



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ 8º ANO TURMA: _____

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2018

Valor:
15,0

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

1. É correto afirmar sobre Sistema de Jogo no Futsal e suas estratégias:
 - a) Distribuição organizada nas áreas de jogo e forte proteção do próprio gol.
 - b) O ataque e a defesa não devem ser adotados em detrimento do adversário.
 - c) Equilíbrio defensivo realizado pelo ataque, ficando para a defesa apenas as coberturas.
 - d) Durante o desenvolvimento do jogo, nunca trocar posições ou tarefas dos jogadores.
 - e) Concentração do menor número de jogadores possível em volta do adversário.

De acordo com o tema “zumba”, responda:

2. Qual a sua origem?

3. Quais as vestimentas adequadas para a sua realização?

4. Cite alguns movimentos utilizados em sua execução.

- 9.** É correto considerar sobre a execução de uma marcação por Zona:
- a) Ação defensiva que promove a individualidade de cada jogador em suas ações em quadra.
 - b) É a mais utilizada no Futsal atual, onde cada jogador marca um oponente por toda a quadra de jogo.
 - c) É o sistema que, quando utilizado, promove o maior desgaste físico de seus atletas do que dos demais.
 - d) Cada jogador deve ocupar determinado setor, independente das movimentações dos adversários. Esse tipo de marcação deverá ser intensamente treinado e orientado pelo técnico, pois cada atleta deverá ocupar espaços programados e não poderá deixar o companheiro sobrecarregado.
 - e) Nenhuma das alternativas está relacionada ao sistema de marcação por Zona.
- 10.** É considerada uma ação correta de um atacante no futsal:
- a) Antes de receber o passe, mediante o seu posicionamento, dos seus colegas e dos adversários, já saber o que vai fazer com a bola.
 - b) No seu movimento ofensivo, não deve procurar os espaços vazios e ir para onde já se encontra um colega mais próximo.
 - c) Os espaços devem ser ocupados de uma forma racional e desequilibrada.
 - d) Sempre que perdemos a posse de bola, não devemos pressionar imediatamente o jogador contrário de posse de bola, de modo a facilitar o contra-ataque e dificultar o reequilíbrio defensivo da nossa equipe.
 - e) O atacante nunca deve sair da sua função de ataque para ajudar no equilíbrio defensivo.