

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 9ºAnos Componente Curricular: Ed.Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 04/05/2021 a 18/05/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA: HANDEBOL (BÁSICO)



Jogos utilizando a mão para controlar uma bola já eram praticados na Antigüidade. Um esporte chamado "urânia", praticado na Grécia com uma bola do tamanho de uma maçã, foi citado por Homero na obra "Odisséia". Há registro de um jogo parecido na França, na Idade Média.

O jogo de handebol



O handebol se assemelha muito ao futebol quando se trata objetivos do jogo. Cada time tenta levar a bola o mais perto do gol adversário para poder então tentar uma investida (marcar um gol) e evitar que o time adversário realize a mesma ação.

O número de substituições é ilimitado, mas deve ser feito em um espaço de 4,45m, partindo da linha central da quadra (não é necessário parar o jogo para realizar as substituições, e estas apenas podem se realizar após que o jogador a ser substituído saia completamente da quadra).

Durante uma defesa todos os jogadores do time têm o mesmo objetivo, tentar bloquear a passagem de qualquer jogador adversário pela barreira defensiva formada pelo time defensivo.

Já durante um ataque, cada jogador, dependendo de sua posição, realiza um conjunto de ações distinto. Porém, todos buscando o mesmo objetivo. Atravessar, ou tornar possível a passagem de outro jogador de seu time, a barreira defensiva adversária, tendo a chance de marcar um gol.

Fundamentos técnicos do handebol

Em qualquer esporte quando se fala em fundamentos técnicos nos referimos aos movimentos básicos da modalidade os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Se observarmos, todas as modalidades esportivas possuem fundamentos técnicos sendo que, em algumas, o nome e a função de muitos fundamentos são comuns mudando somente a forma de realizá-lo.

No handebol, temos como fundamentos técnicos:

O passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta.

Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

Passe: é a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga recebê-la para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

Recepção: é a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

Empunhadura: é a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Na empunhadura os cinco dedos da mão permanecem bem afastados entre si e a palma fica ligeiramente côncava.

Arremesso: é o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realizar o gol.

Progressão: são as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

Drible: No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola.

Fintas: São mudanças de direção realizadas pelo jogador atacante que, estando de posse de bola, procura evitar a ação do defensor.

A quadra



A quadra de jogo é um retângulo com de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Consiste em duas áreas de gol e uma área de jogo. Os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores são chamados de linhas de gol (entre os postes da baliza) ou linhas de fundo (em ambos os lados da baliza).

Deveria haver uma zona de segurança ao redor da quadra de jogo, com largura mínima de 1 metro ao longo das linhas laterais e 2 metros atrás das linhas de fundo. A área privativa do goleiro será determinada por um semicírculo cujo raio medirá 6m, desde o centro do gol. Nesta área somente o goleiro pode ficar, atacantes e defensores devem ficar fora dela (não é permitido nem pisar na linha, entretanto pode-se pulá-la de fora para

dentro, desde que se solte a bola enquanto estiver no ar).

O outro semicírculo será colocado a 9m, este sendo tracejado e determinando a linha do tiro livre (de onde geralmente são cobradas as faltas realizadas pela defesa). A baliza possui largura interior de 3m e altura de 2m. Em frente e ao meio de cada baliza, e a uma distância de 7m, traça-se uma linha paralela à do gol, de 1m de comprimento e chamada de marca dos 7m (penalidade máxima), este lance apenas é ordenado com a execução de uma falta grave sobre o adversário enquanto este atacava a meta da defesa.

Após a leitura do texto, responda as questões:

- 01- Descreva como se joga o esporte handebol.
- 02- Quais são os fundamentos de handebol? Explique cada um deles.
- 03- Desenhe uma quadra de handebol e nomeie suas demarcações.