

## Conhecimentos Específicos - ACT

### Questão 21

(Correta: C)

Durante uma aula de Educação Física, o professor planejou uma atividade de alongamento para os alunos do ensino médio, visando promover a flexibilidade e prevenir lesões. O objetivo principal era que os alunos compreendessem a importância do alongamento para o corpo e o movimento humano. Durante a atividade, um aluno questionou por que o alongamento é tão relevante para a prática de exercícios físicos e para a saúde em geral. Nesse contexto, qual das seguintes afirmações fornece a melhor explicação para a importância do alongamento?

- (A) O alongamento promove a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de prazer, o que eleva o ânimo e a motivação durante os exercícios físicos.
- (B) O alongamento reduz a produção de ácido lático nos músculos, diminuindo a fadiga durante o exercício, principalmente em atividades aeróbicas de longa duração.
- (C) O alongamento é essencial para aquecer os músculos antes do exercício, aumentando o fluxo sanguíneo e a temperatura corporal, o que melhora a eficiência das reações químicas nos músculos.
- (D) O alongamento ajuda a aumentar a massa muscular, facilitando a hipertrofia e a força, o que é fundamental para o desempenho esportivo em atividades de alta intensidade.
- (E) O alongamento intenso provoca uma estimulação nos ossos, tornando-os mais densos e resistentes, prevenindo assim doenças como a osteoporose.

### Defesa da Questão

Fonte: Andrade, C. S., Santos, J. L. R., Andrade, K. A. O., Guimarães, K. M.,

Ribeiro, T. V. S., Batista, M. D. S. B., ... & Ribeiro, A. A. S. (2021).

A Importância do alongamento no pré-treino.

A resposta correta é a alternativa "O alongamento é essencial para aquecer os músculos antes do exercício, aumentando o fluxo sanguíneo e a temperatura corporal, o que melhora a eficiência das reações químicas nos músculos."

Justificativa: O alongamento prévio ao exercício tem como principal função preparar o corpo para a atividade física iminente. Ao alongar, os músculos são aquecidos, o fluxo sanguíneo aumenta e a temperatura corporal se eleva. Isso é benéfico porque o aumento do fluxo sanguíneo proporciona um suprimento adequado de oxigênio e nutrientes aos músculos, enquanto o aquecimento facilita as reações químicas envolvidas na contração muscular. Além disso, o alongamento ajuda a melhorar a flexibilidade muscular, o que é importante

para a amplitude de movimento e a prevenção de lesões.

Análise das demais alternativas:

-Incorreta: O alongamento não tem como principal objetivo aumentar a massa muscular; seu foco está na preparação dos músculos para o exercício e na melhoria da flexibilidade.

-Incorreta: Embora o alongamento possa influenciar o estado emocional, a liberação de endorfinas não é a principal explicação para a importância do alongamento. Sua função primordial está relacionada ao preparo físico para o exercício.

-Incorreta: O alongamento não afeta diretamente a densidade óssea ou a prevenção da osteoporose. Esses benefícios são mais associados a atividades de resistência e exercícios de impacto.

-Incorreta: O alongamento não está diretamente relacionado à redução da produção de ácido láctico. O ácido láctico é produzido como subproduto do metabolismo anaeróbico, que ocorre em alta intensidade, enquanto o alongamento é mais voltado para o preparo prévio ao exercício.

Portanto, a resposta correta é a alternativa (O alongamento é essencial para aquecer os músculos antes do exercício, aumentando o fluxo sanguíneo e a temperatura corporal, o que melhora a eficiência das reações químicas nos músculos), pois ela aborda de maneira precisa a importância do alongamento como parte do aquecimento e preparação para a atividade física.

## Questão 22

**(Correta: A)**

Durante um seminário sobre os aspectos técnicos da ginástica artística, um grupo de educadores discutiu a importância de compreender as regras e fundamentos dessa modalidade. Complete a frase a seguir com a opção correta.

"Na ginástica artística, os aparelhos utilizados são a trave, o solo, as barras paralelas e as barras assimétricas. Cada um desses aparelhos possui características específicas que demandam dos ginastas principalmente..."

