



# EEMTI GOV. CÉSAR CALS DE OLIVEIRA FILHO

ENSINO MÉDIO DE TEMPO INTEGRAL



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação Básica  
12ª CREDE

(88) 3445-1061  
Quixadá-CE

eccalsfmx@escola.ce.gov.br  
www.escolacesarcals.net

Sua Nota:

Aluno(a):

Nº:

Nota Máx.: 10,0

Avaliação: DEPENDÊNCIA

Disciplina: ED. FÍSICA

Prof.ª: ERISVAN

Série:  1º  2º  3º

Turma:  A  B  C  D  E  F  G  H  I

Data: / /

## ----- QUESTÃO 01 -----

O líbero é um jogador diferenciado dos demais atletas da equipe, a começar pelo seu uniforme que deve ser de uma cor diferente dos outros atletas. A opção que melhor contempla as ações do líbero em uma partida de Voleibol é:

- A) saque e recepção.
- B) defesa e recepção.
- C) saque e defesa.
- D) bloqueio e ataque.
- E) ataque e saque.

## ----- QUESTÃO 02 -----

O coração é protegido por um osso que fica situado no centro do corpo à altura do peito. Qual das alternativas abaixo contém o osso que a afirmação acima está se referindo?

- A) Costelas.
- B) Vértebras.
- C) Clavícula,
- D) Esterno.
- E) Escápula.

## ----- QUESTÃO 03 -----

A Motovelocidade é uma modalidade esportiva de alta velocidade. Tornando-se indispensável o uso de alguns implementos para a segurança do piloto. Qual das opções abaixo contém um implemento que protegerá o osso mandíbula?

- A) Capacete.
- B) Munhequeira.
- C) Tornozeleira.
- D) Protetor bucal.
- E) Caneleira.



## ----- QUESTÃO 04 -----

A gravura ao acima nos mostra dois (2) fundamentos técnicos do voleibol. Qual a opção que representa esses fundamentos?

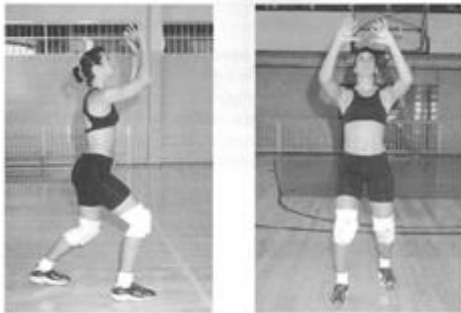
- A) Saque e bloqueio.
- B) Bloqueio e defesa.
- C) Ataque e defesa.
- D) Ataque e bloqueio.
- E) Saque e ataque.

----- QUESTÃO 05 -----

O voleibol é praticado em uma quadra retangular (18m x 09m), dividida ao meio por uma rede que impede contato corporal entre os adversários. A disputa é entre duas equipes compostas por seis jogadores e seus suplentes, que podem variar em número de acordo com a competição. O jogo é iniciado com um fundamento técnico básico em que o atleta efetua estando fora da quadra. Este fundamento é:

- A) cortada.
- B) levantamento.
- C) saque.
- D) cobertura.
- E) defesa.

----- QUESTÃO 06 -----



A atleta estar devidamente posicionada para efetuar um fundamento técnico. Este fundamento técnico específico é chamado de:

- A) saque.
- B) manchete.
- C) bloqueio.
- D) toque acima da cabeça.
- E) cortada.

----- QUESTÃO 07 -----

Leia com atenção as seguintes afirmações referentes a regras básicas do Handebol:

- I. São 07 jogadores em cada equipe;*
- II. A área de gol é permitida apenas ao goleiro;*

*III. Qualquer atleta pode transitar pela a área de gol;*

*IV. A quadra mede 40m x 20m.*

Agora assinale a opção correta abaixo:

- A) As afirmações II e III são verdadeiras.
- B) Somente a afirmação III é verdadeira.
- C) Somente as afirmações I e IV são verdadeiras.
- D) A afirmação III é falsa.
- E) Nenhuma alternativa está correta

----- **QUESTÃO 08** -----

O tiro de meta no Handebol é igual ao cobrado no futsal. Ele é efetuado da seguinte forma:

