



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5º ano A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 22/06/2020 a 03/07/2020

ATIVIDADE 1

1- Os alunos devem assistir o vídeo sobre o histórico e as principais regras do futsal (futebol de salão). Acessar o Link abaixo para assistir o vídeo.

<https://youtu.be/khWFyoC9cZw>

2- Após assistir o vídeo, o aluno deve responder o questionário futsal 1.

Copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-lo ao professor de Educação Física.

Questionário sobre Futsal - Aula 1

1- Em que país e ano foi criado o Futsal?

2- Qual o nome do professor de Educação Física que criou o Futsal?

3- Quantos jogadores tem cada equipe? Quantos iniciam o jogo e quantos ficam no banco de reservas?

4- Muitos jogadores de futebol de campo famosos, iniciaram suas carreiras no Futsal. Cite pelo menos dois nomes.

Atenção: Pra quem não conseguir acessar os vídeos pode acompanhar pelo texto do abaixo:

Futsal

O **futsal**, também chamado de **futebol de salão**, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui suas peculiaridades.

Ainda que sejam semelhantes, o futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores e as dimensões do espaço de jogo.

No Brasil, o futsal tem tido grande representatividade nas últimas décadas. Ao lado do futebol, é o esporte mais praticado no país por homens e mulheres.

Origem do Futsal

O futsal surgiu nos anos de 1934 no Uruguai. O responsável foi o professor de educação física Juan Carlos



Juan Carlos Ceriani Gravier, criador do futsal

No início era chamado de *Indoor Football* (na tradução literal significa "futebol no interior"). Ceriani Gravier da ACM (Associação Cristã de Moços)

História do Futsal no Brasil

Logo depois de ser inventado, o futsal chegou ao Brasil em 1935. Aqui, ele passou a ser chamado de futebol de salão.

Ainda no início poderíamos encontrar 7 jogadores em cada equipe (14 no total). Mais tarde e com as novas formulações, esse número foi reduzido para 10 no total.

Também devemos ressaltar o peso da bola, que a princípio, era mais leve. Com os chutes, por exemplo, era muito fácil ela sair da quadra. Portanto, mediante observações, o seu peso foi sendo aumentado.

Atualmente, a bola de futsal é mais pesada do que do futebol de campo.

Sua circunferência está entre 62 e 64 centímetros e um peso que varia de 400 a 440 gramas.

Após a consolidação das regras desse esporte em fins dos anos 50, ele disseminou-se rapidamente por todo o país.

Em 1954 foi fundada a primeira federação desse esporte no Brasil chamada de "Federação Metropolitana de Futebol de Salão". Atualmente, ela chama-se "Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro".

Nos anos seguintes, outros estados do Brasil também seguiram os passos e fundaram suas federações relacionadas ao futsal.

Só na década de 50 foram fundadas as federações em São Paulo, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná, Bahia, Ceará, Sergipe e Rio Grande do Norte.

Com o passar do tempo, todos os estados do país contavam com uma federação e equipe de futsal.

Em 1971 foi fundada em São Paulo a "Federação Internacional de Futebol de Salão" (Fifusa). Na ocasião, estavam presentes representantes do Brasil, Argentina, Paraguai, Uruguai, Bolívia, Peru e Portugal.

A Confederação Brasileira de Futsal atua através da CBF sendo filiada a FIFA. Além da FIFA, os campeonatos internacionais de futsal são organizados pela Associação Mundial de Futsal (AMF) com sede na cidade de Assunção, no Paraguai.

Atualmente existem diversos campeonatos de futsal no Brasil e no mundo. Merecem destaques a Copa Mundial de Futsal da FIFA e o Campeonato Mundial de Futebol de Salão da AMF.

O Brasil possui uma das seleções mais fortes de futsal e já foi campeã algumas vezes. Na Europa, destacam-se as seleções da Itália, Espanha e Rússia.

Embora seja relativamente novo, o futsal é considerado um dos esportes com maior crescimento no mundo.

Fundamentos do Futsal

Os objetivos desse esporte, tal qual no futebol, é fazer gols. Assim, a equipe vencedora é aquela que conseguir fazer o maior número de gols durante a partida.

O tempo total de jogo é de 40 minutos. Ou seja, são dois tempos de 20 minutos com um intervalo de 10 minutos entre eles.

O futsal reúne diversos movimentos desde chutes, passes de bola, dribles, cabeceios, etc.

Além dos jogadores presentes na quadra e na reserva, cada equipe possui um treinador. Além disso, há dois árbitros: o auxiliar e o principal. O cronometrista é responsável por controlar o tempo de jogo.

Regras do Futsal

No futsal nunca se deve colocar a mão na bola. O único jogador que pode é o goleiro que usa uma luva para defender a marcação de gol pela equipe adversária.

Como o futebol de campo, se um jogador cometer falta ele pode levar o cartão amarelo (advertência) ou vermelho (expulsão). Três cartões amarelos equivalem a um vermelho.

As faltas podem ser cometidas quando o jogador encosta a mão na bola, quando há desavenças entre jogadores e árbitros, ou ainda, quando há violência física ou verbal. O juiz que irá decidir a gravidade da falta e o cartão que será dado.

