



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ ANO: 9º 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. A Ginástica Holística é uma modalidade que ainda está crescendo, sabendo que sua criação foi por volta do século XX. Quem foi o idealizador?

2. O vôlei possui uma variedade de saques. Apresente dois tipos e explique-os sucintamente.

3. Qual a finalidade da Ginástica Holística?

4. No Voleibol, podemos definir sistema de jogo como a organização de uma equipe dentro de quadra. Essa organização estará diretamente relacionada à definição das funções e responsabilidades que cada componente terá mediante as situações de jogo. Cite os sistemas de jogos mais utilizados atualmente nos jogos e explique como um deles funciona.

5. Cite três materiais que são usados na Ginástica Holística.

6. Atletas de base até 13 anos

- a) não podem sacar por baixo.
- b) não podem fazer o peixinho.
- c) não podem fazer o saque das estrelas.
- d) não podem sacar por cima.
- e) podem sacar tanto por cima, quanto por baixo.

7. Ao praticar qualquer tipo de atividade, existem os equipamentos e vestimentas adequadas para aquela modalidade. Qual o tipo de vestimenta usado na Ginástica Holística?

- a) Calça jeans, tênis, roupa solta.
- b) Short jeans, tênis, blusa larga.
- c) Calça moletom, descalço, camisa leve.
- d) Não há um tipo de vestimenta adequada, apenas que não atrapalhe no movimento.
- e) Bermuda de tecido, blusa leve, chinelo.

8. No Voleibol, são consideradas as posições de entrada e saída de rede, respectivamente, as posições de número

- a) 4 e 5.
- b) 3 e 4.
- c) 4 e 2.
- d) 5 e 1.
- e) 5 e 3.

9. A ginástica holística é baseada em três pilares:

- a) Educação, força, agilidade.
- b) Prevenção, coordenação, força.
- c) Qualidade, flexibilidade, educação.
- d) Educação, prevenção, tratamento.
- e) Prevenção, força, agilidade.

10. Quais são os tipos de bloqueio?

- a) Bloqueio da defesa, duplo e triplo
- b) Bloqueio do ataque, duplo e triplo
- c) Bloqueio de dois, duplo e triplo
- d) Bloqueio duplo, do levantador e triplo
- e) Bloqueio simples, duplo e triplo