

**PROCESSO SELETIVO Nº 03/2022**  
**ASSISTENTE TÉCNICO – EDUCAÇÃO FÍSICA**

O Serviço Social do Comércio – Sesc – Administração Regional do Pará (AR/PA), Instituição de Direito Privado, sem fins lucrativos, informa, nos termos das Resoluções Sesc nº 1296/2015, a abertura do Processo Seletivo para selecionar candidato para preenchimento de 01 (uma) vaga para o cargo de Assistente Técnico – Educação Física e formação de cadastro reserva para lotação no Sesc Ananindeua. A contratação é regida pelas leis trabalhistas (CLT), nas condições abaixo alinhadas.

### 1. INFORMAÇÕES SOBRE A VAGA

Cargo	Escolaridade	Vaga	Horário de Trabalho	Salário	Jornada Semanal
Assistente Técnico – Educação Física	Ensino Superior	01	8h às 12h – 14h às 18h (Seg. a Sex.) / 9h às 13h (Sab. ou Dom.)	R\$ 4.292,00	44h

#### Benefícios:

- Plano de Saúde, ticket Alimentação no valor de R\$ 1.000,00 (mil reais), auxílio creche e seguro de vida.

#### Local de Trabalho:

- Unidade Sesc Ananindeua – Avenida Gov. Hélio Gueiros, 110 - Quarenta Horas (Coqueiro), Ananindeua - PA, 67120-380.
- O candidato deverá ter disponibilidade para deslocamentos ou viagens.

### 2. PRÉ-REQUISITOS E SINTESE DAS ATIVIDADES

**2.1. Escolaridade:** Diploma de Curso de Graduação – Educação Física com habilitação em bacharel, expedido por Instituição de Ensino Superior devidamente credenciada pelo MEC e Certidão de Regularidade no Conselho de Classe Profissional – CREF.

Desejável pós-graduação em Fisiologia do Exercício, Biomecânica, Gestão de Esporte, Gestão de Pessoas ou Educação Inclusiva.

#### 2.2. Experiência Profissional:

- Mínimo 06 meses de atuação na área fitness (Musculação, hidroginástica, natação, treinamento funcional e pilates);
- Mínimo 06 meses de atuação na área da recreação (atividades recreativas, eventos, colônia de férias, outros).

#### 2.3. Cursos/conhecimentos:

##### Obrigatórios:

- Conhecimento na área técnico-supervisor da Educação Física, gestão de pessoas e gestão de projetos.

##### Desejáveis:

- Conhecimento nas demais áreas da educação física, elaboração e execução de programas de atividades esportivas e do lazer.

#### 2.4. Atribuições do cargo:

- Planejar as ações físico-esportivas e recreativas da Unidade;
- Orientar equipes de trabalho, através de monitoração diária e tarefas estratégicas;

- Avaliar o fluxo de trabalho e a distribuição de tarefas;
- Executar atividades esportivas para todas as faixas etárias da clientela do Departamento Regional;
- Alinhamento de tarefas através de reuniões;
- Desenvolver mecanismos para o aprimoramento das atividades físicas em geral;
- Elaborar e executar projetos de estudos e treinamentos específicos
- Interpretar e velar pela aplicação de normas, procedimentos e demais instrumentos regulamentares específicos da área;
- Participar de treinamentos e estudos que visem o aprimoramento das técnicas de sua área de atuação;
- Elaborar mapas estatísticos e relatórios das atividades;
- Requisitar e controlar o uso do material utilizado nas atividades;
- Considerar os aspectos qualitativos e quantitativos do planejamento na execução das atividades sócio esportivas:
- Participar da seleção, orientar e supervisionar os estagiários da área;
- Participar de projetos e atividades especiais programadas;
- Executar outras atividades compatíveis com a natureza do cargo;

### **3. DAS CONDIÇÕES PARA PARTICIPAR DO PROCESSO SELETIVO**

3.1. O candidato deverá preencher todas as condições especificadas no presente documento de divulgação.

3.2. Nos termos do art. 44 do Regulamento do Sesc, aprovado pelo Decreto 61.836/67, não poderão ser admitidos no Sesc parentes até o terceiro grau civil (afim ou consanguíneo) do Presidente, ou dos membros, efetivos e suplentes do Conselho Nacional e do Conselho Fiscal ou dos Conselhos Regionais do Sesc ou do Senac, bem como de dirigentes de entidades sindicais ou civis do comércio, patronais ou de empregados. A proibição é extensiva, nas mesmas condições, aos parentes de empregados dos órgãos do Sesc ou do Senac.

