

## Atividade

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 3º ano D e E**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: FRED**

**PERÍODO: 20/07/2020 a 31/07/2020**

### ATIVIDADE 1

- 1-Os alunos devem ler o texto abaixo posicionamentos e fundamentos técnicos do handebol parte 1.
- 2-Os alunos devem assistir o vídeo posições do handebol para complementar o conteúdo do texto. Acessar o link abaixo para assistir o vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1Jjsc7-aNpNQfEVmJVd5DRxuxViKrFswC/view?usp=sharing>

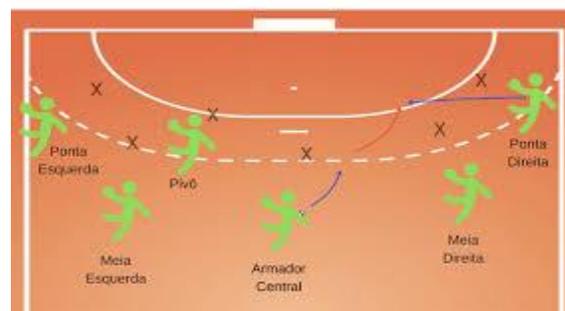
## Posições no handebol

### 1) Posições dos jogadores

Conheça as posições dos jogadores de handebol



Goleira realizando uma defesa no handebol



Posicionamento de ataque da equipe de handebol

### a) Goleiro

Peça fundamental em uma equipe de handebol, é o responsável por defender a baliza dos arremessos adversários e iniciar os contra-ataques de sua equipe. Os goleiros costumam ter enorme flexibilidade e podem usar qualquer parte do corpo para realizar as defesas.

### b) Pontas

Como o próprio nome sugere, são jogadores que atuam nas extremidades da quadra. Os pontas apresentam papel muito importante nos movimentos de ataque da equipe.

### c) Meias

São jogadores que atuam do meio para as pontas da quadra e também têm papel defensivo muito grande. Ao contrário dos pontas, que costumam ser jogadores mais velozes e rápidos, os meias tendem a ser jogadores mais fortes e mais altos, justamente para conseguir cumprir o papel defensivo.

### d) Armador central

Assim como no basquete, o armador, no handebol, é considerado o cérebro do time, ou seja, o jogador que melhor consegue organizar as jogadas da equipe. São jogadores técnicos, que possuem raciocínio rápido, muitas vezes visualizando a jogada antes mesmo de ela acontecer.

### e) Pivô

Jogador que atua infiltrado no meio da defesa adversária com o objetivo de criar espaços para os jogadores que chegam ao ataque. Os pivôs de handebol são jogadores muito fortes e explosivos, pois, muitas vezes, um movimento de ataque exige, além de técnica, muita força.

Fundamentos do handebol

## ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo posicionamentos e fundamentos técnicos do handebol parte 2.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário Handebol 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Acesse o arquivo questionário handebol 3ºano no link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1f0HwXJdeTuf7mhKdZ5stsqkWgek0Q3tE/view?usp=sharing>

## Fundamentos do handebol

### Empunhadura

É um dos fundamentos mais básicos no handebol. Consiste no ato de segurar a bola de maneira correta com uma das mãos.



Observe como o jogador segura a bola com uma das mãos.

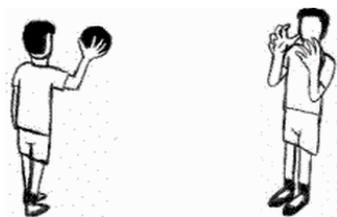
## Recepção

Também fundamento básico, mas não menos importante, a recepção é o ato de receber a bola e conseguir dominá-la. Normalmente, é realizada com as duas mãos, porém, dependendo do nível técnico do atleta e da situação da partida, essa recepção também pode ser feita com apenas uma das mãos.



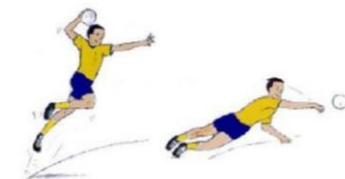
## Passe

Normalmente treinado em conjunto com o fundamento anterior, o passe é um dos fundamentos mais importantes da modalidade. É a ação de lançar a bola para um companheiro de equipe sem deixar que o adversário faça a interceptação.



## Arremesso

É a ação que finaliza a jogada criada pela equipe e tem como intuito atingir a baliza adversária para marcar o gol.



## Finta

Ação feita com a bola na mão, a finta consiste em realizar movimentos e mudança de ritmo rapidamente, com a intenção de confundir a defesa adversária e, assim, conseguir espaços para avançar em direção ao gol.



## Drible

Resume-se ao ato de quicar a bola no chão, em progressão, sem perder o domínio dela. O drible tem como objetivo ludibriar a marcação adversária seja nas ações coletivas, seja nas individuais. É também uma forma de tentar encontrar o melhor ângulo para o arremesso.



