



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 1ª SÉRIE

UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2019

Valor:
5,0

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

As razões da explosão de obesidade no Brasil

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. Por que a balança virou?



Indicadores apresentados na segunda-feira pelo Ministério da Saúde mostram que, nos últimos 10 anos, a prevalência da obesidade no Brasil aumentou em 60%, passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016. O excesso de peso também subiu de 42,6% para 53,8% no período.

Os dados são da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), com base em entrevistas realizadas de fevereiro a dezembro de 2016 com 53.210 pessoas maiores de 18 anos de todas as capitais brasileiras.

Especialistas ouvidos pela BBC Brasil atribuem o aumento de peso dos brasileiros a fatores econômicos e culturais, mas também genéticos e hormonais, como:

- **Novos padrões alimentares.**
- **Aumento do trabalho e da renda.**
- **Genética 'gorda'.**
- **Noites mal dormidas.**
- **Dieta variada.**

1. Como definir obesidade?

2. Podemos dizer que existe o melhor tratamento para a obesidade?

3. A obesidade é uma doença crônica decorrente de um aumento da quantidade de gordura no organismo. Apesar de muitas pessoas considerarem-na apenas um problema estético, a obesidade é grave e pode ser a causa de vários problemas de saúde. Indique, entre as alternativas a seguir, o problema que não apresenta relação com a obesidade:

- Hipertensão arterial.
- Diabetes.
- Ataque cardíaco.
- Desgaste nas articulações.
- Aumento da sensibilidade ao frio.

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 Montevidéu, 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, dos quais podemos destacar os mais básicos e os mais complexos.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. No futsal, para que o professor tenha êxito nos jogos contra os adversários, é imprescindível 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 a zona de atuação dos jogadores em quadra:

a) Fixo:

b) Pivô:

8. 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.

De acordo com a afirmativa, podemos concluir que, para a execução de um ataque correto e com êxito, serão necessários quais procedimentos?

9. Cada esporte tem os seus fundamentos, ou seja, um conjunto de normas e regras que atuam como base reguladora de toda a modalidade, seja a nível técnico, tático ou físico. Definem-se fundamentos como sendo as partes que, quando somadas compõem o jogo como um todo.

Os fundamentos do Futsal são

- a) drible, passe, recepção.
- b) drible, passe, arremesso.
- c) drible, recepção, bloqueio.
- d) drible, passe, manejo de bola.
- e) posição de expectativa, bloqueio, defesa.

10. *No futsal, a definição de ataque determina-se como todas as ações ofensivas e movimentos realizados por uma equipe quando entra e/ou está de posse da bola e procura a realização de gols. O ataque começa quando se entra em posse da bola ou depois de possuí-la, podendo se continuar com rapidez, atuando com critérios de movimentos, sustentados, posicional ou dinâmico, procurando através de gestos técnicos: passes curtos ou longos, progressões, um contra um, desmarques e chutes a gol, marcar gols e seguidamente a vitória.*

Podemos definir saída sobre pressão ou abertura sendo a fase

- a) da construção das ações ofensivas da equipe no seu meio campo, quando sujeita a uma pressão alta, que tem por objetivo criar uma ação ofensiva de ruptura seguida de finalização ou aliviar a pressão e passar à fase de ataque planejado ou desenvolvimento.
- b) de construção de jogo, onde se põe em prática o Sistema Ofensivo adequado à situação de jogo e onde, por inerência, estão inseridas as Circulações, Rotações ou Movimentações.
- c) do jogo na qual uma ação ofensiva ou um conjunto de ações ofensivas através de um passe de ruptura (assistência) é finalizada, ou ainda a finalização por exploração de erros adversários, por situações de 1x1.
- d) em que a equipe que estava a defender ganha a posse de bola e deve, com rapidez, aproveitar um possível desequilíbrio defensivo da equipe que atacava, aproveitando com velocidade as situações de superioridade numéricas momentâneas e espaços vazios, levando à obtenção do gol.
- e) da construção das ações ofensivas, onde os jogadores devem ter atitude ativa, inibindo a ação do jogador com posse de bola; tomada de Bola; retirar a iniciativa. Nunca estar desequilibrado, sempre abordar em equilíbrio.