



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ SÉRIE: 1ª TURMA: _____

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

Valor:
10,0

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

BASQUETEBOL

O **Basquetebol** surgiu em **Springfield** nos Estados Unidos em **1891**, onde James Naismith ensinava **Educação Física**. O diretor de Educação Física, Dr. Luther Gulick, pediu para **James Naismith** para criar um **novo jogo** que os estudantes pudessem jogar em **local fechado**, durante o **inverno**, para manter os atletas em atividade, e que fosse seguro, ou seja, com pouco contato físico para evitar lesões. O basquetebol, ou simplesmente basquete, é um esporte coletivo praticado entre duas equipes. Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra. A modalidade possui várias penalidades e infrações.

Vamos destacar as seguintes situações:

- Num jogo de basquete, um jogador não pode receber mais que 5 faltas. Se isso acontecer, ele está fora do jogo. As faltas podem ser cometidas quando o jogador dá mais de dois passos sem quicar a bola.
- Além disso, o jogador não pode permanecer mais que 5 segundos com a bola nas mãos. Isso faz com que o basquete seja um jogo bem dinâmico.
- Já na área denominada “garrafão”, os jogadores não podem permanecer mais de 3 segundos.
- Por fim, e como é óbvio, agressões entre jogadores são consideradas faltas, e ainda encostar nos braços ou nas mãos do adversário que está com a bola.

FUTSAL

O **Futsal** é um dos esportes mais praticados do Brasil. Na escola, na praça ou no clube é muito comum vermos pessoas de todas as idades praticando o Futsal. Existem duas versões sobre a origem do futsal. Uma das versões é que o Futsal começou a ser praticado na cidade de São Paulo/Brasil, na associação cristã de moços (ACM), na década de 1940, pois já havia uma dificuldade em encontrar campos de Futebol livres para a prática do esporte. A solução foi usar as quadras de Basquetebol e Hóquei para jogar Futebol. A outra versão mais aceita da origem do Futsal é que Futebol de Salão teve sua origem no Uruguai quando começou a ser praticado na década de 1930, em Montevideu, também na Associação Cristã de Moços.

Uma partida de Futsal é cronometrada e dividida em dois tempos iguais. Para partidas adultas, sub-20 e sub-17, serão dois tempos de 20 minutos; já para partidas sub-15, serão dois tempos de 15 minutos, com intervalo de jogo de 15 minutos. Uma equipe de Futsal é formada por 05 jogadores, sendo um deles o goleiro. Em competições oficiais, o número máximo de reservas é de 09 atletas. As substituições no Futsal são ilimitadas e podem ser feitas com a bola em jogo ou fora de jogo, desde que na zona de substituição.

As principais infrações são:

- Não é permitido ao goleiro ficar com a bola por mais de 4 segundos, com os pés ou com as mãos, em sua quadra de defesa. Na quadra de ataque, o goleiro pode tocar na bola livremente e por quanto tempo quiser, como um jogador de linha.
- É permitido apenas um recuo de bola para o goleiro, e ele não pode receber a bola recuada usando as mãos. Após um recuo, ele só poderá receber a bola em sua quadra de defesa se ela tocar em um adversário.
- O arremesso de meta no Futsal deve ser cobrado exclusivamente pelo goleiro, usando as mãos, dentro de uma área de gol e em até 4 segundos.
- O tiro lateral no Futsal é cobrado com os pés; a bola deve ser colocada sobre a linha ou até 25 centímetros fora da quadra. O jogador que cobrar o tiro lateral não pode estar com os pés dentro da quadra. A cobrança deve ser feita em 4 segundos. Não é permitido gol direto de tiro lateral.

Baseado nos textos acima e nas experiências vividas nas aulas de Educação Física, responda às questões abaixo.

“**Sistema** é o posicionamento organizado dos jogadores de uma equipe na quadra”. No Futsal, existem vários sistemas ofensivos e defensivos, nos quais podemos destacar os mais básicos e os mais complexos.

1. São considerados, no Futsal, como Sistemas Ofensivos Básicos:

- a) 2.2, 1.2.1, 2.1.1, 4,0 e 3.1;
- b) 3.3, 1.3.1, 3.2.2, 5.0 e 4.1;
- c) 4.4, 1.4.1, 4.3.3, 6.0 e 5.1;
- d) 2.1.2, 3.2, 2.3, 1.2.2 e 5.0;
- e) 2.2.1, 3.3, 1.2.3, 2,3 e 6.0.

