

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Estudante:*** | | | | |
| ***Turma:*** | ***Turno:*** | ***Data de Aplicação:*** | | ***1º Bimestre*** |
| ***Prof(a). Marcio Dantas Junior.*** | | | ***Nota Final:*** | |
| ***INÍCIO: TÉRMINO:*** | | | | |
| ***PROVA DE*** | | | | |
| ***INSTRUÇÕES GERAIS***  1. Confira atentamente a construção da prova. Qualquer falha de impressão ou falta de folhas deve ser comunicada ao professor no prazo máximo de **15 (quinze) minutos.**  2. Inicie a prova identificando todas as páginas com seu **nome e turma.**  3. Resolva as questões nos locais correspondentes usando caneta com tinta azul ou preta. Responda a lápis somente quando determinado.  4. Utilize somente o material autorizado. É proibido o uso de qualquer tipo de corretivo; de aparelho celular.  5. Esta prova é individual. Ao término do tempo, levante o braço e aguarde o fiscal recolher a prova.  6. A posse e/ou uso de meios ilícitos para a execução da prova é(são) considerado(s) falta disciplinar grave, acarretando a atribuição de **grau ZERO.**  7. As questões indicadas com **\***são questões de desafio e correspondem a um ponto adicional.  8. Esta prova vale de **0 a 10 (dez)**  **9. Em provas de exatas é obrigatório apresentação do cálculo, para validação da questão. Caso não conste será anulada.** | | | | |

1. Miguel é um menino que tem muita coordenação motora em seus membros superiores e está procurando um esporte que vai ajudá-lo a evoluir. Você conhecendo o princípio da especificidade, qual esporte recomendaria para ele e porquê?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ana quer começar a praticar corrida, mas ela tem uma resistência aeróbica muito fraca, como ela pode melhorar essa resistência? Qual treinamento fácil de ser realizado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. A prova de 100 metros rasos do atletismo os atletas chegam em menos de 10 segundos, a velocidade é a característica mais importante para quem quer se tornar o homem mais rápido do mundo. Com isso o atleta para participar de uma competição ele deve executar um Treinamento? ou Treinamento Funcional? Porquê?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. A manifestação da força muscular temos quatro definições, força máxima, resistência de força, força hipertrófica e potência muscular. Sobre a força hipertrófica temos ela como **Definição muscular**. Aonde é o melhor local para se treinar a força hipertrófica?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. A nossa coordenação **Motora Fina** requer o uso da nossa musculatura pequena, de modo que podemos fazer atividades da nossa escola, e do dia a dia. Qual habilidade podemos fazer com o uso da coordenação **Motora Fina**?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. O que é velocidade?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. A Flexibilidade sabemos que é a “Forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível” (Dantas). Marque a alternativa que **não** corresponde a Flexibilidade.

(a) Passivo.

(b) Ativo.

(c) Facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP)

(d) Balístico.

(e) Velocidade.

1. Relacione as colunas 1 e 2, considerando as manifestações da velocidade.

(O número pode se repetir)

**Coluna 1**:

1. Velocidade de reação.
2. Reação simples.
3. Reação discriminativa.

**Coluna 2**:

(\_\_) Se manifesta frente a diferentes estímulos, auditivo, visuais, cenestésicos, etc.) – concentração, posicionamento, atenção e antecipação.

(\_\_) Capacidade de responder de forma motora a um determinado estimulo.

(\_\_) Resposta motora de uma ação já Conhecida.

(\_\_) Quando o professor apita para correr.

1. Quais são as duas abordagens relacionadas a Aptidão Física? Marque a resposta correta.
2. Rendimento, performance esportiva.
3. Saúde, Força.
4. Flexibilidade, Performance esportiva.
5. Saúde, Performance esportiva.
6. Saúde, alongamento.
7. Na aula de educação física o professor decidiu testar a aptidão \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de cada aluno, dessa forma ele pediu que ao apitar todos os alunos iriam dar 20 voltas na quadra do ginásio. Por conta da pandemia muitos alunos não conseguiram realizar essas 20 voltas. De modo que o professor estava querendo testar a capacidade da corrida na resistência \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Complete as frase acima com a resposta correta.

