



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____
Nº: _____ TURMA: _____ 1ª SÉRIE
UNIDADE: VV JC JP PC DATA: ___/___/2019

Valor:
10,0

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

VOLEIBOL

O voleibol é um esporte originário dos Estados Unidos, mas precisamente, da cidade de Massachusetts. A modalidade tem origem no ano de 1895, onde foi criada por William George Morgan (1870-1942), que naquele período trabalhava como professor de Educação Física na Associação Cristã de Moços (ACM).

Com a criação da modalidade, o intuito do professor era estabelecer uma competição onde não houvesse tanto contato físico, como aqueles que eram praticadas, até então. Assim que foi criado, o esporte recebeu o nome de “mintonette”, logo depois, foi chamado de “volley ball”.

Apesar de sido criado nos Estados Unidos, somente a partir do momento em que foi levado para o Canadá, mais ou menos cinco anos depois, é que ele alcançou proporções mundiais. Já na década de 40 o esporte estava presente em boa parte do globo, o que influenciou diretamente na criação da Federação Internacional de Voleibol (FIVB). O órgão tem sede em Paris, na França, e até hoje está no posto de principal responsável por realizar as competições mundiais da modalidade.



HANDEBOL



O handebol é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. Praticado entre duas equipes, o nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que hand significa “mão”. Foi criado em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão Karl Schelenz (1890-1956). Nesse ano, ele e outros parceiros de trabalho reformularam um esporte para deficientes visuais chamado de torball. Desde sua criação, o handebol tal qual o conhecemos hoje sofreu algumas modificações. O local de jogo, por exemplo, era ao ar livre (em gramados) e os espaços eram menores. Agora, o esporte é executado em quadras fechadas de 40 por 20 metros.

Além disso, no início o handebol era um jogo exclusivo para mulheres. Mais tarde e com sua inclusão nos esportes olímpicos, ele passou a ser jogado por ambos os sexos. Como foi criado por um alemão, ele começou a ser jogado em Berlim, na Alemanha durante a primeira guerra mundial. No Brasil, o handebol passou a ser reconhecido a partir dos anos 30. Em 1940 foi fundada em São Paulo a Federação Paulista de Handebol. Esse momento foi um importante passo para a consolidação do esporte no país.

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

1. O atleta será advertido mais severamente e receberá a punição, devendo ficar 2 minutos fora do jogo, sem direito a substituição, ou seja, sua equipe fica com um jogador a menos durante esse tempo. Essa punição é dada a faltas violentas ou a substituições incorretas. O jogador também recebe a mesma punição no caso de receber o segundo amarelo.

Estamos falando de qual punição grave no Handebol?

- a) Cartão Vermelho c) Desqualificação e) Dois Minutos
b) Cartão Amarelo d) Exclusão

2. O Tiro de Sete Metros será efetuado normalmente quando o jogador se conduz irregularmente e agarra o adversário para impedir clara oportunidade de marcar gol. O goleiro é o jogador em quadra que pode ocasionar essa punição em alguns casos.

Mencione duas situações nas quais esse atleta possa registrar em jogo oficial a infração de sete metros.

3. No Voleibol, o erro de Rodízio ou Falta na Rotação ocasiona uma infração para toda a equipe. Explique a forma e a execução dessa penalidade.

4. No Handebol, podemos realizar os ataques às equipes adversárias de várias formas. Mas podemos destacar três: ataque em circulação, ataque posicionado e ataque combinado.

De acordo com a afirmativa, explique o desenvolvimento de tais ataques:

a) Ataque em circulação:

b) Ataque posicionado:

c) Ataque combinado:

5. O bloqueio no vôlei pode ser executado individualmente, em dupla ou em trio. Mas seu objetivo pode ser ofensivo ou defensivo. Explique esses dois formatos de bloqueios.

6. Nos esportes indoor, alguns se assemelham no quesito das substituições. O basquete se parece com o vôlei, e o handebol, com o futsal. De acordo com essa afirmação, esclareça o desenvolvimento e a forma na execução das substituições no Voleibol e no Handebol.

7. No Voleibol, o líbero é um atleta especializado nos fundamentos, que são realizados com mais frequência no fundo da quadra, isto é, recepção e defesa. Essa função foi introduzida pela FIVB em 1998, com o propósito de permitir disputas mais longas de pontos e tornar o jogo, desse modo, mais atraente para o público. Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a esse jogador.

São atribuições do líbero em quadra:

- a) Usar uniforme diferente dos demais jogadores, ser na maioria das vezes o capitão da equipe e ser substituído em quadra apenas com a bola em movimento.
- b) Auxiliar o levantador no ataque e na defesa, principalmente nos levantamentos de toque.
- c) O ataque pelo líbero só poderá ser considerado se for executado atrás da linha dos 3 metros.
- d) Só poderá efetuar o bloqueio se estiver trocando de posição com os meios de rede.
- e) Não poderá sacar, bloquear ou mesmo levantar de toque na zona de ataque.

8. Descreva todos os jogadores de voleibol em quadra e suas respectivas funções.

9. Descreva todos os jogadores de handebol em quadra e suas respectivas funções.

10. É o fundamento do voleibol que possibilita a movimentação rápida da forma mais natural e eficiente possível. 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. Estamos mencionando o fundamento:

- a) Bloqueio
- b) Ataque
- c) Manchete
- d) Posição de Expectativa
- e) Toque