UME: 28 de Fevereiro

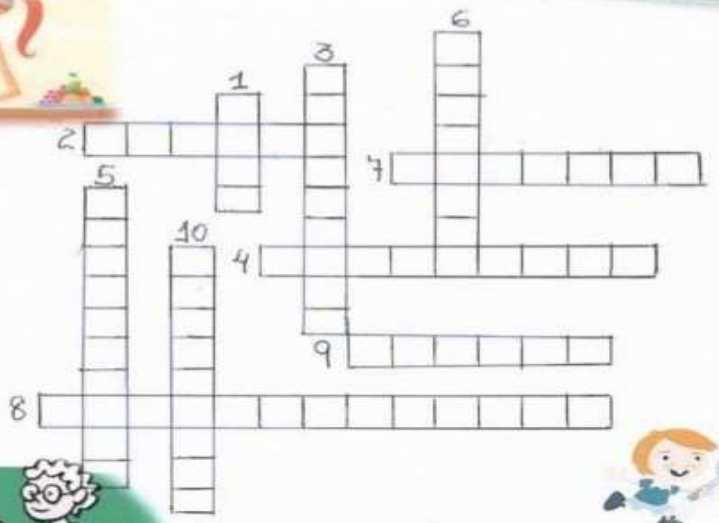
ANO: 3° Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 13/04/2021 a 28/04/2021

8. Faça a palavra cruzada sobre Atividade Física:

1- A saúde e longevidade devem vir acompanhada da?
R: Qualidade de .....
2- É uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física:
R: Atividade .....
3- A prática de atividade física deve ser desenvolvida de forma:
R: ..... e continua
4- A preocupação de promover e manter a saúde deve ser ressaltada para quem?
R: ..... mundial
5- Os exercícios físicos regulares servem para combater:
R: Os efeitos nocivos da vida .....
6- Atividade física é definida como qualquer:
R: Movimento .....
7- Um benefício da atividade física na aparência:
R: Melhora sua .....
8- Um benefício da atividade física no trabalho:
R: Aumenta a .....
9- Um benefício da atividade física no dia-a-dia:
R: Aumenta o .....
10-Um benefício da atividade física na saúde:
R: Previne doenças como .....



Cultura Corporal *Professor Paulo Menezes de Freitas*

No saque, o jogador coloca força na bola para que o adversário tenha dificuldade ao fazer a recepção. A recepção é a defesa do saque e tem como principal objetivo preparar o início da jogada de ataque da sua equipe. Para que isso aconteça, o atleta normalmente passa a bola para o seu companheiro com os dois braços estendidos e grudados, em um lance conhecido como manchete. O segundo jogador a participar de um lance de ataque é o levantador. Como define o próprio nome, é ele quem levanta a bola para a cortada, que pode ser feita por um dos jogadores de ataque.

Para evitar que o adversário consiga cortar com facilidade, os jogadores próximos à rede procuram fazer o bloqueio. Assim, eles sobem e tentam, com os braços estendidos, impedir que a bola passe para o outro lado da quadra.

QUESTIONÁRIO

1. Em qual país surgiu o Voleibol? Qual motivo levou o Prof. William Morgan a criar este esporte?

_____
_____
_____

2. Quais são os fundamentos do Voleibol? Quando termina um jogo de Voleibol?_____
_____

3. Um time de voleibol é composto de quantos jogadores (titulares e reservas)? Cite o nome de alguns jogadores(as) de Voleibol famosos de Voleibol.

_____
_____

4. Como inicia uma partida de voleibol? A equipe tem direito a quantos toques para tentar devolver a bola para a quadra adversária? _____
_____