

### **Atividade**

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 5º 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](https://drive.google.com/file/d/1L_4hE53oN0lkDVvHnSyL3AmS8ZE4SlXY/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.

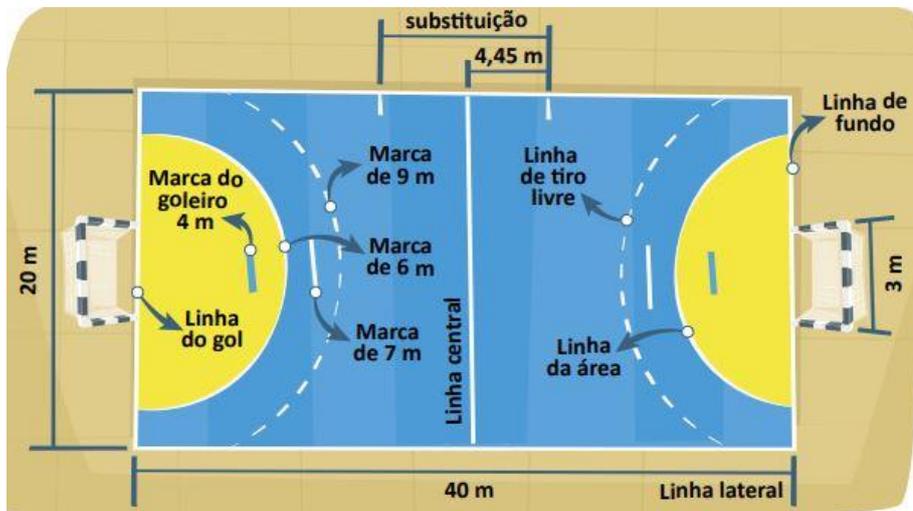
Entretanto, ao realizar um movimento de ataque, por exemplo, é permitido que o jogador cometa essa invasão, mas somente se pular de fora para dentro na área e soltar a bola enquanto estiver no ar.

### 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.



## 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 5º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

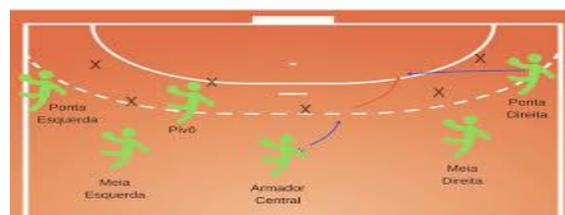
Acesse o arquivo questionário handebol 5º ano no link abaixo:

[https://drive.google.com/file/d/18Qk\\_BNKJxskS2AJ8EwHe3R8NRXE7y8DH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/18Qk_BNKJxskS2AJ8EwHe3R8NRXE7y8DH/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.

Nome:

Classe:

## Questionário de Handebol - 5º 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 3

1-Os alunos devem 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 recordes, 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 CBAAt (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 CBAAt 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 (CBAAt) 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, 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/1bdthE9bjEMdf2FWrzzwr32AEw-FNprlv/view?usp=sharing>

## Provas do atletismo Saltos e Arremessos

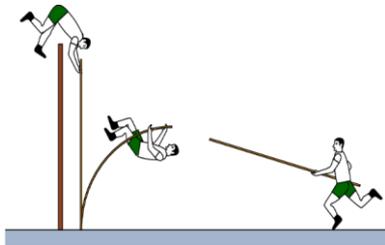
### 1-Saltos



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

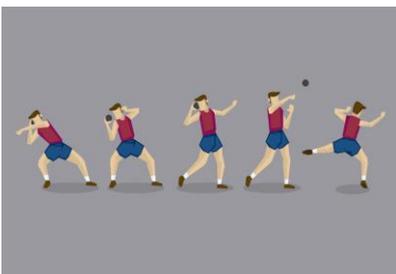
Salto com vara

Salto em distância

Salto Triplo

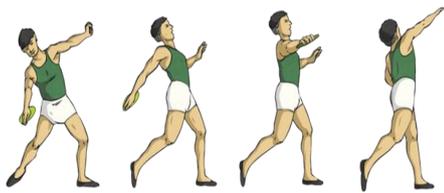
## 2-Arremesso e Lançamentos

Arremesso de peso

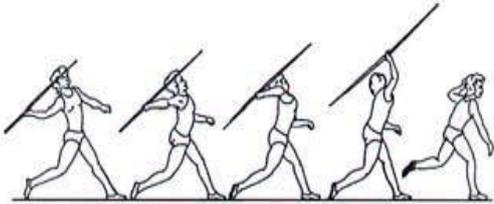


Arremesso de disco

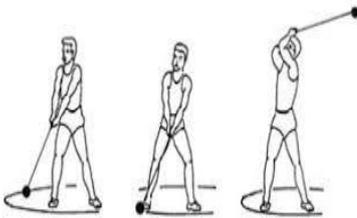




## Lançamento de dardo



## 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

Nome:

Classe:

## Questionário de Atletismo 5º ano

1- Cite as 4 provas de Salto realizadas no Atletismo.

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

3- Na prova de arremesso de disco, qual o peso do disco na prova masculina e feminina?

4- Diga qual o peso do dardo, na prova de lançamento de dardo masculina e feminina?

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