

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 03/11/2021 a 19/11/2021

ATIVIDADE 1

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

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Futebol aula 1- 3ºano que está abaixo.

Aula 1 - Fundamentos do Futebol

Fundamentos básicos no Futebol

Todo jogador de futebol, seja iniciante ou profissional, tem em si as quatro técnicas básicas para a prática do esporte, que são:

•**Controlar a bola** - ter o controle da bola é o mesmo que saber dominá-la, se feito de forma apropriada, será bem-sucedido. O controle pode ser com o jogador parado ou em movimento;

•**Conduzir a bola** - mover a bola pelo campo é o que vai determinar o objetivo final: o gol. A forma com que isso é feito, entre dois pontos dentro do campo, vai de cada jogador, mas ele sabe que não está sozinho, portanto, deverá contar com seus parceiros de time, usando outras habilidades relacionadas;



• **Passar a bola** - durante a condução, é muito difícil e raro um jogador sair de sua linha de defesa e se dirigir até o outro lado do campo e marcar o gol. Ele precisa trocar passes, lançando a bola para seu parceiro e assim por diante;



• **Chute a gol** - esse é o objetivo de todos os jogadores de linha, procurando marcar gols ao "colocar a bola na rede". O que nem sempre acontece, devido a diversos fatores que não dependem somente do jogador que a chutou.

Marcar ou fazer gols é a meta principal numa partida de futebol. O objetivo é sair vitorioso, portanto, quanto mais gols se faz sobre o adversário, melhor. Sem mencionar que o gol é o que faz disparar a alegria dos torcedores.



Nome:

Classe:

Questionário sobre Futebol aula 1- 3º ano

1-Quais desses são fundamentos técnicos do Futebol?

() Fazer uma falta, cair dentro da área e brigar com o árbitro.

() Arremesso, chutão, compactação

() Passe, controle de bola, chute a gol

2- De qual fundamento técnico do Futebol estamos falando esse é o objetivo de todos os jogadores de linha, procurando marcar gols ao "colocar a bola na rede".

() Chute ao gol

() Marcação.

() Passe curto

3- "O controle de bola no Futebol pode ser feito com o jogador parado ou em movimento". Diga se a seguinte afirmação é verdadeira ou falsa conforme o texto.

() Falso

() Verdadeiro

ATIVIDADE 2

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

Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Futebol aula 2- 3ºano que está abaixo.

Aula 2 - Fundamentos técnicos no Futebol Parte 2

Os fundamentos técnicos, ou técnicas especiais, envolvem habilidades pessoais, mas que dão destaque e maior eficiência ao jogador, se arduamente treinadas. São elas:

•**Cabeceio** - o jogador cabeceia a bola quando: vai fazer ou receber um passe ou tentar o gol. É essencial para ações de defesa ou ataque;

•**Voleio** - é quando o jogador aproveita uma bola aérea e a chuta para o gol, antes que a bola bata no chão, elevando e virando seu corpo na mesma direção da

perna que chuta. Semivoleio é se a bola tocar no chão uma vez;

•**Técnicas de defesa** - tomar a bola do adversário, interceptar passes do adversário e duelar pela bola dentro dos limites permitidos pelas regras;

•**Finta** - ou drible, é útil no sentido de transpor o adversário para continuar no ataque com a bola nos pés. Pode ser feita também sem a bola, quando o jogador se desvencilha do adversário para obter vantagem numa jogada.

Fundamentos Técnicos para Goleiros de Futebol

Os goleiros estão em uma posição na qual as técnicas citadas acima não cabem muito bem. Pelo contrário, ele deve ter habilidades para defender-se de todas elas e, conseqüentemente, defender o gol.

A preparação destes profissionais, apesar de ser feita nos mesmos treinos, deve ser diferenciada, para isso existe o preparador de goleiros, que é um profissional especializado em treinos técnicos para goleiros. Reflexos, agilidade, explosão muscular, posicionamento e estratégia e situações específicas como cobranças de pênaltis são coordenadas pelo preparador de goleiros.

Estes fundamentos do futebol são os básicos para se entender e jogar uma boa partida. O sucesso já depende do empenho e da vontade de cada jogador, que pode se tornar o "herói do dia" ou o "carrasco" do time numa partida.

Nome :

Classe:

Questionário sobre Futebol aula 2- 3º ano

1- "Tomar a bola do adversário, interceptar passes do adversário e duelar pela bola dentro dos limites permitidos pelas regras". De qual fundamento técnico do Futebol estamos falando?

() Drible

() Passe longo

() Técnicas de defesa

2- Qual o nome dado a pessoa que treina os goleiros em uma equipe de Futebol?

- Técnico
- Centroavante
- Preparador de goleiros

3- Quais desses são fundamentos técnicos avançados do Futebol? Assinale a alternativa correta.

- Cartão amarelo, cobrança de pênalti e jogada individual.
- Corrida sem bola, Chute forte e Cartão Vermelho
- Finta, Voleio e Cabeceio