

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO

(HCEFo6EFo5BT) Experimentar e fruir esportes de invasão valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

Handebol

O Handebol, é, sem dúvida, o esporte coletivo menos praticado no Brasil, se comparado ao voleibol, ao basquetebol e ao futebol. A diferença mais significativa entre o futebol e o handebol é que o segundo é praticado com as mãos. Em termos gerais, é um esporte com bola, em que duas equipes disputam quem marca mais gols. São necessárias duas equipes de sete jogadores, sendo um o goleiro. O goleiro é o único jogador que pode encostar o pé na bola.



A partida é composta por dois períodos de 30 minutos cada, com intervalo de 10 minutos. É permitido tomar a bola do adversário com as mãos abertas, porém, arrancar a bola ou agredir o adversário é contra as regras. O tiro de sete metros é caracterizado pela falta sobre um atacante, quando esse ao arremessar a bola ao gol, é impedido por uma falta. O jogador que fará a cobrança, deverá esperar o apito do arbitro, e deverá tomar cuidado para não avançar a linha de cobrança.



As suas regras oficiais para jogar de maneira Tradicional são: Ter duas equipes com 7 jogadores, sendo um deles o goleiro; Cada partida de handebol tem duração de 60 minutos, divididos em dois tempos de 30 minutos cada; O goleiro é o único jogador que poderá utilizar os pés para fazer as defesas; O jogador com a posse da bola só pode dar três passos antes do arremesso, para dar mais de três passos é preciso quicar a bola enquanto se movimenta pela quadra; O objetivo do jogo é marcar gols, para isso a bola deve atravessar totalmente a linha do gol adversário;

As posições ocupadas pelos jogadores são: goleiro, pivô, armador central, armador direito, armador esquerdo, ponta direito, ponta esquerda.



O Handebol é um esporte coletivo de invasão. Isso significa que as ações do jogo definem situações de oposição entre as equipes que disputam por um mesmo objetivo, o qual, no caso do handebol, é fazer mais gols do que o oponente.



História do Handebol

No início do século XX, durante a Primeira Guerra, o professor de Educação Física de Berlin, Karl Schelenz, inventou um esporte para ser jogado entre as mulheres das fábricas locais no qual uma bola seria arremessada com as mãos chamado “torball”. Pouco tempo depois, em 1919, Shelenz incluiu no esporte a participação masculina e as medidas de uma quadra de futebol passaram a ser adotadas.

Em pouco tempo, o esporte se popularizou entre os estudantes universitários alemães e estrangeiros da faculdade de Educação Física onde Karl Schelenz lecionava. Esse era o início do handebol.



Fundamentos do Handebol

Os fundamentos do handebol são compostos por técnicas e movimentos utilizados para o jogo.

- Empunhadura: modo correto de segurar a bola;*
- Recepção: recepção correta da bola;*
- Passe: lançamento da bola entre os jogadores de uma mesma equipe;*
- Arremesso: lançamento da bola em direção ao gol da equipe adversária;*
- Drible: ato de quicar a bola sem perder seu domínio;*
- Finta: ato de enganar o adversário sinalizando o movimento para um lado mas fazer para o outro.*

Responda:



- 1. Qual é o objetivo do Handebol?*
- 2. Quais são as posições dos jogadores em uma partida de Handebol?*
- 3. Explique 3 fundamentos do Handebol.*
- 4. Se você já jogou este Esporte comente como foi sua experiência.*

Vamos treinar?



Circuito de handebol

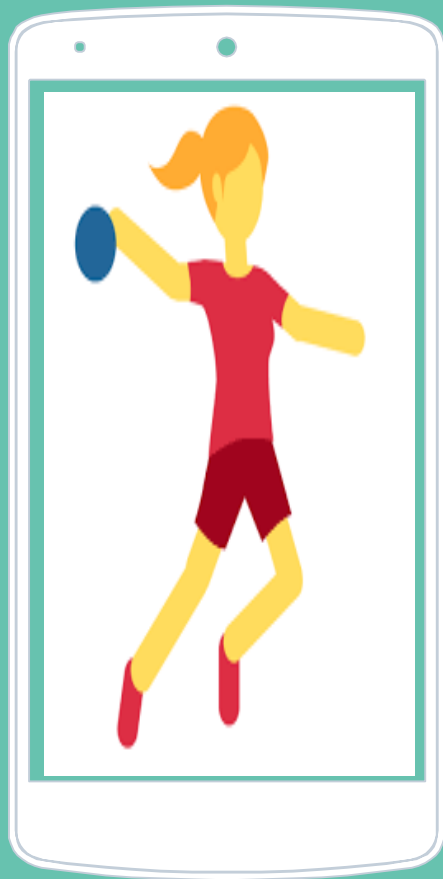
Você pode fazer uma bola do tamanho de uma bola de futsal com folhas de jornais, revistas, fita crepe ou outros materiais que tiver disponível, caso não tenha uma bola comum.

1-Corrida de obstáculos: espalhe alguns materiais pelo espaço disponível e corra desviando deles.

2-Recepção: lance a bola para cima com uma das mãos e segure com as duas mãos.

3-Arremessos: Se tiver uma parede disponível para esse exercício, arremesse a bola com uma das mãos na direção da parede, e tente segurá-la antes de cair no chão.

4-Convide alguém da família para fazer um jogo de bobinho com as mãos ou exercitar a troca de passes e arremessos com você!



*Se possível registre seu
treino!*



Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com