TRABALHO DE RECUPERAÇÃO 1° TRIMESTRE 2026

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

VALOR: 12,0 **Nota:**_____

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

DATA DE ENTREGA: 11/07/2026 9H DURANTE A AULA PRÁTICA.
LOCAL: QUADRA DO FUNDAMENTAL.

Apresentação Escrita do Trabalho para ser avaliado

- Trabalho Manuscrito (PERGUNTAS E RESPOSTAS)
- 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.

Respondam as questões abaixo:

QUESTÃO 01. Explique o conceito de atividade física e sua importância para a qualidade de vida das pessoas em diferentes faixas etárias.

_____

_____

_____

QUESTÃO 02. Quais são os principais benefícios da prática regular de atividade física para a saúde física e mental?

_____

_____

_____

QUESTÃO 03. De que forma a atividade física pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas? Cite exemplos.

_____

_____

_____

QUESTÃO 04. Explique a relação entre sedentarismo e qualidade de vida, destacando possíveis consequências.

_____

_____

_____

QUESTÃO 05. Explique as principais regras do futsal e a importância do trabalho coletivo nesse esporte.

_____

_____

_____

QUESTÃO 06. Quais são os fundamentos básicos do futsal?
Explique pelo menos três deles.

_____

_____

_____

QUESTÃO 07. Descreva as principais características do handebol e como ocorre a dinâmica do jogo.

_____

_____

_____

QUESTÃO 08. Explique a função das posições dos jogadores no handebol e sua importância para a equipe.

_____

_____

_____

QUESTÃO 09. Explique os fundamentos básicos do basquete e sua importância para o bom desempenho no jogo.

_____

_____

_____

QUESTÃO 10. Descreva as principais regras do voleibol e explique como funciona o sistema de rodízio.

_____

_____

_____

QUESTÃO 11. Quantos jogadores cada equipe possui em quadra durante uma partida oficial de futsal?
A) 4
B) 5
C) 6
D) 7

QUESTÃO 12. Qual é o principal objetivo do handebol?
A) Acertar a bola no chão adversário.
B) Fazer a bola passar por um aro.
C) Marcar gols arremessando a bola com as mãos.
D) Rebater a bola com os pés.

QUESTÃO 13. Quantos pontos vale uma cesta realizada quando o jogador está pisando na linha de três pontos?
A) 1 ponto.
B) 2 pontos.
C) 3 pontos.
D) 4 pontos.

QUESTÃO 14. Quantos toques, no máximo, uma equipe pode dar na bola antes de enviá-la para o campo adversário?
A) 2.
B) 3.
C) 4.
D) 5.

QUESTÃO 15. Qual fundamento é utilizado para iniciar o jogo no voleibol?
A) Manchete.
B) Saque.
C) Levantamento.
D) Ataque.