



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ 6º ANO TURMA: _____

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

Valor:
5,0

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

1. (0,5) Qual motivo levou o Prof. William Morgan a criar o voleibol? Cite três regras básicas da modalidade.

2. (0,5) Descreva o principal objetivo do Parkour. Qual nome é dado aos praticantes da modalidade?

3. (0,5) Cada esporte tem seu fundamento específico, 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. (0,5) Sabemos que o Le Parkour é formado por diversos saltos. Cite dois tipos de saltos presentes na modalidade.

5. (0,5) O saque significa ação ou efeito de sacar. Sabemos que no vôlei existem tipos de saque. Descreva-os.

6. (0,5) O Parkour possui em seus ensinamentos características de outra modalidade:
a) Yoga.
b) Pilates.
c) Militar.
d) Circense.
e) Ginástica Olímpica.
7. (0,5) Todo esporte possui um número de jogadores em quadra determinado pelas regras, além dos reservas. Na modalidade voleibol a regra determina:
a) 6 jogadores de cada lado + 3 reservas.
b) 5 jogadores de cada lado + 2 reservas.
c) 4 jogadores de cada lado + 5 reservas.
d) 6 jogadores de cada lado + 6 reservas.
e) 6 jogadores de cada lado + 7 reservas.

- 8.** (0,5) A prática do Parkour é realizada em
- a) academias.
 - b) áreas de mata.
 - c) áreas circenses.
 - d) centros urbanos.
 - e) ambientes aquáticos.
- 9.** (0,5) Quando a equipe que recebe ganha o direito ao saque, é realizada uma ação onde ocorre
- a) o tempo técnico.
 - b) a rotação dos jogadores no sentido horário.
 - c) a substituição de jogadores.
 - d) a rotação dos jogadores no sentido anti-horário.
 - e) a troca de lado na quadra.
- 10.** (0,5) Escolha a opção que melhor se adéque 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.