



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 30 –06/10/2025 a 10/10/2025.

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

TURMAS: **52**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

OBSERVAÇÕES: **O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).**

ORIENTAÇÕES:

Conteúdo: Esportes, jogos e brincadeiras

Objetivos: Desenvolver habilidades locomotoras estabilizadoras e manipulativas

Aquecimento: caça moeda.

Segunda atividade: Atividades recreativas com brinquedos infláveis.

Terceira atividade: Atividades manipulativas com bolas, bambolês, scooters e cordas.

Alongamentos dos principais membros do corpo.

Recursos: quadra de esportes, bolas, cones, bambolês e coletes.

Handebol

Introdução ao Handebol

O **handebol** é um esporte coletivo dinâmico, jogado com as mãos, que envolve duas equipes com o objetivo principal de marcar o maior número de gols na baliza adversária. O nome da modalidade deriva do inglês, onde "*hand*" significa "mão" e "*ball*" significa "bola" [1].

A bola de handebol é feita de couro e possui especificações de tamanho e peso que variam conforme a categoria (masculina ou feminina) e o uso de cola (resina). Para homens, a bola com cola tem entre 58 e 60 cm de circunferência e pesa entre 425 e 475 gramas. Para mulheres, a bola com cola tem 54 e 56 cm de circunferência e pesa entre 325 e 375 gramas [1].

Origem e História

A história do handebol remonta a jogos com bola praticados na Antiguidade. No entanto, a modalidade como a conhecemos hoje começou a se desenvolver no início do século XX. Inicialmente, o handebol era jogado em campo aberto com 11 jogadores [1].

Em 1910, G. Wallström introduziu o handebol em ambientes fechados na Suécia. O esporte foi significativamente reformulado em 1919 pelo atleta e professor de Educação Física alemão Karl Schelenz (1890-1956), que adaptou um esporte para deficientes visuais chamado *torball* [1].

O handebol de campo teve uma breve aparição nos Jogos Olímpicos de Munique em 1936. Entre 1938 e 1966, ambas as modalidades (campo e salão) foram disputadas em campeonatos mundiais, mas o handebol de salão gradualmente ganhou predominância. Em 1946, foi fundada a Federação Internacional de Handebol (IHF), responsável por organizar os primeiros campeonatos mundiais de handebol de salão. A partir do mundial de 1966, o formato de campo foi abolido das competições oficiais [1].

Atualmente, o handebol é jogado oficialmente em quadras fechadas de 40 por 20 metros, com 7 jogadores por equipe, incluindo o goleiro [1]. O handebol masculino estreou nas Olimpíadas em 1972 (Munique), e o feminino em 1976 (Montreal) [1].

No Brasil, o handebol começou a ser reconhecido nos anos 30, principalmente através de clubes ligados à imigração alemã em São Paulo. A Federação Paulista de Handebol foi fundada em 1940, e a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) em 1979 [1].

Fundamentos Básicos do Handebol

Os fundamentos técnicos são as ações essenciais que os jogadores realizam durante uma partida. Os principais fundamentos do handebol incluem empunhadura, recepção, passe, arremesso, drible e finta [2].

Empunhadura

A **empunhadura** é a forma correta de segurar a bola com uma das mãos. Para uma empunhadura eficaz, a bola deve ser colocada na palma da mão e apertada com as pontas dos dedos, especialmente o polegar e o dedo mínimo, para garantir o controle [2].

Recepção

A **recepção** é o ato de receber a bola. Idealmente, deve ser feita com as duas mãos paralelas, em forma de concha e voltadas para frente. Em algumas situações, a recepção pode ser realizada com apenas uma mão [2].

Passe

O **passe** é fundamental para a movimentação da bola entre os jogadores da mesma equipe, visando manter a posse e criar oportunidades de ataque. Existem diversos tipos de passes [2]:

- **Acima do ombro:** Pode ser reto ou parabólico.
- **Em pronação:** A palma da mão aponta para baixo, com um giro do punho para fora, permitindo passes laterais ou para trás.
- **Por trás da cabeça.**
- **Por trás do corpo.**
- **Para trás:** Realizado na altura da cabeça, com extensão do punho.
- **Quicado:** A bola toca o solo uma vez antes de ser recebida pelo companheiro, útil para desviar de adversários.

