

GABARITO DA OFICINA DE GINÁSTICA RÍTMICA - TÉCNICA DE ALTO RENDIMENTO

Q No	Correct
Oficina: GR (alto rendimento) - Língua Portuguesa	
1	A
2	D
3	C
4	B
5	B
6	A
Oficina: GR (alto rendimento) - Conteúdo Específico	
7	A
8	B
9	D
10	D
11	C
12	B
13	B
14	A
15	B
16	A
17	D
18	B
19	D
20	C

Nome:

Nº de protocolo:

CADERNO DE PROVA - OFICINA: TREINAMENTO DE GINÁSTICA
RÍTMICA (técnica de alto rendimento)

LÍNGUA PORTUGUESA

Questão 01

Estudo alerta para emissões de novas hidrelétricas na Amazônia

Pesquisa aponta que 6 das 18 usinas que governo ergueu ou pretende erguer na região podem ter impacto comparável à queima de combustíveis fósseis.

(João Fellet BBC)

Seis das 18 hidrelétricas que o governo ergueu recentemente, está erguendo ou pretende erguer na Amazônia poderão emitir níveis de gases causadores do efeito estufa equivalentes aos de usinas alimentadas por combustíveis fósseis, segundo um estudo publicado na revista científica americana Environmental Research Letters.

Divulgada em dezembro, a pesquisa empregou um método inédito para calcular as emissões de gás carbônico e metano geradas na formação dos reservatórios e construção das usinas.

A análise apontou uma alta probabilidade de que as hidrelétricas de Cachoeira do Caí (PA), Cachoeira dos Patos (PA), Sinop (MT), Bem Querer (RR), Colíder (MT) e Marabá (PA) gerem emissões comparáveis às de usinas de gás natural, fonte normalmente mais poluente que a hidráulica mas menos poluente que os demais combustíveis fósseis.

Em alguns casos - como os de Sinop e Cachoeira do Caí -, as emissões poderiam até superar as de usinas de carvão, o mais poluente dos combustíveis fósseis.

As emissões em hidrelétricas geralmente ocorrem quando a matéria orgânica presente no solo ou na vegetação submerge durante a formação de reservatórios, produzindo gás metano. Por isso, usinas cujos reservatórios inundam grandes áreas tendem a gerar mais emissões que hidrelétricas a fio d'água (com reservatórios menores e que aproveitam a velocidade natural do rio para gerar energia).

A legislação brasileira atual exige a retirada da vegetação de áreas a serem alagadas. Ainda assim, segundo o estudo, quantidades significativas de matéria orgânica permanecem no solo.

Disponível em: <https://g1.globo.com/natureza/noticia/2016/01/estudo-alerta-para-emissoes-de-novas-hidreletricas-na-amazonia.html> acesso dia 15 de set. 2023.

➤ **As usinas hidrelétricas apresentadas no texto:**

- A. indicam emissão de poluentes praticamente semelhante aos índices das usinas de gás natural.
- B. demonstram índices de poluição mais altos do que aqueles emitidos pelos combustíveis fósseis.
- C. são altamente poluentes durante a formação dos reservatórios e construção das usinas.
- D. emitem gás carbônico e metano equivalentes aos de usinas de outros combustíveis fósseis.

Questão 02

É impossível ser feliz sozinho?

➤ Leia o texto abaixo:

A dependência irrefreável de estar rodeado de pessoas o tempo todo pode ser tão perigoso quanto qualquer outra droga psicotrópica: a abstinência de gente pode levar à tristeza profunda e à banalização do viver. Contudo, o tratamento é simples e não tem contra-indicações: aceitar os pequenos momentos em que estamos completamente solitários e desfrutá-los com o mesmo prazer que desfrutaríamos de um almoço de domingo com a casa cheia.

Mais essencial que o amor em sua forma genérica, é o nosso amor-próprio, que está intimamente ligado ao prazer em estarmos na nossa própria companhia, e ponto. Importante lembrar que a palavra solidão tem interpretações ambíguas, podendo significar estar só dentro de um espaço físico ou sentindo-se com a alma solitária em meio a uma multidão. Solidão nada tem a ver com a falta de pessoas ao nosso redor, e sim com um estado de espírito. Portanto, reveja seus conceitos.

Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/11633462> Acesso em: 15 set. 2023.

➤ **Sobre o assunto abordado, o autor defende a tese de que**

- A. a aceitação dos pequenos momentos em que estamos sozinhos supera a solidão.
- B. a palavra solidão tem interpretações ambíguas e significados diferentes.
- C. a falta de amor próprio e o não gostar de si mesmas são problemas para as pessoas.
- D. a solidão é um estado de espírito e não está relacionada à interação com outras pessoas.

Questão 03

Malala Yousafzai

Malala vivia no vale do Swat, no norte do Paquistão, onde sua família dirige uma série de escolas. Em 2010, os radicais do talibã assumiram o controle da região e proibiram as meninas de frequentarem a escola. Malala não se intimidou e ficou famosa depois de criar um blog defendendo o direito das mulheres. A fama quase lhe custou a vida.

No dia 9 de outubro de 2012, ela estava dentro de um ônibus escolar quando um pistoleiro a chamou pelo nome e disparou três tiros contra sua cabeça. Durante semanas ela permaneceu em condição crítica e foi levada de avião para o Hospital Queen Elizabeth, em Birminghan, na Inglaterra. Depois de uma recuperação milagrosa a menina tornou-se um símbolo da luta pelo direito à educação e contra o terrorismo. Depois de discursar nas Nações Unidas Malala acabou sendo agraciada com o Nobel. Mas sua coragem custou caro. Hoje ela vive exilada na Inglaterra e não pode voltar para sua terra natal.

Disponível em: <<http://www.diariodovale.com.br/noticias/0,96222,A-historia-da-menina-que-ganhou-o-premio-Nobel.html#axzz42AAhVVdW>>. Acesso em: 14 de set. 2016. (Adaptado)

- **A história de Malala tem diversos momentos fundamentais. Mas, o texto nos informa que o acontecimento que gerou a mais importante mudança na sua trajetória foi:**
- A. quando os radicais do Talibã assumiram o controle da região onde ela morava.
 - B. quando as meninas da região foram proibidas de frequentar a escola.
 - C. quando um pistoleiro entrou no ônibus escolar e disparou três tiros contra ela.
 - D. uma demonstração de reconhecimento ao receber o Prêmio Nobel.

Questão 04

PEC 438

Uma das principais bandeiras daqueles que combatem o trabalho escravo é a aprovação da proposta de emenda à Constituição (PEC) que permite a expropriação das terras onde sejam encontrados trabalhadores em condições de escravidão.

[...]

Autor de um dos textos que tramitam juntamente com a PEC 438/01, o ex-deputado Paulo Rocha (PT-PA) explica que, atualmente, proprietários de terras, para evitar problemas com a Justiça, transferem a administração de suas fazendas a outras pessoas e não se preocupam ou se responsabilizam pelas condições de trabalho oferecidas aos

empregados. Se houver a hipótese da expropriação, porém, esse artifício não poderá mais ser usado e o dono das terras terá que buscar alternativas para adequar-se às leis trabalhistas do país.

[...]

Integrantes da Frente Parlamentar da Agropecuária (FPA – nome oficial dos ruralistas) temem a falta de uma definição clara de trabalho escravo, para que, então, a Justiça possa determinar o confisco de terras ou de outros imóveis dos culpados por esse crime.

“É claro que todos somos contra o trabalho escravo, mas algumas coisas precisam ser esclarecidas na PEC. Como votar algo no escuro? Ainda existe uma dúvida da sociedade porque esse assunto é bastante complexo, tanto do ponto de vista conceitual quanto do prático”, afirma a senadora Kátia Abreu (DEM-TO), que também é presidente da Confederação Nacional da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA).

Disponível em: <<http://www.senado.gov.br/NOTICIAS/JORNAL/EMDISCUSSAO/trabalho-escravo/pec-438.aspx>>. Acesso em: 14 set. 2023.

