



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ ANO: 6º TURMA: _____

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2017

Obs.: Esta lista deve ser entregue completa no dia da Prova de Recuperação.

Valor:
5,0

1. Em qual país foi surgido o Voleibol? Qual motivo levou o Prof. William Morgan a criar esse esporte?

2. O Parkour cada dia está sendo mais conhecido e divulgado pelos praticantes. Quem foi o idealizador dessa modalidade? Surgiu por volta de qual década?

3. Cada esporte tem seu fundamento, ou seja, um conjunto de normas e regras que atuam como base reguladora de toda a modalidade, seja a nível técnico, tático ou físico. Cite três fundamentos técnicos do jogo de Vôlei.

4. Sabendo que o Parkour é formado por diversos saltos, cite dois tipos de saltos presentes na modalidade.

5. O saque significa ação ou efeito de sacar. Descreva os diferentes tipos de saque que existem no vôlei.

6. O Parkour possui em seus ensinamentos características atribuídas da modalidade
 - a) Yoga.
 - b) Pilates.
 - c) Militar.
 - d) Circense.
 - e) Ginástica Olímpica.
7. Todo esporte possui um número de jogadores em quadra determinado pelas regras, além dos reservas, que são
 - a) 6 jogadores de cada lado + 5 reservas.
 - b) 5 jogadores de cada lado + 4 reservas.
 - c) 4 jogadores de cada lado + 5 reservas.
 - d) 7 jogadores de cada lado + 6 reservas.
 - e) 6 jogadores de cada lado + 6 reservas.

8. O Parkour é praticado

- a) em academias.
- b) em centros urbanos.
- c) em área de mata.
- d) em ambientes que tenha água.
- e) em áreas circenses.

9. Quando a equipe que recebe ganha o direito ao saque,

- a) ocorre o tempo técnico.
- b) ocorre a rotação dos jogadores no sentido horário.
- c) ocorre a substituição de jogadores.
- d) ocorre a rotação dos jogadores no sentido anti-horário.
- e) ocorre a troca de lado na quadra.

10. Escolha a opção que melhor se adequa às vestimentas usadas no Parkour.

- a) Calça jeans, tênis, roupa colada.
- b) Short jeans, chinelo, blusa solta.
- c) Calça moletom, tênis, camisa leve.
- d) Bermuda, chinelo, boné.
- e) Bermuda jeans, tênis, boné.