

## Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

Disciplina: Educação física

Ano: 6°

Objetivos: Experimentar e fruir esportes de marca e invasão, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo; Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos tanto nos esportes de marca e invasão como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.

Esportes de invasão e Handebol.

6° anos - Semana 01/05 a 07/05

Para a aula desta semana utilizaremos as páginas 104 e 105 da apostila.

**ATIVIDADE 1 – HANDEBOL, MARCAÇÃO CERRADA!**

### **Etapa 1 – Relembrando os jogos vivenciados**

Vamos conhecer um pouco mais os esportes de invasão. Abordaremos especificamente o handebol. Bora lá?

Vamos conhecer mais esse esporte? Mas antes vamos entender um pouco mais sua classificação:

Esporte de invasão ou territorial: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe ao introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/campo defendida pelos adversários (gol, cesta, touchdown etc.), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rúgbi etc.).

## Responda às questões abaixo:

Roteiro de questões e espaço para registro
• Quais jogos e esportes você conhece ou já vivenciou?
• Quais desses esportes vivenciados são considerados esportes de invasão?
• Quais são os movimentos que realizaram durante a vivência desses jogos e esportes?
_____

Pesquise um dos temas da tabela abaixo, e o apresente da forma que for melhor para você. A apresentação da pesquisa será na semana seguinte.

Chegou a hora de construir a trilha do conhecimento. vocês irão realizar uma pesquisa, que deverá conter registros em forma de imagens, vídeos, filmes, fotos, resumos, anotações das principais ideias, reportagens e até mesmo desenhos feitos por você. Portanto, o empenho, a organização, e o trabalho colaborativo nesta tarefa são muito importantes, bem como a exploração da sua criatividade! Fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário.

TEMAS	SUBTEMAS
• O handebol no mundo e no Brasil	1. Handebol no mundo 2. Handebol no Brasil
• Regras	1. Principais regras 2. Reconhecendo a quadra
• Principais títulos das Seleções do Brasil	1. Principais Títulos da Seleção Brasileira Masculina 2. Principais Títulos da Seleção Brasileira Feminina
• Gestos de Arbitragem	1. Função dos árbitros. 2. Gestos de Arbitragem

## Semana 08/05 a 15/05 – Handebol

Para esta aula, utilizaremos a página 107 da apostila e faremos uma atividade prática com habilidades do Handebol.

Após a pesquisa realizada na semana anterior e apresentação dos alunos, preencha o quadro abaixo:

Handebol no mundo
Handebol no Brasil
Principais regras
Reconhecendo a quadra
Principais Títulos da Seleção Brasileira Masculina
Principais Títulos da Seleção Brasileira Feminina

### Arremesso ao cesto

Apesar do arremesso ao cesto nos remeter ao basquete, a habilidade de arremessar um objeto em um alvo também é fundamental no handebol. Neste caso, uma bola é arremessada com uma das mãos em direção ao gol adversário ou passada para algum colega de time.

- Você vai precisar de uma bola (ou qualquer outro objeto que não quebre), e de um alvo (pode ser uma caixa, um balde, um cesto de roupa).

- Tome distância do Alvo e arremesse a bola (objeto) no alvo com uma das mãos.
  - Repita o procedimento anterior com a outra mão.
  - Desafie as pessoas aí onde você mora, veja quem acerta mais vezes o alvo.
- Não esqueça de mandar um registro da atividade ao professor.

## Semana 16/05 a 23/05 – Handebol

Esta semana, utilizaremos a página 108 da apostila. Agora que você já sabe que o handebol é um esporte de invasão e já vivenciou e pesquisou mais sobre ele, chegou o momento de aprofundar nossos conhecimentos acerca desse tema. Vamos começar! Para isso, leia o texto a seguir.

### O Universo do Handebol

Criado pelo alemão KARLS SCHELENZ em meados de 1919, tornou-se uma modalidade esportiva oficial em 1920 e, em 1936, foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional na Olimpíada de 1938.

O handebol chegou no Brasil em meados de 1930, sendo difundido na cidade de São Paulo por imigrantes alemães. Em 1940, com a criação da Federação Paulista de Handebol, o esporte começou a ganhar muitos praticantes e grande aceitação nas escolas.

