

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 22/07/2021 a 30/07/2021

ATIVIDADE 1

- 1-Os alunos devem ler o texto abaixo posicionamentos do handebol.
- 2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Handebol aula 1- 3ºano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.
- 3-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>

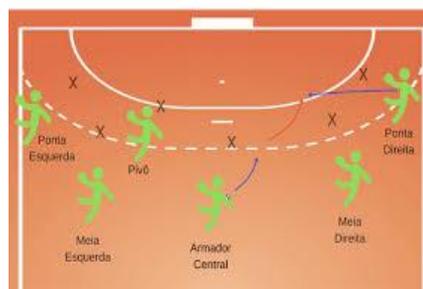
Posicionamentos do Handebol

Posições dos jogadores

Conheça as posições dos jogadores de handebol



Goleira realizando uma defesa



Posicionamento de ataque

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.

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.

Meias

São jogadores que atuam do meio para as pontas da quadra e 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.

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.

Pivô



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 Aula 1- 3º ano

1-Quais são as posições existentes no jogo de handebol?

() Goleiro, Armador Central, Pontas, Meias e Pivô.

() Laterais, Volantes e Atacantes.

() Defensores, Fixos, Alas e Ataque.

2- Qual a função do goleiro no jogo de handebol?

() é o responsável por defender a baliza dos arremessos adversários e iniciar os contra-ataques de sua equipe.

() é considerado o cérebro do time, ou seja, o jogador que melhor consegue organizar as jogadas da equipe.

() Jogador que atua nas pontas esperando para realizar o arremesso a baliza.

3 - Qual a função do Pivô no jogo de handebol?

() São jogadores que atuam nas extremidades da quadra, apresentam papel muito importante nos movimentos de ataque da equipe.

() Jogador que atua infiltrado no meio da defesa adversária com o objetivo de criar espaços para os jogadores que chegam ao ataque.

() Sua função primordial é fechar os lados da linha de defesa, seja num esquema com quatro ou cinco defensores.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Fundamentos técnicos do Handebol.

2- Após ler o texto, o aluno deve realizar a atividade sobre Handebol aula 2- 3ºano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno fazer o desenho, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Fundamentos técnicos 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.



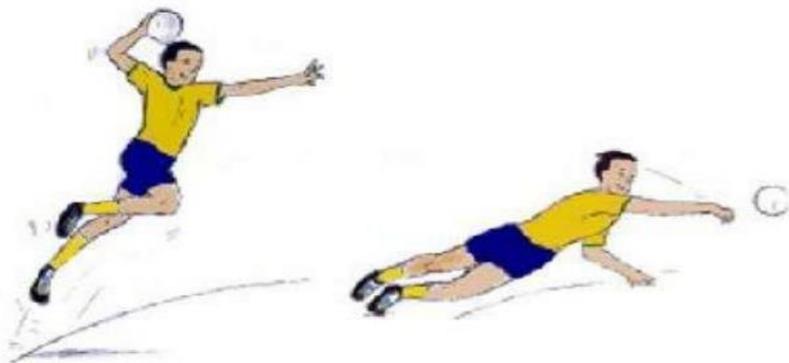
Passe

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

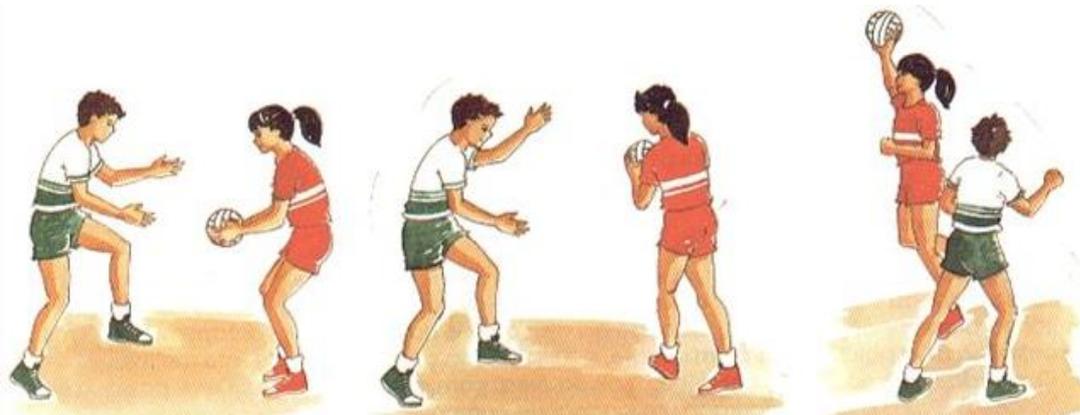
É a ação que finaliza a jogada criada pela equipe e tem



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: _____

Atividade de Handebol Aula 2- 3º ano

- 1) Faça um desenho sobre o Handebol ou sobre seus fundamentos técnicos. Use sua criatividade.