TRABALHO DE RECUPERAÇÃO FINAL 2024

ALUNO (A):_____**TURMA:**_____

VALOR: 40,0 **Nota:**_____

Educação Física será recuperada através do trabalho e aula prática (presencial).

- **AULA PRÁTICA: 20/12**
- **HORÁRIO: 09h**

LOCAL: QUADRA DO FUNDAMENTAL (Levar garrafa com água e uniforme completo da escola é obrigatório, uso de tênis é indispensável.)

-

O trabalho será postado no site e deverá ser entregue no SETOR PEDAGÓGICO da unidade do aluno até 16/12.

ATENÇÃO

- ✓ **Para o aluno ser avaliado na recuperação em Educação Física, ele deverá responder TODAS AS QUESTÕES DO TRABALHO e participar da aula prática presencial.**
- ✓ **O trabalho de Educação Física será entregue ao professor no horário da aula prática.**
- ✓ **Se deixar questões sem respostas ou se faltar à aula prática, não será considerada parte da nota. Permanecerá sem a nota da recuperação.**

TRABALHO ESCRITO (Individual): *Vide* Questões propostas ao final desse Roteiro de Orientações.

Apresentação Escrita do Trabalho para ser avaliado

- Trabalho Manuscrito (PERGUNTAS E RESPOSTAS EM CASO DE QUESTÃO DE MULTIPLA ESCOLHA A RESPOSTA CORRETA DEVE SER TRANSCRITA NA INTEGRA)
- Trabalho sem capa e sem organização NÃO SERÃO RECEBIDOS.
- Á caneta (azul ou preta)
- Capa contendo Título, Nome do aluno e Série.
- Letra legível
- Organização: margens e parágrafos definidos.
- **O trabalho deve ser feito em folha separada desse material.**

QUESTÃO 01. A prática de uma atividade física de forma regular e com orientação de um profissional proporciona inúmeros benefícios à saúde. Diante disso, defina atividade física e fale sobre sua importância na vida de uma pessoa.

_____

QUESTÃO 02. Como é feita a saída de bola no futsal?

_____

QUESTÃO 03. Cite dois objetivos da marcação por zona dentro do handebol

1_____

2_____

QUESTÃO 04. São Características Técnicas da Finta no Handebol, EXCETO
A) ( ) Deslocamento (mudar de um ponto para o outro da quadra)
B) ( ) Mudança de direção (se deslocar em direções diferentes)
C) ( ) Troca de Ritmo (do lento para o rápido e do rápido para o lento)
D) ( ) Passe para tracionado

Texto I
Os atletas com deficiência física são classificados em cada modalidade esportiva através do sistema de classificação funcional. Este sistema visa classificar os atletas com diferentes deficiências físicas em um mesmo perfil funcional para a competição. Tem como meta garantir que a conquista de uma medalha por um atleta seja fruto de seu treinamento, experiência, motivação e não devido a vantagens obtidas pelo tipo ou nível de sua deficiência.

Lyra, Marcos Júlio. Disponível em: http://www.coladaweb.com/educacao-fisica/paraolimpiadas. Acesso em 1.fev.2022.

Texto II
Apesar do sucesso das Paralimpíadas, a sociedade brasileira ainda não mudou o preconceito em relação aos deficientes e o esporte paralímpico. Essa é a opinião de Alberto Martins da Costa, que esteve à frente da delegação brasileira em três Paralimpíadas - Sydney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008). Porém, ele acredita que o país esteja; de mudar seus paradigmas - com a ajuda do esporte; O que você está vendo nessas competições não é a deficiência física, é a superação de si mesmo na busca da melhor performance. É a obtenção de marcas, dos melhores tempos, de quebra de recordes, da vitória sobre os adversários; Doutor em Educação Física, ele já não chefia os atletas: atualmente, preside a Academia Paralímpica Brasileira, criada em 2010 para agregar os estudos em torno do esporte paralímpico no país.

Puff, Jefferson. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/brasil-37358274. https://www.plataformaredigir.com.br/tema-redacao/paralimpiadas-e-inclusao-social_redacao-enem#:~:text=Texto%20I,37358274.%20Acesso%20em%201.fev.2022.

Respondam as questões abaixo:

QUESTÃO 05. Sobre as olimpíadas, o Brasil não teve a sua melhor participação no quadro de medalhas. Quantas medalhas o Brasil conquistou? E em quais modalidades?

_____

_____

_____

_____

_____

QUESTÃO 06. Faça um breve histórico sobre as modalidades em que o Brasil conquistou medalha de OURO.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

QUESTÃO 07. Sobre os jogos paralímpicos, quais modalidades o brasil conquistou medalha?

QUESTÃO 08. Quem é o maior medalhista paralímpico brasileiro? E quem é o maior medalhista paralímpico da história de todo evento?

QUESTÃO 09. Cite 3 modalidades paralímpicos onde o Brasil já conquistou a medalha de ouro.

Benefícios dos Esportes coletivos

Praticados tanto de forma competitiva como atividade recreativa e de lazer, os esportes coletivos têm como um dos objetivos principais a dinâmica de equipe, agilidade, coordenação, além da organização técnica e estratégica do jogo.

Os benefícios do esporte coletivo são muitos e vão desde o bem-estar à comunicação entre os esportistas. Além disso, o exercício regular contínuo para quem compete diminui muito o risco de doenças graves, especialmente doenças cardiovasculares crônicas. O esporte melhora, também, o raciocínio, a disposição física, colabora para o aumento da autoestima, bem como outras atribuições fundamentais para o indivíduo.

É impressionante o número de benefícios que os esportes coletivos trazem para a saúde de seus praticantes. A lista é imensa: melhora do condicionamento físico e capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular — principalmente dos músculos mais trabalhados em cada esporte —, perda de sobrepeso, aumento da flexibilidade e da coordenação motora.

A prática de esportes coletivos também proporciona ganhos indiretos para o bem-estar. Eles ajudam a aumentar a disposição de seus adeptos para outras tarefas do dia , graças à liberação da endorfina, hormônio que diminui o stress e causa sensação de relaxamento, e garantem melhores noites de sono (também graças à endorfina, além do óbvio cansaço causado pela atividade física).

Entre as diversas modalidades de esportes coletivos, algumas são mais praticadas, como: vôlei, futebol, handebol e basquete.

fonte: www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-coletivos
mrvnoesporte.com.br/3-beneficios-dos-esportes-coletivos

Respondam as questões abaixo:

QUESTÃO 10. Desenhe a quadra de jogo com as medidas e linhas que a compõe nas seguintes modalidades:
A) do voleibol;
B) do basquetebol;
C) do handebol;
D) do futsal.

QUESTÃO 11. Faça um breve histórico e cite os criadores das seguintes modalidades esportivas:
A) voleibol;
B) basquetebol;
C) handebol;
D) futsal.

QUESTÃO 12. Cite 4 regras básicas das seguintes modalidades esportivas:
A) voleibol:
B) basquetebol:
C) handebol:
D) futsal: