

**1º ANO**  
**ENSINO**  
**MÉDIO****III EDIÇÃO****OLIMPIADAS  
DO CONHECIMENTO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA****2023****NOME COMPLETO DO ALUNO (A):****ESCOLA:****INSTRUÇÕES**

1. Preencha o cartão-resposta com seu nome completo, e lembre-se de assiná-lo.
2. A duração da prova é de 3 horas.
3. Cada questão tem quatro alternativas de resposta: A), B), C), D) e apenas uma delas é correta.
4. Para cada questão marque a alternativa escolhida no cartão-resposta, preenchendo todo o espaço dentro do círculo correspondente, a caneta esferográfica azul ou preta.
5. Marque apenas uma alternativa para cada questão. Atenção: se você marcar mais de uma alternativa, perderá os pontos da questão, mesmo que uma das alternativas marcadas seja correta.
6. Não é permitido o uso de celulares, ou quaisquer outros equipamentos eletrônicos.
7. Ao final da prova, entregue o cartão-resposta para o professor.

 @olimcefi\_2023

## QUESTÃO 1

Sobre atividade física relacionada à saúde, assinale as opções corretas.

1. Quando a prática de atividade física e o treinamento são inadequados pode ocorrer estresse, distúrbios alimentares e psicológicos, além de lesões físicas.
2. Estudos da atualidade indicam que não há associação entre obesidade e hábito de ver TV em crianças debaixo nível socioeconômico.
3. Os benefícios da atividade física são temporários, porém são mantidos apenas se o engajamento de atividade do indivíduo for regular e consistente.
4. Filhos de mães ativas têm nível de atividade física maior do que os de mães inativas.
5. O estado nutricional não interfere no padrão de atividade física da criança.

Estão corretas as alternativas

- A- 1, 3, 4 e 5  
 B- 2, 3 e 5  
 C- 3, 4 e 5  
 D- 1, 3 e 4

## QUESTÃO 2

Leia o texto

A educação física ensinada a jovens do ensino médio deve garantir o acúmulo cultural no que tange à oportunização de vivência das práticas corporais; a compreensão do papel do corpo no mundo da produção, no que tange ao controle sobre o próprio esforço, e do direito ao repouso e ao lazer; a iniciativa pessoal nas articulações coletivas relativas às práticas corporais comunitárias; a iniciativa pessoal para criar, planejar ou buscar orientação para suas próprias práticas corporais; a intervenção política sobre as iniciativas públicas de esporte e de lazer.

Disponível em: [www.portal.mec.gov.br](http://www.portal.mec.gov.br). Acesso em: 19 ago. 2022

Segundo o texto, a educação física visa propiciar ao indivíduo oportunidades de aprender a conhecer e a perceber, de forma permanente e contínua, o seu próprio corpo, concebendo as práticas corporais como meios para:

- A. Ampliar a interação social.  
 B. Alcançar maior produtividade no trabalho.  
 C. Reproduzir movimentos predeterminados.  
 D. Atingir padrões de beleza.



## QUESTÃO 3

Leia o texto

O jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da “vida cotidiana”.

HUIZINGA, J. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 2004

Segundo o texto, o jogo comporta a possibilidade de fruição. Do ponto de vista das práticas corporais, essa fruição se estabelece por meio do (a).

- A. Refinamento técnico, que gera resultados satisfatórios.
- B. Fixação de táticas, que define a padronização para maior alcance popular.
- C. Caráter lúdico, que permite experiências inusitadas
- D. Competitividade, que impulsiona o interesse pelo sucesso.

## QUESTÃO 4

Veja a tirinha



Tira de Bill Watterson - Jornal O Estado de São Paulo



Na tirinha do Calvin and Hobbes do jornal o Estado de São Paulo (apud Brotto, 1999), onde o pai cobra dele a participação em um jogo desde pequeno, onde aprenderá a vencer ou perder. Qual é a intenção de seu filho Calvin?