- (A) "...coordenação motora fina e precisão, uma vez que os movimentos executados exigem controle minucioso e equilíbrio nas diferentes situações."
- (B) "...um nível avançado de força muscular, principalmente na região do core, para executar movimentos fluidos e harmoniosos."
- (C) "...habilidades cognitivas apuradas, uma vez que os ginastas precisam resolver problemas complexos durante as rotinas, calculando ângulos e trajetórias."
- (D) "...um nível elevado de resistência cardiovascular, considerando a duração prolongada das rotinas, que podem chegar a minutos de performance ininterrupta."

(E) "...um domínio excepcional da agilidade e da velocidade, uma vez que os movimentos exigem deslocamentos rápidos e explosivos."

## Defesa da Questão

Fonte: NUNOMURA, Myrian; PIRES, Fernanda Regina; CARRARA,

Paulo. Análise do treinamento na ginástica artística brasileira.

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 31, n. 1, 2009.

A resposta correta é a alternativa E) "...coordenação motora fina e precisão, uma vez que os movimentos executados exigem controle minucioso e equilíbrio nas diferentes situações."

Justificativa:

"...Coordenação motora fina e precisão, uma vez que os movimentos executados exigem controle minucioso e equilíbrio nas diferentes situações.": Na ginástica artística, os movimentos requerem uma coordenação motora fina extremamente precisa. Os ginastas precisam executar movimentos complexos com controle e equilíbrio em aparelhos como a trave e as barras, o que exige uma habilidade especial para realizar movimentos delicados e detalhados.

Análise das demais alternativas:

-Incorreta: Embora a força muscular seja importante na ginástica artística, principalmente na região do core, essa alternativa não aborda especificamente a demanda por coordenação motora fina e precisão.

-Incorreta: A agilidade e a velocidade são relevantes em algumas partes da ginástica artística, mas não são os principais requisitos que os ginastas enfrentam em todos os aparelhos.

-Incorreta: Embora as habilidades cognitivas possam ser necessárias para planejar as rotinas e calcular ângulos, esta alternativa não aborda a necessidade de coordenação motora fina e precisão.

-Incorreta: Embora a resistência cardiovascular seja relevante para sustentar as rotinas, especialmente no solo, esta alternativa não enfatiza a coordenação motora fina e precisão necessárias nos movimentos realizados nos diferentes aparelhos.

## Questão 23

**(Correta: E)**

Durante um workshop sobre estratégias para promover o desenvolvimento infantil por meio de atividades lúdicas, um grupo de educadores discutiu sobre a importância dos jogos de faz de conta e da dramatização. Complete a frase a seguir com a opção correta.

"Ao participar de jogos de faz de conta e dramatização, as crianças têm a oportunidade de..."

- (A) "aprender regras rígidas de conduta social, minimizando a criatividade em favor da conformidade com as situações pré-estabelecidas."

- (B) "limitar-se à repetição de cenários já conhecidos, o que pode afetar a capacidade de lidar com situações novas e inesperadas."
- (C) "desenvolver habilidades motoras brutas, concentrando-se em atividades que requerem coordenação fina e controle muscular específico."
- (D) "praticar atividades físicas de alta intensidade, contribuindo para o aprimoramento da aptidão cardiovascular desde a infância."
- (E) "desenvolver habilidades cognitivas, como a resolução de problemas, enquanto exploram diferentes papéis e situações imaginárias."

### Defesa da Questão

FONTE: ALVES, Ana Claudia da Silva; DIAS, Maria das Graças Bompastor Borges; SOBRAL, Avany Bernardino Corrêa. A relação entre a brincadeira de faz-de conta e o desenvolvimento de habilidades na aquisição de uma teoria da mente. Psicologia em estudo, v. 12, p. 325-334, 2007.

Justificação:

A resposta correta é a alternativa C) "desenvolver habilidades cognitivas, como a resolução de problemas, enquanto exploram diferentes papéis e situações imaginárias."

Justificativa:

"Desenvolver habilidades cognitivas, como a resolução de problemas, enquanto exploram diferentes papéis e situações imaginárias.": Jogos de faz de conta e dramatização permitem que as crianças usem sua imaginação e criatividade para criar cenários e personagens fictícios. Essa prática promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a resolução de problemas, a empatia e a compreensão de diferentes perspectivas, conforme as crianças interagem e colaboram para construir narrativas imaginárias.