2. São considerados no Futsal como Sistemas Defensivos Básicos:

- a) Individual Combinada, Zona Combinada e Individual e Zona Mista;
- b) Combinada Mista e Combinada Individual;
- c) Individual Mista, Individual Combinada e Individual básica;
- d) Zona Mista, Zona Combinada e Zona Individual;
- e) Zona, Individual e Combinada.

3. O goleiro no futsal é considerado como um dos principais jogadores em quadra. Descreva três situações de jogo que representem infrações atribuídas a esse jogador durante uma partida oficial.

4. Podemos considerar como os principais fundamentos do Basquetebol:

- a) Toque, Passe de peito e Bloqueio;
- b) Saque, Bandeja e Passe Pronado;
- c) Bloqueio, Passe de ombro e Toque;
- d) Jump, Arremesso de Gancho e Bandeja;
- e) Bandeja, Manchete e Bloqueio.

5. Podemos fazer uma referência às várias posições, funções e atribuições aos jogadores de Basquetebol. O _____ é o “cérebro” e o organizador da equipe, tendo com o _____ seu ajudante na condução e execução das jogadas. O _____ é o jogador mais completo do time, possuindo os fundamentos de rebotes, arremessos e infiltrações de formas variadas. Já o _____ é aquele jogador responsável por atuar próximo às zonas restritivas e pela maioria dos rebotes ofensivos e defensivos.

- a) Armador/Ala/Pivô/Escolta;
- b) Ala/Armador/Pivô/Escolta;
- c) Escolta/Armador/Pivô/Ala;
- d) Pivô/Ala/Armador/Escolta;
- e) Armador/Escolta/Ala/Pivô.

6. Uma falta é uma infração as regras, levando em consideração contato pessoal ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo. No Basquete, não é permitido ao jogador bater, empurrar ou tocar o adversário para se apossar da bola ou levar vantagem na jogada. É falta de um jogador que empurrar, com os ombros ou quadris, um adversário ou interferir na liberdade dele de se movimentar estendendo cotovelos, braços, joelhos, ou outras partes de seu corpo.

Podemos considerar como as principais faltas cometidas em uma partida oficial de Basquetebol:

- a) Falta Técnica, Falta Desqualificante e Falta antidesportiva;
- b) Falta Pessoal Coletiva, Falta Coletiva Múltipla e Falta no Garrafão;
- c) Falta de Lance-livre Direto, Falta de Lance-livre Indireto e Falta Coletiva;
- d) Falta de Líbero, Falta do Oposto e Falta do Pivô;
- e) Nenhuma alternativa é pertinente ou relativa ao jogo de Basquetebol.

7. No Futsal, é imprescindível para que o professor tenha êxito nos jogos contra os adversários, posicionar sua equipe na quadra de forma organizada, inteligente e conhecer as posições de cada jogador. Basicamente, em quadra, há um goleiro, um fixo, dois alas e um pivô.

De acordo com a afirmativa, determine a função e zona de atuação dos jogadores em quadra:

a) Goleiro:

b) Fixo:

c) Pivô:

d) Alas:

8. Explique de que forma e quando um jogador vai para a execução do Lance-livre no Basquetebol.

9. No Basquetebol, uma violação é uma infração às regras. Exemplo: andar ou correr mais que 02 (dois) passos segurando a bola, duplo dribble etc.

Podemos considerar como um tipo de violação no Basquetebol:

- a) Dois Toques;
- b) Toque na rede;
- c) Andar ou correr mais que dois passos segurando a bola;
- d) Andar ou correr mais que três passos segurando a bola;
- e) Invasão por baixo e por cima.

10. Explique o verdadeiro motivo do surgimento do Basquete em Springfield (EUA).

11. No Basquete, a defesa e a posse da bola são muito valorizadas. Explique o significado e o funcionamento da regra dos 08 (oito) e dos 24 (vinte e quatro) segundos.

12. Cite 03 (três) sistemas defensivos mais utilizados no Basquetebol.

