

# PREFEITURA MUNICIPAL DE CAJATI

## SELEÇÃO PÚBLICA 002/22

### PROVA INSTRUTOR DE KARATÊ

**1. No século XVIII, em algumas províncias asiáticas eram proibidas armas, fazendo com que muitas nações praticassem as artes marciais desarmadas, dando origem ao karatê. Considerando as informações acima, em qual país e província surgiu o karatê:**

- (a) China – Shanxi
- (b) Japão – Okinawa
- (c) Japão – Ragawa
- (d) Tailândia – Okinawa
- (e) China – Jilin

**2. Sobre as modalidades de competição do karatê, assinale a alternativa verdadeira:**

- (a) Okinawa e kata
- (b) Buntai e kiai
- (c) Kazen e shorin
- (d) Kata e Kumite
- (e) Shotokan e sholin

**3. Qual o significado da palavra karate-do?**

- (a) Caminho das mãos vazias
- (b) Técnica suave
- (c) Caminho leve
- (d) Princípio do samurai
- (e) Técnica das mãos cheias

**4. 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. Em suas 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, entre outros aspectos. Apresentam-se como características do karatê, EXCETO:**

- (a) A filosofia do karatê sempre esteve direcionada ao combate do inimigo, como forma de demonstrar poder e superação.
- (b) Nas aulas, os alunos devem reverenciar o Dojô, os mais graduados e o mestre, curvando-se em pé ou na posição ajoelhado.
- (c) O aluno utiliza como arma as mãos, os braços, as pernas, os pés, enfim qualquer parte do corpo.

## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAJATI

### SELEÇÃO PÚBLICA 002/22

(d) O karatê é uma importante ferramenta de desenvolvimento das capacidades físicas, como flexibilidade, força e equilíbrio.

(e) Mentalmente o karatê constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a serenidade e paz.

**5. É um estilo com exercícios formais. Uma luta com adversários imaginários com movimentos de ataque e defesa.**

- (a) Ipon
- (b) Shotokan
- (c) Kumite
- (d) Shorin-ryu
- (e) Kata

**6. É a luta propriamente dita, com movimentos predeterminados no alcance do combate livre. O conceito acima se refere a qual estilo de karatê?**

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

**7. Nome dado ao grito que o atleta demonstra liberação de energia:**

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

**8. Nas graduações do karatê se utiliza termos diferentes nas cores das faixas. Qual o termo correto, considerando as palavras Classe e Grau?**

- (a) Kyu e Dan
- (b) Kumite e Kata
- (c) Keikoku e Dan
- (d) Ipon e Kyn
- (e) Kiai e Kyu

**9. Quais principais aspectos o instrutor de karatê deve observar na organização de suas aulas?**

## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAJATI

### SELEÇÃO PÚBLICA 002/22

- (a) Desenvolver os fundamentos do karatê, aplicando atividades que permitam a especialização em chutes e golpes, visando ao bom desempenho nas competições.
- (b) Desenvolver somente aspectos técnicos e fundamentos do karatê de forma especializada, com atividades de alta complexidade, independente do nível da turma.
- (c) Os aspectos filosóficos no karatê são secundários no treinamento, pois é fundamental direcionar os alunos ao esporte de rendimento.
- (d) Não considerar o princípio do respeito e disciplina, uma vez que o aluno desenvolverá isso individualmente nas aulas.
- (e) Desenvolver as técnicas específicas e os aspectos fisiológicos do karatê; deve conhecer as metodologias de ensino e como aplica-las de forma consciente.

**10. Em relação às novas regras da WFT, qual o nome dado ao primeiro ponto em um combate Shiai Kumite?**

- (a) Senshu
- (b) Henshi
- (c) Dojokun
- (d) Wazari
- (e) Senshin