- A. Calvin quer jogar, brincar e se divertir com a intenção de ganhar sempre, aprender para ganhar na vida.
- B. Calvin quer apenas jogar, brincar e se divertir sem nenhum compromisso maior que não seja o seu prazer em jogar
- C. Calvin quer apenas jogar, brincar e se divertir sem nenhum compromisso maior que não seja ganhar.
- D. Calvin quer apenas jogar, brincar e se divertir sem nenhum compromisso maior que não seja perder.

## QUESTÃO 5

Quais são os objetivos dos Jogos?

- A. Entender a importância das regras, bem como não respeitá-las e modificá-las de acordo com a necessidade ou interesse
- B. Não resolver situações de conflito surgidas na realização do jogo.
- C. Vivenciar diferentes jogos, entendendo-os como elementos da cultura corporal.
- D. Desrespeitar a diversidade cultural, participando de jogos trazidos pelos colegas

## QUESTÃO 6

Leia o texto

Práticas corporais de aventura, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador. Algumas dessas práticas costumam receber outras denominações, como esportes de risco, esportes alternativos e esportes extremos.

Com relação às Práticas Corporais de Aventura, qual das alternativas abaixo NÃO é verdadeira?

- A. Se realizam em contato direto com a natureza;
- B. Apresentam um formato organizado ou não;
- C. Muito utilizado como recreação e lazer;
- D. Sempre possuem uma federação na sua organização;

## QUESTÃO 7

Atletismo é um conjunto de provas individuais ou coletivas que se baseiam em quatro atividades:

- A. Marcha, corrida, salto e arremesso.
- B. Marcha, revezamento, corrida e salto;
- C. Corrida, revezamento, salto e arremesso;
- D. Marcha, rolamento, corrida e arremesso;

## QUESTÃO 8

Na escola, a capoeira pode ser considerada.

- A. Jogo, Dança e Ginástica
- B. Luta, Dança e Ginástica.
- C. Ginástica, Esporte e Luta;
- D. Dança, Luta e Jogo.

## QUESTÃO 9

Em relação aos métodos de treino da resistência, assinale a alternativa mais adequada:

- A. Iniciantes devem consultar um profissional de Educação Física, a menos que tenham

um colega experiente.

- B. Atletas e não atletas devem consultar um profissional em qualquer contexto de treino
- C. Pessoas experientes sem formação específica podem orientar treinos de resistência contínuos.
- D. Aplicar treinos retirados da internet sem consultar um profissional é válido para treinos de força em academias.

## QUESTÃO 10

Leia o texto

Poucos estudos se referem a frequência, tipo e quantidade de suplementos usados, mas parece ser comum que as doses recomendadas sejam excedidas. A mídia é um dos importantes estímulos ao uso de suplementos alimentares ao veicular, por exemplo, o mito do corpo ideal. Em 2001, a indústria de suplementos alimentares investiu globalmente US\$ 46 bilhões em propaganda, como meio de persuadir potenciais consumidores a adquirir seus produtos. Na adolescência, período de autoafirmação, muitos deles não medem esforços para atingir tal objetivo.

Sobre a associação entre a prática de atividades físicas (AF) e o uso de suplementos alimentares, o texto informa que a ingestão desses suplementos.

- A. É estimulada pela indústria voltada para adolescentes que buscam um corpo ideal
- B. É indispensável para as pessoas que fazem AF regularmente.
- C. É indicada para AF como a musculação com fins de promoção da saúde.
- D. Melhora a saúde do indivíduo que não tem uma dieta balanceada e nem prática atividade física.

## QUESTÃO 11

Marque V (Verdadeiro) ou F (falso) para as seguintes afirmativas sobre o handebol.

