



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 7º 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. Com base nas aulas vivenciadas, defina as principais características dos Esportes:

a) (0,75) de precisão:

b) (0,75) técnico-combinatórios:

2. (1,5) Durante as aulas de Educação Física, aprendemos alguns esportes pouco praticados em nossa cultura, entre eles, o jogo de Malha. Explique as principais regras e a forma de pontuar no jogo de Malha.

3. (1,5) Os movimentos característicos como rolamentos, circundações, movimentos em oito, quicadas, lançamentos e recuperações pertencem aos aparelhos da ginástica rítmica. Qual aparelho é esse?

- a) Fita.
- b) Bola.
- c) Maças.
- d) Arco.
- e) Corda.

4. (1,5) O Curling é uma modalidade de esporte de inverno que é praticado sobre uma superfície de gelo, e se trata de um esporte

- a) estritamente sul-americano, praticado desde a 1ª Olimpíada Moderna.
- b) técnico-combinatório, e o objetivo da partida é empurrar o maior número de pedras de granito com um taco e deixá-las dentro da zona de pontuação triangular.
- c) de precisão, praticado principalmente por países Europeus, e o objetivo da partida é derrubar o maior número de pinos com a pedra de granito em relação ao adversário.
- d) de precisão, jogado somente nas Olimpíadas de Inverno, e o objetivo da partida é deixar o maior número de pedras de granito, em relação às do adversário, próximas ao alvo.
- e) originado na Austrália, jogado no período de inverno, e o objetivo da partida é realizar o maior número de pontos com as pedras de granito em relação às do adversário.

5. (1,5) Os saltos são movimentos presentes e indispensáveis numa apresentação de ginástica rítmica, e as principais características são a boa altura, forma definida/fixa durante o voo e boa amplitude durante a forma. Podemos citar como saltos específicos da ginástica rítmica:
- Cazaco, Jambô e Corssa.
 - Jetete, Emjanboo e Corssaco.
 - Emjanbo, Carrasco e Jeitoo Tournado.
 - Jetournant, Bixé e Corssa.
 - Cossaco, Enjambée e Corza.
6. (1,5) A ginástica rítmica é composta de aparelhos específicos. De acordo com os conhecimentos obtidos em aula, aponte quatro aparelhos utilizados nessa modalidade.



Aparelho 1: _____

Aparelho 2: _____

Aparelho 3: _____

Aparelho 4: _____

7. (1,5) Os esportes de precisão formam um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar).

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. *Base nacional comum curricular*. Versão final. Brasília: MEC/SEB, 2018. p. 214.

São exemplos de modalidades de precisão:

- Salto Triplo e em Distância.
 - Handebol e Basquete.
 - Tênis e Vôlei.
 - Atletismo e Natação.
 - Malha e Suffleboard.
8. (1,5) As regras da competição exigem que esse aparelho da ginástica rítmica seja rodado em torno do corpo, lançado, recuperado e balançado. O seu manejo é uma habilidade difícil de dominar. É feito de madeira ou plástico rígido e deve ser enrolado com uma fita adesiva colorida, possuindo um diâmetro mínimo de 80cm e máximo de 90cm.

A qual aparelho estamos nos referindo?

- Fita.
- Bola.
- Massas.
- Corda.
- Arco.

9. (1,5) Responda, quanto às imagens a seguir:

1



2



a) Como são chamadas as modalidades esportivas ilustradas nas imagens 1 e 2?

Imagem 1: _____

Imagem 2: _____

b) De que forma se procede o andamento e o desenvolvimento dessas modalidades?

Imagem 1: _____

Imagem 2: _____

10. (1,5) Durante as aulas de Educação Física, você conheceu alguns dos movimentos realizados na Ginástica Rítmica com o aparelho “bola”.

Agora, explique o que são:

a) Quicadas:

b) Lançamentos:

c) Recuperações:
