

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º ano A, B, C, 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 sobre história e as principais regras do handebol.

2-Os alunos devem assistir o vídeo regras do handebol para complementar o conteúdo do texto. Acessar o link abaixo para assistir o vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1L_4hE53oN0lkDVvHnSyL3AmS8ZE4SlXY/view?usp=sharing

3-Após ler o texto e assistir o vídeo, o aluno deve abrir o documento do questionário Handebol aula 1 4º 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 aula 1- 4º ano no link abaixo:

https://drive.google.com/file/d/1fNQ8cAXFRpuH9qc_HE7pxH92ZXRet1jo/view?usp=sharing

História do handebol

Atualmente, o handebol é um esporte muito praticado dentro das escolas, mas o que pouca gente sabe é que a história dessa modalidade começou a ser praticada há milhares de anos. Existem sinais de práticas parecidas com o handebol em diversas civilizações, como na Grécia e China antigas, e entre os egípcios, os incas e os romanos.

Ao longo do tempo, diversas pessoas ajudaram a moldar o esporte que hoje chamamos de handebol, mas foi a partir de sua regulamentação, no século XX, que a modalidade começou a tornar-se cada vez mais popular. Alguns nomes foram fundamentais nesse processo, como o do dinamarquês Holger Louis Nielsen e o dos alemães Max Heiser e Karl Schelens.

No Brasil, o handebol ganhou força principalmente a partir da década de 1970. De lá pra cá, vem se consolidando cada vez mais. Um bom exemplo disso é a marca histórica alcançada pela seleção brasileira feminina de handebol em 2013, ano em que conseguiu o inédito título de campeã mundial, derrotando países com grande tradição no esporte.

No handebol masculino, o Brasil ainda não conseguiu um título de grande expressão, entretanto também é nítida a evolução que a seleção masculina vem alcançando.



Regras do handebol

Quadra

As partidas oficiais são realizadas em uma quadra retangular com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, e as balizas – popularmente chamadas de “gols” – têm 2 metros de altura por 3 metros de largura.

Tempo de jogo

O jogo de handebol é constituído por dois tempos de 30 (trinta) minutos com 10 (dez) minutos de intervalo entre eles.

Número de jogadores

Em torneios oficiais, permite-se a participação de até 14 jogadores por partida, mas, em quadra, no momento da disputa, é obrigatório que cada equipe tenha um goleiro e seis jogadores de linha.

As substituições são livres, podendo um jogador reserva entrar em quadra a partir do momento em que o jogador substituído sair.

Posse de bola

Diferentemente de outras modalidades, no handebol existem duas regras básicas para quem está com a bola: segurá-la por, no máximo, três segundos – mesmo que ela esteja no solo; dar, no máximo, três passos com a bola na mão.

Área do goleiro

Durante o jogo, nenhum jogador de linha pode pisar na linha ou entrar na área do goleiro. Caso essa invasão aconteça, a equipe que está atacando perde a posse de bola.

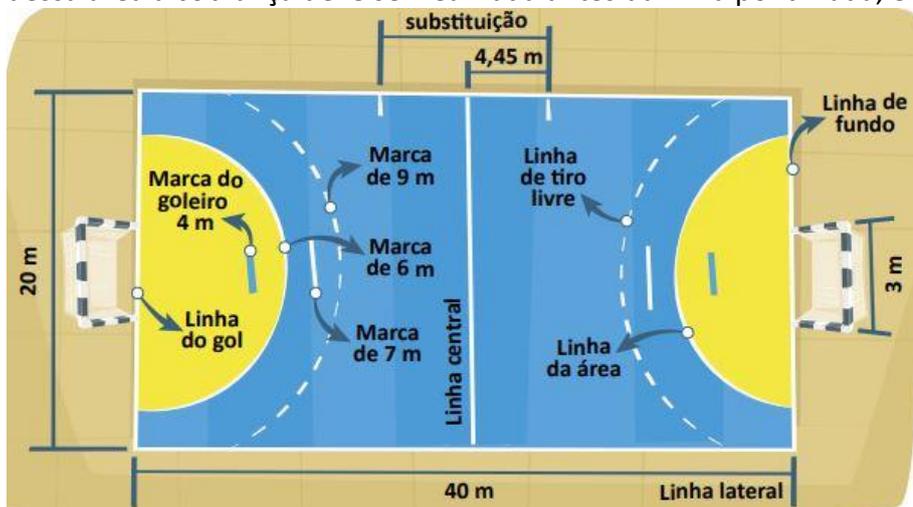
Entretanto, ao realizar um movimento de ataque, por exemplo, é permitido que o jogador cometa essa invasão, mas somente se pular de fora para dentro na área e soltar a bola enquanto estiver no ar.

Tiro de 7 metros

O tiro de 7 metros é o pênalti do handebol, é cobrado quando há alguma agressão física em uma clara chance de gol. Na cobrança, os jogadores de defesa e de ataque ficam fora da linha dos 9 metros e o goleiro pode movimentar-se livremente até a linha dos 4 metros.

Tiro Livre

O tiro livre no handebol ocorre quando há faltas em geral. É cobrado no local onde a falta se originou a não ser que ela ocorra dentro da linha tiro livre (linha pontilhada até a linha da área), se a falta ocorrer dentro dessa área a cobrança deve ser realizada antes da linha pontilhada, em local próximo.



Nome:

Classe:

Questionário de Handebol aula 1 - 4º ano

- 1-Quantos atletas jogam em cada equipe de handebol como titulares (ou seja iniciam o jogo)?
- 2- As partidas oficiais de handebol são disputadas em uma quadra retangular com quantos metros de comprimento e largura?
- 3- Qual o tempo de uma partida de Handebol masculino adulto?
- 4-Qual o tamanho do gol (baliza) no jogo de handebol (altura e largura)?
- 5- Qual título foi vencido pela seleção brasileira feminina de Handebol e em qual ano isso aconteceu?

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

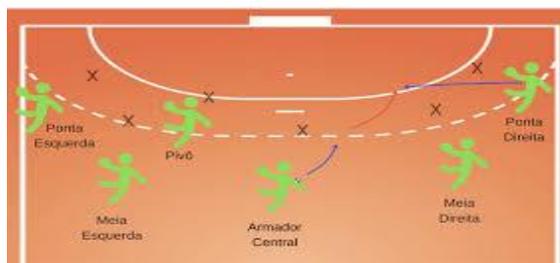
ATIVIDADE 2

- 1-Os alunos devem ler o texto abaixo posicionamentos e fundamentos técnicos do handebol.
- 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>
- 3- Após ler o texto e assistir o vídeo, o aluno deve responder o questionário Handebol aula 2, 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 aula 2 4ºano no link abaixo:
<https://drive.google.com/file/d/1VcRHWqbbKIo58KEBabv0xO39P4kBZbIf/view?usp=sharing>

Posicionamentos e fundamentos técnicos do handebol

1) Posições dos jogadores

Conheça as posições dos jogadores 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**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.

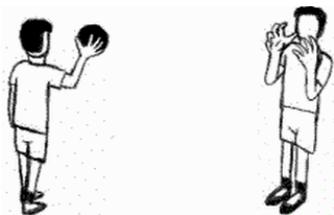
Recepção

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.



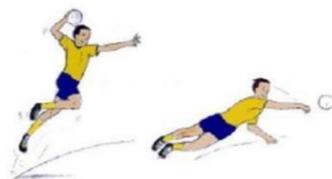
Passe

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 aula 2 - 4º 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 ler com atenção o texto abaixo sobre a História do atletismo

História do atletismo

A história do Atletismo acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais. E sua prática primitiva ajudou na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Precisamente por aprimorar as habilidades básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história.

Aliás, há indícios da prática do Atletismo há pelo menos cinco mil anos, primeiro no Egito e na China e, logo depois, na Grécia.

Tudo isso explica por que ao criar as competições esportivas, as primeiras provas realizadas fossem as atléticas. Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, que os gregos chamavam de “stadium”. Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 AC, e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis.

Por uma feliz coincidência, na primeira edição dos Jogos Modernos, em Atenas, capital da Grécia, em 1896, o título inicial foi para um atleta: o norte-americano Jimmy Connolly ganhador da medalha de ouro no salto triplo.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século 19, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Durante o inverno no hemisfério norte é tradicional a disputa de eventos em ginásio. E há as corridas de rua.

Como nos Jogos da Grécia Antiga, o Atletismo permanece como o principal esporte olímpico dos tempos modernos. Tanto que o próprio Comitê Olímpico Internacional estabeleceu – até para efeito de distribuição dos recursos auferidos nos Jogos – que o Atletismo é o único esporte na categoria 1.

A criação da IAAF, sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, deu credibilidade às competições. As regras foram escritas e os records, homologados.

A importância do Atletismo, chamado de “esporte-base”, é sintetizada por uma frase que circula no meio olímpico: “Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele.”

O Atletismo no Brasil

No Brasil, o Atletismo começa nas últimas décadas do século 19. Nos anos 1880, o *Jornal do Commercio*, do Rio de Janeiro, anunciava resultados de competições na cidade. Nas três primeiras décadas do século 20, a prática atlética foi consolidada no País. Em 1914, a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) filiou-se à IAAF. Em 1924, o País participou pela primeira vez do torneio olímpico, ao mandar uma equipe aos Jogos de Paris, na França. No ano seguinte, em 1925, foi instituído o Campeonato Brasileiro.

Em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura. Eram as primeiras das 14 medalhas olímpicas ganhas pelo Atletismo brasileiro até 2012.

Adhemar foi o primeiro dos grandes saltadores brasileiros, a subir ao pódio olímpico e a estabelecer recordes mundiais na prova. Ele foi bicampeão olímpico quatro anos depois, em Melbourne, na Austrália. Depois, Nelson Prudêncio ganhou prata e bronze, e João Carlos de Oliveira, duas de bronze.