Análise das demais alternativas:

-Incorreta: Os jogos de faz de conta e a dramatização não têm como foco principal a prática de atividades físicas de alta intensidade. Eles são mais voltados para a exploração criativa, o desenvolvimento cognitivo e a expressão emocional das crianças.

-Incorreta: Participar de jogos de faz de conta e dramatização não se trata apenas de seguir regras rígidas de conduta social. Na verdade, essas atividades incentivam a criatividade e a exploração de diferentes papéis, o que pode aumentar a compreensão das crianças sobre diversos contextos sociais.

-Incorreta: Os jogos de faz de conta e a dramatização não limitam as crianças à repetição de cenários conhecidos. Pelo contrário, eles encorajam as crianças a imaginar e criar novas situações, estimulando a flexibilidade cognitiva e a adaptabilidade a cenários inesperados.

-Incorreta: Embora as habilidades motoras possam ser

desenvolvidas de forma indireta durante os jogos de faz de conta e a dramatização, o foco principal dessas atividades é na exploração criativa, desenvolvimento cognitivo e expressão emocional, não nas habilidades motoras brutas.

### Questão 24

(Correta: B)

Durante um workshop sobre o uso de brinquedos cantados e cantigas de roda como recursos pedagógicos na Educação Física, um dos participantes perguntou sobre os benefícios dessas atividades para o desenvolvimento das crianças. Analise as afirmativas abaixo:

I. Brinquedos cantados e cantigas de roda promovem a socialização entre as crianças, fortalecendo os laços grupais e estimulando a colaboração.

II. Essas atividades auxiliam no desenvolvimento da coordenação motora e equilíbrio das crianças, visto que muitas vezes envolvem movimentos coreografados.

III. A prática de brinquedos cantados e cantigas de roda não contribui para o desenvolvimento da criatividade das crianças, uma vez que os movimentos são pré-definidos.

IV. As cantigas de roda têm pouca relevância para o desenvolvimento linguístico das crianças, já que utilizam versos curtos e repetitivos.

V. A participação em brinquedos cantados e cantigas de roda não oferece estímulos sensoriais, uma vez que se limita ao aspecto auditivo da experiência.

Após análise, marque a alternativa correta.

- (A) Apenas o item II está correto.
- (B) Os itens I e II estão corretos.
- (C) Apenas o item I está correto.
- (D) Os itens I, II e III estão corretos.
- (E) Os itens II, IV e V estão corretos.

### Defesa da Questão

FONTE: PAULINO, Janaína; SOUSA, Francisco José Fornari. Brinquedos cantados nas aulas de educação física. Centro Universitário UNIFACVEST, 2013.

Justificação:

A resposta correta é a opção B) 1 e 2 estão corretas.

Justificativa:

Item I - Verdadeiro: Brinquedos cantados e cantigas de roda frequentemente envolvem a formação de um grupo e a execução de movimentos coreografados em conjunto. Essa colaboração e interação social fortalecem os laços grupais e promovem a socialização entre as crianças.

Item II - Verdadeiro: Muitas cantigas de roda incluem movimentos corporais coreografados, que contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora e

equilíbrio das crianças. A prática desses movimentos auxilia na construção das habilidades motoras das crianças em um contexto lúdico.

Item III - Falso: A participação em brinquedos cantados e cantigas de roda estimula a criatividade das crianças, já que elas podem explorar diferentes maneiras de expressar os movimentos propostos pelas músicas. A criatividade não está limitada apenas aos movimentos pré-definidos.

Item IV - Falso: As cantigas de roda, mesmo utilizando versos curtos e repetitivos, contribuem para o desenvolvimento linguístico das crianças, pois envolvem a exposição a novas palavras, estruturas gramaticais e rimas. A repetição dos versos também auxilia na memorização e no desenvolvimento da linguagem.

Item V - Falso: Participar de brinquedos cantados e cantigas de roda oferece estímulos sensoriais, uma vez que as crianças estão envolvidas em movimentos corporais, coordenação motora e, muitas vezes, na expressão facial e gestual, ampliando a experiência sensorial para além do aspecto auditivo.

