



## LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_ ANO: 7º 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. Quem foi o idealizador da Ginástica Natural? Por volta de qual década se deu a sua origem?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. 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.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Quais benefícios são adquiridos com a prática da Ginástica Natural?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. O vôlei possui inúmeros tipos de saque. Descreva três, caracterizando brevemente.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. A Ginástica Natural envolve outros tipos de modalidades na sua formação. Cite duas.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. A equipe de arbitragem para uma partida é composta por quantos componentes?
  - a) Um árbitro, quatro juízes (linha).
  - b) Composta por dois árbitros, apontador.
  - c) 1º e 2º árbitro, quatro juízes (linha).
  - d) Composta por quatro árbitros, apontador.
  - e) 1º e 2º árbitro, apontador, quatro juízes (linha).
7. A prática da Ginástica Natural requer o uso de algum aparelho?
  - a) Sim, uso de máquinas encontradas em academia.
  - b) Não, usa-se apenas o peso do corpo.
  - c) Sim, uso de pesos livres.
  - d) Sim, requer o uso de equipamentos específicos.
  - e) Não, usa-se apenas o peso do corpo do parceiro de treino.
8. Quais desses fundamentos correspondem somente ao voleibol?
  - a) Levantamento, passe picado, cortada.
  - b) Levantamento, manchete e saque.
  - c) Saque, manchete e bandeja.
  - d) Rolamento, saque e jump.
  - e) Bandeja, cortada e bloqueio.

**9.** O "Jornada nas Estrelas", batizado e popularizado por Bernard Razjman (ex-jogador da seleção brasileira) é oriundo da praia e foi criado, segundo alguns historiadores, por

- a) Naga.
- b) Bernardinho.
- c) Fernando.
- d) Giba.
- e) Bruninho.

**10.** 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 quadra, após dois pontos consecutivos.