O atleta com mais títulos ganhos no PAN é João Carlos de Oliveira, com dois ouros no salto triplo e dois no salto em distância, nos Jogos do México em 1975 e de Porto Rico, quatro anos depois. Claudinei Quirino é um dos grandes destaques da história dos Jogos, com cinco medalhas conquistadas no total – sendo três de ouro, uma de prata e uma de bronze.

Claudinei é o único brasileiro a ganhar quatro medalhas em uma mesma edição dos Jogos: em Winnipeg em 1999, no Canadá, quando ganhou ouro nos 200 m e no 4x100 m, prata no 4x400 m e bronze nos 100 m. Em Santo Domingo, em 2003, ganhou ouro no 4x100 m.

Atletas treinadores e dirigentes creditam os bons resultados dos Jogos do Rio, em 2007, e de Guadalajara, em 2011, aos projetos elaborados a partir de 2001, pela CBAt (Confederação Brasileira de Atletismo), graças ao patrocínio da Caixa Econômica Federal.

Hegemonia no continente

O Campeonato Sul-Americano de Atletismo foi disputado pela primeira vez em 1919. O evento foi realizado pela primeira vez no Brasil em 1937, quando a seleção nacional ganhou seu primeiro título por equipes.

Desde 1974 o Brasil não é superado na competição regional. A proeza é única na história das áreas geográficas que compõem a IAAF.

A CBAt foi fundada em 1977 e começou a operar em 1979. Em 1987 os novos dirigentes assumiram a direção da Confederação. Desde então, todos os atletas devidamente qualificados têm garantido seu direito de representar o País nos eventos internacionais no Exterior.

Compõem a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) as Federações do Atletismo dos 26 Estados e do Distrito Federal.

ATIVIDADE 4

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

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário atletismo 4º 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.doc no link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1YNSgrzOsYMKQQD6S0z654uZFKQtWie6e/view?usp=sharing>

Provas do atletismo

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)

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.

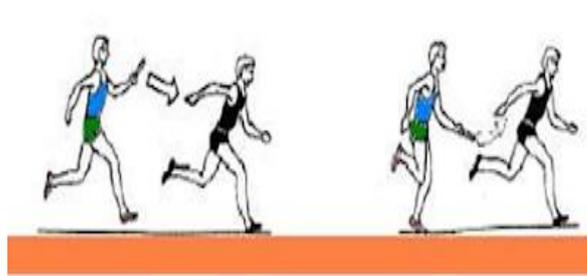
A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

As seguintes provas de corrida são disputadas:

Marcha atlética 20 quilômetros (masculina e feminina)

Marcha atlética 50 quilômetros (masculina)

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)

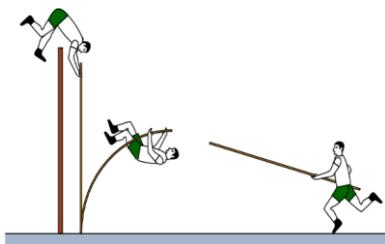
Saltos



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

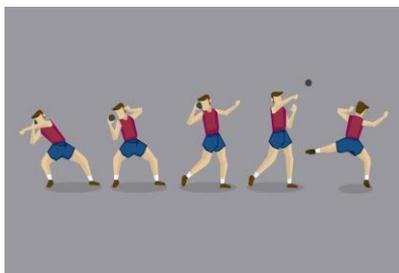
Salto com vara

Salto em distância

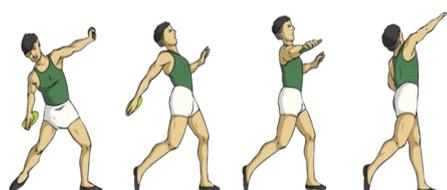
Salto Triplo

Arremesso e Lançamentos

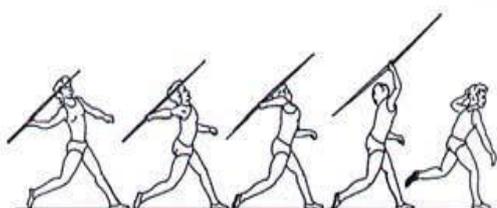
Arremesso de peso



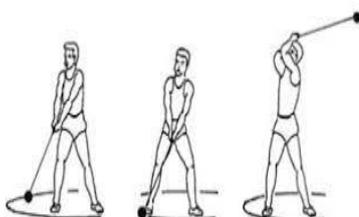
Arremesso de disco



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

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 – 4º ano

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

2- Qual o tipo de prova do atletismo você mais se identifica e gostaria de praticar?

a) Provas de corrida curta em velocidade alta, b) Provas de salto,

c) Provas de arremesso, d) Marcha atlética ou

e) Provas de corrida longa?

Coloque abaixo sua resposta e justifique.

3- Cite 5 provas de corrida praticadas no Atletismo.

4-Cite 2 provas de Salto realizadas no Atletismo.

5- 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.