UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

PROCESSO SELETIVO 03/2022

GABARITO – PROVA ESCRITA

ÁREA: Ciências da Saúde – Educação Física

GABARITO

Questão 1 (2,5 pontos): **Considerando o tópico da ementa sobre estilo de vida, conceitue qualidade de vida, estilo de vida, disserte sobre estilo de vida e fatores negativos modificáveis e ainda disserte sobre o conceito de saúde positiva.**
a) Conceito de qualidade de vida:
Nahas, 2003 – pg 13 e 14
b) Conceito estilo de vida
Nahas, 2003 – pg 19
c) Disserte sobre estilo de vida e fatores negativos modificáveis:
Nahas, 2003 – pg 21 e 22
d) Disserte sobre o conceito de saúde positiva:
Nahas, 2003 – pg 23, 24 e 25

Questão 2 (2,5 pontos): **Considerando o tópico da ementa sobre fundamentos da aptidão física relacionada à saúde, conceitue aptidão física para a saúde, cite e conceitue os quatro componentes da aptidão física para a saúde correlacionando os benefícios do desenvolvimento dos mesmos para a vida pessoal e profissional.**
a) Conceito de aptidão física para a saúde:
Nahas, 2003 pg 39
b) Citar quatro componentes da aptidão física para a saúde
Nahas, 2003 pg 42 e 43
c) Conceituar os quatro componentes da aptidão física para a saúde
Nahas, 2003 pg 42 e 43
d) Relacionar os benefícios do desenvolvimento dos mesmos para a vida pessoal e profissional
A resposta completa encontra-se nos capítulos 3, 4 e 5 de Nahas, 2003

Pág. 01 de 02 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00036892/2022 e o código ZQ71I3E2.

Questão 3 (2,5 pontos): **Considerando o tópico da ementa princípios básicos do condicionamento físico, cite e conceitue os cinco princípios básicos do condicionamento físico, exemplificando a aplicação desses princípios no desenvolvimento de um dos componentes da aptidão física para a saúde.**
a) Citar os cinco princípios básicos do condicionaento físico:
Nahas, 2003 – pg 108, 109 e 110
b) Conceituar os cinco princípios básicos do condicionamento físico:
Nahas, 2003 – pg 108, 109 e 110
c) Exemplificar a aplicação desses princípios no desenvolvimento de um dos componentes da aptidão física para a saúde
A resposta completa encontra-se nos capítulos 2, 3, 4, 5 e 6 de Nahas, 2003

Questão 4 (2,5 pontos): **Considerando o tópico da ementa, lazer ativo e socialização através da prática do esporte para um estilo de vida ativo, escolha um esporte coletivo (voleibol, basquetebol, futsal ou handebol) e descreva como pode ser trabalhado esse esporte no contexto das aulas de Educação Física Curricular para atingir o objetivo sugerido na ementa.**
a) A resposta encontra-se nos capítulos 1 e 8 de Nahas, 2003.

_____

Presidente da Banca Examinadora

Professor Magnus Benetti

Pág. 02 de 02 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00036892/2022 e o código ZQ71I3E2.

Assinaturas do documento

Código para verificação: **ZQ71I3E2**

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:

MAGNUS BENETTI (CPF: 652.XXX.869-XX) em 22/08/2022 às 10:47:54
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:37:14 e válido até 30/03/2118 - 12:37:14.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTIwMjJfMDAwMzY4OTJfMzY5NDhfMjAyMl9aUTcxSTNFMg== ou o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo **UDESC 00036892/2022** e o código **ZQ71I3E2** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.