



## LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

### EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_ SÉRIE: 2ª 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

Em 1891, o longo e rigoroso inverno de Massachusetts tornava impossível a prática de esportes ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados se restringiam a entediadas aulas de ginástica, que pouco interessava aos alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor canadense James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

As principais regras do basquete são: o atleta só pode caminhar com a bola quando ela quicar seguidamente no chão; é proibido passar mais de 05 segundos com a bola; cada equipe tem 24 segundos para jogar a bola na cesta; após uma falta ou lateral, a equipe deverá colocar em 5 segundos a bola novamente na partida. Essas são algumas das principais normas desse desporto que atrai cada vez mais pessoas para os campeonatos pelo planeta, onde o grande objetivo é lançar uma bola em um cesto, enquanto a equipe adversária deverá evitar o ponto. Os cestos são posicionados em lados opostos da quadra e os tempos dos jogos são de 40 minutos no total.

#### FUTSAL

O Futsal, também conhecido como Futebol de Salão, é uma modalidade esportiva que foi adaptada do futebol de campo para as quadras, na década de 1930. O futsal é muito praticado no Brasil, fazendo parte de uma das principais atividades esportivas das aulas de Educação Física nas escolas de todo país. Uma das duas versões da origem do Futsal é que ele foi criado na cidade de Montevidéu (Uruguai) no ano de 1933. O criador foi o professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Montevidéu, Juan Carlos Ceriani Gravier. Esse professor batizou o esporte como Indoor-Foot-Ball. 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. 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.

“**Atacar**” no futsal se caracteriza pelo o momento em que uma equipe recupera e procura manter a posse de bola, tentando chegar à meta adversária para consignar um gol.

1. De acordo com essa afirmação, podemos concluir que, para a definição de um ataque eficaz, levam-se em conta as seguintes situações:
  - a) O ataque deve penetrar na defesa, dando um propósito ao jogador e à bola, oferecendo uma boa posição de rebote e um bom equilíbrio defensivo, oportunizando ao jogador de posse da bola a passar para qualquer de seus colegas ou definir a jogada se necessário;
  - b) Sempre que possível, manter-se no campo visual de seu adversário;
  - c) Evitar sempre uma ação imediata na velocidade de um passe ou uma jogada, cadenciando sempre o jogo, diminuindo o desenvolvimento e a execução da mesma;
  - d) Nunca investir em um jogo direto e franco, de finalizações e chutes contra a meta adversária;
  - e) Nenhuma das alternativas possui eficácia nas ações de um ataque ideal no futsal.

2. Podemos entender como “Sistema de Jogo” no Futsal:
- a) São várias ações de ordem aleatória e casual no desenvolvimento e finalização de uma jogada;
  - b) São ações (técnicas e táticas) de ordem coletiva na execução desordenada de uma defesa ou ataque em uma partida;
  - c) São ações (técnicas e táticas) de ordem individual na execução desordenada de uma defesa ou ataque em uma partida;
  - d) São várias estratégias utilizadas para resolver as diferentes dificuldades durante as etapas de um jogo, que estabelece um conjunto de medidas de ordem técnica e tática, individual ou em grupo, estabelecida pelo técnico/professor, ajudando no desenvolvimento e execução de forma certa e adequada para suplantar o adversário;
  - e) São ações (técnicas e táticas) de ordem coletiva e individual na execução desordenada de uma defesa ou ataque em uma partida.
3. O goleiro no Futsal é considerado como um dos principais jogadores em quadra. Descreva 03 situações de jogo que representem infrações atribuídas a esse jogador durante uma partida oficial.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Explique a regra do “BOLA AO ALTO” no Basquetebol.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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, existem três tipos de marcações mais utilizadas pelos técnicos e professores de um modo geral. Podemos destacar a marcação individual, por Zona e Mista.

De acordo com a afirmativa, determine a função e desenvolvimento de cada uma:

a) MARCAÇÃO INDIVIDUAL:

---

---

---

---

---

b) MARCAÇÃO POR ZONA:

---

---

---

---

---

c) MARCAÇÃO MISTA:

---

---

---

---

---

**8.** Relacione 03 (três) funções do atacante e do defensor no Futsal.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**9.** Explique quando e de que forma se considera uma conversão de 03 (três) pontos no Basquetebol.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10.** “Sistema” é o posicionamento organizado dos jogadores de uma equipe na quadra. Para que o professor posicione a equipe na quadra de forma organizada, inteligente, é necessário, primeiro, conhecer as posições dos jogadores. No Futsal, basicamente, há um goleiro, um fixo, dois alas e um pivô. No Futsal, o \_\_\_\_\_ deve ser posicionado na meia-quadra de ataque, e na meia-quadra de defesa fica o \_\_\_\_\_, se o sistema exigir, além de este ser posicionado na defesa, ele deve estar no centro da quadra. Já o \_\_\_\_\_ defende a meta e, com a exceção dos sistemas em que ele atua fora da área, deve ser posicionado na meia-quadra defensiva junto à meta. Mas o \_\_\_\_\_ deve se posicionar nas laterais da quadra, seja na meia-quadra de ataque ou de defesa.

De acordo com o texto acima, relacione as posições dos jogadores em quadra em relação às suas funções adequadas:

- a) FIXO/ PIVÔ/ ALA/ GOLEIRO;
- b) PIVÔ/ GOLEIRO/ ALA/ FIXO;
- c) FIXO/ GOLEIRO/ ALA/ PIVÔ;
- d) PIVÔ/ FIXO/ GOLEIRO/ ALA;
- e) GOLEIRO/ ALA/ PIVÔ/ FIXO.

**11.** Qual a importância do canadense James Naismith para o cenário mundial do Basquetebol?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**13.** Cite 03 (três) tipos de passes utilizados no Basquetebol.

---

---

---

---

---

---

---

---