- ( ) Um jogo de handebol é dividido em dois tempos de 30 minutos cada, com um intervalo de 10 minutos entre eles.
- ( ) A medida oficial da quadra é 40m x 20m. O piso deve ser de madeira ou emborrachado, com duas áreas para goleiros.
- ( ) O gol mede 2m de altura x 3m de largura.
- ( ) A bola masculina é maior e mais pesada (mede entre 58cm e 60cm e pesa entre 425g e 475g).
- ( ) A bola feminina é um pouco menor e mais leve (mede entre 54cm e 56cm e pesa entre 325g e 400g). Nos dois casos, a bola é feita de couro.



A sequência correta é

- A. F-F-V-V-F
- B. V-V-F-F-V
- C. V-V-V-V-V
- D. F-F-F-V-V

## QUESTÃO 12

Marque V (Verdadeiro) ou F (falso) para as seguintes afirmativas sobre o futsal.

- ( ) O sistema de marcação por zona consiste em atribuir a cada jogador da equipe uma zona definida de defesa com a incumbência de ocupá-la e defendê-la integralmente.
- ( ) O Brasil é uma das seleções mais fortes da atualidade. O Brasil já foi cinco vezes campeão da Copa do Mundo de Futsal da FIFA. O último título foi conquistado em 2012.
- ( ) O Futsal, também conhecido como Futebol de Salão, é uma modalidade esportiva que foi adaptada do futebol de campo para as quadras.
- ( ) As equipes são formadas por 5 jogadores de linha (sendo um goleiro) e 9 jogadores, no máximo, como reservas.

A sequência correta é

- A. V-F-V-F
- B. F-V-F-V
- C. F-F-F-V
- D. V-V-V-F

## QUESTÃO 13

São movimentos do vôlei, exceto

- A. Saque: É o movimento que dá início à partida. Para fazê-lo, um jogador deve se posicionar atrás da linha de fundo de seu campo e deve fazê-la atravessar a rede. Caso os jogadores não consigam receber a bola e ela toque o chão, é marcado ponto e a equipe que sacou no primeiro momento tem o direito de saque novamente.
- B. Bloqueio: É o movimento comum de recepção da bola. Pode ser feito em qualquer lugar do campo. Uma das principais formas de passe é a manchete. Nela, o jogador une as mãos e aplica uma pequena força quando a bola chega até ele. O objetivo principal desse fundamento é, além de evitar que a bola toque o chão, entregar a bola em boas condições para o levantador.
- C. Levantamento: É normalmente o segundo contato que um time tem com a bola. Após esta ser recebida com um passe, um jogador a entrega para outro, sendo esse denominado, naquele momento, levantador. Com as pontas dos dedos, ele empurra a bola para cima. O objetivo principal desse fundamento é manter a bola em uma altura suficiente para que o atacante mande-a para o campo adversário com chances de marcar um ponto.
- D. Ataque: É o último contato do time com a bola antes de mandá-la para o campo adversário. Para fazê-lo, é recomendável que o jogador esteja o mais próximo possível da rede, dê um salto e projete seu corpo para frente, para que seu peso possa ser “transferido” para a bola. O objetivo desse fundamento é mandar a bola para o campo

adversário em uma tentativa de que ela não consiga ser recebida pelo outro time e toque o chão.

## QUESTÃO 14

Sobre o basquete, leia as afirmações abaixo

1. **Duração do jogo:** 4 períodos de 10 minutos.
2. **Reposição da bola em jogo:** depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça nas linhas laterais. Após uma cesta, a bola recomeça na linha de fundo com a equipe que sofreu o ponto.
3. **Como jogar a bola:** sempre com as mãos, não podendo andar com a bola, apenas usando drible ou passes. É proibido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.
4. **Pontuação:** 1 ponto para lance livre, 2 pontos dentro da linha dos 6,25 m e 3 pontos atrás dos 6,25 m.
5. **Resultado:** ganha quem marcar mais pontos durante a partida
6. **Lance livre:** quando ocorre uma falta, o jogador que sofreu faz 2 arremessos livres.

