- d) Futsal

30- Qual a modalidade em que o lateral deve ser cobrado com um dos pés sobre a linha para reposição da bola em jogo.

- a) Basquete
- b) Handebol
- c) Futebol suíço
- d) Nenhuma das alternativas estão corretas

31- Quais os nomes das peças no jogo de xadrez?

- a) Cavalo, padre, general e dama
- b) Bispo, cavalo, rainha, xeque, peão
- c) Peão, torre, bispo, cavalo, rei e rainha
- d) Torre, peão, xeque-mate, general

32- No jogo de handebol não há limite de substituições, porém:

- a) Os atletas que saem têm que obrigatoriamente sair pela sua quadra de ataque.
- b) As substituições têm que serem feitas na zona de substituição.
- c) Os atletas podem entrar e sair em qualquer lugar da quadra.
- d) O árbitro precisa autorizar, paralisando o jogo para realizar a substituição.

33- No futsal, a cobrança do lateral deve ser feita com a bola em cima da linha, caso isso não aconteça o que o árbitro deverá:

- a) marcar reversão
- b) mandar repetir a cobrança
- c) deixar passar
- d) Nenhuma das alternativas estão corretas

34- Qual o jogo que serve como educativo para o voleibol?

- a) Três corta
- b) Espiribol
- c) Nilcon ou câmbio
- d) Todas as alternativas corretas

35- Quanto vale uma cesta de lance livre no basquete:

- a) 1 ponto
- b) 2 pontos
- c) 3 pontos
- d) Nenhuma está correta

36- No voleibol, o atleta vai para o saque, joga a bola para cima e deixa cair no chão, sem golpeá-la. Qual é a interpretação correta do árbitro em relação a este lance.

- a) O árbitro autoriza um novo saque
- b) O árbitro dá posse de bola para a outra equipe
- c) O atleta ganha um cartão amarelo por retardar o jogo
- d) O atleta tem quantas chances que achar preciso para acertar o saque

37- Qual destas modalidades que existe impedimento:

- a) Voleibol
- b) Basquete
- c) Handebol
- d) Futebol de campo

38- Antes e depois de qualquer atividade física é recomendado para evitar lesões:

- a) Fazer uma corrida
- b) Comer
- c) Alongar
- d) todas alternativas estão corretas

39- Quais as provas consideradas de velocidade no atletismo?

- a) acima de 800m
- b) acima de 1.500m
- c) até 400m
- d) até 800m

40- Qual o procedimento correto quando há suspeita de fratura em algum membro do corpo?

- a) Levar a pessoa imediatamente para um lugar fresco, com ar corrente e pedir para ela movimentar o membro atingido.
- b) Tentar colocar no lugar imediatamente, pois ainda não está inchado o suficiente para saber se fraturou.
- c) Não movimentar a pessoa até imobilizar o local machucado e solicitar ajuda médica.
- d) Dar água e deitar a pessoa para que todos os membros fiquem na mesma linha.