1. Física, aeróbica.
2. Força, aeróbica.
3. Flexibilidade, força.
4. Coordenação motora. Alongamento.
5. Anaeróbica, aeróbica.
6. O que é a resistência aeróbica?
7. Capacidade de resistir a fadiga em trabalhos de longa duração utilizando o oxigênio (respirando).
8. Capacidade do resistir a fadiga em trabalho de alta intensidade, utilizando uma quantidade reduzida de oxigênio, durante um breve período de tempo.
9. Capacidade de realizar uma atividade sem respirar.
10. Fazer uma força máxima sem auxílio do oxigênio.
11. Capacidade de resistir a fadiga em trabalhos de baixa duração não utilizando o oxigênio (não respirando).
12. Nosso corpo precisa de nutrientes, no início temos um bastante conhecido chamado de energético. Nele temos um nutriente que é a nossa principal fonte de energia. Qual nutriente é esse?
13. Lipídios.
14. Proteínas.
15. Carboidrato.
16. Vitamina D.
17. Vitaminas.
18. Quais são os três substratos que nosso corpo precisa para ter energia, antes de realizar exercícios, no meio dos exercícios e após como recuperação muscular. (0.5)
19. Apenas Gordura.
20. Apenas Proteína.
21. Carboidrato, Gordura, Proteína.
22. Força máxima, resistência de força e carboidrato.
23. Apenas Carboidrato.
24. Nossa coordenação motora fina requer um grande treinamento para evoluir, qual atividade ou tarefa que pode ser passada para realizarmos na escola e que pode ser treinada a coordenação motora fina.
25. Jogar Futebol.
26. Subir as escadas.
27. Fazer Caligrafia.
28. Jogar Queimada.
29. Jogar Vôlei.

15. Sabemos que a “flexibilidade é a capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude, durante a execução de movimentos”, temos quatro tipos de flexibilidade corretos, marque a alternativa **incorreta**.

(a) Flexibilidade Balística.

(b) Flexibilidade Estática.

(c) Flexibilidade Elétrica.

(d) Flexibilidade Dinâmica.

(e) Flexibilidade Controlada.

1. Na resistência anaeróbia qual é o melhor local para ser treinado.
2. Caminhada.
3. Academia.
4. Futebol.
5. Vôlei.
6. Na escola.
7. Quando falamos de histórias em quadrinhos de super heróis, nomes como flash, mercúrio, trem bala entre outros, qual é a característica mais marcante que entre eles?
8. Força.
9. Flexibilidade.
10. Coordenação motora grossa.
11. Velocidade.
12. Alongamento.
13. Nosso corpo precisa de três substratos de nutrientes para realizar atividades físicas, sendo elas: Carboidrato: primeira fonte de energia.

Gordura: segunda fonte de energia.

Proteína: terceira fonte de energia, sendo ela mais lenta e duradoura além de ajudar na reconstrução muscular.

Marque a alternativa que corresponde apenas a **PROTEÍNA.** (0.5)

1. Carne vermelha, carne branca, carne de soja, ovo.
2. Carne vermelha. Arroz e feijão.
3. Arroz, feijão e nozes.
4. Tomate, beterraba, batata doce.
5. João está querendo ir na academia para deixar seu corpo definido, como base na Força, qual é o melhor treino para ele realizar na academia?
6. Força máxima.
7. Força hipertrófica.
8. Resistência de força.
9. Potência muscular.
10. Força pura.
11. Qual personagem da história de super heróis retrata com todos os tipos de força.
12. Huck.
13. Flash.
14. Gavião arqueiro.
15. Viúva negra.
16. Batman.