Marque a alternativa correta

- A. Todas as alternativas estão corretas.
- B. As alternativas 1, 3 e 4 estão incorretas.
- C. As alternativas 2, 5, e 6 são as únicas corretas.
- D. Todas as alternativas estão incorretas.

## QUESTÃO 15

Leia o texto

A modalidade Rúgbi é um grande exemplo, de extremo contato entre os jogadores, a disciplina é impecável e todos respeitam e acatam as orientações da arbitragem. Os lutadores de MMA, mesmo sendo um esporte extremamente violento, obedecem aos árbitros ao sinal de pare e procuram manter um conceito alto de “*Fair Play*” (*Fair Play* é uma expressão do inglês que significa modo leal de agir. O conceito de *Fair Play* está vinculado à ética no meio esportivo, onde os praticantes devem procurar jogar de maneira que não prejudiquem o adversário de forma proposital).

Constituir um espaço esportivo ético, não é só colocar os seus valores neste trabalho, já que pode ser que eles não sejam suficientes, mas colocar aquilo que o grupo de pessoas que vivem desta modalidade têm de melhor para contribuir.

Ao contrário do que algumas pessoas podem pensar, espaços éticos não são desprovidos de competição. Assistir a um jogo de Futsal sem que haja um confronto verbal ou físico entre as duas torcidas deveria ser uma regra, mas muitas vezes ela é quebrada por um grupo de pessoas que não souberam agir com o comportamento ético esperado por todos

Marque a alternativa incorreta sobre o texto acima

- A. O texto aborda o tema da ética no esporte.
- B. A competição é um espaço de divergência, porém, cabe o respeito entre os adversários.
- C. O confronto verbal ou físico não pode extrapolar as regras das modalidades e o respeito mútuo entre todos os envolvidos.



- D. Constituir um espaço esportivo ético, é colocar os seus valores neste trabalho.

## QUESTÃO 16

Leia o texto

No basquete é um termo técnico utilizado para designar a ação dos jogadores quando eles impulsionam a bola contra o solo com uma ou as duas mãos, avançando com ela para a quadra adversária. O fundamento técnico é utilizado para proteger a bola, se desvencilhar de um marcador ou ajustar a posição do corpo para o passe ou arremesso.

O fundamento técnico mencionado acima é o

- A. Passe
- B. Marcação
- C. Drible
- D. Enterrada

## QUESTÃO 17

Leia o texto

Nos esportes de invasão, as equipes devem conduzir um objeto de sua área para a área de seu adversário. Ao mesmo tempo, as equipes precisam se organizar de maneira a defender sua própria área, já que se trata de um esporte dinâmico no qual os adversários também podem tentar marcar pontos invadindo sua área. As características dos esportes de invasão variam, dependendo do esporte. Porém, as principais características incluem: lançamentos, recepções, e a passagem do objeto (passagem de bola, no caso do futebol, por exemplo).

São esportes de invasão, exceto

- A. futebol, rugby, basquete e futebol americano.
- B. futsal, handebol, rugby e badminton.
- C. Basquete, handebol, futsal e futebol americano.
- D. Flag rugby, futebol, futsal e handebol.

## QUESTÃO 18

Leia o texto

[...] esporte, as ginásticas, a dança, as artes marciais, as práticas de aptidão física tornam-se, cada vez mais, produtos de consumo (mesmo que apenas como imagens) e objetos de conhecimento e informação amplamente divulgados ao grande público. Jornais, revistas, videogames, rádio e televisão difundem ideias sobre a cultura corporal do movimento.

