

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 22/07/2021 a 30/07/2021

ATIVIDADE 1

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

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Handebol aula 1- 4º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Fundamentos técnicos do handebol

Empunhadura

É um dos fundamentos mais básicos no handebol. Consiste no ato de segurar a bola de maneira correta com uma das mãos.



Observe como o jogador segura a bola com uma das mãos.

Recepção

Também fundamento básico, mas não menos importante, a recepção é o ato de receber a bola e conseguir dominá-la. Normalmente, é realizada com as duas mãos, porém, dependendo do nível técnico do atleta e da situação da partida, essa recepção também pode ser feita com apenas uma das mãos.



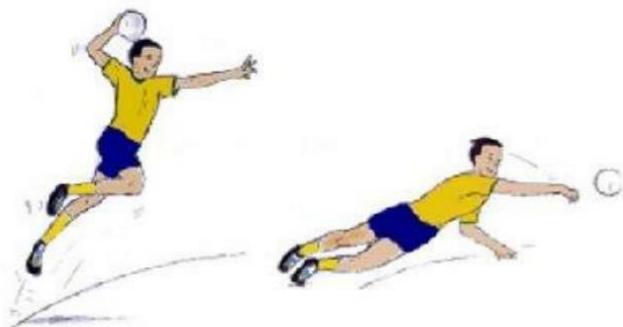
Passe

Normalmente treinado em conjunto com o fundamento anterior, o passe é um dos fundamentos mais importantes da modalidade. É a ação de lançar a bola para um companheiro de equipe sem deixar que o adversário faça a interceptação.



Arremesso

É a ação que finaliza a jogada criada pela equipe e tem como intuito atingir a baliza adversária para marcar o gol



Finta

Ação feita com a bola na mão, a finta consiste em realizar movimentos e mudança de ritmo rapidamente, com a intenção de confundir a defesa adversária e, assim, conseguir espaços para avançar em direção ao gol.



Drible

Resume-se ao ato de quicar a bola no chão, em progressão, sem perder o domínio dela. O drible tem como objetivo ludibriar a marcação adversária seja nas ações

coletivas, seja nas individuais. É também uma forma de tentar encontrar o melhor ângulo para o arremesso.



Nome : _____ Classe: _____

Questionário de Handebol Aula 1- 4º ano

1-0 que é a empunhadura no jogo de Handebol?

() Resume-se ao ato de quicar a bola no chão, em progressão, sem perder o domínio dela.

() Consiste no ato de segurar a bola de maneira correta com uma das mãos.

() É a ação de lançar a bola para um companheiro de equipe sem deixar que o adversário faça a interceptação.

2- Quais desses são fundamentos técnicos do Handebol?

() Cruzamentos, chutes e cabeceio.

() Giro, passe longo e bloqueio.

() Drible, finta, passe e arremesso.

3 - Qual das descrições abaixo corresponde a ação do fundamento de arremesso no Handebol?

() Consiste em realizar movimentos e mudança de ritmo rapidamente, com a intenção de confundir a defesa adversária.

() Resume-se ao ato de quicar a bola no chão, em progressão, sem perder o domínio dela.

() É a ação que finaliza a jogada criada pela equipe e tem como intuito atingir a baliza adversária para marcar o gol.

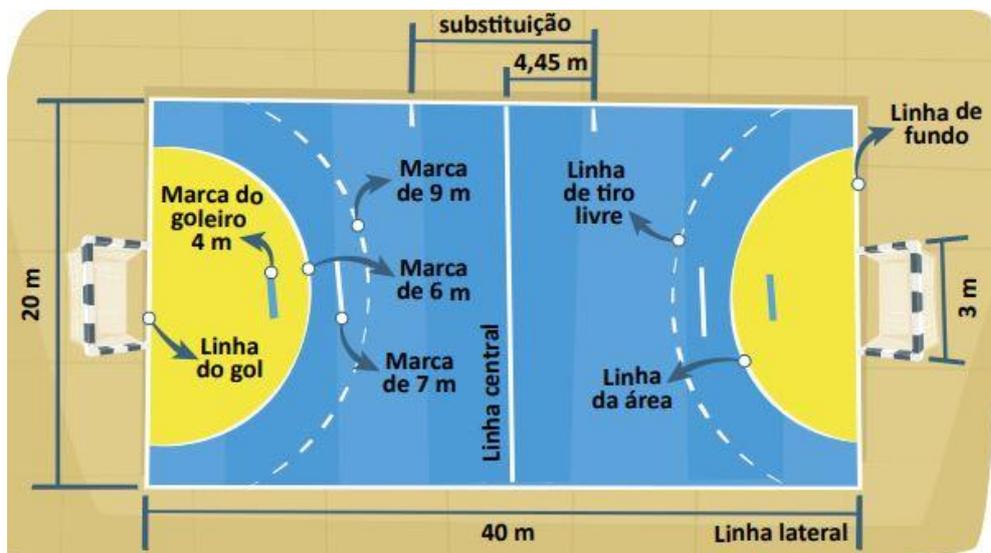
ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Regras do handebol.
2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Handebol aula 2- 4ºano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Regras do handebol

Quadra

As partidas oficiais são realizadas em uma quadra retangular com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, e as balizas - popularmente chamadas de "gols" - têm 2 metros de altura por 3 metros de largura.



Tempo de jogo

O jogo de handebol é constituído por dois tempos de 30 (trinta) minutos com 10 (dez) minutos de intervalo entre eles.

Número de jogadores

Em torneios oficiais, permite-se a participação de até 14 jogadores por partida, mas, em quadra, no momento da disputa, é obrigatório que cada equipe tenha um goleiro e seis jogadores de linha.

As substituições são livres, podendo um jogador reserva entrar em quadra a partir do momento em que o jogador substituído sair.

Posse de bola

Diferentemente de outras modalidades, no handebol existem duas regras básicas para quem está com a bola: segurá-la por, no máximo, três segundos - mesmo que ela esteja no solo; dar, no máximo, três passos com a bola na mão.

Área do goleiro

Durante o jogo, nenhum jogador de linha pode pisar na linha ou entrar na área do goleiro. Caso essa invasão aconteça, a equipe que está atacando perde a posse de bola.

Entretanto, ao realizar um movimento de ataque, por exemplo, é permitido que o jogador cometa essa invasão, mas somente se pular de fora para dentro na área e soltar a bola enquanto estiver no ar.

Tiro de 7 metros

O tiro de 7 metros é o pênalti do handebol, é cobrado quando há alguma agressão física em uma clara chance de gol. Na cobrança, os jogadores de defesa e de ataque ficam fora da linha dos 9 metros e o goleiro pode movimentar-se livremente até a linha dos 4 metros.