➤ **A PEC 438 propõe uma emenda constitucional que permite a expropriação de terras onde sejam encontrados trabalhadores em situação de escravidão. Segundo o texto:**

- A. os que se posicionam favoráveis à PEC 438 defendem que transferir a administração das terras para outras pessoas os isenta da responsabilidade trabalhista sobre as condições oferecidas aos empregados.
- B. os que se posicionam contrários à PEC 438 não são contra o trabalho escravo, nem contra a medida em si, mas precisam que ela esclareça melhor o que se quer dizer com trabalho escravo.
- C. o autor de parte do documento da PEC 438 defende que a perda do poder sobre as terras, no processo que é chamado de expropriação, garante boas condições de trabalho para os trabalhadores rurais.
- D. o texto da PEC 438 beneficia os trabalhadores rurais, reduzindo os riscos de trabalharem em condições de escravidão, mas prejudica os proprietários das terras, porque ameaça tirar deles a terra.

Questão 05

TEXTO I

Papel da ética frente à morte

Escrito por Waldo Robatto

Ninguém, sem qualquer dúvida, é o “Dono da verdade” diante a persistente complexa questão da Eutanásia, a morte piedosa, entre outros sinônimos etimológicos: morte sem agonia, sem dor, morte calma, serena, etc. Idem, para com a Distanásia, neologismo antônimo da Eutanásia, ato defeituoso de prolongamento exagerado do processo do

morrer de um paciente. “Obstinação Terapêutica”, medicação fútil, inútil, através a qual, enfim, busca-se desesperadamente curar o impossível, a morte!

[...]

“A discussão sana equívocos, reduz excessos, proporciona o equilíbrio das deliberações”. Neste artigo, procuro sugerir debates sobre Eutanásia e Distanásia referentes à grave problemática dos pacientes terminais numa pretensão que, pelo menos, a indiferença sobre o assunto tenha fim. Humanização, aprimoramento de cuidados paliativos para com eles, indispensável alocação de recursos específicos dos governos, federal, estaduais e municipais para tal desiderato. “Fomos ajudados para nascer, indiscutivelmente também precisamos ser ajudados para morrer”. “O sofrimento humano somente é intolerável se ninguém procura amenizar”.

Dignidade no processo do morrer, eis a questão!

Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/artigos/papel-da-etica-frente-a-morte/> Acesso 15 de set. 2023

TEXTO II

O que é vida e o que é morte

Fernando Pessoa

O que é vida e o que é morte

Ninguém sabe ou saberá

Aqui onde a vida e a sorte

Movem as coisas que há.

Mas, seja o que for o enigma

De haver qualquer coisa aqui,

Terá de mim próprio o estigma

Da sombra em que eu o vivi.

Poesias Inéditas (1930-1935) Fernando Pessoa. Lisboa: Ática, 1955. <http://arquivopessoa.net/textos/557>. Acesso 15 set. 2023.

➤ **O tema da morte é abordado nos dois textos de maneira diferente. Isso pode ser constatado observando que:**

A. o leitor do texto I não tem interesse pela visão de morte apresentada no texto II.

B. o texto I aborda a morte pela perspectiva da medicina, e o texto II, da literatura.

- C. o texto I aborda o tema pela perspectiva biológica, e o texto II, pelo terror.
- D. o leitor do texto I busca a cura, e o do texto II busca a elevação da alma.

Questão 06

“O Pequeno Príncipe”, Antoine de Saint-Exupéry

Por Tamires Morett

Esse livro conta a história de uma criança, o pequeno príncipe que vive em um planeta bem pequeno, um asteroide na verdade, onde tem uma vida super tranquila. Um certo dia, uma flor cresce lindamente em seu planeta e seus dias passam a ser mais felizes. O pequeno príncipe não consegue entender o poder que a flor tem sobre ele e como ela pode proporcionar sentimentos tão estranhos, surgindo então alguns questionamentos.

Um certo dia, cansado das desavenças com a rosa, o pequeno príncipe decide viajar para conhecer outros planetas e ao passar por vários asteroides chega no planeta Terra, onde faz grandes descobertas. Na viagem, o menino conhece outros personagens e observa como cada habitante vive os seus dias, suas prioridades, desejos, conquistas e finalmente entende o sentimento que a flor proporciona a ele, percebendo que ela é na verdade um tesouro em sua vida.