Essa difusão possibilitou o acesso a uma diversidade de atividades físicas e esportes coletivos praticados ao redor do mundo, que

- A. promoveu um aumento, no Brasil, da prática de esportes como a ginástica e uma diminuição da prática do voleibol e basquetebol.
- B. permitiu uma maior compreensão de esportes praticados em alguns países e/ou comunidades, de acordo com as suas características sociais e regionais.
- C. diminuiu a prática de esportes desse tipo em algumas regiões do Brasil, pois são considerados excessivamente agressivos e necessitam de muitos jogadores.
- D. aumentou o número de pessoas ao redor do mundo que praticam esportes desse tipo e diminuiu a prática das artes marciais como o karatê.



## QUESTÃO 19

Marque a resposta incorreta sobre os esportes de aventura.

- A. **Escalada:** significa subir ou trepar em algo, portanto todo ato humano de ascender uma montanha, uma rocha, uma árvore, uma parede ou mesmo uma escada pode ser considerado uma escalada.
- B. **Parkour:** é uma atividade contemporânea que surgiu no final do século XX, na França. Seu precursor foi David Belle, um francês que praticava várias modalidades de ginásticas desde criança. Constitui na habilidade de deslocar-se rapidamente, transpor obstáculos e aterrissar eficientemente para continuar num determinado percurso.
- C. **Rapel:** descida de penhascos preso numa corda. No caso do ambiente escolar a atividade pode ser realizada na estrutura da quadra poliesportiva, um muro ou ponto de ancoragem seguro.
- D. **Tirolesa:** provavelmente de origem circense, a Corda Bamba ou Slack Line surgiram para busca do equilíbrio físico e concentração de quem o pratica, mas não se sabe ao certo quando e nem aonde surgiu, o que se sabe, é que hoje essa prática vem sendo aprimorada, e esta conquistando adeptos do mundo inteiro

## QUESTÃO 20

É uma arte marcial coreana que utiliza movimentos com pés (chutes) e mãos (socos) para defesa pessoal e técnicas de combate sem armas. É uma arte marcial moderna que busca o aperfeiçoamento do indivíduo de forma plena através da disciplina e de uma verdadeira mudança interior. O foco na luta é a efetividade através de golpes velozes e traumáticos, buscando a vitória com o mínimo de golpes possível.

O trecho acima faz referencia a qual luta

- A. Judô
- B. Taekwondo
- C. Boxe
- D. Capoeira

## QUESTÃO 21

Marque V (verdadeiro) ou F (falso) para as afirmações do universo ginástico.

( ) A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente. Entre as ginásticas não competitivas temos.

( ) A partir do início do século XIX, principalmente na Europa, os conhecimentos da ginástica passaram a ser utilizados como estratégia para aquisição e preservação da saúde e do bem estar da população. Com isso, diversos conhecimentos científicos influenciaram as formas de se exercitar, dando-lhes um sentido maior de ordem, disciplina e rigorosidade. Esse movimento deu origem aos diferentes métodos ginásticos (Método alemão, Método Sueco e Método Francês).

( ) As ginásticas competitivas exigem muito esforço e dedicação dos praticantes, são elas: ginástica acrobática, ginástica aeróbica, ginástica artística, ginástica rítmica e ginástica de trampolim.

( ) A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias.

A alternativa correta é

- A. V-V-V-V
- B. F-F-F-V
- C. V-F-F-V
- D. F-V-V-V

## QUESTÃO 22

Leia o texto

Existem muito poucos desportos tão completos e ao alcance de tanta gente. Bebês, grávidas e idosos podem tirar proveito deste desporto aeróbico, de pouco impacto para os ossos.

Qualquer pessoa, independentemente da idade, sexo ou profissão, pode fazer natação sem problemas uma vez que a água é um meio muito benéfico para o corpo, relaxante, sem efeitos agressivos e favorece as funções orgânicas

Marque a resposta incorreta sobre a natação

- A. A natação faz com que os músculos aumentem de tamanho e protejam mais eficazmente tendões e ligamentos, para além de exercitar todas as articulações e potenciar a sua flexibilidade

B. A natação proporciona uma melhora na coordenação motora.

C. Para quem possui uma lesão a natação não é uma ótima aliada na hora da recuperação. A água diminui o impacto do movimento e faz o exercício parecer mais leve e o trabalho do movimento muscular parecer menor.