## Questão 25

(Correta: A)

O tênis de mesa pode ser considerado uma atividade que requer conhecimento preciso das regras e fundamentos para um jogo fluido e competitivo. Nesse sentido, analise a seguinte situação:

Dois jogadores estão disputando uma partida de tênis de mesa. O jogador A efetua um saque, atingindo a sua metade da mesa, após a bola quicar em sua própria metade, passa para a metade adversária, onde o jogador B tenta devolver a bola.

Com base nessa situação, qual das seguintes alternativas descreve corretamente a regra que foi seguida neste lance?

- (A) A bola deve quicar primeiro na metade do jogador que saca, passar para a metade adversária e ser devolvida pelo adversário.
- (B) O jogador que saca deve fazer a bola quicar alternadamente na sua metade e na metade do adversário.
- (C) A bola deve ser sacada diretamente na metade do adversário, sem quicar na metade do jogador que saca.
- (D) O jogador que saca pode fazer a bola quicar na sua metade ou na metade adversária, desde que atinja o campo adversário após o quique.
- (E) O jogador que saca pode atingir a bola diretamente na metade adversária sem que ela quique em qualquer parte da sua própria metade.

## Defesa da Questão

FONTE: 177/1447721599855reggras-eens--d-meesa--btt mpddf odesp/2017/1472015985-regras-tenis-de-mesa-cbttm.pdf Acesso: 25 ago 2023.

Justificação:

A resposta correta é a alternativa D) A bola deve quicar primeiro na metade do jogador que saca, passar para a metade adversária e ser devolvida pelo adversário.

Justificativa:

No tênis de mesa, ao efetuar o saque, a bola deve quicar primeiro na metade do jogador que saca, passar para a metade adversária e ser devolvida pelo adversário. A regra é projetada para garantir um jogo justo e permitir ao jogador que saca iniciar o ponto, enquanto o adversário tem a oportunidade de reagir ao saque. Essa regra evita saques excessivamente rápidos e difíceis de retornar.

Análise das demais alternativas:

- A) Incorreta: A regra do saque no tênis de mesa exige que a bola quique na metade do jogador que saca antes de passar para a metade adversária.
- B) Incorreta: A regra do saque não requer que a bola quique alternadamente nas metades.
- C) Incorreta: A regra do saque exige que a bola primeiro quique na metade do jogador que saca antes de atingir a metade adversária.
- E) Incorreta: A regra do saque não permite que o jogador que saca atinja diretamente a metade adversária sem que a bola quique na sua própria metade.

## Questão 26

(Correta: D)

Durante um simpósio sobre Educação do Corpo e Movimento Humano, um debate acalorado surgiu em relação aos métodos de treinamento de flexibilidade mais eficazes. Um dos palestrantes argumentou que o método de FNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva) é superior a outros métodos estáticos tradicionais. Um participante levantou a questão: "Por que o método de FNP é considerado tão eficiente para o desenvolvimento da flexibilidade?" Nesse contexto, qual das seguintes opções melhor fundamenta a eficácia do método de FNP?

- (A) O método de FNP baseia-se em séries curtas e intensas de alongamentos estáticos, aumentando a plasticidade muscular e a amplitude de movimento de forma progressiva.
- (B) O método de FNP prioriza a repetição de exercícios de flexibilidade em sequências prolongadas, aumentando a resistência muscular e a capacidade de suportar posições extremas de alongamento.
- (C) O método de FNP enfatiza a realização de movimentos balísticos, aproveitando a inércia para esticar os músculos além de seus limites, o que resulta em um aumento imediato da flexibilidade.

- (D) O método de FNP incorpora a contração isométrica do músculo a ser alongado, seguida por seu relaxamento e subsequente alongamento, facilitando a resposta neuromuscular e promovendo ganhos de flexibilidade.
- (E) O método de FNP concentra-se principalmente na aplicação de pressão externa sobre os músculos a serem alongados, estimulando a liberação de hormônios que relaxam as fibras musculares e melhoram a elasticidade.

## Defesa da Questão

FONTE: SILVA, Igor Almeida et al. Efeito de um protocolo de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) no equilíbrio postural de idosas. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 24, p. 62-67, 2017.