Uma história cheia de pequenos detalhes que revelam como as pessoas vivem de modo automático e até egoísta. A leitura desse livro foi bastante desafiadora e apesar de ser um livro infantil a história que ele passa é na verdade uma lição de vida para todos os adultos, deixando muitas mensagens de reflexão.

<https://letras.biblioteca.ufrj.br/o-pequeno-principe-antoine-de-saint-exupery-2/> visualizado em 15 de setembro de 2023.

- **Analisando as características do texto, sabe-se que ele tem como objetivo:**
- A. apresentar a sinopse de um novo livro do autor.
 - B. explicar o motivo para a publicação de uma obra.
 - C. enaltecer a qualidade do trabalho de um escritor.
 - D. resumir as partes integrantes de uma obra literária.



CONTEUDO ESPECÍFICO: TREINAMENTO DE GINÁSTICA RÍTMICA
(técnica de alto rendimento)

Questão 07

Qual país e ano teve origem a Ginástica Rítmica:

- A. Na Rússia, em 1946
- B. Nos Hungria, em 1948
- C. Na Romênia, em 1934
- D. Na Ucrânia, em 1945

Questão 08

A Ginástica Rítmica tem apenas mulheres em ação. Os aparelhos utilizados são:

- A. Bola, corda, halter, sapatilha e fita
- B. Fita, corda, bola, arco e maçã
- C. Bambolê, arco, caixote, maçã e fita
- D. Teraband, espaldar, tapete, bola e corda

Questão 09

Quais são as características que precisam ser trabalhadas pela atleta, que juntas formam a unidade que fundamenta esta modalidade.

- A. Leveza, interpretação e técnica
- B. Concentração, domínio coreográfico e força
- C. Coordenação motora, delicadeza e equilíbrio
- D. Os movimentos corporais, o manuseio de aparatos e o acompanhamento musical.

Questão 10

Assinale as alternativas corretas em relação à Ginástica Rítmica:

I - Proporcionar grande ênfase aos movimentos e desenvolvimento do corpo integralmente, a ginástica rítmica permite, ao longo de sua prática, aperfeiçoar o equilíbrio e melhorar noções de ritmo, já que envolve ginástica e dança, trabalhando também a mente de quem a prática.

II - A ginástica rítmica tem dois tipos de competição: individual e conjunto.

III - As coreografias individuais são realizadas entre 1'15" a 1'30", e devem estar estritamente relacionadas com a música, o aparelho, o corpo e a vestimenta, conforme o código de pontuação de GR.

- A. somente a I.
- B. somente I e II.
- C. somente II e III.
- D. Todas estão corretas.

Questão 11

Através de critérios de avaliação da arbitragem nas competições de Ginástica Rítmica, para avaliar a performance das atletas, atribuindo notas. Como se chamam essas notas:

- A. Nota de execução e nota de apresentação
- B. Nota de dificuldade e nota de interpretação
- C. Nota de dificuldade e nota de execução
- D. Nota de evolução e nota de performance

Questão 12

A competição de ginástica rítmica começou na década de 1940 na União Soviética e foi reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica em 1961. Embora o primeiro campeonato mundial do esporte tenha ocorrido em 1964, a ginástica rítmica só fez sua estreia olímpica, quando a canadense Lori Fung levou o primeiro título olímpico na modalidade. Alguns anos após, a ginástica rítmica em grupo estreou nos Jogos Olímpicos, onde a Espanha foi campeã. Em que anos a Ginástica Rítmica estreou no individual e em grupo, respectivamente:

- A. Em 1972, em Munique e 1988, em Seul
- B. Em 1984, em Los Angeles e 1996, em Atlanta
- C. Em 1980, em Moscou e 2000, em Sidnei
- D. Em 1976 em Montreal e 1992, em Barcelona

Questão 13

A área oficial do tablado para a prática da Ginástica Rítmica, mede:

- A. 12m x 12m
- B. 13m x 13m

- C. 14m x 14m
- D. 12,5m x 12,5m

Questão 14

De acordo com Regulamento da CBG, as categorias de idades para as competições de Ginástica Rítmica são:

