



LÍNGUA PORTUGUESA

Compreensão e interpretação de textos de gêneros variados.	1
Reconhecimento de tipos e gêneros textuais.	14
Domínio da ortografia oficial: Emprego das letras;	39
Emprego da acentuação gráfica.	56
Domínio dos mecanismos de coesão textual: Emprego de elementos de referência, substituição e repetição, de conectores e outros elementos de sequenciação textual;	62
Emprego/correlação de tempos e modos verbais.	81
Domínio da estrutura morfossintática do período: Relações de coordenação entre orações e entre termos da oração; Relações de subordinação entre orações e entre termos da oração;	96
Emprego dos sinais de pontuação;	114
Concordância verbal e nominal;	122
Emprego do sinal indicativo de crase;	138
Colocação dos pronomes átonos.	142
Reescritura de frases e parágrafos do texto: Substituição de palavras ou de trechos de texto; Retextualização de diferentes gêneros e níveis de formalidade.	149

CONHECIMENTO ACERCA DE XINGUARA

História e Geografia do Município de Xinguara	1
---	---

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

ANATOMIA HUMANA - Definições, características, classificações e elementos constituintes dos sistemas: esquelético, articular, muscular, circulatório, respiratório e nervoso; Origens, inserções e ações musculares	1
AVALIAÇÃO FÍSICA - Aspectos relacionados à qualidade das informações; Avaliação do crescimento físico; Avaliação da maturação biológica; Avaliação do desempenho motor; Avaliação da proporcionalidade corporal; Avaliação do somatótipo; Avaliação da composição corporal; Avaliação da atividade física habitual; Avaliação do estado nutricional; Avaliação de aspectos funcionais: sistema de mobilização energética; Avaliação de aspectos funcionais: sistema musculo articular	15
BIOMECÂNICA - Introdução ao estudo da anatomia; Sistemas: esquelético, articular, muscular, nervoso, circulatório, respiratório, digestório, endócrino, sensorial e tegumentar; Membros: inferior e superior; Crânio, coluna vertebral e partes moles do dorso.....	21
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO - Controle do ambiente interno; Bioenergética; Metabolismo do exercício; Respostas hormonais ao exercício; Mensuração do trabalho, potência e gasto energético; Sistema nervoso: estrutura e controle do movimento; Músculo esquelético: estrutura e função; Respostas circulatórias ao exercício; Respiração durante o exercício; Equilíbrio ácido-básico durante o exercício; Regulação da temperatura; Fisiologia do treinamento: efeito sobre o VO ₂ máx, desempenho, homeostase e força; Padrões na saúde e na doença: Epidemiologia e fisiologia; Testes de esforço para avaliação do condicionamento cardiorrespiratório; Prescrição de exercícios para a saúde e para a aptidão física; Exercício para populações especiais; Composição corporal e nutrição para a saúde; Fatores que afetam o desempenho; Avaliação laboratorial do desempenho humano; Treinamento para o desempenho; Treinamento para a mulher atleta, crianças e populações especiais; Nutrição, composição corporal e desempenho; Exercício e meio ambiente; Recursos ergogênicos	72



SOCORROS DE URGÊNCIA - Conceitos, prevenção de acidentes durante a prática de atividades físicas; Exame físico dos sinais vitais; Identificação de estruturas lesadas; Procedimentos de socorros de urgência em casos de: ferimentos, hemorragias, insolação, intermação, hipertermia e hipotermia, fraturas, entorses, luxações, distensão muscular, desmaio, convulsão, corpos estranhos nos olhos e vias aéreas superiores, parada respiratória e cardíaca, afogamentos, asfixia e outras ocorrências; Métodos de retirada de líquido ingerido do afogado, massagem cardiopulmonar e transporte de acidentados..... **81**

ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESPORTIVA - Organização de torneios e campeonatos; Tipos de eliminatórias e rodízios; Processos de combinações e escalas; Elaboração de chaves, cálculo do número de jogos, rodadas e isentos; Conceitos de administração relacionados ao esporte, administração de eventos esportivos; Regulamentos e códigos esportivos..... **111**

MUSCULAÇÃO - Aspectos fisiológicos: termos e definições; Adaptações morfológicas e funcionais; Benefícios da musculação; Aplicabilidade da força no cotidiano; O treinamento de musculação: variáveis metodológicas, princípios básicos, periodização do treinamento; Aspectos importantes na montagem e execução do treinamento: equilíbrio muscular, postura, respiração e concentração durante os exercícios; Musculação e exercícios aeróbicos e de alongamento; Métodos de treinamento; A elaboração do treinamento; Principais exercícios; Qualidades físicas envolvidas. Equipamentos utilizados; Postura, respiração e intervalo durante a realização de exercícios; Musculação para desportos e para condicionamento físico; Interferências de fatores externos no treinamento da musculação **180**

SUMÁRIO