

1- **(SESC 2023)** A força de rotação é uma ação bastante utilizada nas artes marciais. No Karatê qual técnica das citadas abaixo mais apresenta esta prática:

- a) Mawashi Geri
- b) Mae Geri
- c) Juji Uke
- d) GyaKu Zuki

2- **(SESC 2023)** O Karatê é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias” que consiste em uma arte marcial que vai além do ato de defesa e ataque, oportunizando através dos seus valores o desenvolvimento e fortalecimento da autoconfiança e do autocontrole. Assinale a alternativa correta, sendo V para verdadeiro e F para falso:

- () Kihon (técnicas básicas)
- () Mawashi geri (soco em alta velocidade)
- () Kata (Luta Real)
- () Kumite (Combate)
- () Sensei (título honorífico)

- a) V, F, F, V, V
- b) F, F, V, V, V
- c) F, V, V, F, V
- d) V, F, V, F, F

3- **(IBADE 2020 ADAPTADA)** Os princípios do treinamento desportivo são utilizados como norteadores para a prescrição do treinamento. De forma geral, servem como guias e diretrizes para que os profissionais e professores possam organizar as sessões de treinamento, respeitando esses princípios. Por isso, é importante que o profissional de Educação Física os conheça para garantir uma prescrição segura, eficiente e adequada. De acordo com Dantas (2014), os princípios do treinamento desportivo são:

- a) Princípio da individualidade biológica; princípio da especificidade; princípio da altura x peso; princípio da adaptação; princípio da continuidade.
- b) Princípio da individualidade biológica; princípio da especificidade; princípio da sobrecarga; princípio da altura x peso; princípio da continuidade.
- c) Princípio da individualidade biológica; princípio da especificidade; princípio da sobrecarga; princípio da adaptação; princípio da massa corporal.
- d) Princípio da individualidade biológica; princípio da especificidade; princípio da sobrecarga; princípio da adaptação; princípio da continuidade.

4- **(SESC 2023)** Incentivar a adoção de um estilo de vida ativo é um dos compromissos dos Profissionais de Educação Física. Nessa perspectiva, esses profissionais deverão:

- a) Levar os indivíduos a uma prática ativa e espontânea, balizada pelas experiências de atletas olímpicos em fase de treinamento.
- b) Estimular a prática regular de exercícios físicos
- c) Orientar quanto a uma dieta balanceada, sempre visando o gasto energético da prescrição de exercícios
- d) Desenvolver habilidades motoras específicas, visando à especialização de uma modalidade esportiva e a prescrição de suplementação necessária.

5- **(SESC 2023)** Um programa de exercícios físicos deve ser elaborado preferencialmente de forma a atender os objetivos da saúde e aptidão física do indivíduo.

Nesse sentido, uma grande variedade de exercícios é recomendada para melhorar os componentes da aptidão física para todos os adultos, e referem-se às capacidades físicas de:

- a) Força, flexibilidade, resistência muscular, resistência aeróbia e composição corporal.
- b) Força, velocidade, resistência muscular, resistência aeróbia e composição corporal.
- c) Força, flexibilidade, resistência muscular, resistência anaeróbia e equilíbrio.
- d) Força, velocidade, resistência muscular, resistência aeróbia e flexibilidade.

6- (SESC 2023) Em um dia muito quente, o professor de Karatê Sr. Miyagi percebeu que seu aluno Daniel se sentiu mal, apresentando tontura e sudorese, seguidas de um breve desmaio, com perda momentânea da consciência. Em relação aos procedimentos em situações que envolvam emergência, acidentes e lesões dos exercícios físicos, nessa situação, o professor deve, EXCETO:

- a) O professor deve posicionar o aluno em decúbito dorsal.
- b) Deve posicionar o aluno em decúbito ventral
- c) Afrouxar as roupas para facilitar a respiração do aluno.
- d) Comunicar-se calmamente com o aluno, mesmo que ele não responda e falar que está ali para ajudá-lo.
- e) Após posicionar, deve elevar as pernas do aluno em uma posição mais alta que a cabeça e o corpo.

7- (SESC 2023) Durante uma aula de Karatê, a professora aplicou um exercício com o objetivo de aumentar a resistência dos alunos. No início, a aluna Valéria Kumizaki realizou a atividade durante 25 minutos, mantendo o equilíbrio entre a produção de substratos energéticos e a manutenção da frequência cardíaca para realização do exercício. Após esse período, a professora aumentou a intensidade do exercício e provocou um novo desequilíbrio, mas a aluna conseguiu novamente se reequilibrar e manter o ritmo até concluir com êxito a atividade proposta. Em fisiologia do exercício aplicada a Educação Física, a situação descrita acima é um exemplo de:

- a) Hipertrofia.
- b) Overtraining.
- c) Estado estável.
- d) Homeostase.

8- (SESC 2023) Sobre as Regras oficiais do Karatê, de acordo com a Confederação Brasileira de Karatê. Estão corretas as opções abaixo, EXCETO o que se afirmar em:

- a) A duração de um encontro de Kumite é de três minutos para sênior masculino e feminino, tanto individual como por equipe. Os encontros Sub 21 são de três minutos tanto para a categoria masculina quanto para a feminina. Para Júnior e Cadete, a duração dos encontros é de dois minutos.



- b) O tempo do combate termina quando o árbitro dá o sinal para terminar e para a cada vez que fala 'YAME'.
- c) O Cronometrista deve dar sinais sonoros claros e audíveis por meio de um gongo ou apito, indicando '15 segundos restantes' e 'final do tempo'. O sinal de 'final do tempo' marca o final do combate.
- d) Os competidores terão direito a um tempo de descanso entre encontros, igual ao tempo de duração do encontro.
- e) Haverá exceção para o caso de troca da cor dos equipamentos, situação na qual o tempo será estendido para cinco minutos.

9- (SESC 2023) As relações humanas no trabalho são as interações que ocorrem diariamente, a todo tempo, independente de serem diretamente ligadas a assuntos profissionais ou não e, para que elas aconteçam de forma harmoniosa é preciso que sejam fundamentadas no respeito mútuo. Qual das opções abaixo cita uma prática que favorece a harmonia no ambiente de trabalho?

- a) Respeito à pluralidade de ideias.
- b) Excesso de competitividade.
- c) Falta de empatia.
- d) Arbitrariedade.
- e) Invasão do espaço alheio.

10- (SESC 2023) Em uma palestra, a professora Mônica, discorrendo sobre a importância do ensino do Karatê no ambiente escolar, enumerou alguns benefícios dessa prática. Sobre os benefícios desenvolvidos, enumerados pela professora, qual NÃO é citado pela Confederação Brasileira de Karatê:

- a) Valores terapêuticos e força.
- b) Condicionamento físico e meio de autodefesa.
- c) Coordenação motora e força.
- d) Velocidade e condicionamento físico.
- e) Coordenação motora e benefício estético.

PROCESSO SELETIVO

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física (Karatê) - Natal e Grande Natal**

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