3.2.1. O candidato que tenha relações de parentesco nas condições previstas no subitem 3.2 poderá participar do presente processo seletivo, porém, ficará prejudicada sua admissão caso o vínculo parental ainda persista no momento de seu ingresso nos quadros do Sesc Pará.

3.2.2. Enquadram-se no conceito de parente até o 3º grau civil (afim ou consanguíneo) do empregado, do Presidente, dos membros efetivos e suplentes do Conselho Nacional, Conselho Fiscal, Conselhos Regionais do Sesc e do Senac, de dirigentes de entidades sindicais ou civis do comércio, patronais ou de empregados, de empregados dos órgãos do Sesc e do Senac.

3.3. O candidato que ocupar cargo, emprego ou função pública deverá apresentar, para fins de admissão no Sesc, autorização prévia do titular do respectivo ministério ou autoridade correspondente (art. 41, § 2º do Regulamento do Sesc, aprovado pelo Decreto 61.836/67).

3.3.1. Na hipótese prevista no subitem 3.3, o candidato deverá, ainda, demonstrar a compatibilidade entre carga horária de trabalho a ser assumida no Sesc e a do seu cargo, emprego ou função pública.

3.4. Ex-funcionário do Sesc somente poderá participar do processo seletivo caso se enquadre nas condições abaixo apresentadas:

- a) Não ter sido demitido por justa causa, nos termos do art. 482 da CLT;
- b) Não ter aderido a programas de incentivo a demissões na Administração Regional;
- c) Não ter sido dispensado das Entidades durante o contrato de experiência, por inadequação apurada em procedimento de avaliação de período experimental.

3.4.1. Caso não atendam as condições do subitem 3.4, assim que seja apurada essa situação, o candidato será eliminado do processo seletivo.

3.5. Poderão participar do presente Processo Seletivo os funcionários do Sesc Pará, desde que preencham os requisitos básicos do cargo.

3.6. Todos os candidatos no ato da convocação para a admissão devem possuir em sua integralidade a documentação comprobatória dos **Pré-requisitos** exigidos para o cargo.

3.7. É de total responsabilidade do candidato o custeio de despesas com deslocamento, acomodação e alimentação, na ocasião de sua participação nas diversas etapas do processo seletivo.

3.8. É de responsabilidade exclusiva do candidato a identificação correta do endereço, data e horário de realização das etapas seletivas.

3.8.1. As convocações para cada etapa do processo seletivo serão informadas somente no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico: [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--) **não sendo utilizados quaisquer outros meios de comunicação para este fim.**

3.8.2. Estarão automaticamente desclassificados os candidatos que não comparecerem em qualquer das etapas do processo seletivo.

3.8.3. Uso obrigatório de máscara de proteção em todas as etapas do processo Seletivo, como medida de proteção contra a Covid-19.

3.9. O Sesc se reserva no direito de proceder alterações neste processo seletivo, podendo fazer inclusões ou exclusões de Avaliações teóricas e práticas, de Habilidades e Atitudes e Técnica/Comportamental mantida a concorrência/igualdade do procedimento. Para tanto, divulgará a(s) alteração (ões) com antecedência no site: [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--)

#### **4. DAS INSCRIÇÕES E CANDIDATURA A VAGA**

4.1. As informações para participar do processo seletivo estarão disponíveis apenas no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico: [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--)

4.1.1. Os candidatos deverão ter idade mínima de 18 anos completos no ato da inscrição.

4.1.2. Para efetuar a inscrição é necessário encaminhar o currículo, dentro do prazo estipulado no cronograma, para o e-mail [processoseletivo@pa.sesc.com.br](mailto:processoseletivo@pa.sesc.com.br), **sendo obrigatório informar o nº do Processo Seletivo a que se candidata, indicando no campo "assunto" do e-mail.**

4.1.3. O Sesc Pará não se responsabilizará pelo não recebimento dos currículos enviados para o e-mail [processoseletivo@pa.sesc.com.br](mailto:processoseletivo@pa.sesc.com.br), por motivos de ordem técnica dos computadores, falhas de comunicação, congestionamento das linhas de comunicação, bem como outros fatores que impossibilitem a transferência de dados.