Dentre as características principais, destacam-se os aspectos técnicos e táticos das situações de ataque e defesa, individuais e coletivas, além de não necessitar de implementos muito elaborados, apenas uma área livre (quadra), bola e traves/balizas.

Jogado com sete jogadores de cada lado, onde a circulação da bola é feita com o uso das mãos, como o próprio nome diz (HAND – mão/BALL – bola), trata-se de uma modalidade extremamente dinâmica e desafiadora. Seu objetivo principal é acumular o maior número possível de gols. Tem como princípios:

**ATAQUE:** posse de bola, progressão da equipe e bola em direção ao alvo, finalização ao alvo.

**DEFESA:** recuperação da posse de bola, contenção da bola e proteção do alvo.

Após a leitura, responda às questões abaixo:

1. Quais são os princípios desse esporte?

2. Quais são as principais características desse esporte? Justifique conforme os trechos observados.

## Troca de passes

O passe, é uma habilidade fundamental na prática do Handebol. Por ser um esporte coletivo, é muito mais fácil chegar ao objetivo (gol) quando o time joga com pouca individualidade, ou seja, trocando muitos passes, fazendo a bola girar pela quadra, passando na mão de vários jogadores antes de tentar o arremesso para o gol.

A atividade prática hoje é justamente o passe: com uma das mãos, o objetivo é lançar a bola para o (a) colega, e este jogar de volta. Tudo isso sem deixar a bola cair.

- Você vai precisar de uma bola (ou qualquer objeto que a substitua)

- Se você tiver alguém com quem praticar, inicia-se com um afastado do outro passando a bola. Esta distância pode ir aumentando, para cada vez mais ser desafiador.

Já se você estiver sozinho (a), faça igual ao item anterior, porém com a parede.

Não se esqueçam de enviar o relato da atividade prática ao professor.

Semana 24/05 a 30/05 – Handebol

Esta semana utilizaremos as páginas 108, 109 e 111 da apostila.

Zona do Handebol, mais propostas do esporte!

Agora, com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para ampliar seus conhecimentos sobre o handebol.



Quintal da Cultura - Olimpíadas no Quintal: Handebol. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uFO-IFay2IM>>. Acesso em: 18 ago.2020

Dicas Educação Física. Regras do Handebol. Resumo das regras oficiais. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=P435GR8Xlf4>>. Acesso em: 18 ago. 2020.



## Movimentos do Handebol

Nós sabemos que o domínio da bola é muito importante e contribui para que, cada vez mais, os movimentos corporais que realizamos durante um jogo se tornem mais precisos. Para isso, precisamos desenvolver aquilo que chamamos de TÉCNICA. Dentre os fundamentos que temos que realizar no handebol, estão empunhadura, passe, arremesso, recepção, drible e finta. Eles são técnicas utilizadas para jogar handebol.

Vamos saber mais sobre esses fundamentos? Para isso assista ao vídeo:



Dicas Educação Física. Os Fundamentos do Handebol – Como se Joga Handebol?  
Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=116&v=Y8iBeHg6Eng&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=Y8iBeHg6Eng&feature=emb_logo)>. Acesso em: 20 ago. 2020.

Assim como em outras modalidades esportivas, o handebol possui sistemas táticos de ataque e defesa, que visam possibilitar diferentes estratégias de jogo em busca da vitória. Lembre-se de que é a maneira como você e seus colegas se organizam em quadra para atacar ou defender.

Dentre as organizações mais conhecidas do handebol estão: 5X1, 6X0, 3X3 e 4X2, que podem ser usados em situações de ataque e defesa. Vale ressaltar que a dinâmica do jogo está diretamente relacionada com os tipos de esquemas utilizados, e cabe ao professor/treinador e estudantes/atletas, durante as partidas, definir a melhor formação para ataque e defesa.

Pesquise e responda às seguintes questões:

- 1) Por que existe a técnica nos esportes?
- 2) Qual a importância da técnica e tática para o trabalho em equipe e para o protagonismo em um jogo de handebol?

- 3) Qual é a influência do sistema tático durante uma partida de handebol?
- 4) Qual é a finalidade de um sistema tático?
- 5) Como o sistema tático auxilia no trabalho em equipe?
- 6) Como as funções de cada um em quadra se relacionam com o protagonismo?