Justificação:

A resposta correta é a alternativa D) "O método de FNP incorpora a contração isométrica do músculo a ser alongado, seguida por seu relaxamento e subsequente alongamento, facilitando a resposta neuromuscular e promovendo ganhos de flexibilidade."

Justificativa: A Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) é um método de treinamento de flexibilidade que se baseia na combinação de contração isométrica do músculo-alvo, seguida por relaxamento e alongamento. Essa abordagem utiliza a resposta neuromuscular para promover ganhos de flexibilidade. A contração isométrica ativa os receptores neuromusculares, chamados proprioceptores, que controlam a sensação de posicionamento e tensão muscular. O relaxamento subsequente do músculo após a contração isométrica é aproveitado para aumentar a amplitude de movimento durante o alongamento subsequente.

Análise das demais alternativas:

A) Incorreta: O método de FNP não se baseia em séries curtas e intensas de alongamentos estáticos. Ele incorpora técnicas específicas de contração e relaxamento muscular.

B) Incorreta: O método de FNP não utiliza movimentos balísticos, pois esses podem ser arriscados e levar a lesões.

C) Incorreta: O método de FNP não se concentra na aplicação de pressão externa sobre os músculos nem na estimulação de hormônios específicos para relaxamento muscular.

E) Incorreta: O método de FNP não enfatiza a repetição prolongada de exercícios, mas sim a técnica específica de contração-isométrica-relaxamento para promover a flexibilidade.

Portanto, a resposta correta é a alternativa D, pois ela descreve adequadamente o princípio fundamental da Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva e como ele promove o desenvolvimento da flexibilidade.

## Questão 27

(Correta: C)

Durante um workshop de capacitação para professores de Educação Física, o tópico de regras e fundamentos do atletismo escolar foi abordado. Analise as seguintes afirmativas e determine se são verdadeiras ou falsas:

(\_\_ ) Na modalidade de salto em altura, um atleta pode escolher se passará a barra de frente ou de costas para o colchão de queda.

(\_\_ ) Nas corridas de revezamento, a passagem do bastão deve ser feita dentro de uma zona de 20 metros, sendo permitido tanto na mão quanto na mão estendida.

(\_\_ ) No arremesso do peso, o atleta pode ultrapassar o limite da área de arremesso com qualquer parte do corpo, desde que o peso tenha deixado sua mão antes.

(\_\_ ) Na corrida com barreiras, os atletas devem iniciar a prova em blocos de partida, mesmo que a distância da corrida não seja longa.

(\_\_ ) Em provas de meio-fundo, como a corrida de 800 metros, os corredores devem permanecer o tempo todo em suas raias individuais, sem a possibilidade de ultrapassagem.

A sequência correta é:

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

## Defesa da Questão

FONTE: aissreggra/eggassdecoommppeiaaooreggaste ecncas\_edcao2220200ppdf ras/regrasdecompeticaoeregrastecnicas\_edicao2020.pdf Acesso: 25 ago 2023.

Justificação:

Primeira afirmativa - Falso: Na modalidade de salto em altura, os atletas não podem escolher passar a barra de costas para o colchão de queda. A passagem deve ser feita de frente, com a intenção de evitar riscos de lesões e garantir uma queda mais segura.

Segunda afirmativa - Falso: Nas corridas de revezamento, a passagem do bastão deve ser feita dentro de uma zona de 20 metros, mas é obrigatório que o bastão seja passado de mão para mão, não sendo permitida a passagem na mão estendida.

Terceira afirmativa - Falso: No arremesso do peso, o atleta não pode ultrapassar o limite da área de arremesso com qualquer parte do corpo. O arremessador deve permanecer dentro da área de arremesso até que o peso toque o solo.

Quarta afirmativa - Verdadeiro: Na corrida com barreiras, os atletas devem iniciar a prova em blocos de partida,

independentemente da distância da corrida. Isso garante um começo justo e evita vantagens desnecessárias.

Quinta afirmativa - Falso: Em provas de meio-fundo, os corredores não precisam permanecer o tempo todo em suas raias individuais. Após a primeira curva, os corredores podem se posicionar na raia interna, desde que não obstruam outros competidores.

Portanto, as respostas corretas são: 1. Falso, 2. Falso, 3. Falso, 4. Verdadeiro, 5. Falso.

