



Aluno (a):

Série: **3º**

Turma:

Componente curricular: **Educação Física.**

Professor(a):

Data: / /

**- Leia o texto e responda as questões de acordo com o enunciado.****HANDEBOL**

O handebol é uma modalidade esportiva coletiva jogada com as mãos (o próprio nome diz Hand: mão e Ball: bola). O objetivo do jogo é marcar gols, isto é, fazer com que a bola ultrapasse a baliza adversária, e automaticamente impedir que o mesmo aconteça na sua equipe. Atribui-se a invenção do Handebol ao professor Karl Schellenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim (Alemanha) no ano de 1919, durante a primeira guerra mundial. O handebol veio para o Brasil por volta de 1930. Difundiu-se inicialmente em São Paulo e em outros estados do Sul.

Os principais Fundamentos Técnicos do Handebol são: a empunhadura, a recepção, o passe, o arremesso, o drible e a finta. Empunhadura: é um dos fundamentos mais básicos do Handebol, trata-se do ato de segurar a bola de Handebol com uma das mãos, é feita segurando a bola na palma da mão e apertando com as pontas dos dedos; Recepção: é um dos fundamentos mais simples do Handebol, trata-se do ato de receber (recepcionar) a bola, deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (em forma de concha); Passe: é o ato de lançar a bola entre os jogadores de uma mesma equipe; Arremesso: é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária; Drible: trata-se do ato de quicar a bola com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento, a principal função do drible no Handebol é a progressão com posse de bola. Finta: no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, ameaça realizar um movimento em determinada direção para enganar e desequilibrar a marcação do adversário e realizar o movimento em outra direção.

Regras gerais do Handebol: cada equipe pode contar com 7 atletas em quadra, sendo 6 de linha e um goleiro; para cobrar o lateral, é necessário permanecer com um pé sob a linha lateral; não é permitido ao jogador de linha entrar na área destinada ao goleiro; tendo a posse da bola, o jogador tem o direito de dar apenas três passos, em seguida, deve fazer algum movimento para passar a bola adiante; apenas é permitido que se desloque mais de 3 passos com a posse de bola quando ela é quicada continuamente no chão, como acontece em um jogo de basquete; o goleiro, dentro de sua área de gol, poderá tocar a bola com qualquer parte do seu corpo, enquanto em tentativa de defesa, fora da área, o goleiro pode jogar como um jogador de linha.

## QUESTÕES

1. Em um time de handebol, quantos jogadores podem estar presentes na quadra?

- a) 7 jogadores e 1 goleiro= 8 em quadra
- b) 4 jogadores e 1 goleiro= 5 em quadra
- c) 6 jogadores e 1 goleiro= 7 em quadra
- d) 5 jogadores e 1 goleiro= 6 em quadra
- e) 9 jogadores e 1 goleiro= 10 em quadra

2. O ato de um jogador se deslocar quicando a bola é chamado de?

- a) Posse de bola
- b) Passe
- c) Quicar
- d) Lance a gol
- e) Drible

3. Quando se fala em fundamentos técnicos nos esportes, referimos aos movimentos básicos da modalidade, os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Quais são os principais fundamentos técnicos do Handebol?

---

---

---

---

---

4. O handebol é uma modalidade esportiva coletiva jogada com as mãos, seu objetivo é fazer gol na meta adversária. Em que ano e onde foi criado o Handebol?

- a) No ano de 1919 em São Paulo – Brasil.
- b) No ano de 1920 Londres – Inglaterra.
- c) No ano de 1930 em Berlim – Alemanha.
- d) No ano de 1930 em São Paulo – Brasil.
- e) No ano de 1919 em Berlim – Alemanha.

5. Como deve ser executado o tiro lateral?

- a) Com um dos pés sobre a linha central.
- b) Com um dos pés sobre a linha pontilhada.
- c) Com um dos pés sobre o tiro de 7m.
- d) Com um dos pés sobre a linha lateral.
- e) Com um dos pés sobre a linha de fundo.

6. Qual o significado da palavra HANDEBOL?

---

---

7. O handebol é uma modalidade esportiva coletiva jogada com as mãos, seu objetivo é fazer gol na meta adversária. Por volta de que ano chegou ao Brasil o Handebol?

- a) Por volta de 1919 em Berlim.
- b) Por volta de 1920 em São Paulo.
- c) Por volta de 1930 no Rio Grande do Sul.
- d) Por volta de 1930 em São Paulo.
- e) Por volta de 1930 no Rio de Janeiro.

8. Complete: Ao contrário do futebol, não se pode usar os/as \_\_\_\_\_ para deslocamento da bola.

- a) Quadris
- b) Pés
- c) Joelhos
- d) Mãos
- e) Cotovelos

9. Com a posse de bola, o jogador pode dar quantos passos? E em seguida deve fazer o quê?

- a) 3 passos, passar a bola ou arremessá-la ao gol.
- b) 7 passos, passar a bola ou arremessá-la ao gol.
- c) 6 passos, arremessá-la ao gol
- d) 5 passos, passar a bola ou arremessá-la ao gol.
- e) Passos ilimitados.

