



Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 01/09/2021 a 17/09/2021

ATIVIDADE 1

- 1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Descobrindo o squash.
- 2 -Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Squash aula 1 - 3º ano.

Aula 1 - Descobrindo o squash

Squash é um esporte baseado nos princípios do tênis. Ele é praticado em uma quadra ou campo fechado por quatro paredes onde, obrigatoriamente, uma deve ser de vidro.

Trata-se de rebatidas de bola com o uso de uma raquete. Essa denominação refere-se ao som emitido quando a bola do jogo é esmagada - squash, em inglês - pela raquete contra a parede.

As partidas de squash podem ser jogadas com dois jogadores (um contra o outro), ou em quatro jogadores (duas duplas). Cada jogador deve portar uma raquete e é utilizada apenas uma bola preta de borracha para cada partida.

Como já mencionado, a prática do squash se dá em uma quadra ou campo fechado por quatro paredes, das quais, obrigatoriamente uma deve ser de vidro. Em competições oficiais, as quatro paredes do ambiente devem ser de vidro. Outra particularidade refere-se à bola: geralmente, a bola utilizada para as partidas é de cor preta, mas em competições oficiais, ela deve ser obrigatoriamente de cor branca.



A quadra oficial deve ter as seguintes dimensões: 9,75 metros de comprimento por 6,4 metros de largura. A parede frontal deve medir 4,75 metros de altura; a parede traseira - de retaguarda - deve medir 2,13 metros de altura; e a caixa de serviço deve ser um quadrado perfeito, de 1,6 metro por 1,6 metro. As marcações na quadra são feitas com faixas de 5 centímetros de largura, e delimitam, além da caixa de serviço, a altura da linha de serviço, com 1,783 metro de altura.



Regras:

- Cada partida pode ser constituída por um total de 3 ou 5 games, a critério da organização da competição. Cada game é disputado até chegar aos nove pontos. Em caso de empate em 8 a 8, o recebedor da bola (jogador que não irá sacar) pode optar, informando ao árbitro e a seu adversário, se prefere que o jogo termine nos nove pontos ou se irá até a marca dos dez pontos;

- Os pontos apenas podem ser adquiridos quando se é o

sacador;

•Após um saque correto, a bola é rebatida pelos jogadores até que algum deles erre;

•É permitido intervalos de noventa segundos entre o aquecimento e o início da partida, e entre os games.



Raquetes e bolinha utilizados na prática do Squash.

A inclusão do squash como esporte de competição em grandes jogos é bastante recente. Foi inserido nos Jogos Panamericanos no ano de 1995, em Mar del Plata, na Argentina. Em todas as edições, desde então, o Brasil teve participações bastante significativas, conquistando medalhas em todas elas.

Nome:

Classe:

Questionário sobre Squash aula 1- 3º ano

1-Quantos jogadores podem participar de uma partida de squash?

() 2 jogadores (um contra o outro), ou em 4 jogadores (uma dupla contra a outra).

() 6 jogadores (equipes de três contra três).

() 8 jogadores (equipes de quatro contra quatro).

2- Quanto deve medir a quadra oficial para a prática do squash?

() 6,75 metros de comprimento por 3,4 metros de largura.

() 9,75 metros de comprimento por 6,4 metros de largura.

() 11,75 metros de comprimento por 8,4 metros de largura.

3- O Squash foi incluído em grandes competições a partir de quando?

() Jogos Panamericanos no ano de 1999, em Winnipeg - Canadá.

() Jogos Panamericanos no ano de 1991, em Havana - Cuba.

() Jogos Panamericanos no ano de 1995, em Mar Del Plata - Argentina.

ATIVIDADE 2

1- Os alunos devem ler o texto abaixo aula 2 - Descobrindo o Floorball.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Floorball aula 2- 3ºano.

Aula 2 - Descobrindo o Floorball

FLOORBALL

Você já ouviu falar da modalidade Floorball?

