



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

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

Nº: \_\_\_\_\_ 9º 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) Explique, sucintamente, a finalidade da utilização do bloqueio ofensivo e defensivo.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. (0,5) O vôlei possui uma variedade de saques. Apresente dois tipos e explique-os sucintamente.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. (0,5) Qual a finalidade da Ginástica Holística?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. (0,5) 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. (0,5) Cite três materiais que são usados na Ginástica Holística.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. (0,5) Atletas de base até 13 anos não podem realizar uma determinada ação, que é
  - a) sacar por baixo.
  - b) fazer o peixinho.
  - c) fazer o saque das estrelas.
  - d) sacar por cima.
  - e) sacar tanto por cima quanto por baixo.
7. (0,5) 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.** (0,5) No voleibol, são consideradas as posições de entrada e saída de rede, respectivamente,
- a) posições de número 4 e 5.
  - b) posições de número 3 e 4.
  - c) posições de número 4 e 2.
  - d) posições de número 5 e 1.
  - e) posições de número 5 e 3.
- 9.** (0,5) 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.** (0,5) 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.