- A) Cobrado pelo o goleiro com as mãos
- B) Cobrado pelo o goleiro com os pés
- C) Qualquer jogador pode cobrar o tiro de meta
- D) O jogador que estiver mais próximo da área cobra o tiro de meta
- E) O atleta da equipe adversária executa o tiro de meta

----- **QUESTÃO 09** -----

Sobre o handebol, marque V (verdadeiro) e F (falso) para as seguintes regras abaixo:

- ( ) o goleiro de uma equipe pode sair da sua área e jogar como qualquer jogador;
- ( ) é permitido passar de um lado pro outro da quadra por dentro da área;
- ( ) o jogador pode usar os pés para apossar-se da bola ou defender-se;
- ( ) quando a bola toca no goleiro e sai pela linha de fundo e definido o tiro de meta.

Assinale a alternativa correta segundo as regras

- A) V, V, F, F.
- B) V, F, V, F.
- C) V, F, F, V.
- D) V, V, V, V.
- E) F, F, F, F.

----- **QUESTÃO 10** -----

No Handebol, qual fundamento consiste em passar pelo o adversário que estar lhe marcando, sem que ele consiga interceptá-lo?

- A) Drible.
- B) Finta.
- C) Ludibriar.
- D) Arremesso.
- E) Passe/Recepção.

----- **QUESTÃO 11** -----

Habilidades como pular, andar, saltar e correr exigem coordenação motora. Essas habilidades são classificadas como:

- A) habilidades motoras estruturais.
- B) habilidades motoras finas.
- C) habilidades motoras específicas.
- D) habilidades motoras grossas.
- E) habilidades motoras locomotivas

----- **QUESTÃO 12** -----

Os humanos apresentam uma grande capacidade de realizar tarefas minuciosas, como escrever, fazer crochê, bordar e digitar. Essas tarefas são realizadas graças à nossa coordenação motora, que vamos aperfeiçoando durante o nosso desenvolvimento. As habilidades motoras que requerem precisão são chamadas de:

- A) habilidades motoras precisas.
- B) habilidades motoras finas.
- C) habilidades motoras específicas.
- D) habilidades motoras grossas.
- E) habilidades motoras exatas.

----- **QUESTÃO 13** -----

Graças à nossa capacidade de coordenação motora, conseguimos realizar atividades como locomoção e escrita. Sobre essa importante capacidade, marque a alternativa incorreta:

- A) A coordenação motora pode ser classificada em grossa e fina.
- B) Habilidades como pintar e desenhar são exemplos de coordenação motora fina.
- C) A coordenação motora, por estar relacionada com estímulos cerebrais, não pode ser estimulada.
- D) O sistema nervoso, muscular e esquelético trabalha junto e garantem nossa coordenação motora.
- E) A coordenação motora permite uma utilização mais eficiente dos nossos músculos, garantindo que nossos movimentos sejam sincronizados.

----- **QUESTÃO 14** -----

Durante o alongamento, ocorre o estiramento das fibras musculares, que têm seu comprimento e sua flexibilidade aumentados. Assim, preparam-se os músculos, que ficam protegidos de possíveis lesões e têm seu desempenho potencializado. Para que a prática seja eficaz, é importante que cada posição seja mantida por 15 a 30 segundos, de acordo com o grupo muscular que se pretende trabalhar. Após a análise da abordagem sobre o alongamento, é correto afirmar que:

- A) ele deve ser realizado antes.
- B) ele deve ser realizado somente depois do exercício.
- C) ele deve ser realizado antes e depois do exercício.
- D) não é necessário realizar o alongamento na prática de atividade física.
- E) NDA.

----- **QUESTÃO 15** -----

Estabeleça a correspondência entre as colunas I e II, referentes às atividades realizadas nos testes físicos com as capacidades físicas.

**Coluna I**

1. Força
2. Resistência
3. Equilíbrio
4. Velocidade
5. Flexibilidade

**Coluna II**

- ( ) permanecer o máximo de tempo possível correndo para alcançar a maior distância.
- ( ) aterrissar sobre os dois pés após salto horizontal.
- ( ) alcançar a maior distância possível com uma mão sobre a outra em um banco de madeira.
- ( ) percorrer um espaço definido em linha reta no menor tempo possível.
- ( ) puxar a barra o maior número de repetições possível no movimento correto.

A sequência correta dos algarismos da Coluna II, de cima para baixo, está na alternativa?

