



LISTA DE EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO(a): _____

Nº: _____ 8º 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) A Yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de cinco mil anos. Descreva três benefícios adquiridos com a prática da modalidade.

2. (0,5) A inclusão da função de líbero foi adotada com qual finalidade?

3. (0,5) A Yoga se tornou uma modalidade popularmente conhecida. Descreva como seria o local e as vestimentas adequadas para a prática.

4. (0,5) Como é feita a distribuição de pontos no vôlei? Quantos sets?

5. (0,5) A Yoga possui inúmeras posições. Descreva no mínimo três.

6. (0,5) O líbero possui regras específicas, como

- a) usar uniforme diferente, ser substituído apenas para realizar o bloqueio e o levantamento.
- b) não ter distinção de uniforme, pode ser capitão, durante o jogo pode realizar apenas a ação de sacar e bloquear.
- c) usar do uniforme diferente dos demais, não poder assumir a função de capitão, nem atacar, bloquear ou sacar.
- d) usar uniforme diferente dos demais, durante o jogo assumir outras funções, não poder realizar o ataque, nem o bloqueio, apenas o saque.
- e) não ter distinção de uniforme, poder assumir outras funções, ser substituído, além de realizar todos os fundamentos durante o jogo.

7. (0,5) A Yoga teve sua origem em qual país?

- a) África
- b) Japão.
- c) Argentina.
- d) Tailândia.
- e) Índia

- 8.** (0,5) Quando o árbitro eleva um de seus braços até a altura da cintura, apontando um de seus dedos para baixo, podendo apontar para o lado direito ou para o esquerdo:
- a) Bola dentro.
 - b) Quatro pontos.
 - c) Toque de rede.
 - d) Falta do bloco ou cortina.
 - e) Bola fora.
- 9.** (0,5) A palavra Yoga traduzida possui o significado de
- a) paz.
 - b) união.
 - c) felicidade.
 - d) compreensão.
 - e) dignidade.
- 10.** (0,5) Qual o significado de Match point e Set point, respectivamente?
- a) Substituição irregular, toque na rede.
 - b) Pontos para fechar o set e definir.
 - c) Pontos que podem definir o jogo e fechar o set.
 - d) Penalização e vantagem.
 - e) Ponto de vantagem e ponto para definir o set.