4.2. Ao enviar o currículo para o e-mail especificado acima, o candidato assume a responsabilidade pela veracidade e exatidão dos dados profissionais e dados pessoais (sobretudo e-mail, telefone e endereço) informados.

4.3. O Sesc Pará reserva-se no direito de excluir do processo seletivo o candidato que prestar declaração falsa, incompleta, inexata ou, ainda, que não satisfaça a todas as condições estabelecidas neste documento, mesmo que o fato seja constatado posteriormente.

4.4. O Sesc Pará reserva-se no direito de realizar diligências que julgar necessárias para verificar a veracidade dos documentos e das informações prestadas pelos candidatos.

#### **5. DAS ETAPAS DO PROCESSO SELETIVO**

5.1. A relação com os nomes dos candidatos convocados para as etapas seletivas eliminatórias e/ou classificatórias, bem como as datas e horários de aplicação, estarão disponíveis no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--)

5.2. O processo seletivo obedecerá às etapas eliminatórias e classificatórias, a seguir:

**5.2.1. 1ª Etapa – Triagem e Análise dos Currículos – caráter eliminatório**

- a) Serão considerados para triagem e análise curricular os seguintes itens: escolaridade, experiência profissional, e demais pré-requisitos da vaga, mencionados no item 2 deste Descritivo.
- b) Todas as informações relativas aos pré-requisitos da vaga, mencionados no item 2 deste Descritivo, devem estar descritas de forma explícita no currículo.
- c) Os currículos com informações incompletas, confusas ou em outros idiomas que não a língua portuguesa não serão validadas.
- d) A análise entre a compatibilidade do currículo e o perfil da vaga obedecerá a critérios próprios do Sesc Pará, conforme parâmetros prévios internamente estabelecidos.

**5.2.2. 2ª Etapa – Prova de conhecimento – caráter eliminatório e classificatório.**

- a) A prova será de caráter eliminatório e classificatório.
- b) Os candidatos que tiverem seu nome divulgado no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico [http://www.sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1-0-0](http://www.sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1-0-0), deverão chegar ao local da prova com no mínimo 30 (trinta) minutos de antecedência, munidos de documento de identidade com foto e caneta preta ou azul, para a realização da prova. Não será permitida a entrada de candidato após o início da prova.
- c) Na hipótese da prova ser realizada e entregue a lápis, a mesma não será corrigida, sendo atribuída nota zero ao candidato.
- d) Por política da Instituição, o candidato não poderá levar o Caderno de Questões e rascunhos.
- e) A prova de conhecimentos conterá questões objetivas.
- f) As questões objetivas que contiverem mais de uma marcação no cartão resposta serão desconsideradas, não sendo atribuídas pontuações, assim como quaisquer outras rasuras que comprometam a correção, quanto ao entendimento da resposta do candidato.
- g) Será excluído do processo seletivo o candidato que, durante a prova, efetuar consultas em livros, aparelhos eletrônicos, inclusive celulares, Apple Watch e semelhantes, apostilas, entre outros recursos, salvo com autorização expressa mencionada na referida divulgação.
- h) Na hipótese do comparecimento de um número inferior a 10 (dez) candidatos para a realização da Prova de Conhecimentos, a aplicação da mesma poderá ser suspensa, sendo o reagendamento divulgado no site.
- i) Serão convocados para as demais etapas seletivas, os candidatos que obtiverem média igual ou superior a 07 (sete) pontos na etapa de prova de conhecimento, a ser informado, somente no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico [http://www.sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1-0-0](http://www.sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1-0-0).
- j) Na hipótese excepcional de haver um número de candidatos igual ou inferior a 05 (cinco) aprovados, por vaga, na etapa de prova de conhecimentos, poderá ser procedida a redução da nota mínima de 07 (sete) para 06 (seis), a fim de ampliar a concorrência.
- k) O tempo máximo para realização da prova de conhecimento será de 03 horas.
- l) O conteúdo programático da Prova de Conhecimento encontra-se no Anexo II.

m) Conforme descrito abaixo, a prova terá nota máxima de 10 pontos, abrangendo o seguinte conteúdo:

