



Aprendizagem Conectada
Caderno de Resolução Comentada
5ª semana
1º Ano/EM



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

Resolução comentada

Na 5ª semana, foram abordadas três modalidades esportivas diferentes: vôlei de areia, natação e ginástica rítmica. Falamos sobre a história de cada uma delas e trouxemos exercícios de reflexão. Agora, vamos juntos resolvê-los:

1. Resposta correta letra C

- O vôlei de quadra surgiu depois do vôlei de areia, como forma de realizar a atividade sem se sujar tanto. **Errado – o vôlei de areia surgiu após o vôlei de quadra.**
- Os fundamentos são semelhantes, pois muitos jogadores de vôlei de quadra, quando estão próximos a se aposentar, passam a praticar o vôlei de areia. **Errado – Apesar de alguns jogadores de vôlei de quadra terem se tornado, de fato, jogadores profissionais de vôlei de areia, o motivo pelo qual as modalidades são semelhantes, não é este.**
- O vôlei de areia surge a partir do vôlei de quadra, no Havaí, como uma atividade recreativa. **Correto – A modalidade surge como atividade recreativa e somente depois torna-se esporte olímpico.**
- Nenhuma das alternativas estão corretas.

2. Resposta correta letra D

- a) Dominar o corpo no meio aquático é de grande utilidade para o aprendizado da natação. **Afirmção correta, porém, não é a única.**
- b) Nadar significa deslocar-se equilibradamente no meio aquático. Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem colocar os pés no chão, está errado. **Afirmção correta, porém, não é a única.**
- c) O nado Crawl é nado mais rápido para competições. **Afirmção correta, porém, não é a única.**
- d) Todas as alternativas estão corretas. **Correto, todas as alternativas são verdadeiras.**

3. O atleta que visa recuperação procura a natação especialmente pelo baixo impacto que a prática impõe a musculatura e estrutura corporal. Logo, dos benefícios acima citados, provavelmente este indivíduo estará à procura do alívio de estresse, controle de peso enquanto não pode voltar às atividades de seu esporte, no caso de lesões, baixíssimo impacto nas articulações e, dependendo da modalidade que o atleta desenvolva, ele também pode estar em busca de manutenção da resistência cardiorrespiratória, dentre outras.

4. Resposta correta letra C

A imagem corresponde à um exercício de alongamento ou treinamento de flexibilidade, para manutenção ou aumento da amplitude do movimento, especificamente, neste caso, nas articulações do quadril e coluna.

5. Resposta correta letra A

- a) Corda, arco, bola, maçãs e fita. **Correto.**
- b) Corda, argolas, bola, trampolim e fita. **Errado – as argolas e trampolim são aparelhos da ginástica artística e não rítmica.**
- c) Paralelas, arco, bola, solo e fita. **Errado – as paralelas e o solo são aparelhos da ginástica artística e não rítmica.**
- d) Maças, arco, bola, barra fixa e fita. **Errado – a barra fixa é um aparelho da ginástica artística e não rítmica.**