

TRABALHO DE RECUPERAÇÃO FINAL 2025

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 40,0 Nota: _____

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

Data de entrega: 16/12/2025.

Aula pratica dia: 19/12/25 horário: 19h, na quadra do Sólido Fundamental.

Levar garrafa com água e uniforme completo da escola é obrigatório, uso de tênis é indispensável.
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.**

1) 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.

2) Como é feita a saída de bola no futsal?

3) Cite dois objetivos da marcação por zona dentro do handebol

4) 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 chefiava 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:

- 5) Sobre as olimpíadas, o Brasil não teve a sua melhor participação no quadro de medalhas. Quantas medalhas o Brasil conquistou? E em quais modalidades?
- 6) Faça um breve histórico sobre as modalidades em que o Brasil conquistou medalha de OURO.
- 7) Sobre os jogos paralímpicos, quais modalidades o Brasil conquistou medalha?
- 8) Quem é o maior medalhista paralímpico brasileiro? E quem é o maior medalhista paralímpico da história de todo evento?
- 9) 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:

- 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.

11) Faça um breve histórico e cite os criadores das seguintes modalidades

esportivas:

- a) voleibol;
- b) basquetebol;
- c) handebol;
- d) futsal.

12) Cite 4 regras básicas das seguintes modalidades esportivas:

- a) voleibol:
- b) basquetebol:
- c) handebol:
- d) futsal: