



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 6º ANO

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2019

Valor:
5,0

OBS.: Esta lista deve ser entregue resolvida no dia da prova de Recuperação.

1. O atletismo é um conjunto de esportes constituído por várias modalidades. Sobre as modalidades do atletismo, responda:

a) (0,25) Quais são os tipos de salto? Descreva-os.

b) (0,25) Quais são as modalidades que integram o triatlo?

2. (0,5) É possível que adaptemos alguns jogos eletrônicos à realidade. Descreva a semelhança entre o jogo Pac-man eletrônico e o pega-pega, vivenciado na aula.

3. Sobre as modalidades do atletismo:

a) (0,25) Descreva os tipos de arremesso.

b) (0,25) Apresente a diferença entre lançamento e arremesso.

4. (0,5) O Quadribol é composto por sete jogadores. Cite-os.

5. (0,5) Descreva as três etapas do Salto em Distância.

6. (0,5) Marque a alternativa que não corresponde à prova de revezamento no atletismo:

a) As provas acontecem na pista de atletismo.

b) Os competidores devem correr com o bastão, passando-o apenas pelo primeiro competidor para completar a distância da prova.

c) Os competidores devem bater nas mãos dos colegas, e todos devem percorrer a distância determinada.

d) As provas podem ser de 120m, 220m e 420m.

e) É considerada prova de resistência.

7. (0,5) Na corrida de revezamento, o corredor deve portar um objeto cilíndrico de aproximadamente 30 cm e, na zona de passagem, transferi-lo para seu colega de equipe. A equipe mais eficiente e veloz vence a prova.

São tipos de provas da corrida de revezamento:

- a) 3 x 100m e 3 x 600m.
- b) 4 x 100m e 4 x 400m.
- c) 1 x 100m e 2 x 300m.
- d) 2 x 200m e 2 x 800m.
- e) 4 x 150m e 4 x 350m.

8. (0,5) Nas aulas de Educação Física, vivenciamos a prática do jogo Quadribol, que saiu do seguinte filme para a realidade:

- a) O Hobbit.
- b) Pokémon.
- c) Senhor dos Anéis.
- d) Pixels.
- e) Harry Potter.

9. (0,5) De acordo com os conhecimentos obtidos em aula, são modalidades do atletismo:

- a) Corridas e saltos apenas.
- b) Saltos e arremessos apenas.
- c) Corridas, saltos, arremessos e lançamentos.
- d) Arremessos e corridas apenas.
- e) Lançamentos e saltos apenas.

10. (0,5) As principais semelhanças entre as provas de Salto em Distância e Salto Triplo estão relacionadas à saída de uma tábua e à chegada à caixa de areia.

Além disso, em ambas as provas, o principal objetivo é saltar o mais

- a) alto possível com a vara e passar sobre o sarrafo de costas.
- b) alto possível sem a vara e passar sobre o sarrafo com a barriga para baixo.
- c) longe possível e chegar à caixa de areia com os dois pés juntos.
- d) longe possível, se cair em cima do colchão com as costas.
- e) alto possível, realizando uma corrida lenta e progressiva.