

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 12/04/2021 A 23/04/2021

TEMA: RECUPERAÇÃO DOS CONTEÚDOS DO 1º TRIMESTRE

Esta atividade deverá ser feita pelos alunos que ainda **não** entregaram as atividades anteriores. Ela servirá para a **recuperação dos conteúdos proposto neste trimestre**. Os alunos que já realizaram **todos** os roteiros anteriores **NÃO** são obrigados a realizarem este roteiro. Quem o fizer terá direito a ampliar os seus conhecimentos, saberes e aprender a aprender.

### ESPORTES DE INVASÃO



#### DEFINIÇÃO DO ESPORTE DE INVASÃO.

Constitui aquele **esporte** que tem como objetivo **invadir** o setor defendido pelo adversário procurando atingir a meta.

O **esporte de invasão** nada mais é do que um **esporte** que tem como um dos objetivos **invadir** a área adversária para possivelmente pontuar, fazer

um gol, uma cesta. Exemplos como o Futebol, Basquete e o Polo aquático.

### **ESPORTES DE MARCA**



#### **DEFINIÇÃO DO ESPORTE DE MARCA.**

**Esportes** de "marca": são aqueles esportes em que o desempenho dos alunos, atletas, praticantes, são baseados em atingir **marcas** por tempo, peso (quilogramas) e ou metros.

Exemplos de esportes de marca: atletismo, como corridas de velocidade, corridas de 800 metros, arremesso de peso, lançamento do martelo e salto em distância; natação; ciclismo e outros.

Responda as questões n°1, n°2 e n°3 que estão relacionadas aos esportes de **invasão** e **marca**.

1. O que define os esportes de invasão?
2. O que define os esportes de marca?
3. Quais são as principais diferenças entre os esportes de invasão e os esportes de marca?

## **ESPORTE DE INVASÃO - FUTEBOL E HANBEBOL**

### **AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS**

As características presentes nos esportes de invasão são os lançamentos, recepções e passagens de bola ou de outro objeto.

Vamos dialogar sobre dois esportes de invasão que são muito praticados em todo mundo e que fazem parte dos Jogos Olímpicos.

#### **1 - FUTEBOL**

Surgido na Inglaterra no século XIX, o futebol é o esporte de maior sucesso no Brasil. O mais apreciado é talvez o futebol de campo, no qual onze jogadores integram cada equipe e jogam em um campo gramado. O futebol é praticado por homens e mulheres.

Considerado um esporte de invasão, pois os participantes devem levar a bola usando os pés até a quadra adversária e inseri-la no gol. Para isso, usam técnicas como drible, chute, condução e passe. Vocês sabiam que o futebol feminino já foi proibido de ser praticado no Brasil?

“Às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza, devendo, para este efeito, o Conselho Nacional de Desportos baixar as necessárias instruções às entidades desportivas do país”, dizia o decreto-lei 3.199 de 14 de abril de 1941. O artigo foi criado durante a Era Vargas e vigente até 1983. Durante todo esse tempo, ele proibiu, dentre os esportes considerados masculinos, a prática do futebol feminino no Brasil.



## 2- HANDEBOL

O handebol foi criado na Alemanha em 1919 e em sua origem era jogado em gramados, hoje é executado em quadras fechadas.

As equipes têm como objetivo fazer gols, assim como no futebol, mas nesse caso é jogado com as mãos. Por isso recebeu o nome handebol, que é a junção das palavras inglesas **hand** (mão) e **bol** (bola).



Você Sabia?

Segundo a FIFA, a primeira partida oficial entre mulheres foi disputada no dia 23 de março de 1885, em Crouch End, Londres, Inglaterra. Os dois times foram divididos em Norte e Sul, representando as duas partes da cidade.

Responda as questões nº4 e nº5 que estão relacionadas aos esportes de **invasão** - **Futebol e Handebol**.

