



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 2º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 2ª SÉRIE

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

Valor:
10,0

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

HANDEBOL



O Handebol como conhecemos hoje surgiu por volta de 1890, na Alemanha, com o nome de Raftball. Em 1912, o alemão Hirschmann, que era secretário da Federação Internacional de Futebol, foi o responsável por levar o Handebol para o campo, surgindo, assim, o Handebol de campo. Durante a primeira Grande Guerra Mundial (1915 a 1918), o professor de ginástica Berlimense Max Heiser foi responsável pela criação do "Torball" para aos trabalhadores da Fábrica Siemens, que era jogado em um campo com as medidas do futebol. O professor alemão Karl Schelenz é considerado o criador do Handebol, pois, em 1919, ele reformulou as regras do "Torball" e alterou seu nome para "Handball", mas ainda sendo jogado no campo para 11 jogadores.

Em 1934, o Comitê Olímpico Internacional (COI) escolheu o Handebol (ainda como Handebol de Campo) como uma das modalidades esportivas a serem disputadas nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936. Após o fim da segunda guerra mundial, dirigentes do Handebol de vários países se reuniram em Copenhague para criação da atual Federação Internacional de Handebol (International Handball Association – IHA), com sede na Suécia, e o presidente eleito foi o sueco Costa Bjork. Desde 1950, a sede da IHA passou a ser na Basileia, Suíça.

VOLEIBOL

O vôlei foi criado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos. O objetivo de Morgan, que trabalhava na "Associação Cristã de Moços" (ACM), era criar um esporte de equipes sem contato físico entre os adversários, de modo a minimizar os riscos de lesões. Inicialmente jogava-se com uma câmara de ar da bola de basquetebol e foi chamado *Mintonette*, mas rapidamente ganhou popularidade com o nome de *volleyball*.

Cada equipe de voleibol é constituída por 12 jogadores: seis efetivos (sendo um líbero) e seis suplentes. Em quadra, portanto, ficam dois times de seis jogadores.

As equipes são separadas por uma rede no meio da quadra. O jogo começa com um dos times que devem sacar. Logo depois do saque, a bola deve ultrapassar a rede e seguir ao campo do adversário onde os jogadores tentam evitar que a bola entre no seu campo usando qualquer parte do corpo (antes não era válido usar membros da cintura para baixo, mas as regras foram mudadas). O jogador pode rebater a bola para que ela passe para o campo adversário sendo permitidos dar três toques na bola antes que ela passe, sempre alternando os jogadores que dão os toques. Caso a bola caia, é ponto do time adversário.

O jogador não pode encostar na rede e, caso isso ocorra, o ponto será para o outro time. O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola, exceção no caso do toque de Bloqueio.



Roma 1948: I Campeonato da Europa



Por meio dos seus conhecimentos e das informações contidas nos textos acima, responda às questões a seguir.

1. Determine a função e a zona de atuação dos jogadores de Voleibol em quadra.

a) Oposto:

b) Levantador:

2. No Handebol, podemos desenvolver três formas de executar um ataque, que são:

- a) Ataque em Circulação, Ataque Posicionado e Ataque Combinado.
- b) Ataque sobre Pressão, Ataque em Quadra toda e Ataque em Meia Quadra.
- c) Ataque Individual, Ataque por Zona e Ataque Misto.
- d) Ataque Box-One, Ataque em Triângulo e Ataque Misto.
- e) Ataque Misto, Ataque Combinado e Ataque em Circulação Defensiva.

3. Como devemos executar de forma correta a recepção e a empunhadura da bola no Handebol?

4. Explique a penalização da regra dos Dois Minutos no Handebol.

5. Determine a função e a zona de atuação dos seguintes jogadores de Handebol em quadra.

a) Pivô:

b) Ponteiros:

6. O Tiro Livre Indireto, ou 9 metros, é considerado uma infração no Handebol. Explique de que forma ele é executado e em que momento deve ser aplicado durante uma partida oficial.

7. Podemos considerar como fundamentos do Voleibol:

- a) Jump, Bloqueio e Peixinho.
- b) Rolamento, Peixinho e Martelo.
- c) Manchete, Ataque e Arremesso.
- d) Toque, Manchete e Corta-Luz.
- e) Martelo, Alicate e Rolamento.

8. Para obter uma vitória em um jogo oficial de Voleibol, deve-se vencer

- a) dois sets em uma melhor de três jogadas.
- b) dois sets em uma melhor de cinco jogadas.
- c) cinco sets e no último set em forma de tie-break.
- d) três sets em uma melhor de cinco jogadas e, se houver empate em 2x2, o último set em sistema de tie-break.
- e) dois sets em uma melhor de cinco jogadas e, se houver empate em 2x2, o último set em sistema de tie-break.

9. Explique como é penalizada e desenvolvida a regra do Rodízio no Voleibol.

10. Cada esporte tem o seu fundamento, 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. No Voleibol, para se iniciar uma partida, é utilizado o fundamento "saque", que pode ser executado de várias formas maneiras.

Explique os seguintes tipos de saques:

a) Saque Viagem:

b) Saque Balanceado:
