



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ TURMA: _____ 2ª SÉRIE

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

Valor:
5,0

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



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 Montevideu (Uruguai), no ano de 1933. O criador foi o professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Montevideu, 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.

Com seus conhecimentos sobre alimentação saudável aliada à atividade física e com as informações contidas no texto acima sobre a modalidade futsal, responda às questões abaixo:

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

a) GOLEIRO:

b) ALAS:

c) PIVÔS:

d) FIXO:

2. São considerados no Futsal como Sistemas Ofensivos Básicos:

- a) 4.4, 1.4.1, 4.3.3, 6.0 e 5.1;
- b) 2.1.2, 3.2, 2.3, 1.2.2 e 5.0;
- c) 2.2, 1.2.1, 2.1.1, 4.0 e 3.1;
- d) 3.3, 1.3.1, 3.2.2, 5.0 e 4.1;
- e) 2.2.1, 3.3, 1.2.3, 2.3 e 6.0.

3. Atacar, no futsal, se caracteriza por uma equipe recuperar e procurar manter a posse de bola, tentando chegar à meta adversária para consignar um gol. Podemos concluir que, para a execução de um ataque correto e com êxito, serão necessários quais procedimentos?

4. No futsal, há um consenso razoável entre os professores e técnicos, mencionando que os sistemas defensivos são constituídos pelos tipos de marcação (como se marca) e pelas linhas ou variações defensivas (onde se marca). Evidentemente que marcar não se resume a isso: há ainda uma série de exigências quando se coloca uma equipe para marcar de determinada forma em determinado local da quadra.

De acordo com o texto, explique a diferença do sistema de marcação individual do sistema por Zona.

5. Os jogadores defensores, no futsal, possuem algumas funções. Explique as funções abaixo:

a) Aproximação:

b) Interceptação/Antecipação:

c) Acompanhamento:

6. O futsal é um jogo programado e sistematizado que estabelece uma série de quesitos de ordem organizacional. Podemos considerar uma ação correta na sistematização de uma partida oficial:

- a) Distribuição aleatória nas áreas de jogo, evitando os deslocamentos entre os jogadores.
- b) Implicação de todos os jogadores em missões de ataque e defesa, determinando um objetivo afim a todos.
- c) Evitar uma concentração e proteção exagerada no próprio gol.
- d) Concentração de um menor número de jogadores possível em volta da bola.
- e) Nunca realizar trocas de posições ou de tarefas pelos jogadores.

7. É considerada uma ação e função adequada no desenvolvimento e execução de uma defesa no futsal:
- a) Chegar até o adversário antes da bola, esperando que ele domine a bola para oferecer uma ação defensiva.
 - b) Atitude despreziosa, evitando e inibindo a ação agressiva do adversário com posse de bola.
 - c) Abordagem e aproximação com equilíbrio, procurando sempre tomar a posse da bola.
 - d) Nunca entrar na linha de passe do adversário, para não confundir a ação da defesa.
 - e) Manter-se afastado de seu marcador, mesmo que ele esteja sem a posse da bola, para evitar faltas desnecessárias.

8. É correto afirmar sobre Sistema de Jogo no futsal e suas estratégias:
- a) Distribuição organizada nas áreas de jogo e forte proteção do próprio gol.
 - b) O ataque e defesa não devem ser adotados em detrimento do adversário.
 - c) Equilíbrio defensivo é realizado pelo ataque, ficando para a defesa apenas as coberturas.
 - d) Durante o desenvolvimento do jogo, nunca trocar de posições ou tarefas pelos jogadores.
 - e) Concentração do menor número de jogadores possível em volta do adversário.

9. Defina os seguintes itens que compõem o jogo de futsal:

- a) Arremesso de meta

- b) Arremesso de canto

10. Na modernidade, o corpo foi descoberto, despido e modelado pelos exercícios físicos da moda. Novos espaços e práticas esportivas e de ginástica passaram a convocar as pessoas a modelarem seus corpos. Multiplicaram-se as academias de ginástica, as salas de musculação e o número de pessoas correndo pelas ruas.

Diante do exposto, é possível perceber que houve um aumento da procura por

- a) exercícios físicos aquáticos (natação/hidroginástica), que são exercícios de baixo impacto, evitando o atrito (não prejudicando as articulações), e que previnem o envelhecimento precoce e melhoram a qualidade de vida.
- b) mecanismos para combinar alimentação e exercício físico, que permitem a aquisição e manutenção de níveis adequados de saúde, sem a preocupação com padrões de beleza instituídos socialmente.
- c) programas saudáveis de emagrecimento, que evitam os prejuízos causados na regulação metabólica, função imunológica, integridade óssea e manutenção da capacidade funcional ao longo do envelhecimento.
- d) exercícios de relaxamento, reeducação postural e alongamentos, que permitem um melhor funcionamento do organismo como um todo, bem como uma dieta alimentar e hábitos saudáveis com base em produtos naturais.
- e) dietas que preconizam a ingestão excessiva ou restrita de um ou mais macronutrientes (carboidratos, gorduras ou proteínas), bem como exercícios que permitem um aumento de massa muscular e/ou modelar o corpo.