Arremesso

O **arremesso** é a ação de lançar a bola em direção ao gol adversário, sendo o fundamento que resulta em gols. Os tipos de arremesso incluem [2]:

- **Com apoio:** Um ou ambos os pés estão em contato com o solo durante a execução.
- **Em suspensão:** O jogador salta e arremessa a bola enquanto está suspenso no ar.
- **Com queda:** O jogador projeta uma queda após o lançamento para adicionar potência, comum entre pivôs.
- **Com rolamento:** Após lançar a bola, o jogador realiza um rolamento, geralmente de ombro.

Drible

O **drible** consiste em quicar a bola com uma das mãos para progredir na quadra sem perder o domínio, desviando de adversários. Pode ser feito parado ou em movimento. Existem dois tipos principais [2]:

- **Drible alto:** Mais utilizado em contra-ataques, para maior velocidade.
- **Drible baixo:** Usado para proteger a bola de um marcador adversário, mantendo-a mais próxima do corpo.

Finta

A **finta** é um movimento enganoso realizado por um jogador com a posse da bola, ameaçando ir em uma direção para desequilibrar o marcador e, em seguida, mudar rapidamente para outra direção. Requer velocidade de reação, deslocamento e equilíbrio [2].

Regras do Jogo

O handebol é regido por um conjunto de regras que garantem a fluidez e a justiça da partida [1].

Equipes e Duração

- Cada equipe é composta por 7 jogadores em quadra (6 de linha e 1 goleiro) [1].
- A partida é dividida em dois tempos de 30 minutos cada, com um intervalo de 10 minutos [1].

Arbitragem

- Dois árbitros conduzem o jogo, auxiliados por um cronometrista e um secretário, que registra a súmula [1].

Posse de Bola

- Um jogador com a posse da bola pode dar até três passos antes de passá-la ou arremessá-la [1].
- O jogador pode segurar a bola por no máximo 3 segundos [1]. Essas regras promovem um jogo dinâmico.

O Goleiro

- Dentro da área do gol, o goleiro é o único jogador que pode tocar na bola com os pés durante a defesa. Fora da área do gol, ele deve jogar apenas com as mãos, como os demais jogadores de linha [1].

Faltas e Punições

Faltas são infrações às regras do jogo. Algumas das mais comuns incluem [1]:

- Tocar a bola com os pés ou outras partes do corpo abaixo do joelho (exceto o goleiro em sua área).
- Tentar arrancar a bola das mãos de outro jogador.
- Empurrões, chutes e cotoveladas são consideradas faltas violentas e podem resultar em advertências ou punições mais severas.

Cartão Amarelo

O **cartão amarelo** é uma advertência para faltas leves. Um jogador que recebe um segundo cartão amarelo é suspenso por dois minutos. Um terceiro cartão amarelo na mesma partida resulta em

cartão vermelho, desqualificando o atleta do jogo. Após dois minutos, a equipe pode substituí-lo [1].

Cartão Vermelho

O **cartão vermelho direto** é aplicado por faltas graves, resultando na expulsão do jogador da partida. A equipe joga com um jogador a menos por dois minutos, após os quais outro jogador pode entrar em seu lugar [1].

Um cartão vermelho seguido de um **cartão azul** indica que um relatório será feito após o jogo, podendo levar a uma suspensão posterior para o atleta [1].

A Quadra

A quadra de handebol mede 40 por 20 metros. Os gols, localizados em cada extremidade, medem 2 por 3 metros [1].

Situações de Jogo

O handebol é um esporte que exige constante tomada de decisão e adaptação às diversas situações que surgem durante a partida. A compreensão dos fundamentos e regras é crucial para o desenvolvimento de táticas eficazes.

Ataque

No ataque, as equipes buscam criar oportunidades de gol através de passes rápidos, dribles, fintas e arremessos. A movimentação sem bola, o bloqueio e a criação de espaços são táticas comuns. A coordenação entre os jogadores é essencial para superar a defesa adversária e finalizar com sucesso [2].

Defesa

A defesa visa impedir que a equipe adversária marque gols. Isso envolve a marcação individual ou por zona, o bloqueio de arremessos, a interceptação de passes e a contenção da progressão do ataque. O goleiro desempenha um papel crucial na defesa, realizando defesas e iniciando contra-ataques [1].

Transição

As transições são momentos rápidos de mudança entre ataque e defesa, e vice-versa. Uma transição eficaz do ataque para a defesa (após a perda da posse de bola) ou da defesa para o ataque (após a

recuperação da posse) pode ser decisiva para o resultado do jogo. Contra-ataques rápidos são uma característica marcante do handebol, exigindo agilidade e passes precisos [2].

Tiro de Saída

O jogo começa com o tiro de saída, definido por sorteio. A equipe que ganha o sorteio pode escolher entre a posse de bola ou o lado da quadra [1].