



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ 9º 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. São considerados os principais sistemas ofensivos no futsal:
- a) 2.1.2, 3.2, 2.3 e 1.2.2;
 - b) 3.3, 3.2.1, 3.1.3 e 2.2;
 - c) 4.1, 1.4, 3.1.1 e 2.2;
 - d) 2.2, 1.2.1, 2.1.1 e 3.1;
 - e) Nenhuma das alternativas possui Sistemas Ofensivos Básicos.

De acordo com o tema “HIP-HOP”, responda:

2. Qual a sua origem?

3. Quais as vestimentas adequadas para a sua realização?

4. Podemos considerar como uma característica do hip-hop:

- a) Dança de entretenimento que teve origem a partir da massificação do videokê no Japão, surgindo logo em seguida os grupos distintos com coreografias e suas músicas próprias.
- b) Atividades rítmicas que envolvem coreografias relativas ao Ballet Clássico.
- c) Dança asiática que envolve movimentos ritmados e coreografados com músicas próprias.
- d) Mistura de passos de dança com movimentos intensos de braços e pernas estimulados pelo ritmo e identificados pela batida forte e marcante.
- e) Danças afro-asiáticas em que, além de possuírem músicas variadas, cada uma possui uma coreografia específica.

Defina os seguintes itens:

5. Marcação Por Zona.

6. Marcação Individual.

7. Marcação Combinada.

8. Podemos considerar como “sistema” no futsal como:

- a) Ação estritamente defensiva que marca as várias fases do jogador nas suas estratégias de marcação.
- b) Ação estritamente ofensiva que marca as várias fases do jogador nas suas estratégias de ataque.
- c) Método utilizado para prevenir uma ação ofensiva.
- d) Método utilizado para prevenir uma ação defensiva.
- e) Estratégias e combinações de jogadas ofensivas e defensivas, utilizando um posicionamento dos jogadores de uma equipe na quadra de forma organizada e inteligente.

9. Os fundamentos são os movimentos específicos de quem joga. Essas competências facilitam e expressam a maneira de cada um jogar. O _____ é a ação de enviar a bola a um companheiro ou determinado setor de espaço de jogo, sendo acompanhada do _____, que é um fundamento realizado, na maioria das vezes, com a sola do pé. _____ é outra ação de progressão com a bola por todos os espaços possíveis de jogo. Podemos destacar o _____ como a ação de golpear a bola, estando ela parada ou em movimento, visando dar a ela uma trajetória em direção a um objetivo, seja este o gol, outro jogador ou tirá-la de jogo. O _____ é considerado a ação mais bonita e plástica do futsal, sendo realizada de forma individual, exercida com a posse da bola, visando ludibriar um oponente quando ultrapassado.

De acordo com o texto, relacione a alternativa correta:

- a) domínio de bola, chute, condução, cabeceio, drible;
- b) drible, passe, domínio de bola, condução, chute;
- c) drible, domínio de bola, recepção, condução, passe;
- d) passe, cabeceio, condução, chute, drible;
- e) passe, domínio de bola, condução, chute, drible.

10. Para que o professor posicione a equipe na quadra de forma organizada, inteligente, é necessário, primeiro, conhecer as posições dos jogadores. No futsal, basicamente, há um goleiro, um fixo, dois alas e um pivô. No Futsal, o _____ deve ser posicionado na meia-quadra de ataque, e na meia-quadra de defesa fica o _____, se o sistema exigir, além de este ser posicionado na defesa, ele deve estar no centro da quadra. Já o _____ defende a meta e, com a exceção dos sistemas em que ele atua fora da área, deve ser posicionado na meia-quadra defensiva junto à meta. Mas o _____ deve se posicionar nas laterais da quadra, seja na meia-quadra de ataque ou de defesa.

De acordo com o texto acima, relacione as posições dos jogadores em quadra em relação às suas funções adequadas:

- a) pivô/ goleiro/ fixo/ ala;
- b) goleiro/ ala/ pivô/ fixo;
- c) pivô/ fixo/ goleiro/ ala;
- d) fixo/ pivô/ ala/ goleiro;
- e) pivô/ goleiro/ ala/ fixo.