



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ SÉRIE: 1ª TURMA: _____

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2018

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

Valor:
5,0

Texto para questões 1 a 6

O voleibol foi criado nos Estados Unidos, no dia 9 de fevereiro de 1895, pelo diretor de educação física da ACM (Associação Cristã de Moços de Massachusetts) William George Morgan. Ao inventar o voleibol e suas regras, Morgan tinha como objetivo principal a criação de um esporte sem contato físico entre os jogadores. Dessa forma, ele pretendia oferecer às pessoas (principalmente aos mais velhos) um esporte em que as lesões físicas, provocadas por choques entre pessoas, seriam raras. Nos primeiros anos, o voleibol ainda não contava com uma bola específica, sendo praticado com uma câmara da bola de basquete. A rede era improvisada, a mesma usada nas partidas de tênis. Nesse período, o esporte era conhecido por Mintonette. Com o passar do tempo, foi ganhando o nome popular de volleyball, que acabou se tornando oficial.

O texto faz uma referência ao voleibol, considerado a segunda força esportiva do país. Baseado no texto acima e nas experiências vividas nas aulas de Educação Física, responda às questões abaixo.

1. No voleibol, a linha dos três metros tem a seguinte função:
 - a) Determina a zona de atuação do Levantador, onde o mesmo não pode ultrapassar para zona de defesa.
 - b) Delimita a zona de Ataque para a zona de Defesa.
 - c) Demarca a zona de saque.
 - d) Identifica a zona de ataque do Líbero.
 - e) Não tem nenhuma importância na regra ou no desenvolvimento do jogo.
2. É função específica dos jogadores de ataque
 - a) atacar somente atrás da linha dos 3 (três) metros.
 - b) bloquear o saque adversário.
 - c) defender, bloquear e atacar de qualquer parte da quadra.
 - d) atacar somente na zona de ataque.
 - e) sacar e defender.
3. No voleibol, as posições de ataques são
 - a) posição número 4, 3 e 2
 - b) posição número 4, 3 e 1
 - c) posição número 6, 5 e 4
 - d) posição número 6, 5 e 1
 - e) posição número 5, 4 e 2
4. Podemos considerar como os principais fundamentos do voleibol:
 - a) Toque, Passe de peito, Bloqueio e Saque
 - b) Saque, Bandeja, Rebote e Manchete
 - c) Bloqueio, Arremesso, passe de ombro Toque
 - d) Jump, Manchete, Bandeja e Saque
 - e) Saque, Manchete, Toque e Bloqueio
5. No voleibol, o Líbero é considerado um jogador estritamente de _____. Em quadra, o mesmo não pode realizar os fundamentos de _____, nem _____ e _____.
 - a) Defesa/Ataque/Sacar/Bloquear
 - b) Ataque/Defesa/Levantar/Substituir
 - c) Reserva/Defesa/Oposto/Bloqueio
 - d) Ataque/Ataque/Levantar/Substituir
 - e) Defesa/Defesa/Sacar/Substituir

- 6.** Qual o único jogador que não pode sacar nem atacar no voleibol?
- a) Levantador
 - b) Meio de rede
 - c) Oposto
 - d) Líbero
 - e) Ponteiro
- 7.** O objetivo do rodízio no voleibol é determinar a ordem de saque dos jogadores em quadra, e esse sistema deve seguir na seguinte forma:
- a) Ordem aleatória
 - b) No sentido horário
 - c) No sentido anti-horário
 - d) De acordo com o número nas costas dos jogadores (ordem crescente)
 - e) Primeiro os jogadores de defesa, e, logo após, os de ataque
- 8.** A cada cinco brasileiros, um está obeso. Mais da metade da população está acima do peso. O país que até pouco tempo lutava para combater a fome e a desnutrição, agora precisa conter a obesidade.

Explique o relato e a advertência para qual o texto se propõe.

- 9.** Quais os maiores riscos à saúde que a obesidade pode acarretar?

- 10.** Os hábitos alimentares influenciam na obesidade? Justifique a afirmativa.
