

TRABALHO DE RECUPERAÇÃO 1º TRIMESTRE 2026

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

VALOR: 12,0 Nota: _____

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

Data de entrega: 08 /07/2026 16h DURANTE A AULA PRÁTICA.

Apresentação Escrita do Trabalho para ser avaliado

- Trabalho Manuscrito (PERGUNTAS E RESPOSTAS)
- Trabalho sem capa e sem organização NÃO SERÃO RECEBIDOS.
- À 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.