- A) 4, 5, 3, 2, 1
- B) 4, 3, 5, 2, 1
- C) 2, 1, 5, 4, 3
- D) 3, 5, 4, 1, 2
- E) 2, 3, 5, 4, 1

----- QUESTÃO 16 -----

Quando um professor avalia seus alunos e verifica o grau de esforço que eles apresentam em uma atividade ele pretende medir:

- A) Intensidade.
- B) Ritmo.
- C) Velocidade.
- D) Duração.
- E) Flexibilidade.

----- QUESTÃO 17 -----

Diante dos inúmeros casos em que se faz necessário a prestação de primeiros socorros, algumas etapas básicas permitem a melhor organização no atendimento e, portanto, resultados mais eficazes. Considerando que todas as etapas abaixo farão parte de um determinado atendimento emergencial, assinale a alternativa que apresenta a primeira etapa básica.

- A) avaliar o local do acidente.
- B) remover a vítima do local do acidente.
- C) verificar o nível de consciência da vítima.
- D) isolar o local do acidente.
- E) verificar as funções vitais da vítima.

----- QUESTÃO 18 -----

Os sinais vitais permitem concluir sobre o estado geral de uma pessoa. Sobre os sinais que devem ser realizados para os procedimentos de primeiros socorros, assinale a afirmativa correta.

- A) pulso, respiração, dor e batimentos cardíacos.
- B) pulso, respiração, dor e tamanho das pupilas.
- C) respiração, dor, batimentos cardíacos e tamanho das pupilas.
- D) temperatura, pulso, respiração e pressão arterial.
- E) pulso, respiração, batimentos cardíacos e movimentos voluntários.

----- QUESTÃO 19 -----

“Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima receba adequada assistência.” Com relação a alguns procedimentos em caso de queimaduras, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) isolar a vítima do agente causador do acidente.
- B) lavar a área queimada com água corrente e limpa.
- C) colocar compressas frias e gelo sobre o ferimento.
- D) se houver tecido da vestimenta, este pode ser retirado.
- E) usar um pano molhado sobre a ferida como forma de aliviar a dor.

----- QUESTÃO 20 -----

A definição de queimadura é bem ampla, porém, basicamente, é a lesão causada pela ação direta ou indireta produzida pela transferência de calor para o corpo. A sua manifestação varia desde bolhas (flictenas) até formas mais graves, capazes de desencadear respostas sistêmicas proporcionais à gravidade da lesão e sua respectiva extensão. Muitas vezes, os primeiros socorros prestados à vítima, ao invés de ajudar, acabam agravando ainda mais a situação do paciente.

Disponível em: [www.bombeiros-bm.rs.gov.br](http://www.bombeiros-bm.rs.gov.br). Acesso em: 28 fev. 2012 (adaptado).

Ao se deparar com um indivíduo que sofreu queimadura com formação de flictena, o procedimento de primeiros socorros que deve ser realizado antes de encaminhar o paciente ao hospital é:

- A) colocar gelo sobre a flictena para amenizar o ardor.
- B) utilizar manteiga para evitar o rompimento da flictena.
- C) passar creme dental para diminuir a ardência da flictena.
- D) perfurar a flictena para que a água acumulada seja liberada.
- E) cobrir a flictena com gazes molhadas para evitar a desidratação.

----- QUESTÃO 21 -----

Na classificação quanto à profundidade das queimaduras, avalie os itens a seguir.

- Atinge a epiderme e a derme.
- Apresenta dor e vermelhidão local mais intensa.
- Há formação de bolhas de água.

Logo, esses três itens se referem à queimadura de:

- A) 1º grau
- B) 2º grau
- C) 3º grau
- D) 4º grau
- E) 5º grau

----- QUESTÃO 22 -----

Os procedimentos corretos para a realização da massagem cardíaca:

- A) Posicionamento do socorrista, posicionamento da vítima, manobra de extensão da cabeça, ventilação e massagem.
- B) Posicionamento do socorrista, posicionamento da vítima, manobra de extensão da cabeça, massagem e ventilação.
- C) Posicionamento da vítima, posicionamento do socorrista, manobra de extensão da cabeça, ventilação e massagem.
- D) Posicionamento da vítima, posicionamento do socorrista, manobra de extensão da cabeça, massagem e ventilação.
- E) Posicionamento do socorrista, manobra de extensão da cabeça, posicionamento da vítima, ventilação e massagem.

----- QUESTÃO 23 -----

*“Fundamento que pode ser utilizado para a recepção de saque, defesa e levantamento. Existem diversas situações de jogo onde esse fundamento é muito utilizado, tais como: bolas passadas de ‘graça’ para o oponente, ‘largadas’ e bolas ricocheteadas do bloqueio”.*

*“Fundamento mais utilizado para recepção de saques e para a defesa, absorvendo muitos impactos em decorrência da potência e velocidade da bola”.*

Tais descrições acima fazem relação com quais fundamentos do Voleibol, respectivamente?

- A) Posição Básica e Toque
- B) Toque e Posição Básica
- C) Toque e Manchete
- D) Bloqueio e Manchete
- E) Manchete e Posição Básica

----- QUESTÃO 24 -----

“é a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos (grandes músculos), resultando em uma ação global mais eficiente, plástica e econômica. Este tipo de capacidade permite a criança ou adulto dominar o corpo no espaço, controlando os movimentos mais amplos”.

Esse conceito está associado a qual das capacidades motoras estudadas?

- A) Lateralidade
- B) Coordenação Motora
- C) Equilíbrio

D) Organização espaço-temporal

E) Agilidade

----- QUESTÃO 25 -----

“É indicada nos casos de controle da inflamação, controle do edema, controle da dor, diminuição do espasmo muscular e facilitação da contração muscular. Ela traz benefícios em longo prazo e imediatos, como analgesia e controle de edema.” Marque a opção que representa corretamente a técnica descrita acima.

A) Ressuscitação cardíaca (Massagem cardíaca)

B) Elevação do membro pra diminuição de efeitos de entorses

C) Imobilização e engessamento de regiões lesionadas

D) Aplicação do tratamento da Crioterapia

E) Realização da Manobra de Heimlich

----- QUESTÃO 26 -----

Sobre as fraturas, enumere a segunda coluna de acordo com a primeira e marque a opção que descreve a sequência correta.

I – Cominutiva

II – Espiralada

III – Compressão

IV – Galho verde

( ) O osso fica separada em seu eixo longitudinal em forma de espirais.

( ) O osso fica estilhaçado e esmagado no local da fratura.

( ) Há um envergamento do osso onde acarreta uma saliência do lado oposto da força imposta a estrutura.

( ) Existe o achatamento da estrutura óssea decorrente de forças externas.

A) III, IV, II, I

B) IV, I, II, III

C) II, III, I, IV

D) II, I, IV, III

E) I, II, III, IV

----- QUESTÃO 27 -----

Marque a opção que fala corretamente sobre a atuação dos profissionais de Educação Física:

A) São profissionais que atuam apenas no esporte e na saúde da população

B) Devem possuir registro no CREF – Conselho Regional de Educação Física

C) Na educação, são orientados pela lei de diretrizes e bases da Educação e pelo ministério a saúde

D) É voltado para todas as práticas corporais e de caráter formativo, apenas

E) Podem atuar em qualquer área da saúde, inclusive na nutrição e fisioterapia

----- QUESTÃO 28 -----



Quais são os conteúdos da educação física?

- A) Jogo, Dança, Esporte, Ginástica e Saúde
- B) Esporte, Saúde, Ginástica, Lutas
- C) Lutas, Danças, Esportes, ginásticas e exercício físico
- D) Lutas, Danças, Esportes, jogos, ginásticas
- E) Aritmética, funções, probabilidade e geometria

----- **QUESTÃO 29** -----

Sobre o brincar na formação das pessoas vimos que essa prática se torna cada vez menos presente. Marque a opção que fala sobre os fatores que contribuíram para a decadência das brincadeiras.

- A) Contatos virtuais, Estresse e velocidade e fragilidade nas relações
- B) Estresse, Contatos virtuais e estímulo as atividades de teatro e dança
- C) Cultura do esporte, relações fragilizadas e contatos virtuais
- D) Cultura esportiva, Atividades de dança e teatro e estresse
- E) Atividades físicas, mídia e estereótipos, relações frágeis

----- **QUESTÃO 30** -----

Dentre as brincadeiras conhecidas como simbólicas, podemos citar.

- A) Carimba
- B) Cantiga de roda
- C) Dama
- D) Carrinho e Super-Herói
- E) UNO