Tabela I

PROVA	CONTEÚDO	Nº DE QUESTÕES	PONTUAÇÃO
Objetiva	Língua Portuguesa	10	0,2 cada
	Matemática	10	
	Informática	10	
	Conhecimentos Específicos	20	
<b>TOTAL</b>		<b>50</b>	<b>10,0</b>

### 5.2.3. 3ª Etapa – Prova Prática – caráter eliminatório e classificatório.

- Serão habilitados para a Prova Prática os candidatos classificados na etapa de prova de conhecimento.
- A Prova Prática terá caráter eliminatório e classificatório e constará na Elaboração de Projeto Técnico com nota máxima de 10,0 pontos.
- A Elaboração do Projeto Técnico consistirá na criação de um projeto de atuação do profissional voltado as atividades do Programa Lazer do Sesc Pa, o modelo será disponibilizado no dia da realização da etapa.
- A correção do Projeto Técnico obedecerá aos critérios conforme tabela II abaixo:

Tabela II

CRITÉRIOS	PONTUAÇÃO
Formatação textual	2,0
Ortografia	2,0
Coerência das Ações à Temática	2,0
Ações Propostas	2,0
Domínio do conteúdo	2,0
<b>Total</b>	<b>10,0</b>

- A Prova Prática tem como objetivo avaliar os conhecimentos técnicos e a capacidade de planejamento e elaboração de projeto.
- O tempo máximo para realização da prova prática será de 03 horas.
- O candidato deverá comparecer ao local para a realização da Prova Prática com antecedência de 30 (trinta) minutos.
- A nota mínima nesta etapa para que o candidato seja classificado no Processo Seletivo é de 07 (sete) pontos. Candidatos com nota inferior serão desclassificados.
- A não Elaboração do Projeto Técnico implicará na desclassificação do candidato do Processo Seletivo.

#### 5.2.4. 4ª Etapa – Avaliação Técnica Comportamental – classificatório.

- a) Objetiva-se com essa etapa, possibilitar um maior conhecimento do candidato, com levantamento de informações que permitam a avaliação da adequação das competências técnicas e comportamentais exigidas para o cargo.
- b) A avaliação terá como foco principal, a exploração do conhecimento sobre a área para qual se candidata e será analisada por uma banca composta por profissionais do Recrutamento e Seleção e da área requisitante.
- c) Essa etapa terá nota máxima de 10 (dez) pontos.

**Obs.:** Na Avaliação Técnica Comportamental os candidatos deverão apresentar os documentos listados no Anexo I deste Descritivo.

### 6. DOS RECURSOS PARA PROVA

6.1. Os candidatos que desejarem realizar solicitação de recursos referente às questões da prova de conhecimento aplicadas no Processo Seletivo poderão fazê-lo seguindo as orientações;

6.2. Caberá recurso somente sobre o gabarito da Prova de Conhecimento, dentro do prazo divulgado no cronograma do Descritivo, desde que fundamentados;

6.3. Apresentar recurso escrito através de e-mail e preenchimento do formulário do recurso (anexo III), a ser encaminhado para o e-mail [sere@pa.sesc.com.br](mailto:sere@pa.sesc.com.br), o candidato deve especificar no título do e-mail: “Recurso ao Processo Seletivo nº/ano – nome da vaga”, ao qual participou;

6.4. Os recursos deverão ser encaminhados à Equipe do Processo Seletivo por e-mail com o formulário próprio (anexo III), devidamente preenchido e assinado. Só será considerado o recurso do candidato que for enviado através do formulário. Somente e-mail não é válido como recurso;

6.5. O prazo para o Sesc/PA enviar ao candidato a devolutiva ao recurso apresentado está definido no cronograma deste Descritivo;

6.6. A resposta ao recurso será apresentada via e-mail pela equipe responsável pelo Processo Seletivo

### 7. DA APROVAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

7.1. Será considerado “**aprovado e classificado**” para a vaga disponibilizada no presente instrumento, o candidato que atingir a maior pontuação final no processo seletivo.

7.2 Serão considerados “**aprovados**” os candidatos que atingirem a pontuação mínima prevista no item 7.3, que poderão ser convocados no caso de surgimento de novas vagas ou desistência dos candidatos aprovados e classificados.

Parágrafo único: O Sesc não tem obrigatoriedade de convocar os candidatos aprovados, isto é, que obtiveram a nota mínima, mas não foram classificados dentro do número de vagas disponibilizadas.

