



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 6º ANO

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

Valor:
15,0

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

1. Os esportes técnico-combinatórios reúnem modalidades cujo resultado da ação motora comparado é a qualidade do movimento segundo padrões técnico-combinatórios. Com base nessa informação e nos conteúdos abordados nas aulas sobre ginástica artística, vimos que há modalidades exclusivas para a categoria masculina e outras para a categoria feminina e para ambos.

a) Cite uma modalidade artística masculina.

b) Cite uma modalidade artística feminina.

c) Cite uma modalidade artística praticada por ambos.

2. Nas apresentações sobre os estilos diferentes de dança, vimos que cada dança apresenta passos e vestimentas apropriadas para a sua prática, além dos benefícios que são adquiridos.

a) Cite as vestimentas usadas no Hip-Hop.

b) Cite os benefícios que a dança proporciona ao corpo.

3. Sobre os tipos de dança, responda:



a) Como surgiu o programa Zumba Fitness?

b) O FitDance, ao ser criado, se baseou em cinco pilares, que são os cinco 'D'. Cite-os.

4. De acordo com os conteúdos abordados sobre modalidades de marca e precisão, indique:

a) três modalidades de marca.

b) três modalidades de precisão.

5. As provas de atletismo também são caracterizadas como provas de velocidade, compostas por provas de 100 e 400 metros. O atleta (corredor) deve portar um objeto cilíndrico de aproximadamente 30 cm e, na zona de passagem, transferi-lo para seu colega de equipe.

a) Descreva as duas formas de repassar o bastão.

b) Cite outras modalidades que usam o revezamento.

6. A principal diferença técnica entre o salto em distância e o salto triplo é

- a) a impulsão do atleta.
- b) a altura física do atleta.
- c) o momento de queda do atleta.
- d) a movimentação dos braços do atleta.
- e) a técnica de elevação do pescoço do atleta.

7. As imagens a seguir representam os seguintes movimentos da ginástica artística, respectivamente:



- a) parada de mão, aviãozinho, rolamento para trás.
- b) parada de mão, aviãozinho, rolamento para frente.
- c) bananeira, ponte, rolamento para frente.
- d) bananeira, salto grupado, rolamento para trás.
- e) bananeira, salto carpado, rolamento lateral.

8. O triatlo é uma modalidade esportiva mista que combina as seguintes modalidades:

- a) Vela, remo e canoagem.
- b) Natação, ciclismo e corrida.
- c) Natação, tiro esportivo e corrida.
- d) Tiro esportivo, skate e tiro com arco.
- e) Slackline, salto em altura e salto em distância.

9. O salto em distância possui três etapas. A fase que corresponde ao momento do atleta de atingir grande velocidade e realizar a impulsão antes da tábua de impulsão, que pode ser apenas uma marcação no chão, é

- a) impulsão.
- b) queda.
- c) aproximação.
- d) corrida.
- e) aterrissagem.

10. A história da música popular coreana (K-pop) pode ser traçada em torno de 1885, quando um missionário Henry Appenzeller começou a ensinar canções

- a) de Jazz e Rap.
- b) de Hip-Hop e Jazz.
- c) de Jazz e Black.
- d) folclóricas estadunidenses e Rap.
- e) folclóricas estadunidenses e britânicas.