

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 5ºA, B, C, D e E**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR: FRED**

**PERÍODO: 01/10/2021 a 15/10/2021**

## **ATIVIDADE 1**

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

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Futsal aula 1- 5ºano que está abaixo.

### **Aula 1 - Fundamentos técnicos do Futsal**

#### **Fundamentos do futsal**

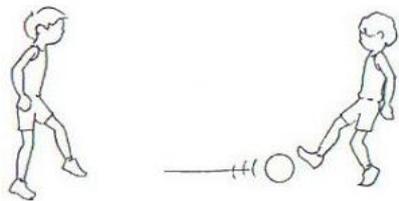
Os principais fundamentos do Futsal são o passe, o drible, o cabeceio, o chute, a recepção e a condução de bola. Dependendo da posição em quadra, um atleta pode ser melhor em um fundamento do que em outro.

Entretanto, como o esporte é intenso e durante muitos momentos do jogo há trocas de posições, é interessante que todos os jogadores dominem todos os fundamentos. A seguir vamos conhecer um pouco sobre cada um!

#### **Passe**

O passe é um dos fundamentos mais importantes e básicos do jogo. Para realizá-lo de forma eficiente, o atleta precisa ter uma boa visão de campo para encontrar os companheiros, força para que a bola não seja interceptada e coordenação para que o trajeto seja certo.

O passe pode ser classificado de acordo com a trajetória da bola, a distância ou a execução. Pensando na trajetória, ele pode ser parabólico, a meia altura ou rasteiro. Com relação à distância, podemos classificá-lo como um passe curto, médio ou longo. Por fim, a execução do movimento pode utilizar diferentes partes do pé, como as partes internas e externas, o solado, o bico e calcanhar.



## **Drible**

Ser um bom driblador é uma capacidade de destaque no futsal. Como a quadra não permite uma extensa condução de bola, o drible faz com que o atleta coloque a sua equipe em vantagem, deixando um jogador adversário para trás, possibilitando o chute.

Normalmente, bons dribladores atuam em posições ofensivas e têm boa velocidade, gingado e visão de jogo. Alguns dribles mais conhecidos são o elástico, a caneta e o chapéu.



## **Cabeceio**

O cabeceio pode ser um fundamento tanto ofensivo quanto defensivo, ou seja, se faz uso dele para afastar a bola da área em uma situação de defesa, ou para direcioná-la ao gol em uma jogada de ataque. Jogadores mais altos costumam treinar e desenvolver melhor essa habilidade.



Nome:

Classe:

## **Questionário sobre Futsal aula 1- 5º ano**

1- Qual é o fundamento tanto ofensivo quanto defensivo, ou seja, se faz uso dele para afastar a bola da área em uma situação de defesa, ou para direcioná-la ao gol em uma jogada de ataque?

- (            ) Drible.
- (            ) Cabeceio.
- (            ) Marcação.

2-Quais das alternativas abaixo contém nomes de dribles conhecidos?

- (            ) Voleio, sem pulo e bico.
- (            ) Drible curto, longo e fechado.
- (            ) Elástico, a Caneta e o chapéu.

3-Quais das alternativas abaixo contém nomes de passes quanto a sua trajetória?

- (            ) Parabólico, a meia altura ou rasteiro
- (            ) Reto, torto e desviado.
- (            ) Certo, errado e misto.

### **ATIVIDADE 2**

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Fundamentos técnicos do Futsal Parte 2.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Futsal aula 2- 5ºano que está abaixo.

## **Aula 2 - Fundamentos técnicos do Futsal Parte 2**

### **Chute**

Um bom chute é uma virtude no futsal. Para tanto, é necessário força, técnica e coordenação. Existem muitas maneiras de chutar a bola e esse fundamento é utilizado o tempo todo, em jogadas ofensivas e defensivas.



## **Tipos de Chutes no Futsal**

**Chute Simples:** Esse chute é batido com a parte interna ou dorso do pé. Com ele há mais probabilidade de conseguir que esse fundamento seja bem executado.

**Chute de bate-pronto:** Realizado imediatamente quando a bola toca o chão.

**Chute de voleio:** Realizado com a bola no ar.

**Chute de Bico:** Costuma ser o chute mais fácil e realizado com a ponta do pé. Ele não costuma ser muito preciso pelo pouco espaço de contato. **Chute por Cobertura:** Com o pé por baixo da bola é possível fazer com que ela ganhe altura.

## **Recepção**

A recepção de bola é um fundamento utilizado sempre que um jogador recebe a bola em qualquer momento do jogo. É muito importante para conseguir manter a posse com a equipe, aumentando as chances de um resultado positivo. Ele pode ser realizado em diferentes partes do corpo, como a coxa ou o peito.



## **Condução**

A condução da bola nada mais é do que se deslocar em quadra com ela nos pés. É básico no futsal e todos os atletas devem ter domínio total desse fundamento. Para se destacar, conseguir conduzir com os dois pés é um importante diferencial.



## Antecipação

A antecipação é um fundamento que nem todos os jogadores desenvolvem e, por isso, é classificada com um bom diferencial. Para conseguir antecipar com frequência, o atleta deve ter uma excelente capacidade de reação e uma ótima visão de jogo. A jogada consiste em roubar a bola, antecipando a ação do adversário.



Nome :

Classe:

## Questionário sobre Futsal aula 2- 5º ano

1-Diga quais desses são tipos de Chutes no Futsal?

- (        ) Chute com curva, alto e de primeira.
- (        ) Complexo, reto e baixo
- (        ) Simples, voleio, chute de Bico, bate-pronto.

2- Diga sobre qual fundamento do Futsal estamos falando?

\_\_\_\_\_ é se deslocar em quadra com a bola nos pés.

- (        ) Passe.
- (        ) Finta de corpo.
- (        ) Condução de bola.

3- Diga sobre qual fundamento do Futsal estamos falando?

\_\_\_\_\_ é um fundamento utilizado sempre que um jogador recebe a bola em qualquer momento do jogo.

- (        ) Bloqueio.
- (        ) Recepção da Bola.

( ) Tiro-de-meta.