Vale ressaltar que no futsal não há o conceito de impedimento, como no futebol de campo. Por sua vez, as cobranças de falta são semelhantes ao futebol de campo: escanteio, tiro de meta, arremesso lateral e de canto.

As cobranças são realizadas em até 4 segundos e devem ser cobradas com o pé.

Jogadores

O futsal possui dois times de 5 jogadores cada. Possui também mais 9 suplentes no banco de reserva totalizando 14 jogadores em cada equipe. Vale notar que desses 5 cada equipe possui um goleiro, responsável por defender as entradas de bolas.

Além do goleiro, os jogadores chamados de fixos são responsáveis pela defesa. Esse equivale ao zagueiro no futebol de campo. Já o pivô ou atacante tem o objetivo de marcar gols. Os alas direito e esquerdo são responsáveis por armar as jogadas e ajudar na marcação.

No futsal não há um limite para substituição de jogadores e elas podem ocorrer em qualquer momento do jogo.

Quadra



Quadra de Futsal

O futsal é praticado numa quadra retangular. Ela possui entre 24 e 42 metros de comprimento, por 15 a 22 de largura, variando de acordo com a categoria. Note que as quadras podem ser cobertas ou descobertas.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem assistir o vídeo sobre o histórico e as principais regras do futsal (futebol de salão). Acessar o link abaixo para assistir o vídeo.

<https://youtu.be/fhmFHKthbi0>

2-Após assistir o vídeo, o aluno deve responder ao Questionário futsal 2 -Fundamentos

1- Quais são as posições que existem no Futsal?

2- Quais os fundamentos técnicos do Futsal?
Condução de bola é um deles. Quais outros você conhece?

3-Quais os fundamentos técnicos do Futsal você acha mais importante para ter um bom desempenho na quadra?

4- Quais os tipos de marcação existentes no Futsal? Se conseguir, explique cada uma delas?

5 - Qual tipo de passe mais utilizado no Futsal? Rasteiro, meia altura ou parabólico?

Copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-lo ao professor de Educação Física.

Atenção: Pra quem não conseguir acessar os vídeos pode acompanhar pelo texto do abaixo

Fundamentos do Futsal

O futsal é um esporte que exige habilidade, pois o espaço curto da quadra, somado ao peso maior da bola (em comparação com a bola de futebol) e a rapidez com que se é praticado, fazem dele uma das práticas esportivas onde os competidores devem possuir domínio de força e noção de bola. Para que as jogadas e os objetivos sejam alcançados, é necessário que haja controle de seus fundamentos.

Fundamentos são as práticas básicas que devem ser aprendidas. Os fundamentos básicos são:

Passe - Drible - Cabeceio - Chute - Recepção - Condução - Domínio

Alguns como antecipação, marcação, proteção de bola e posicionamento são aprendidos com mais tempo de prática. Isso sem falar que existem os específicos para a posição de goleiro, como reflexo, posição de defesa com as mãos e com os pés e a forma correta de cair, etc.

Domínio:

Consiste em conseguir interromper a trajetória da bola de forma que ela fique sob seu controle. É um requisito muito exigido, já que os passes são rápidos e, por isso, mais difíceis de serem dominados. A não ser o braço, todas as outras partes do corpo podem ser usadas para o domínio da bola. Como a maioria dos passes são feitos pelo chão, o domínio com os pés é bastante trabalhado. Existe o que se chama de "controle da bola", que é a capacidade de manter a bola.

Classificações do Domínio:

Rasteira: Domínio realizado com as partes externas, internas e solado dos pés.

Meia-altura: Com a parte interna e externa dos pés e coxas.

Parabólica: Domínio realizado com o dorso dos pés, com o peito, a cabeça e a coxa.

Condução: Esse fundamento consiste em correr pela quadra tendo a bola sob domínio. Pode ser

executado em linha reta (retilíneo) ou mudando de direção (zigue-zague). Com os pés, pode ser feito com a parte interna ou externa do pé, sendo que com a parte da frete (bico do tênis) tem-se pouco controle da bola e por isso é pouco utilizado. Nesse fundamento, é importante deixar a bola o mais perto possível do condutor, para que seja mais difícil para o adversário conseguir tomar a bola. Além disso, quando a bola está perto dos pés, conforme se avança pela quadra e os marcadores chegam, a mudança de direção com a bola pode ser feita mais rapidamente para a execução do drible.

Passe:

Um dos mais importantes e mais executados em uma partida de futsal. Consiste basicamente em passar a bola para outro jogador. Para realizá-lo é necessário ter visão de jogo para acompanhar os companheiros e precisão para acertar na direção e na força necessária para que seu passe não seja interceptado. O passe pelo chão é o mais utilizado pela rapidez exigida: pelo chão a bola "corre" mais rápido e por isso tem menor possibilidade de ser roubada pelo adversário. Existe também o passe pelo alto que, apesar de demorar mais para alcançar seu destino, tem menos possibilidade de ser interceptado. Existem diversas variações de passe como o "passe de letra", passe de peito, de cabeça, de calcanhar e todos que a criatividade permita inventar.