## Questão 28

(Correta: B)

Durante um seminário sobre Dança Escolar e sua relação com a linguagem gestual e expressão corporal, um grupo de educadores físicos discutiu sobre os elementos fundamentais da comunicação através do movimento. Analise os itens a seguir:

I.A linguagem gestual na dança escolar é exclusivamente composta por sinais pré-definidos e gestos codificados, sem espaço para improvisação ou expressão individual.

II.A expressão corporal na dança permite que os dançarinos transmitam emoções e narrativas por meio de movimentos, posturas e expressões faciais, enriquecendo a performance.

III.Na dança, o uso da linguagem gestual é mais eficaz para comunicar mensagens complexas do que a expressão corporal, devido à sua natureza mais direta e objetiva.

IV.A linguagem gestual na dança escolar pode variar culturalmente, incorporando símbolos e gestos que possuem significados diferentes em diferentes contextos sociais e étnicos.

V.A expressão corporal na dança não requer consciência do movimento ou controle sobre a linguagem gestual, uma vez que o foco principal está na fluidez e na estética dos movimentos executados.

Estão corretos os itens:

- (A) II, III, IV e V.
- (B) II e IV.
- (C) I, II, IV e V.
- (D) III, IV e V.
- (E) I, II e III.

## Defesa da Questão

Fonte: LINDNER, Maísa Karsten; ROSSINI, Ivana Schmidt. Dança como linguagem corporal. Revista Caminhos, Rio do Sul, v. 7, n. 4, p. 19-27, 2013.

Item I - Falso: A linguagem gestual na dança escolar não se limita a sinais pré-definidos. Ela permite espaço para a improvisação e para a expressão individual dos

dançarinos, possibilitando a criação de movimentos únicos e originais que comunicam sentimentos e ideias.

Item II - Verdadeiro: A expressão corporal é um elemento crucial na dança, permitindo que os dançarinos transmitam emoções, narrativas e conceitos por meio de gestos, posturas e expressões faciais. Essa capacidade de comunicar além dos movimentos físicos enriquece a performance e a torna mais envolvente.

Item III - Falso: A linguagem gestual e a expressão corporal na dança não podem ser facilmente comparadas em termos de eficácia para comunicar mensagens complexas. Ambas têm suas próprias nuances e formas de expressão, e a escolha entre elas muitas vezes depende da intenção do coreógrafo e do contexto da performance.

Item IV - Verdadeiro: A linguagem gestual na dança escolar pode, de fato, variar culturalmente. Símbolos e gestos podem ter significados diferentes em diferentes culturas, e os coreógrafos podem incorporar essas diferenças para enriquecer a expressão da dança.

Item V - Falso: A expressão corporal na dança requer sim consciência do movimento e controle sobre a linguagem gestual. Os dançarinos precisam estar cientes de como cada gesto e movimento contribuem para a mensagem geral da dança. A fluidez e a estética dos movimentos são importantes, mas a intenção por trás deles também desempenha um papel crucial na expressão.

## Questão 29

(Correta: E)

Os jogos pré-desportivos são importantes na preparação de atletas jovens, além de serem fundamentais para desenvolver habilidades específicas e promover a socialização entre os participantes. Nesse sentido, complete a frase a seguir com a opção correta.

"Os jogos pré-desportivos são atividades lúdicas que visam preparar os indivíduos para a prática esportiva, enfatizando a..."

- (A) "aprendizagem de táticas avançadas de jogo, como estratégias de ataque e defesa, para elevar o nível de competição."
- (B) "promoção do espírito competitivo acirrado, estimulando os atletas a se destacarem individualmente para futuras seleções esportivas."
- (C) "integração de habilidades motoras fundamentais, como corrida, saltos e arremessos, de forma a melhorar a coordenação motora geral."
- (D) "aprimoramento da técnica individual em um esporte específico, permitindo uma especialização desde a fase inicial de treinamento."
- (E) "interação social e colaboração, além do desenvolvimento de habilidades cognitivas como tomada de decisão e resolução de problemas."

## Defesa da Questão

FONTE: GOULART, Antonio Roberto. Jogos pré-desportivos na Educação Física escolar: Linhas de ensino, desenvolvimento motor e psicomotricidade. Editora Labrador LTDA, 2018.