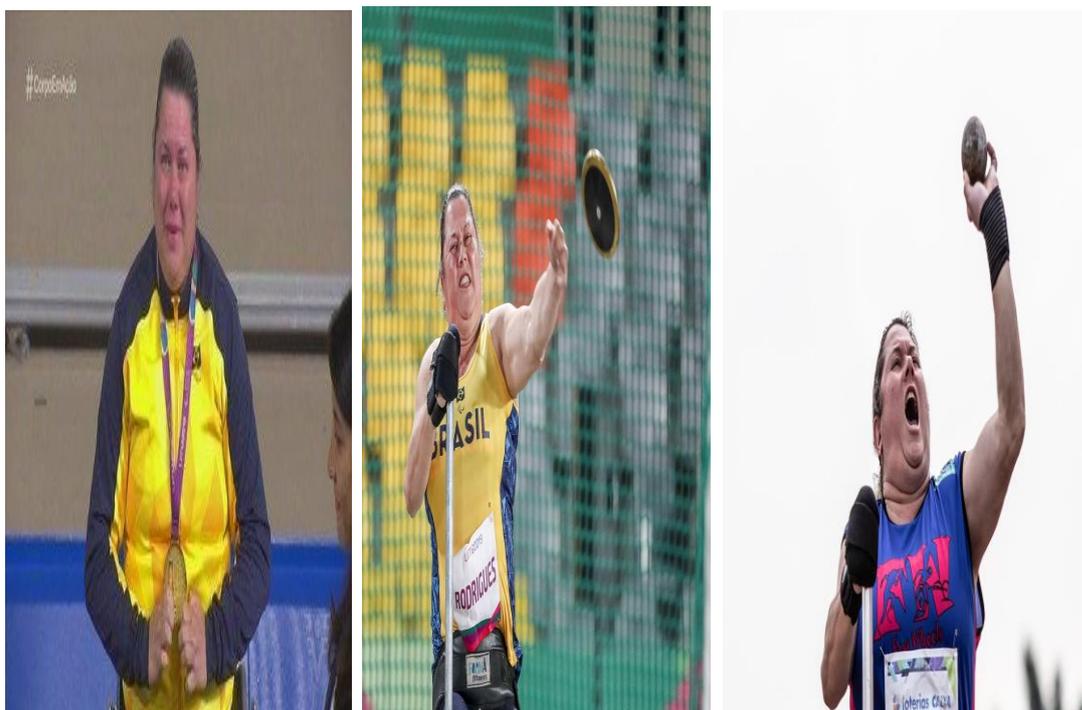
4. Qual a sua opinião sobre o decreto-lei 3.199 de 14 de abril de 1941?

5. Por que o esporte handebol recebeu este nome?

**OS ESPORTES DE MARCA – UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO.**



Destaco a atleta paralímpica, Elizabeth Rodrigues Gomes.



O esporte sempre esteve presente na vida de Elizabeth Rodrigues Gomes. Nascida em Santos, litoral paulista, ela praticava vôlei desde os 14 anos. Não seguiu carreira profissional no esporte, mas logo se inseriu no time de vôlei da guarda-civil da cidade natal, em que foi tricampeã dos Jogos dos Servidores Públicos.

Aos 27 anos, sofreu uma queda ao pular uma poça d'água, que gerou uma fratura na tíbia. A gravidade da lesão e a demora na recuperação pareciam incompatíveis com o tamanho do acidente. Após investigações médicas, o diagnóstico de esclerose múltipla foi confirmado. Com o avanço da doença, Beth passou a caminhar com a ajuda de muletas. Mas depois ela perdeu o movimento das pernas em um surto da esclerose. "No momento em que o médico me disse que eu não poderia mais jogar vôlei, foi à morte para mim". Então veio o período em que nada fazia sentido. "Fiquei dois

anos em depressão, tentei tirar minha vida, eu não aceitava”.

Foi quando a chamaram para jogar basquete em cadeira de rodas. De primeira, ela rejeitou o convite. “Disse que, se eu não posso jogar vôlei, também não poderia jogar basquete. E eu não gostava de basquete.” Na semana seguinte, ela resolveu ceder. Os treinamentos do basquete sobre rodas eram exatamente na mesma quadra em que ela cresceu jogando vôlei.

“Quando eu entrei na quadra, passou todo aquele filme. Eu revivi o momento do meu último campeonato em que fomos tricampeãs de vôlei, teve muito choro”, emociona-se. Passada a resistência, Beth percebeu que a paixão dela se estendia ao esporte de forma geral. Logo ela começou a gostar do basquete. Com dois meses, era titular da equipe do Santos, que jogava o Campeonato Paulista masculino.

Depois foi contratada pelo São Paulo para jogar na equipe feminina e recebeu convocação da Seleção Brasileira, que defendeu até 2010 após disputar as Paralimpíadas de Pequim-2008. “Foi um sonho realizado defender as cores do meu país dentro das paraolimpíadas, uma emoção muito grande que jamais vai sair de dentro de mim, da minha história”, orgulha-se.