Nome:

Classe:

### Questionário de Handebol - 3º ano

- 1-Quais são as posições existentes no jogo de handebol?
- 2- Cite 3 fundamentos técnicos existentes no jogo de handebol. Se possível explique algo sobre eles?
- 3- Qual a função do goleiro no jogo de handebol?
- 4-O que é empunhadura no jogo de handebol?

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

### **ATIVIDADE 3**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo provas do atletismo parte 1.

## Provas do atletismo parte 1.

### 1-Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculo

As corridas podem ser de curta distância ou tiro rápido e seu percurso pode variar entre 100 e 3 000 m.

As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10 000 m.

As corridas com barreiras podem ser de 110 m e 400 m, enquanto as de obstáculos são de 3 000 m.

Essas são as distâncias para provas de adultos, tanto de homens como de mulheres.



Nas corridas, a partida tem início com o tiro de largada. Segundo a regra, o atleta que partir antes do tiro é desclassificado.

#### As seguintes provas de corrida são disputadas:

- 100 metros (masculina e feminina)
- 200 metros (masculina e feminina)
- 400 metros (masculina e feminina)
- 800 metros (masculina e feminina)
- 1.500 metros (masculina e feminina)
- 5.000 metros (masculina e feminina)
- 10.000 metros (masculina e feminina)
- Maratona – Corrida de 42 quilômetros (masculina e feminina)  
(prova disputada em rua).

#### Corridas com barreiras – As seguintes provas de corrida são disputadas:

- 100 metros com barreiras (feminina)
- 110 metros com barreiras (masculina)
- 400 metros com barreiras (masculina e feminina)
- 3000 metros com obstáculos (masculina)

## 2-Marcha Atlética



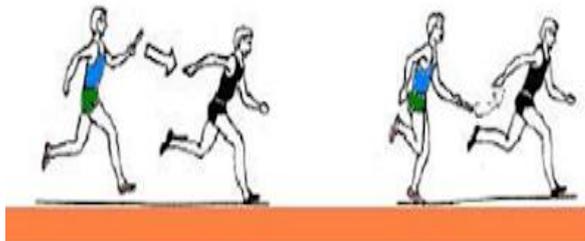
A marcha atlética pode ser de 20 000 m ou de 50 000 m para o gênero masculino, mas somente de 20 000 m para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

#### As seguintes provas de corrida são disputadas:

- Marcha atlética 20 quilômetros (masculina e feminina)
- Marcha atlética 50 quilômetros (masculina)

### 3-Revezamentos



As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. São realizadas entre equipes, cada qual com 4 atletas.

A regra é: cada um desses atletas faz  $\frac{1}{4}$  da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

**Corridas com revezamentos - As seguintes provas de corrida são disputadas:**

4 x 100 metros 4 atletas correm 100 metros cada um e passam o bastão a cada 100 metros (masculina e feminina)

4 x 400 metros 4 atletas correm 400 metros cada um e passam o bastão a cada 400 metros (masculina e feminina)

#### **ATIVIDADE 4**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo provas do atletismo parte 2.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário atletismo 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Acesse o arquivo questionário atletismo 3º ano no link abaixo:

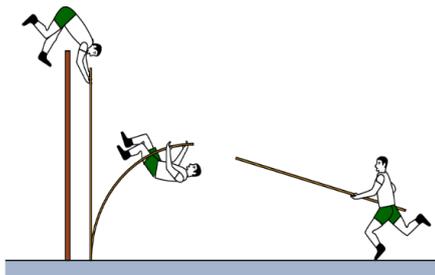
[https://drive.google.com/file/d/1PrXc\\_txXh6BvdhmLcnUQFNK8gY9y7nOz/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1PrXc_txXh6BvdhmLcnUQFNK8gY9y7nOz/view?usp=sharing)

### Provas do atletismo parte 2.

#### 1- Saltos



## Salto em altura



## Salto em distância



## Salto com vara

## Salto triplo

A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.

As provas de salto vertical compreendem salto em altura e salto com vara.

De acordo com a regra, no salto em altura, os atletas correm e saltam de costas sobre uma barra horizontal.

No salto com vara, o comprimento das varas mede entre 2,80 a 3,40 m tanto para homens como para mulheres.

Para realizá-las, os atletas correm 20 metros e, tomando impulso com uma vara flexível, saltam sobre uma barra. O objetivo é não derrubar o sarrafo, nome dado à barra.

Após os saltos verticais os atletas são amparados por um colchão.

As provas de salto horizontal compreendem salto em distância, ou de comprimento, e salto triplo.

No salto em distância, os atletas correm e saltam quando chegam à marca estabelecida. No chão de areia fica a marca para medir a distância obtida.

