



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 9º 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. 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.

a) (0,25) O sistema de jogo mais utilizado atualmente nas escolas é o 6x0. Explique como ele funciona.

b) (0,25) O vôlei possui uma variedade de saques. Apresente dois tipos e explique-os sucintamente.

2. (0,5) Quais as posições e funções de cada jogador de futsal em quadra?

3. (0,5) Em uma partida de handebol, os armadores, na troca de passes, devem procurar servir o

- a) pivô.
- b) ponta
- c) meia.
- d) goleiro.
- e) rebatedor.

4. (0,5) Quais são os tipos de bloqueio utilizado no voleibol?

- 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

5. (0,5) Há um consenso razoável entre os autores de que os sistemas defensivos são constituídos pelos tipos de marcação (como se marca) e pelas linhas ou variações defensivas (onde se marca). Evidentemente que marcar não se resume a isso: há ainda uma série de exigências quando se coloca uma equipe para marcar de determinada forma em determinado local da quadra.

De que forma a equipe pode marcar no futsal?

- a) Marcação por zona, individual e tripla.
- b) Marcação simples, combinada e por zona.
- c) Marcação mista, dupla ou tripla.
- d) Marcação por zona, individual ou combinada.
- e) Marcação simples, dupla ou tripla.