Classificações do Passe: Quanto a sua trajetória ele pode ser: rasteiro, meia altura ou parabólico. Em relação a distância: curto (de até 4 metros de um jogador até outro), médio (de 4 à 10 metros) ou longo (acima de 10 metros). Quanto à sua execução pode ser: interno, externo (trivela), solado (com a parte de baixo do pé), de bico e de calcanhar. Em relação ao espaço do jogo: paralelo, lateral e diagonal.

Chute:

É o ato de bater na bola com os pés com determinado objetivo. Esse destino pode ser a

retirada da bola de jogo, acertar outro jogador e, claro, fazer o gol. Esse mesmo objetivo pode ser executado com a cabeça (cabeçada) ou com outras partes do corpo (o peito, por exemplo). O chute defensivo (aquele que buscar afastar o perigo do ataque adversário) é feito de forma mais instintiva, portanto não exige muita técnica. Já

o ofensivo (busca fazer o gol) requer percepção do posicionamento do goleiro adversário, noção de força, precisão e habilidade.

Pode ser, assim como o passe, feito com a parte interna do pé, com a externa (trivela), com o peito do pé, calcanhar e bico. Geralmente o chute é feito próximo a trave para dificultar a defesa do goleiro, mas outras técnicas, como chutar no "contra-pé" do goleiro, por cobertura ou colocado, também são importantes para uma boa finalização.

Tipos de Chutes:

1. **Chute Simples:** Esse chute é batido com a parte interna ou dorso do pé. Com ele há mais probabilidade de conseguir que esse fundamento seja bem executado.

2. **Chute de bate-pronto:** É aquele realizado imediatamente no momento em que a bola toca o chão.

3. **Chute de voleio;**

4. **Chute com a bola no ar.**

5. **Chute de Bico:**

Costuma ser o chute mais fácil e realizado com a ponta do pé. Ele não costuma ser muito preciso pelo pouco espaço de contato.

6. **Chute por Cobertura:**

Com o pé por baixo da bola é possível fazer com que ela ganhe altura.

Drible e Finta:

São dois fundamentos semelhantes que consistem em passar por um marcador para ter no final da jogada a bola em sua posse. A diferença entre os dois é que o drible é feito com a posse de bola no início do lance, já a finta é feita sem a posse bola e

chamada também de drible de corpo. Exigem, dependendo do lance, velocidade, técnica, criatividade, força e ginga. Os dribles podem receber o nome de: elástico, chapéu, caneta são alguns dos dribles executados numa partida, lembrando que a cada um pode ter nomes diferentes em cada região. A finta pode ser chamada de balanço, gato, vai e vem, pique falso e desmarcação. O drible é um dos fundamentos mais valorizados pelos jogadores da parte ofensiva para alcançar fundamento do chute.

Cabeceio:

É um fundamento defensivo e ofensivo que pode ser realizado entre os jogadores para três finalidades: defender a equipe, passar a bola e marcar um gol. Ou seja, o treinamento deve prever essas situações. A trajetória pode ser em direção ao chão da quadra, para o alto ou em linha reta. O cabeceio é feito parado ou em movimento.

Antecipação:

Fundamento que acontece quando o jogador ultrapassa o adversário de forma ofensiva e defensiva. Ele é realizado para roubar a bola, começar um ataque, um passe, desarmar o adversário, reposicionar a bola, etc.

Proteção de Bola: A proteção significa manter a bola em sua posse enquanto é marcado pelo adversário.

Marcação:

Quem marca tem o objetivo de desarmar quem tem a bola, tomando-lhe a mesma ou tirando-a; também objetiva impedir que o adversário receba a bola. A obrigação de quem marca é fazer todo o possível para não ser driblado e ainda evitar que o adversário chute contra a sua meta.

Técnicas a serem aplicadas: marcar o pé de passe e chute, fechando o lado forte de saída e ação do adversário; empurrar o adversário contra a linha lateral da quadra, diminuindo o ângulo de passe e chute.

Habilidades do Goleiro:

Para o goleiros, além dos requisitos já citados, é

necessário algumas habilidades especiais. Reflexo (rápida reação diante um chute), agilidade, posicionamento, saída do gol, dentre outros. As defesas são executadas com qualquer parte do corpo, mas principalmente com as mãos e com os pés. As mãos são mais exigidas em chutes de meia altura e mais altos. Os pés para chutes rasteiros e fortes.

Existe também o "encaixe" onde se segura a bola com as mãos sem largar. Já a defesa chamada "espalmada" é a intervenção a chutes mais no canto do gol e difíceis de serem seguradas, então usa-se as mãos para desviar a bola da direção do gol. A escolha de qual será feita depende da velocidade e da força do chute, porém a mais segura é o encaixe, já que não dá oportunidade do adversário recuperar a posse de bola, mas se não for possível é importante sempre espalmar a bola em direção a linha lateral ou de fundo evitando assim o rebote frontal.

Existem ainda outros fundamentos que são aprendidos por meio da prática do esporte, como as técnicas de marcação, antecipação, roubadas de bola, posicionamento, proteção de bola, etc.