

PROVA – ARTES MARCIAIS (KARATÊ) 2019

- 1- Considerando a discussão das Manifestações Culturais Esportivas sobre a aplicação dos esportes no contexto escolar, indique a alternativa que NÃO corresponde aos aspectos mais importantes na maneira de operar as aulas:
 - (a) Transcendência da simples repetição esportiva do movimento.
 - (b) Indicação e formação esportiva consciente, crítica e reflexiva.
 - (c) Fundamentação sobre os pilares da diversidade, inclusão, cooperação e autonomia.
 - (d) Sustentação da prática pedagógica no conceito de movimento especializado.

- 2- Nome dado para o Lema do Karate-Do:
 - (a) DojoHaji
 - (b) Dojo Kun
 - (c) Dojokeian
 - (d) Kun Dare

- 3- Em combates da arte marcial Karate-Do utiliza-se níveis de pontuação pela Federação Mundial de Karate – WKF. Assinale a alternativa correta que indica estes níveis de pontuação:
 - (a) Ipon, Hansoku, Chukoku.
 - (b) Sambom, Jogai, Keikoku.
 - (c) Yuko, Wazari, Ipon.
 - (d) Wazari, Hansoku, Jogai

- 4- Considerando a aplicação das práticas esportivas no contexto escolar, podemos afirmar que:
 - I- A apropriação do Esporte pela escola (Esporte da Escola) pode provocar a sensação de empoeiramento social.
 - II- Por meio da relação entre o esporte e a vida, os alunos se sentem protagonistas e a experiência transcende os muros da Escola.

Considerando as assertivas, podemos concluir que:

- (a) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda não complementa a primeira.
- (b) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda complementa a primeira.
- (c) As duas afirmações são falsas.
- (d) A primeira afirmação é falsa e a segunda é verdadeira.

5- Assinale a sequência de palavras que torna correta a frase Arte Marcial.

- (a) Arte, guerra, oriental e norte americano.
- (b) Arte, guerra, medieval e ocidental.
- (c) Arte, luta, oriental e ocidental.
- (d) Arte, guerra, oriental e ocidental.

6- O IPPON é atribuído como pontuação de ShiaiKumite quando:

- (a) Chutes altura da cabeça e qualquer técnica pontuável que se realize sobre um oponente caído.
- (b) Golpes com a mão altura do abdômem.
- (c) Chutes altura da costela.
- (d) Somente chutes altura da cabeça.

7- O mestre que levou o Karate-Do de Okinawa para Tóquio pela primeira vez em 1917 foi:

- (a) Mestre Funakoshi
- (b) Mestre Shinzato
- (c) Mestre Masahiro
- (d) Mestre Goju

8- Quais das alternativas abaixo se refere a modalidades de competição:

- (a) Okinawa e Shotokan
- (b) Kata e Kumite
- (c) Kiai e Bunkai
- (d) Shorin e Kama

- 9- Qual alternativa NÃO se refere às características dos Jogos reduzidos?
- (a) Os praticantes manipulam os objetos da modalidade esportiva com mais frequência, facilitando o treinamento e estimulando a tomada de decisão durante a competição.
 - (b) São formas benéficas para os participantes, proporcionando às crianças se divertirem e aprenderem mais, jogando com poucos jogadores e regras adaptadas.
 - (c) Geralmente, as crianças se envolvem mais com a prática, com mais entusiasmo, pois o espaço é menor e o número de jogadores também.
 - (d) As crianças também se envolvem mais nas ações de ataque e defesa; elas se divertem e aprendem mais.
- 10- É a luta propriamente dita. Em sua forma mais básica é combinada (com movimentos predeterminados) entre os lutadores para, posteriormente, após muitos treinos, alcançar o combate livre ou sem regras. O Conceito acima apresentado se refere a qual estilo de Karatê?
- (a) Kumite
 - (b) Shorin-Ryu
 - (c) Okinawa
 - (d) Kata
- 11- Qual é o significado da palavra Karate-Do?
- (a) Caminho suave.
 - (b) Caminho do Samurai.
 - (c) Caminho das mãos vazias.
 - (d) Técnica Suave.
- 12- O Mestre que trouxe o estilo Shorin-Ryu para o Brasil foi:
- (a) Mestre Shinzato
 - (b) Mestre Funakoshi
 - (c) Mestre Masahiro
 - (d) Mestre Goju

13-Em qual província japonesa originou-se o Karatê?

