



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ SÉRIE: 2ª TURMA: _____

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

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

Valor:
5,0

Textos para questões de 1 a 8.

O voleibol foi criado no ano de 1895 pelo americano William C. Morgan, diretor de educação física da Associação Cristã de Moços (ACM), na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos da América do Norte. O nome original do novo esporte era minonette. Nessa época, o esporte em moda era o basquetebol, que tinha sido instituído apenas há três anos pôr Nasmith e que rapidamente se difundira. Era muito enérgico e cansativo para homens de idade. Pôr sugestão do Pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante que o basquetebol para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,83cm, sobre a qual uma câmara de bola de basquetebol era batida surgindo assim o esporte que Estados Unidos, duas equipes de Holyoke fizeram uma demonstração do esporte há pouco criado. Seria mais tarde denominado voleibol.

- É a ação no Voleibol que permite o mesmo jogador tocar duas vezes consecutivas na bola:
 - Bloqueio Ofensivo
 - Mergulho ou Peixinho
 - Machadinha ou Manchete Invertida
 - Bloqueio Defensivo
 - Rolamento
- De acordo com o regulamento e regras do jogo de voleibol, é certo afirmar que
 - é permitido ao líbero a sua substituição apenas seis vezes por cada set jogado.
 - em um jogo oficial podemos chegar ao máximo de cinco sets em cada partida jogada, sendo que, o último será de 25 pontos, com uma vantagem mínima de 02 pontos da outra, sendo o 8º e o 16º pontos com parada técnica.
 - o bloqueio é a ação dos jogadores colocados junto à rede para interceptar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa ação a altura da rede. No bloqueio, é permitido tocar a bola no outro lado da rede, desde que o jogador não interfira no jogo do adversário antes ou durante o seu ataque.
 - é permitida ao líbero a ação do bloqueio e da cortada somente no seu campo de defesa.
 - posição básica ou de expectativa é a ação de ludibriar o bloqueio e defesa adversária, possível em todos os lances do jogo.
- No voleibol, as posições de ataque são
 - posição número 4, 3 e 2
 - posição número 4, 3 e 1
 - posição número 6, 5 e 4
 - posição número 6, 5 e 1
 - posição número 5, 4 e 2
- É vedado ao Líbero no voleibol as seguintes opções:
 - Sacar, Levantar de toque na Zona de Defesa e Bloquear
 - Ser o Capitão da equipe ou substituído na Zona de Ataque
 - Usar uma camisa igual aos demais jogadores e Jogar nas posições 6, 5 e 1
 - Bloquear, Atacar, Sacar ou Levantar de Toque na Zona de Ataque
 - Levantar de Manchete na Zona de Ataque, Sacar Viagem ou Tipo Tênis
- O Bloqueio é considerado a principal ação defensiva no voleibol, e esse fundamento pode ser realizado de três formas:
 - Simples, Duplo e Triplo
 - Simples, de Ataque e de Defesa
 - Duplo, Triplo e Combinado
 - De Defesa, Duplo e Triplo
 - De Ataque, Simples e Duplo

- 6.** Podemos considerar como os principais sistemas de jogo no voleibol:
- a) 6X3, 4X3 e 5X3
 - b) 6X2, 4X3 e 5X1
 - c) 6X3, 4X3 e 5X1
 - d) 6X2, 4X2 e 5X2
 - e) 6X0, 4X2 e 5X1
- 7.** É considerado um fundamento que possibilita a movimentação rápida da forma mais natural e eficiente possível na ação de recepção da bola, onde o jogador deve estar com o corpo pouco inclinado para a frente, olhar firme no objetivo, uma perna na frente da outra conforme a posição no campo, pernas afastadas e braços soltos à frente:
- a) Infiltração
 - b) Troca de Posições
 - c) Posição de Expectativa
 - d) Cortada
 - e) Rolamento
- 8.** O verdadeiro motivo para a criação do voleibol foi
- a) a necessidade da criação de uma modalidade menos fatigante que o esporte em evidência da época (basquete).
 - b) a criação de um Esporte sem contato físico.
 - c) devido ao Clima muito quente e propício para a modalidade.
 - d) a necessidade da criação de uma modalidade para concorrer com o Basquete, que era o esporte em evidência na época.
 - e) a necessidade da criação de uma modalidade esportiva que se assemelhasse ao tênis.
- 9.** De que forma a atividade física e uma alimentação adequada podem vir a contribuir com uma melhor qualidade de vida?

- 10.** Antes de fazer qualquer atividade física, devemos realizar alguns procedimentos importantes. Cite exemplos.
