

ESTUDOS AUTÔNOMOS – JANEIRO 2025

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 100,00 Nota: _____

INSTRUÇÕES: Todas as questões devem ser respondidas a **CANETA**.**QUESTÃO 01.** 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

QUESTÃO 02. 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 03. Faça um breve histórico e cite os criadores das seguintes modalidades esportivas:

- A) voleibol;
- B) basquetebol;
- C) handebol;
- D) futsal.

QUESTÃO 04. Cite 4 regras básicas das seguintes modalidades esportivas:

- A) voleibol;
- B) basquetebol;
- C) handebol;
- D) futsal;

QUESTÃO 05. No voleibol o jogador que executa o saque, deve estar em qual posição?

- A) posição número 06
- B) posição número 04
- C) posição número 01
- D) posição número 02
- E) posição número 05

QUESTÃO 06. Quanto ao toque na modalidade de Voleibol assinale “V” (**ALTERNATIVAS VERDADEIRAS**) ou “F” (**ALTERNATIVAS FALSAS**).

- A) cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo duas vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.
- B) cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo três vezes, além do toque da manchete, para devolver a bola.
- C) cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo quatro vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.
- D) cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo três vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.
- E) cada equipe tem o direito de tocar a bola somente uma vez, além do toque do bloqueio,

QUESTÃO 07. Em relação ao tamanho da quadra de basquete assinale a alternativa correta:

- A) 28 de comprimento por 25 de largura
- B) 28 de comprimento por 15 de largura
- C) 25 de comprimento por 15 de largura
- D) 23 de comprimento por 13 de largura
- E) 28 de comprimento por 18 de largura

QUESTÃO 08. Sabemos que existem vários esquemas táticos de defesa dentro do handebol. Sabendo disso, demonstre em forma de desenho três tipos de **DEFESA** utilizadas dentro dessa modalidade.

QUESTÃO 09. O Arremesso é também um dos principais Fundamentos Técnicos do Handebol, é através do arremesso que se marca os gols em um jogo de Handebol. O Arremesso é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária. Sabendo que existem vários tipos de arremessos, enumere a segunda coluna de acordo com a primeira.

- 1) É o tipo de arremesso no Handebol onde um ou os dois pés estão em contato com o solo no momento da execução do arremesso.
 - 2) Nesse tipo de Arremesso o jogador de Handebol realiza um salto e executa o arremesso antes de cair no solo.
 - 3) É o tipo de Arremesso no Handebol onde o jogador projeta uma queda após o arremesso.
 - 4) É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, é realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro.
- () Arremesso com queda
() Arremesso em suspensão
() Arremesso com apoio
() Arremesso com rolamento

QUESTÃO 10. 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

QUESTÃO 11. Para que um atleta tenha a melhor forma física durante uma competição, o que ele deve fazer, de forma lícita?

- A) Utilizar da ciência para desenvolver drogas mais eficientes.
- B) Treinamento de técnicas e dedicar horas de seu dia afim de quebrar recordes.
- C) Usar doping natural.
- D) Contar com o seu talento nato para o desenvolvimento da prova.

QUESTÃO 12. Doping é quando um atleta utiliza substância ou métodos proibidos, capazes de promover alterações que:

- A) melhoram o desempenho dele e oferecem uma vantagem indevida
- B) auxilia dentro da normalidade e licitude
- C) não fazem nenhum tipo de interferência dentro do desempenho
- D) deixa o atleta mais saudável e em nada muda seu desempenho

QUESTÃO 13. As substâncias proibidas que melhoram o desempenho dos atletas são divididas em 6 grupos, qual dessas alternativas tem um item que não faz parte desses grupos?

- A) Diuréticos, suplementos a base de leite, Betabloqueadores,
- B) Estimulantes, analgésicos, Hormônios Peptídicos
- C) Hormônios Peptídicos, Diuréticos
- D) Estimulantes, Analgésicos, betabloqueadores

QUESTÃO 14. Por qual motivo essas substâncias são consideradas dopantes de forma qualitativa e não

- A) Pela falta de critério das organizações.
- B) Pela ausência da razão do uso do medicamento tratamento ou dopagem.
- C) Pela falta de tecnologia em determinar a quantidade utilizada.
- D) Devido o a custo elevado em realizar testes.

QUESTÃO 15. Qual o atleta brasileiro teve a punição mais pesada quando pego no doping?

- A) Rebeca Gusmão (Natação)
- B) Giba (Vôlei)
- C) Thomaz Belucci (Tênis)
- D) Daiane dos Santos (Ginástica)

QUESTÃO 16. Os programas de atividade física sem finalidade competitiva compreendem todas as Práticas físico-desportivas que, sem buscar o máximo de rendimento das qualidades trabalhadas, contribuem para:

- A) Induzir na formação de atletas
- B) Contribuem para a criação de hábitos de vida saudáveis
- C) Contribuem em divulgar esportes e modalidades
- D) Induzir na pratica de algum esporte de alto rendimento

QUESTÃO 17. O treinamento físico é a base para o treinamento. De que forma os atletas condicionam seu corpo para a prática esportiva?

- A) Através da utilização de hormônios que induzem o aumento de massa e força física.
- B) Ganho de força e massa muscular, diminuindo o percentual de gordura, aumentando a flexibilidade, melhorando as capacidades aeróbica.
- C) A base acontece unicamente através da alimentação.
- D) Com uma série de programa de concentração onde apenas o ganho de força se faz necessário.

QUESTÃO 18. As valências físicas são divididas em 4 tipos, quais dessas não são consideradas uma Valência física?

- A) Força
- B) Flexibilidade
- C) Velocidade
- D) Força de vontade

QUESTÃO 19. “Todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas Em diversos tipos” Esse é o conceito de:

- A) Mobilidade
- B) Equilíbrio
- C) Valencia física
- D) coordenação

QUESTÃO 20. as valências físicas são determinadas por:

- A) Questões alimentares.
- B) Questões genéticas e são treináveis.
- C) Questão social
- D) Nenhuma resposta anterior.