- (a) Hokkaidô
- (b) Karitô
- (c) Kansai
- (d) Okinawa

14-É o grito na qual o atleta demonstra liberação de energia:

- (a) Kiai
- (b) Bunkai
- (c) Sai
- (d) Bo

15-Existem técnicas dentro do Karatê, um deles é o Kihon, que se caracteriza como:

- (a) A prática das técnicas fundamentais sem oponente. Os ataques e as defesas devem ser praticados regularmente, aplicadas com a máxima concentração e esforço de uma maneira rápida e precisa.
- (b) O nome significa “arte suave”. As aulas duram cerca de uma hora e trinta minutos, que é dividida entre preparo físico, ensino de novos movimentos e lutas entre alunos. Nas duas primeiras partes não há separação de faixa ou gênero, já na terceira, eles combatem entre si de acordo com a faixa conquistada.
- (c) Tendo seu significado “caminho da suavidade ou da flexibilidade”. As turmas são divididas por idade e faixas, e a teoria é ensinada junto com os movimentos. Entre os adultos, combate o estresse, além de ensinar a respirar, trabalhar a força, velocidade e coordenação.
- (d) Trabalhar mais a força, o contato com o solo, com o adversário, e ensinam a erguer o outro, levantá-lo e arremessá-lo contra o chão.

16-São os exercícios formais. É uma luta contra adversários imaginários, onde todo movimento tem uma aplicação prática, de defesa ou de ataque.

O Conceito acima apresentado se refere a qual estilo de Karatê?

- (a) Kumite
- (b) Kata
- (c) Okinawa
- (d) Shotokan

17-O karatê é uma forma milenar de combate, construído com bases filosóficas orientais, sendo incorporada a cultura corporal do movimento como conteúdo da Educação Física. Ao longo das aulas, o instrutor de karatê precisa trabalhar aspectos técnicos e fundamentos básicos, como movimentações e golpes, e relacioná-los às bases filosóficas e históricas do karatê, assim como atitudes e posturas típicas, vocabulário técnico utilizado, entre outros aspectos. Apresentam-se como características do karatê, EXCETO:

- (a) Nas aulas, os alunos devem reverenciar o Dojô, os mais graduados e o mestre, curvando-se em pé ou na posição ajoelhado.
- (b) O karatê é uma importante ferramenta de desenvolvimento das capacidades físicas, como flexibilidade, força e equilíbrio, o que é de vital importância para crianças em fase escolar.
- (c) O karateca utiliza como armas as mãos, os braços, as pernas, os pés, enfim, qualquer parte do corpo.
- (d) A filosofia do karatê sempre esteve direcionada ao combate do inimigo, como forma de demonstrar poder e superação.

18-Com relação às novas regras da WKF, qual o nome dado ao primeiro ponto em um combate de ShiaiKumite?

- (a) Senshu
- (b) Senshin
- (c) HenShi
- (d) Dojo Kun

19-Karatê é uma arte marcial e sistema de autodefesa que se originou centenas de anos atrás, em Okinawa, mas foi fortemente influenciado por uma ainda mais antiga tradição da China. Literalmente, "Karatê-Do" significa "o caminho das mãos vazias", referindo-se ao fato dos praticantes não usarem armas para atacar ou defender, mas apenas as mãos, pés e o corpo.

Alguns de seus benefícios são:

I- Fisicamente, o Karatê é bom para o coração, fortalece ossos e músculos, cria resistência, desenvolve coordenação motora e visual, e torna o organismo menos suscetível à ferimentos e doença.

II- Mentalmente, o Karatê ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança e compreensão, bem como a concentração e foco.

III- Espiritualmente, o Karatê constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a serenidade e a paz.

Estão corretas as seguintes alternativas:

(a) I e II

(b) II e III

(c) I, II e III

(d) I e III

20- O instrutor de karatê deve considerar aspectos técnicos e princípios filosóficos que são determinantes para a boa prática. O karatê é um esporte-arte fundamentado nos princípios do respeito mútuo e do equilíbrio corpo-mente, que busca a formação do caráter, a harmonia no convívio social e o respeito ao próximo. Considerando a afirmação anterior, que aspectos o instrutor de karatê deve observar na organização de suas aulas?

(a) Desenvolver somente os aspectos técnicos e os fundamentos do karatê de forma especializada, aplicando atividades de alta complexidade, independente do nível da turma, visando a um bom desempenho na competição de cada categoria.

- (b) Desenvolver as técnicas específicas e os aspectos filosóficos do karatê; deve conhecer as metodologias de ensino e como aplicá-las de forma consciente.
- (c) Os aspectos filosóficos no karatê são secundários no treinamento, uma vez que é fundamental direcionar os alunos ao esporte de rendimento, para que eles obtenham reconhecimento e possam desenvolver suas habilidades específicas nessa modalidade.
- (d) Desenvolver os fundamentos do karatê, aplicando atividades que permitam a especialização em chutes e golpes, visando ao bom desempenho das competições.