Dois anos antes das paralimpíadas de Pequim, Beth sofreu novo surto de esclerose, que paralisou o lado direito do corpo e contraiu os dedos das mãos, deixando-os em formato de garra. Com a maior dificuldade para jogar basquete, aventurou-se no

atletismo. Manteve a prática dos dois esportes até 2010, quando se despediu das quadras no Mundial de Birmingham, na Inglaterra.

Em 2011, Beth foi convocada pela delegação brasileira de atletismo para o Parapan-Americano de Guadalajara, no México. Em 2017, um novo surto paralisou o lado esquerdo do corpo. A cada sequela, uma nova classificação. Foi assim que passou a competir na classe F52.

### **O ESPORTE DE MARCA NA SUA VIDA**

Bethy pratica hoje a Modalidade: atletismo - **lançamento de disco e arremesso de peso** - classe F52 (para cadeirantes sem controle total de tronco e deficiências dos membros superiores), tem 55anos, santista e teve participação olímpica em Pequim-2008 no basquete em cadeira de rodas.

**Principais títulos:** ouro no lançamento de disco do Mundial de Atletismo de Dubai-2019, com quebra de recorde na prova; ouro no lançamento de disco nos Jogos Parapan-Americanos de Lima-2019; bronze no arremesso de peso no Mundial de Doha-2015; ouro no lançamento de disco e prata no arremesso de peso nos Jogos Parapan-Americanos de Toronto-2015.

Beth, representará o Brasil nesta edição de 2021 da paralimpíada de Tóquio e tem grande chance de medalha. Bethy serve com uma inspiração e superação de desafios. Parabéns a esta mulher tão guerreira.



**VOCÊ SABIA?**

**Beth Gomes foi eleita a melhor atleta paralímpica do ano em 2019**

Responda as questões nº6 e nº7 que estão relacionadas aos esportes de **marca** - **Uma história de superação.**

6. Quais são os esportes de marca que a atleta Beth Gomes participa atualmente?

- (A) Basquete e vôlei.
- (B) Vôlei e futebol.
- (C) Arremesso de peso e lançamento de disco.
- (D) Apenas as alternativas **A** e **B** estão corretas.

7. Qual foi a doença que tirou Beth Gomes dos esportes convencionais e olímpicos?

- (A) Depressão.
- (B) Ansiedade.
- (C) Esclerose múltipla.
- (D) Covid-19.

## **CAPACIDADES FÍSICAS.**

Vocês terão que acessar dois vídeos que explicam sobre as capacidades físicas ou ler o roteiro anterior de **29/03/2021 à 09/04/2021**, que aborda o tema - CAPACIDADES FÍSICAS para poder entender e responder as questões n°8, n°9 e n°10.

**Vídeo sobre Capacidades Físicas 1.**

<https://www.youtube.com/watch?v=X61pkVLP1EE>

**Vídeo sobre Capacidades Físicas 2.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6JAV4a-CrnE&t=46s>

Responda as questões n°8, n°9 e n°10 que estão relacionadas às capacidades físicas.

8. Quantas são **as** capacidades físicas?

- (A) São quatro capacidades físicas.
- (B) São cinco capacidades físicas.
- (C) São sete capacidades físicas.
- (D) São duas capacidades físicas.

9. Qual capacidade física a atleta paralímpica Beth Gomes mais utiliza para fazer os arremessos de peso?

- (A) Capacidade física de resistência.
- (B) Capacidade física de flexibilidade.
- (C) Capacidade física de força.
- (D) Capacidade física de coordenação motora.

10. De acordo com a imagem qual é a capacidade física predominante desta atleta?



- (A) Capacidade física de velocidade.
- (B) Capacidade física de força.
- (C) Capacidade física de flexibilidade.
- (D) Capacidade física de resistência.

Esta atividade deverá ser feita no caderno. Não precisa copiar o texto. Responda as questões, IDENTIFIQUE-SE COM SEU NOME COMPLETO, SUA SÉRIE, O TÍTULO DO ROTEIRO e depois tire uma foto das atividades para enviar para o e-mail:

**[marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br](mailto:marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br)**

**Data limite para entrega: 19/04/2021**

Atividade vale nota: SIM (RECUPERAÇÃO).

Sites para aprofundamentos:

<https://www.todamateria.com.br/handebol/>

<https://www.fifa.com/>

<https://www.todamateria.com.br/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7eDBZiv75xs>

<https://blogs.correiobraziliense.com.br/elasnoataque/beth-gomes-atletismo-paralimpiadas/#:~:text=Nascida%20em%20Santos%2C%20litoral%20paulista,dos%20Jogos%20dos%20Servidores%20P%C3%ABlicos.>