

**UME:** DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

**ANO:** 7º                   **COMPONENTE CURRICULAR:** ED. FÍSICA

**PROFESSOR:** EZEQUIEL VIEIRA SANTANA

**PERÍODO** DE 22/06/2020 A 03/07/2020

## **LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES**

### **História do handebol**

Em 29 de outubro de 1917, surgiu uma modificação no aperfeiçoamento do Handebol. O professor alemão da Escola Normal de Educação Física de Berlim - Alemanha, Karl Schelenz, com a colaboração de dois patrícios, Max Heiser e Erich Konig trabalharam na formação do Handebol como esporte competitivo.

#### Publicidade

No sentido de obter uma divulgação maior, enviou este trabalho, juntamente com as regras especiais do Handebol de campo, a países como: Estados Unidos, Irlanda, Itália, Suíça, França, etc. Foi assim que surgiu este esporte competitivo, que anteriormente, era praticado apenas como preliminar e mais pelo sexo feminino. Agora, já seria praticado também pelo sexo masculino, o que aumentaria ainda mais o espírito de competição.

É por essa razão que chamamos Karl Schelenz, o pai do Handebol, já que foi ele quem

adaptou o Torball para o Handebol, forçando assim, a popularização do jogo em toda a Europa. Este trabalho foi favorecido pelo fato de ter sido ele, professor da Faculdade de Educação Física de Berlim, onde havia muitos alunos estrangeiros, que levaram

para seus respectivos países os conhecimentos ali obtidos. O professor Schelenz fez palestras

sobre a nova modalidade em vários países europeus, entre 1920 e 1930.

## **Introdução: Os Fundamentos do Handebol**

### **O que é e quais são os Fundamentos do Handebol?**

Os Fundamentos técnicos do Handebol são as técnicas e movimentos utilizados para jogar Handebol. Os principais Fundamentos Técnicos do Handebol são: a Empunhadura, a Recepção, o Passe, o Arremesso, o Drible e a Finta.

### **Fundamento Empunhadura no Handebol**

A Empunhadura é um dos fundamentos mais básicos do Handebol, trata-se do ato de segurar a bola de Handebol com uma das mãos. A Empunhadura correta no Handebol é feita segurando a bola na palma da mão e apertando (fazendo pressão) com as pontas dos dedos.

---

Dica de execução: A pressão exercida pelos dedos polegar e mínimo é muito importante para a realização de uma boa empunhadura.

### **Fundamento Recepção no Handebol**

A Recepção é um dos fundamentos mais simples do Handebol, trata-se do ato de receber (recepcionar) a bola. A Recepção no Handebol deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (em forma de concha) e voltadas para frente.

Observação: A Recepção no Handebol também pode ser feita com uma só mão.

## **Fundamento Passe no Handebol**

O Passe é um dos principais Fundamentos técnicos do Handebol, o passe é o ato de lançar a bola entre os jogadores de uma mesma equipe.

### **Quais são os Tipos de Passe no Handebol?**

- **Passe acima do ombro:** conhecido como Passe de Ombro, é o passe mais utilizado num jogo de Handebol, pode ser feito em trajetória reta ou parabólica.
- **Passe em pronação:** O Passe em Pronação no Handebol feito segurando a bola com a palma da mão apontada para baixo e realizando um giro do punho para fora. Pode ser feito com direção lateral ou para trás.
- **Passe por de trás da cabeça:** O passe por trás da cabeça no Handebol é executado exatamente como diz o nome, lançando a bola "por trás da cabeça", pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- **Passe por de trás do corpo:** O passe por trás do corpo é feito lançando a bola por trás do corpo, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- **Passe para trás:** É o passe feito na altura da cabeça com extensão do punho jogando a bola para trás.
- **Passe quicado:** É quando a bola toca o solo da quadra uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro de equipe. Esse tipo de passe é utilizado para desviar a bola de um marcado adversário.

## **Fundamento Arremesso no handebol**

O Arremesso é também um dos principais Fundamentos Técnicos do Handebol, é através do arremesso que se marca os gols em um jogo de Handebol. O Arremesso é

o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária.

### **Quais são os Tipos de Arremessos no Handebol?**

- Arremesso com apoio - É o tipo de arremesso no Handebol onde um ou os dois pés estão em contato com o solo no momento da execução do arremesso.
- Arremesso em suspensão - Nesse tipo de Arremesso o jogador de Handebol realiza um salto e fica com o corpo completamente suspenso no ar no momento da execução do arremesso.
- Arremesso com queda - É o tipo de Arremesso no Handebol onde o jogador projeta uma queda após o arremesso. Ao forçar uma queda o jogador de Handebol projeta o corpo e consegue colocar mais potência no arremesso. É um tipo de arremesso muito utilizado entre os pivôs no Handebol.
- Arremesso com rolamento - É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, ele realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro. É um tipo de arremesso comumente utilizado pelos "Pontas" no Handebol.

