

TRABALHO DE ESTUDOS AUTÔNOMOS 2º TRIMESTRE 2025

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 12,0 Nota: _____

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

TRABALHO ESCRITO (Individual)

Data de entrega: NO SETOR PEDAGOGICO DE CADA UNIDADE 25/09/2025.

Apresentação Escrita do Trabalho para ser avaliado

- Trabalho Manuscrito OBRIGATORIAMENTE
- Trabalho sem capa e sem organização NÃO SERÃO RECEBIDOS.
- Á caneta (azul ou preta)
- Capa OBRIGATÓRIA contendo Título, Nome do aluno e Série.
- Letra legível
- Organização: margens e parágrafos definidos.

Trabalho de Educação Física – Ensino Médio

1. Em uma partida oficial de futsal, quantos jogadores cada equipe deve ter em quadra, incluindo o goleiro?

- a) 4
- b) 5
- c) 6
- d) 7

2. Sobre as regras do handebol, assinale a alternativa correta:

- a) O goleiro pode sair da sua área de gol e jogar como um jogador de linha.
- b) Um jogador pode permanecer dentro da área do goleiro desde que não tenha a bola.
- c) Não existe limite de tempo de posse de bola para cada equipe.
- d) Uma equipe joga com 8 jogadores de linha e 1 goleiro.

3. Em relação ao sistema de pontuação do voleibol, qual é a regra vigente nas competições oficiais?

- a) Apenas a equipe sacadora pode marcar pontos.
- b) O jogo é disputado em sets de 21 pontos.
- c) Cada set é disputado até 25 pontos, com diferença mínima de 2 pontos.
- d) O jogo é disputado em sets de 10 pontos.

4. Qual é o tempo de posse de bola para uma equipe no basquete (shot clock)?

- a) 10 segundos
- b) 14 segundos

- c) 24 segundos
- d) 30 segundos

5. A prática regular de esportes coletivos, como futsal, vôlei, basquete e handebol, contribui para:

- a) Aumento da obesidade e do sedentarismo.
- b) Melhora do condicionamento físico, integração social e prevenção de doenças.
- c) Isolamento social e aumento de lesões em todos os praticantes.
- d) Exclusivamente para desenvolvimento de atletas profissionais.

6. Explique qual a função do goleiro-linha no futsal e em quais situações essa estratégia costuma ser utilizada.

7. Diferencie as regras de tempo de jogo entre futsal e futebol de campo.

8. No handebol, é permitido dar até três passos sem quicar a bola. Explique a importância dessa regra para a dinâmica do jogo.

9. O que acontece se um jogador invadir a área do goleiro no momento da finalização?

10. Qual a função do líbero no voleibol e por que ele não pode sacar, bloquear ou atacar acima da rede?

11. Explique a diferença entre rotação e posição fixa durante o jogo.

12. No basquete, quais são as penalidades aplicadas quando um jogador comete falta pessoal em situação de arremesso?

13. Explique a importância do “rebote” para o desenvolvimento de uma partida de basquete.

14. Quais são dois benefícios sociais da prática de esportes coletivos para adolescentes?

15. Explique como a prática regular de esportes pode ajudar a melhorar a saúde física de uma pessoa.