7.3. Serão considerados “aprovados” os candidatos que obtiverem a média final igual ou superior a 07 (sete) pontos.

7.4. Os candidatos aprovados, isto é, os que obtiveram a média final prevista no item 7.3, poderão ser convocados para admissão, no caso de surgimento de novas vagas, no prazo de 01 (um) ano, prorrogável por igual período, a critério do Sesc/PA, contados a partir da data informada no comunicado do Resultado Final.

7.5. Para fim de posicionamento e classificação, a média final de cada candidato será obtida a partir da média de todas as notas das etapas realizadas. A média não poderá ser inferior a 07 (sete) pontos, podendo esse índice ser alterado mediante a hipótese do item 5.2.2., letra “j”.

7.6. Após todas as etapas concluídas, caso haja dois ou mais candidatos com a mesma nota final, serão observadas, na seguinte ordem de relevância, os seguintes critérios de desempate:

1. Maior nota na etapa da prova prática;
2. Maior nota na etapa de avaliação técnica comportamental.
3. Maior tempo de experiência relacionada às atividades exercidas pelo cargo, registrada em CTPS ou declaração equivalente apresentada na etapa de avaliação técnica comportamental;
4. Maior idade

7.7. A “aprovação” do candidato no processo seletivo não gera direito de contratação. O Sesc/PA reserva-se ao direito de efetuar as admissões conforme o interesse e necessidade da instituição, dentro do prazo de validade do presente processo seletivo e respeitando a ordem de classificação dos candidatos

## 8. DA CONTRATAÇÃO

8.1. A contratação do candidato “aprovado e classificado” na seleção dependerá da aptidão nos exames médicos requeridos, destinados à avaliação da sua condição de saúde, em atendimento ao art. 168 da CLT e, também, da apresentação da documentação exigida no ato da admissão.

8.2. A contratação do candidato “aprovado e classificado” ocorrerá pelo regime da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, pelo prazo de 90 (noventa) dias, a título de experiência. Ao final desse período, será realizada a avaliação experimental e, sendo de interesse das partes, o contrato será por tempo indeterminado.

## 9. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

9.1. A participação do candidato no processo seletivo implicará no seu pleno conhecimento e aceitação das normas e condições estabelecidas, das quais não poderá alegar desconhecimento sendo, igualmente, de sua responsabilidade o acompanhamento do site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico: [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--), onde todas as informações acerca do presente Processo Seletivo serão devidamente divulgadas.

9.2. Qualquer pedido de esclarecimento em relação a eventuais dúvidas de interpretação deste documento, deverá ser encaminhado por escrito para Seção de Recrutamento e Seleção - SERE, informando o número do Processo Seletivo que está participando, no horário comercial através do e-mail [sere@pa.sesc.com.br](mailto:sere@pa.sesc.com.br). **É de responsabilidade do candidato o envio de dúvida(s) para os meios corretos, acima divulgados.**

9.2.1. O prazo para solicitação de esclarecimento de dúvidas deste Descritivo será de até 02 (dois) dias úteis após a data de sua divulgação.

9.3. Caberá ao Sesc Pará a divulgação do resultado conclusivo, contendo a relação nominal, ordem de aprovação/classificação, nota final e validade do processo seletivo, no site [www.sesc-pa.com.br](http://www.sesc-pa.com.br), no endereço eletrônico: [https://sesc-pa.com.br/processos\\_seletivos-1-1--](https://sesc-pa.com.br/processos_seletivos-1-1--).

9.4. O Sesc Pará poderá cancelar o presente processo seletivo, em qualquer fase que se encontre, por decisão motivada e justificada.

9.5. A Direção Regional do Sesc Departamento Regional interpretará e dará solução aos casos omissos relativos a este processo seletivo.



## 10. CRONOGRAMA

<b>Atividade</b>	<b>Período</b>
Divulgação da vaga	01/09/2022
Prazo para envio de currículos	01/09 a 07/09/2022
Divulgação dos aprovados para a realização da prova de conhecimentos	12/09/2022
Aplicação da prova de conhecimentos	16/09/2022
Gabarito preliminar	16/09/2022
Solicitação de recurso	17 e 18/09/2022
Prazo para resposta dos recursos	Até 20/09/2022
Gabarito oficial	21/09/2022
Divulgação dos aprovados para realização da Avaliação prática	23/09/2022
Avaliação prática	28/09/2022
Divulgação dos aprovados para realização da Avaliação Técnica Comportamental	30/09/2022
Avaliação Técnica Comportamental	04 e 05/10/2022
Resultado Final	10/10/2022

Belém/Pa, 01 de Setembro de 2022  
Seção de Recrutamento e Seleção



## ANEXO I

Na Avaliação Técnica Comportamental, os candidatos deverão apresentar originais e cópias dos seguintes documentos:

- Documento de identidade;
- Comprovante de Escolaridade (serão considerados declaração de conclusão homologada ou diploma);
- Certidão de Regularidade no Conselho de Classe Profissional – CREF
- Carteira de Trabalho ou declaração, comprovando experiência profissional na função.

A não apresentação destes documentos e o não preenchimento pelo candidato das condições de participação definidas neste Descritivo serão causas de eliminação do mesmo.

Todos os candidatos no ato da convocação para a admissão devem possuir em sua integralidade a documentação comprobatória dos pré-requisitos exigidos para o cargo, sob pena de eliminação do processo seletivo caso não presente.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Língua Portuguesa:**

Compreensão e interpretação de texto; Tipologia e gêneros textuais; Figuras de linguagem; Significação de palavras e expressões; Relações de sinonímia e de antonímia; Ortografia; Acentuação gráfica; Uso da crase; Colocação pronominal; Verbos; Advérbios; Preposições; Conjunções; Sintaxe; Morfologia; Modos e Vozes Verbais; Períodos ou parágrafos: simples e composto por Coordenação e Subordinação; Concordância verbal e nominal; Regência verbal e nominal; Colocação pronominal; Emprego dos sinais de pontuação e sua função no texto.

**Matemática:**

Conjuntos numéricos; Funções; Razão e proporção; Solução de problemas; Potenciação; Porcentagem; Juros Simples e Compostos; Desconto; Regra de Três Simples e Compostas; Lógica da argumentação; Noções de Estatística (Tabela e Gráficos-Barras, Setores e Segmentos, Médias, Aplicações); Problemas Simples de Probabilidade; Sequência Numérica.

**Informática:**

Conceitos e fundamentos básicos; Conhecimento e utilização dos principais softwares utilitários (compactadores de arquivos, chat, clientes de e-mails, reprodutores de vídeo, visualizadores de imagem, antivírus); Identificação e manipulação de arquivos; Backup de arquivos; Conceitos básicos de Hardware (Placa mãe, memórias, processadores (CPU) e disco de armazenamento HDs, CDs e DVDs); Periféricos de computadores; Ambientes operacionais: utilização dos sistemas operacionais Windows 7 e Windows 10; Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint) – versões 2010, 2013 e 2016; Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote Libre Office (Writer, Calc e Impress) - versões 5 e 6; Utilização e configuração de e-mail no Microsoft Outlook; Conceitos de tecnologias relacionadas à Internet e Intranet, mecanismos de busca na Web; Navegadores de internet: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome; Transferência de arquivos pela internet; LGPD.

**Conhecimentos específicos:**

Fundamentos em prescrição de exercícios físicos; Principais exercícios de musculação - membros superiores, inferiores e abdominal; Anatomia da musculação – ombros, tórax, costas, braços e antebraço, pernas e abdominais; Força muscular - tipos de força muscular e tipos de trabalho muscular; Adaptação neuro musculares; Princípios do treinamento de força; Métodos de treinamento de força; Prescrição do treinamento de força - alunos iniciantes, alunos intermediários e alunos avançados; Modelos de periodização do treinamento de força; Treino cardiovascular – métodos, tipos e benefícios; Avaliação física - importância, benefícios e procedimentos; Elaboração de projetos esportivos; Métodos e planos para o ensino dos esportes; Esportes coletivos (vôlei, futsal, basquete, handebol) - regras e fundamentos; Lazer – campo de atuação do Sesc; Recreação e Lazer e Gestão esportiva; Treinamento funcional – conceitos, benefícios, tendências e atualidades; Ginástica laboral - conceitos, benefícios, tendências e atualidades; Pilates - conceitos, benefícios, tendências e atualidades; Hidroginástica - conceitos, benefícios, tendências e atualidades; Natação - conceitos, benefícios, tendências e atualidades e Organização de competições – sistemas e disputas.