No salto triplo, o atleta dá dois saltos antes do salto final na caixa de areia.

**Provas com realização de saltos - As seguintes provas de corrida são disputadas:**

Salto em altura

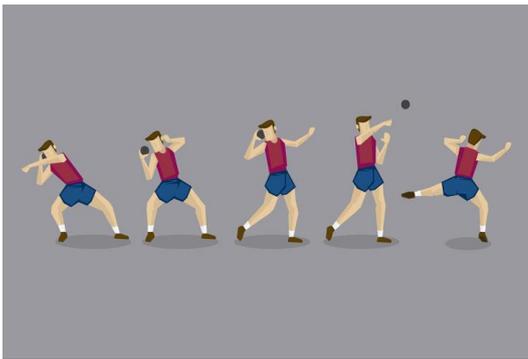
Salto com vara

Salto em distância

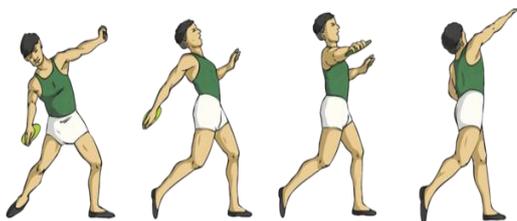
Salto Triplo

## 2-Arremesso e Lançamentos

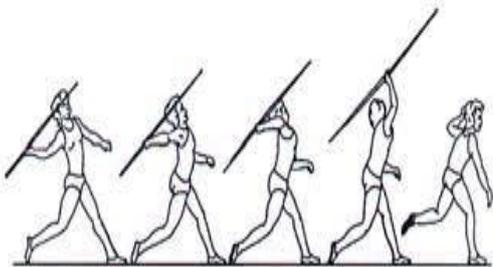
## Arremesso de peso



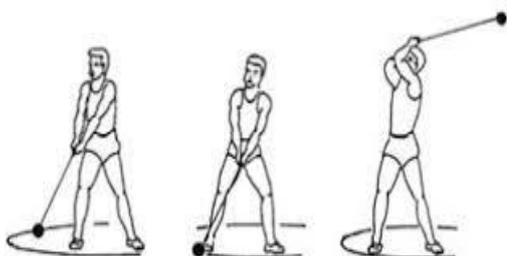
## Arremesso de disco



## Lançamento de dardo



## Arremesso de Martelo



Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo.

O peso dos materiais lançados varia entre os gêneros masculino e feminino. No arremesso de peso, a esfera pesa 7,26 kg na modalidade masculina e 4 kg na modalidade feminina, tal como o martelo.

A regra diz que, com apenas uma mão, os atletas jogam o peso, ou o martelo, o mais longe que conseguem.

Os discos são de 2 kg para os homens e de 1 kg para as mulheres. Os dardos, por sua vez, são de 800 g para os homens e de 600 para as mulheres.

No arremesso de discos, os atletas giram o corpo e lançam o disco para longe.

**Provas de Arremessos e lançamentos** As seguintes provas de corrida são disputadas:

Arremesso de peso

Arremesso de disco

Arremesso de martelo

Lançamento de Dardo

### 3-Provas combinadas

Decatlo é a prova dos homens, enquanto heptatlo é o nome da prova das mulheres.

Conforme as regras, nas provas combinadas, os atletas somam pontos na medida em que vão vencendo as provas.

**Provas Combinadas** - As seguintes provas de corrida são disputadas:

**Decatlo (masculina)** – é o conjunto de 10 provas realizadas pelos atletas. O atleta com melhor pontuação geral, ou seja, no final de todas as provas será o vencedor. As provas realizadas são:

1-Corrída 100 metros, 2- Salto em distância, 3- Salto em altura, 4- Lançamento de peso, 5- 400 metros, 6-110 com barreira, 7-lançamento de disco, 8-lançamento de dardo, 9- Salto com vara, 10-Corrída de 1500 metros.

**Heptatlo (Feminino)** - é o conjunto de 7 provas realizadas pelas atletas. A atleta com melhor pontuação geral, ou seja, no final de todas as provas será o vencedor. As provas realizadas são:

1-Corrída de 200 metros, 2- Corrida de 800 metros, 3- Corrida de 100 metros com barreira, 4- Lançamento de dardo, 5-Arremesso de peso, 6- Salto em altura e 7- salto em distância.

Nome:

Classe:

### Questionário de Atletismo -3º ano

1-Você gosta de correr? Já participou de alguma prova de corrida representando a escola ou um clube?

2- Cite 5 provas de corrida praticadas no Atletismo.

3-Cite 2 provas de Salto realizadas no Atletismo.

4- Cite 2 provas de Arremesso ou lançamento no atletismo.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.