O floorball nasceu na Suécia na década de 70, e mistura hóquei com a ginga do futsal, como dizem os organizadores e praticantes brasileiros. inclusive o nome "Floorball" é uma palavra inglesa que significa "bola ao chão". O esporte é praticado no Brasil desde 1998.

Ao contrário do hóquei sobre o gelo, que além dos patins, requer de seus participantes a utilização de uma série de equipamentos individuais de proteção, a prática do Floorball pode acontecer em quadras poliesportivas e requer apenas tênis e indumentária adequada à prática desportiva (calções, meias e camisas leves), além de um taco por jogador.

O goleiro é o único jogador que utiliza equipamentos de proteção individual, constituídos por roupa especial acolchoada e máscara de proteção com grade.

O Floorball é jogado com uma bola própria, bastante leve e que garante a rapidez do jogo. Hoje, já é praticado em mais de 80 países e conta com 49 ligas amadoras e profissionais.



Regras do jogo:

Duas equipes jogam entre si.

Cada equipe é formada por cinco jogadores de linha e um goleiro. Com exceção dos goleiros, todos os atletas usam tacos de plástico para conduzir a bolinha ao gol. Podem ser utilizadas bolinhas de tênis, também.

Cada partida tem 3 tempos de 20 minutos e costumam ser disputadas em quadras ou espaços fechados.

Cada gol marcado equivale a um ponto, a equipe que pontuar mais vezes é a vencedora.

Nome:

Classe:

Questionário sobre Floorball aula 2- 3º ano

1- O Floorball teve origem em qual país?

- () Espanha
- () Brasil
- () Suécia

2- Desde quando o Floorball é praticado no Brasil?

- () Desde 1998
- () Desde 1996
- () Desde 2002

3- Uma partida de Floorball é disputada em quanto tempo?

- () 4 tempos de 25 minutos.
- () 2 tempos de 10 minutos.
- () 3 tempos de 20 minutos.

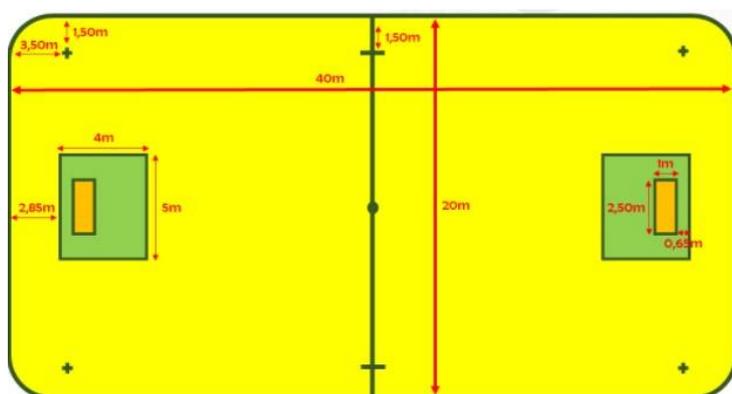
ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 3 - Regras do Floorball.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Floorball aula 3 - 3º ano.

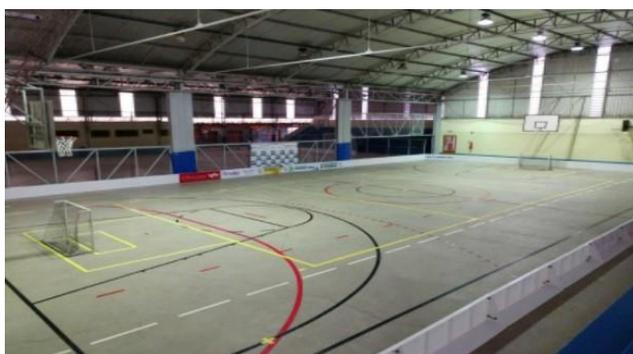
Aula 3 - Regras do Floorball

Campo de jogo



O Floorball é jogado em um espaço de 40 metros(m) de comprimento por 20m de largura. Em cada lado existe uma área de 5 metros(m) de largura por 4m de comprimento, e uma pequena área de uso exclusivo do goleiro medindo 2,5 metros(m) de largura por 1 metro(m) de comprimento.

A quadra em toda a sua extensão é cercada por uma proteção chamada Rink, e que tem 50 centímetros (cm) de altura



Balizas

As balizas (gols) oficiais medem 1,15 metro(m) de altura por 1,60 metro(m) de comprimento, podem ter seu tamanho adaptado de acordo com o torneio a ser disputado.



Bola

A bola é feita de plástico, possui 26 furos que medem 11 milímetros (mm) cada e pode ser encontrada em diversas cores. Ela possui diâmetro de 72 milímetros (mm) e pesa entre 20 e 23 gramas.



Taco

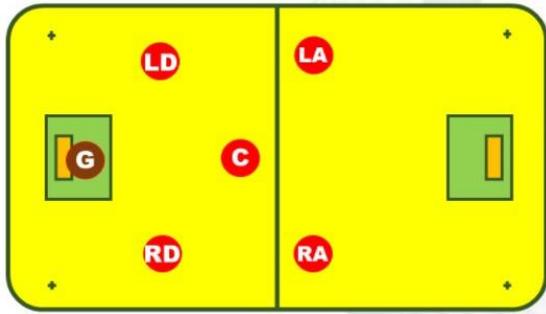
O taco é construído em plástico, com o cabo em fibra de carbono revestido por um antiderrapante onde o jogador coloca as mãos. Na sua maioria, se ajusta ao tamanho (55 a 108 centímetros (cm) e lado dominante do jogador (Direita ou Esquerda). O Como regra geral, o taco de Floorball deve ficar até 5 centímetros (cm) acima do seu umbigo.



Posição do taco para jogadores canhotos

Posição do taco para jogadores destros.

Jogadores e Posições



G - goleiro; RD - Defensor direito; LD - Defensor esquerdo; C- Central e LA - Ala esquerdo RA - Ala direito

O goleiro é o único jogador que não utiliza taco, ele se posiciona geralmente de joelhos em frente a baliza para execução das defesas e utiliza-se de equipamentos de proteção como:

- Calças compridas com joelheiras especiais;
- Camiseta de manga comprida;
- Capacete/máscara;
- Luvas (opcional) e tênis.
- Também é recomendável utilizar proteções extra nos joelhos e área da virilha para evitar lesões.

Regras aplicadas ao goleiro

- Pode defender a bola com qualquer parte do corpo;
- Pode pegar a bola mesmo ela estando fora da área, desde que alguma parte do seu corpo esteja dentro da área;
- No momento do lançamento com as mãos, após uma defesa, a bola deve tocar o solo do seu campo de defesa antes de passar do meio da quadra;
- O goleiro não pode ficar em posse de bola por mais de 3 segundos;
- Não pode pegar uma bola recuada por um companheiro de equipe.
- A área pequena é de sua exclusividade.

Nome:

Classe:

Questionário sobre Floorball aula 3- 3º ano

1-Em qual tamanho de quadra deve ser praticado o Floorball?

- () 40 metros de comprimento por 20 metros de largura
- () 60 metros de comprimento por 30 metros de largura
- () 20 metros de comprimento por 10 metros de largura

2-Qual o tamanho da baliza (ou gol) no Floorball?

- () 1,80 metro de altura por 1,90 metro de comprimento.
- () 1,50 metro de altura por 1,80 metro de comprimento.
- () 1,15 metro de altura por 1,60 metro de comprimento.

3-De que material é feito o taco no Floorball?

- () O taco é construído em fibra de vidro, com o cabo em madeira revestido por um antiderrapante.
- () O taco é construído em madeira, com o cabo em ferro revestido por um antiderrapante.
- () O taco é construído em plástico, com o cabo em fibra de carbono revestido por um antiderrapante.