



## LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_ 7º ANO TURMA: \_\_\_\_\_

UNIDADE: VV  JC  JP  PC  DATA: \_\_\_/\_\_\_/2018

Valor:  
5,0

**Obs.:** Esta lista deve ser entregue completa no dia da Prova de Recuperação.

1. (0,5) Durante a década de 90, Álvaro Romano decidiu compartilhar com o mundo seu estilo e qualidade de vida. Depois de ter seu diploma e ter sua pós-graduação em Educação Física, ele decidiu desenvolver uma metodologia de treino para muito além de tudo o que já fora feito antes. O método Ginástica Natural pode-se praticar em que tipos de ambiente?

---

---

---

2. (0,5) Cada esporte tem 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. Cite três fundamentos técnicos do jogo de vôlei.

---

---

---

3. (0,5) Ao praticar constantemente a Ginástica Natural, são adquiridos benefícios, tanto para o corpo, quanto para a mente. Descreva três.

---

---

---

4. (0,5) O vôlei possui inúmeros tipos de saque. Descreva três, caracterizando-os brevemente.

---

---

---

5. (0,5) A Ginástica Natural envolve outros tipos de modalidades na sua formação. Cite duas.

---

---

---

6. (0,5) A equipe de arbitragem para uma partida é composta por quantos componentes?

- a) Um árbitro, quatro juízes (linha).
- b) Dois árbitros, apontador.
- c) 1º e 2º árbitros, quatro juízes (linha).
- d) Quatro árbitros, apontador.
- e) 1º e 2º árbitros, apontador, quatro juízes (linha).

7. (0,5) A prática da Ginástica Natural requer o uso de algum aparelho?

- a) Sim, uso de máquinas encontradas em academia.
- b) Não, usa-se apenas o peso do corpo.
- c) Sim, uso de pesos livres.
- d) Sim, requer o uso de equipamentos específicos.
- e) Não, usa-se apenas o peso do corpo do parceiro de treino.

- 8.** (0,5) Quais desses fundamentos correspondem somente aos do voleibol?
- a) Levantamento, passe picado, cortada.
  - b) Levantamento, manchete e saque.
  - c) Saque, manchete e bandeja.
  - d) Rolamento, saque e jump.
  - e) Bandeja, cortada e bloqueio.
- 9.** (0,5) O "Jornada nas Estrelas", batizado e popularizado por Bernard Razjman (ex-jogador da seleção brasileira), é oriundo da praia e foi criado, segundo alguns historiadores, por
- a) Naga.
  - b) Bernardinho.
  - c) Fernando.
  - d) Giba.
  - e) Bruninho.
- 10.** (0,5) Quando a equipe que recebe ganha o direito ao saque, é realizada uma ação, onde ocorre
- a) o tempo técnico.
  - b) a rotação dos jogadores no sentido horário.
  - c) a substituição de jogadores.
  - d) a rotação dos jogadores no sentido anti-horário.
  - e) a troca de quadra, após dois pontos consecutivos.