D. A atividade na piscina trabalha os braços e as pernas, o que ajuda a manter as articulações ativas, deixando a flexibilidade e elasticidade do corpo em crescente melhora.

## QUESTÃO 23

Leia o texto

Os esportes de precisão são um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático (parado) ou em movimento. A classificação acontece comparando-se o número de tentativas realizadas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (se ela foi maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu alcançar)

Associe corretamente as imagens aos esportes de precisão.



(1)



(2)



(3)



(4)



## QUESTÃO 25

Marque V (verdadeiro) ou F (falso) para as seguintes afirmativas sobre o handebol.

( ) Um goleiro nunca pode substituir um outro jogador, no entanto qualquer outro jogador pode substituir um goleiro.

( ) Uma equipe se compõe de 12 jogadores (10 jogadores de quadra e 2 goleiros).

( ) Segurar a bola no máximo durante 3 segundos, mesmo que ela esteja no solo.

( ) O jogo começa pelo apito do árbitro central autorizando o tiro de saída, e termina pelo sinal do cronometrista.

Marque a sequência correta

- A. V-F-V-F
- B. F-V-F-V
- C. F-F-V-V
- D. V-V-V-V

**Agradecimentos:** As escolas, professores, alunos e apoiadores que contribuíram para a realização do projeto.

**Realização:** GEPEF\_BM/Grupo de Estudos, Pesquisa e Desenvolvimento da Educação Física de Brasília de Minas e do Norte de Minas Gerais ([https://www.instagram.com/gepef\\_bm/](https://www.instagram.com/gepef_bm/))

**Apoio:** Secretaria Municipal de Educação de Brasília de Minas/MG

**Apoio:** Impulsiona (<https://impulsiona.org.br>)

**Edição e Organização:** Prof. Paulo Emílio Ribeiro Pinto

**CREF:** MG-048287/ **MASP:** 1408729-0

## QUESTÃO 24

Leia o texto

**Pan:** Brasil conquista bronze no badminton; dupla masculina avança à final.

Com três medalhas garantidas no badminton, o Brasil conheceu a cor de uma delas hoje (24). Juliana Viana e Sânia Lima ficaram com o bronze nas duplas femininas.

Marque a opção incorreta sobre o esporte citado acima.

- A. Apesar de ser semelhante ao tênis, por ser jogado com raquetes e estar dividido por uma rede, o badminton possui suas peculiaridades.
- B. O badminton é uma modalidade que exige uma grande capacidade física dos atletas, no qual é necessário ter muita agilidade, coordenação, força, potência e rápida reação.
- C. O badminton foi criado no século XIX nos EUA, inspirado por um jogo praticado na Índia, chamado de Poona. No entanto, um jogo semelhante já era praticado na Itália envolvendo tamborete e peteca.
- D. Esse esporte é praticado por homens e mulheres, sendo considerado o esporte de raquete mais rápido do mundo.

**1º ANO**  
ENSINO  
MÉDIO**CARTÃO-RESPOSTA**

@olimcefi\_2023

**NOME COMPLETO DO ALUNO (A):****ESCOLA:****TURMA:**

1. Preencha o cartão-resposta com seu nome completo e o nome da escola e sua turma, abaixo não esqueça da sua assinatura.
2. Você deverá pintar apenas uma alternativa.

**RESULTADO:** \_\_\_\_\_

1	A	B	C	D
---	---	---	---	---

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D

16	A	B	C	D
17	A	B	C	D
18	A	B	C	D
19	A	B	C	D
20	A	B	C	D
21	A	B	C	D
22	A	B	C	D
23	A	B	C	D
24	A	B	C	D
25	A	B	C	D

**Assinatura do (a) Aluno (a)**