10. O goleiro é o único jogador que pode:

- a) se deslocar para qualquer posição da quadra; é o único que pode parar ou rebater a bola com os pés (na sua área, em tentativa de defesa), fora da área, pode jogar como qualquer jogador de linha.
- b) se deslocar para qualquer posição da quadra; é o único que pode parar ou rebater a bola com os pés e fazer gol chutando a bola.
- c) lançar, bater, empurrar, socar, parar e pegar a bola onde ele quiser.
- d) Sair driblando com os pés da sua área até o gol adversário.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES/BRINCADEIRAS PARA FAZER EM CASA

1. **Pular corda:** Uma das brincadeiras mais populares da infância, além de ser muito divertida. A criança pode pular sozinha ou com outros. Enquanto dois “batem” a corda, um (ou mais, dependendo do tamanho da corda) pula. Você também pode amarrar uma das pontas da corda em algum ponto fixo e, na outra ponta, “bater” a corda para a criança pular.
2. **Imagem & Ação (Adivinhação/mímica):** Escreva palavras simples (como sentar, comer, prato, desenhos e outros) em pedaços de papel e coloque em uma caixa ou em um saquinho. Divida o grupo em dois. O participante da vez tira uma palavra e faz gestos para que os outros do seu grupo adivinhem. Estipule um tempo para a adivinhação. Caso não adivinhe, o outro grupo pode tentar. Ganha o grupo que conseguir adivinhar mais.
3. **Morto – vivo:** Participantes afastados um dos outros. Quando for dito “morto”, os colegas devem se agachar. Quando for dito “dançando” todos devem se balançar/dançar do jeito que quiser. Quando for dito “pipoca”, todos devem pular. Quando for dito “vivo”, todos precisam ficar de pé. As palavras podem ser alternadas e na velocidade que bem entender. Quem errar a posição, fica de fora até começar tudo de novo. Obs. Pode acrescentar novos movimentos, desde que acordados antes de começar a atividade.
4. **Amarelinha:** Desenhe a amarelinha no chão, dá para fazer com giz, fita adesiva (dentro de casa ou no pátio), pedacinho de tijolo ou desenhar em chão de terra com o auxílio de um palito ou galho... Depois brinque com seus filhos e lembre a sua infância!
5. **Balões com água dentro:** Separe alguns balões de aniversário e junto com a criança encha-os de água. Preparem-se para se molhar, brinquem de passar o balão, ou de jogar os balões uns nos outros. A possibilidade de brincar com água vai animar as crianças e vocês irão se divertir muito.
6. **Caixa sensorial:** Coloque diferentes objetos dentro de uma caixa e faça dois buracos em uma de suas laterais (grandes o suficiente para que a mão da criança passe por ele). A criança deverá colocar as mãos dentro da caixa e, apalpando os objetos, descobrir o que eles são. É importante que sejam objetos que a criança conheça, para a brincadeira não ficar difícil demais e desinteressar o pequeno.
7. **Jogos de tabuleiro:** Além de ajudar a reduzir a sensação de isolamento, os jogos de tabuleiro e cartas são excelentes momentos para unir a família toda em rodadas e mais rodadas de diversão. Confira alguns jogos: Dama, Xadrez, Banco Imobiliário, UNO, CAN-CAN, Resta 1, Dominó, Mico Doido, Imagem em Ação etc.
8. **Cinco Marias:** Material: Cinco saquinhos pequenos, de pano, recheados com areia/arroz ou pedrinhas. Os saquinhos podem ser substituídos por pedrinhas regulares, de tamanhos e pesos similares umas às outras.

A brincadeira consiste em executar uma sequência de movimentos com os saquinhos. Há várias fases, e ganha quem conseguir executar corretamente todas elas. Quem errar perde a vez, tendo que retomar na próxima rodada de onde parou.

Fase 1: As cinco Marias são lançadas no chão. A pessoa escolhe uma delas e a joga para o alto. Enquanto essa está no alto, ela deve, com a mesma mão, pegar uma das outras quatro que ficaram no solo. Feito isso, deve-se agarrar o saquinho que foi lançado antes que esse caia no chão. Esse movimento deve ser repetido com os demais saquinhos. Quem conseguir pegar todos passa para a próxima fase.

Fase 2: O movimento executado é similar ao anterior, contudo, deve-se pegar nessa fase os saquinhos que estão no solo de dois em dois.

Fase 3: O movimento executado é similar aos anteriores, porém deve-se na primeira vez pegar um dos saquinhos e na segunda vez os três que restaram de uma vez só.

Fase 4: O movimento executado é similar aos anteriores, porém, dessa vez, deve-se pegar todos os saquinhos que estão no chão de uma só vez.

Fase 5: Todos os saquinhos são colocados de volta ao chão. Com uma das mãos, o jogador tem de fazer uma ponte – com a mão esquerda apoiada no solo pelas pontas do polegar e do indicador. Feito isso, deve jogar para cima um dos saquinhos, enquanto passa o outro por baixo da ponte. O jogador deve pegar o que foi lançado antes que este caia no chão. O movimento deve ser repetido até que todos os saquinhos tenham sido passados por debaixo da ponte.

9. **Just Dance:** Jogo eletrônico de dança que consiste em repetição de movimentos no qual você deve seguir. Forma de jogar: Videogame ou **Acessar o Youtube** pela sua TV, na barra de pesquisa você deverá digitar “JUST DANCE”, irá aparecer diversas músicas, no qual você deverá escolher músicas de sua preferência para dançar, juntamente com seu filho.

10. **Exercício Físico em casa:** Chame a família e vamos liberar o estresse cuidando do corpo e da mente. Fazer os seguintes exercícios físicos em casa: <https://bit.ly/2J2vDWz>

*Divirta-se*