### **Fundamento Drible no Handebol**

O Drible é um fundamento básico do Handebol, trata-se do ato de quicar a bola com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento. A principal função do drible no Handebol é a progressão com posse de bola.

### **Quais são os tipos de Drible no Handebol?**

O Drible Alto: É muito usado para deslocamento em velocidade do jogador de Handebol. O Drible alto é bastante utilizado em contra-ataques.

O Drible Baixo: O Drible baixo é basicamente usado para proteger a bola diante de um marcador adversário.

### **Os objetivos do Drible no Handebol são:**

- fintar a defesa
- sair da marcação
- conquistar uma posição de arremesso mais favorável

### **Fundamento Finta no Handebol**

A Finta no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, ameaça realizar um movimento em determinada direção para enganar e desequilibrar a marcação do adversário e realizar o movimento em outra direção.

### **São Características Técnicas da Finta no Handebol**

- Deslocamento (mudar de um ponto para o outro da quadra)
- Mudança de direção (se deslocar em direções diferentes)
- Troca de Ritmo (do lento para o rápido e do rápido para o lento)

### **Quais são os Objetivos do Finta no Handebol?**

- Passar pela marcação de um adversário
- Desequilibrar um adversário direto
- Desviar a atenção do adversário
- Ganhar superioridade numérica em relação a equipe adversária

### **São características para uma boa Finta:**

- Ter uma boa velocidade de reação
- Ter uma bola velocidade de deslocamento

- Ter um bom equilíbrio
- Ser ágil nas mudanças de direção

**Quais são os Tipos de Finta no Handebol?**

- Finta de Arremesso
- Finta de Passe
- Finta com deslocamento para direita
- Finta com deslocamento para esquerda

RESPONDA:

1-QUEM FOI O CRIADOR DO HANDEBOL?

- a. ( ) Karl Schelenz
- b. ( ) CHARLES H. SPURGEON
- c. ( ) HENRIQUE V
- d. ( ) NENHUMA DAS ALTERNATIVAS

2-QUAL O ANO DA CRIAÇÃO DO HANDEBOL

- a. ( ) 1815
- b. ( ) 1790
- c. ( ) 1917
- d. ( ) NENHUMA DAS ALTERNATIVAS

3-QUAIS OS FUNDAMENTOS DO HANDEBOL?

- a. ( ) BLOQUEIO, SAQUE, MANCHETE E ATAQUE
- b. ( ) EMPUNHADURA, RECEPÇÃO, PASSE, ARREMESSO, DRIBLE E A FINTA.
- c. ( ) SOCO, CHUTE, ESQUIVA, SALTOS E RASTEJO.
- d. ( ) NENHUMA DAS ALTERNATIVAS

4-SEGURAR A BOLA DE HANDEBOL COM UMA MÃO REFERE-SE A QUAL FUNDAMENTO?

- a. ( ) MANCHETE
- b. ( ) SAQUE
- c. ( ) EMPUNHADURA
- d. ( ) NENHUMA DAS ALTERNATIVAS

5-QUAIS SÃO OS TIPOS DE PASSES QUE EXISTEM NO HANDEBOL?

- a. ( ) POR CIMA DO OMBRO, EM PRONAÇÃO, POR TRÁS DA CABEÇA, POR TRÁS DO CORPO, PARA TRÁS E PICADO.
- b. ( ) PASSE PEITO, PICADO, SOBRE OMBRO, SOBRE A CESTA E DE CURVA

- c. ( ) PASSE DE CURVA, PASSE DE OITO,  
PASSE DE CIMA, PASSE DE BAIXO E DE  
LADO.
- d. ( ) NENHUMA DAS ALTERNATIVAS.

6- A RECEPÇÃO DA BOLA DE HANDEBOL PODE SER  
FEITA COM UMA MÃO?

- a. ( ) NÃO
- b. ( ) SIM
- c. ( ) NUNCA
- d. ( ) NENHUMA ALTERNATIVA.

7-QUAL FUNDAMENTO DO HANDEBOL É UTILIZADO  
PARA MARCAR O GOL?

- a. ( ) RECEPÇÃO
- b. ( ) EMPUNHADURA
- c. ( ) PASSE
- d. ( ) ARREMESSO

8-A AÇÃO DE QUICAR A BOLA (bater a bola no  
chão), REFERE-SE A QUAL FUNDAMENTO DO  
HANDEBOL?

- a. ( ) ARREMESSO
- b. ( ) PASSE
- c. ( ) EMPUNHADURA
- d. ( ) DRIBLE

9-QUAIS OS TIPOS DE DRIBLES DO HANDEBOL?

- a. ( ) ALTO E BAIXO
- b. ( ) LATERAL E BAIXO
- c. ( ) ALTO E LATERAL
- d. ( ) NENHUMAS DAS ALTERNATIVAS

10- QUAL PAÍS DE ORIGEM DO HANDEBOL?

- a. ( ) BRASIL
- b. ( ) ESPANHA
- c. ( ) CHINA
- d. ( ) ALEMANHA.