A resposta correta é a alternativa é "interação social e colaboração, além do desenvolvimento de habilidades cognitivas como tomada de decisão e resolução de problemas."

Justificativa: Os jogos pré-desportivos são atividades projetadas para preparar os indivíduos para o esporte, mas seu foco vai além da técnica e da competição. Eles têm como objetivo promover a socialização, a colaboração e a interação entre os participantes. Além disso, esses jogos proporcionam oportunidades para o desenvolvimento de habilidades cognitivas importantes, como a capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes, bem como resolver problemas em um contexto dinâmico.

Análise das demais alternativas:

-Incorreta: Embora a competição seja parte do esporte, os jogos pré-desportivos não têm o propósito principal de ensinar táticas avançadas de jogo. Eles se concentram mais na preparação geral e no desenvolvimento de habilidades básicas.

-Incorreta: Os jogos pré-desportivos não se concentram na especialização em um esporte específico desde o início. Eles geralmente enfatizam habilidades motoras fundamentais que são aplicáveis em diversos esportes.

-Incorreta: Embora o aprimoramento das habilidades motoras seja parte dos jogos pré-desportivos, o foco principal não é apenas a coordenação motora geral, mas também a interação social e outras habilidades cognitivas.

-Incorreta: Embora a competição possa estar presente de forma saudável nos jogos pré-desportivos, o foco não é apenas destacar atletas individuais para seleções esportivas futuras. O aspecto colaborativo é importante.

Portanto, a resposta correta é a alternativa é "interação social e colaboração, além do desenvolvimento de habilidades cognitivas como tomada de decisão e resolução de problemas.", pois ela aborda adequadamente os principais objetivos dos jogos pré-desportivos em relação à socialização, colaboração e desenvolvimento de habilidades cognitivas.

## Questão 30

**(Correta: A)**

Analise a situação a seguir:

Um grupo de estudantes de Educação Física está se preparando para uma apresentação de ginástica. Eles estão focados em desenvolver a força, flexibilidade e coordenação dos participantes por meio de exercícios variados, sem a preocupação em utilizar aparelhos específicos.

Nesse contexto, qual dos seguintes conceitos de ginástica melhor descreve a abordagem adotada por

esse grupo de estudantes?

- (A) Ginástica Formativa.
- (B) Ginástica Rítmica.
- (C) Ginástica Acrobática.
- (D) Ginástica Laboral.
- (E) Ginástica Olímpica.

## Defesa da Questão

Fonte: SCARSI, Danimar. Ginástica escolar: a prática da ginástica escolar nas aulas de educação física. 2012.

Ginástica Formativa: A abordagem adotada pelo grupo de estudantes, focada no desenvolvimento da força, flexibilidade e coordenação por meio de exercícios variados, sem a necessidade de aparelhos específicos, é característica da Ginástica Formativa. Esta abordagem tem um caráter educativo, buscando promover um desenvolvimento harmonioso do corpo através de atividades lúdicas e variadas, sem se preocupar com a competição ou performance específica.

Análise das demais alternativas:

-Ginástica Olímpica: A Ginástica Olímpica inclui exercícios em aparelhos específicos, como barras paralelas, barras assimétricas, trave e solo. Ela possui uma abordagem mais técnica e focada em competição, o que não se alinha com a situação descrita.

-Ginástica Rítmica: A Ginástica Rítmica envolve o uso de aparelhos como arco, bola, maçãs, fita e corda, além de enfatizar a expressão artística e coreografias elaboradas. Essa abordagem também não corresponde à situação apresentada.

-Ginástica Acrobática: A Ginástica Acrobática envolve acrobacias e formações em duplas ou grupos, o que não se relaciona com a situação de desenvolvimento de força, flexibilidade e coordenação.

-Ginástica Laboral: A Ginástica Laboral Aeróbica é uma prática que visa promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores por meio de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho. Esses exercícios são projetados para melhorar a postura, a flexibilidade, a força muscular e a circulação sanguínea dos colaboradores, além de aliviar tensões musculares e prevenir lesões relacionadas ao trabalho, o que não é o foco da situação apresentada.