- A. Pré-Infantil (09 e 10 anos), Infantil (11 e 12 anos), Juvenil (13 a 15 anos) e Adulta (a partir de 16 anos).
- B. Pré-Infantil (07 e 08 anos), Infantil (09 e 11 anos), Juvenil (12 a 16 anos) e Adulta (a partir de 17 anos).
- C. Pré-Infantil (08 a 11 anos), Infantil (12 e 13 anos), Juvenil (14 a 17 anos) e Adulta (a partir de 18 anos).
- D. Pré-Infantil (08 a 10 anos), Infantil (11 a 13 anos), Juvenil (14 a 16 anos) e Adulta (a partir de 17 anos).

Questão 15

Quais as alternativas estão corretas:

- I – As apresentações individuais possuem duração de 1' a 1'15".
 - II – As apresentações em conjunto são feitas com cinco ginastas, com tempo entre 2'15" a 2'30".
 - III – As apresentações com mãos livres, tem duração de até 1'30".
- A. somente a I.
 - B. somente I e II.
 - C. somente II e III.
 - D. Todas estão corretas.

Questão 16

Com relação a roupa de apresentação em competição, a Regra permite:

- A. Uso de collant feito com tecido flexível, deixando livres as articulações da ginasta. Ele pode ser de mangas curtas ou longas.
- B. Uso de collant, não podendo utilizar diversidade de cores.
- C. Uso de collant, desde que este não possua brilho e seja de tecido flexível

- D. Uso de collant feito com tecido flexível, deixando livres as articulações da ginasta. Podendo ser totalmente transparente.

Questão 17

Para aquecimento em competição, de acordo com a regra, a atleta poderá utilizar:

- A. Em horário pré-estabelecido pela organização no tablado de competição
- B. 15 minutos antes do início da competição, haverá aquecimento geral no tablado de competição
- C. Antes de sua apresentação, a atleta terá 5 minutos para aquecimento e familiarização com o tablado de competição
- D. É proibida a realização de aquecimentos no espaço de competição, sujeito a penalização.

Questão 18

Durante a apresentação, a atleta deixa cair seu aparelho para fora do tablado, o que a regra permite:

- A. a ginasta poderá buscar seu aparelho. Entretanto, ela não pode reiniciar ou repetir a apresentação.
- B. a ginasta pode utilizar um aparelho reserva. Entretanto, ela não pode reiniciar ou repetir a apresentação.
- C. a ginasta pode utilizar um aparelho reserva. Entretanto, ela pode repetir a apresentação.
- D. a ginasta poderá buscar seu aparelho. Entretanto, ela não pode reiniciar ou repetir a apresentação.

Questão 19

Quais as alternativas estão corretas:

I – Para cabelos longos, o “coque bailarina” ou o “rabo de cavalo” são obrigatórios. Adornos grandes, como penas, laços, flores e fitas são proibidos. Entretanto, algumas ginastas buscam inovar no penteado, utilizando, por exemplo, tranças embutidas.

II – A Ginástica Rítmica, num momento em que a globalização tornou-se fato concreto, busca fomentar a modalidade entre os povos, abrindo para a participação de homens nas competições específicas.

III - Os passos de dança apresentados na série devem durar, no mínimo, 08 segundos, sem um limite máximo. Entretanto, é obrigatório o deslocamento durante esses exercícios.

- A. somente a I.
- B. somente I e II.
- C. somente II e III.
- D. somente I e III.

Questão 20

Pato Branco, vem investindo na formação de equipes de alto rendimento e escolinhas sociais na modalidade de Ginástica Rítmica. Quem são os apoiadores e a responsável técnica pelo projeto:

- A. Prefeitura de Pato Branco, Federação Paranaense de Ginástica e Professora Marcia Regina Aversani Lourenço – Presidente da FPG
- B. Prefeitura de Pato Branco, Instituto Theophilo Petrycoski, Associação de Pais e Professora Adriana Mandredini
- C. Prefeitura de Pato Branco, Instituto Theophilo Petrycoski e Professora Anita Kleimann
- D. Instituto Theophilo Petrycoski, Associação de Pais e Professora Anita Kleimann