



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
UNIDADE ESCOLAR PREFEITO CÉZAR AUGUSTO
LEAL PINHEIRO
ENSINO FUNDAMENTAL - 2022



Disciplina: Educação Física

Série/ano: 8º ano

Turma: A

Turno: MANHÃ

Professor (a): MARIA DO LIVRAMENTO MARTINS VELOSO (LILLY)

Data: 09/04/2022

Aluno (a):

Conceito/Nota:

Atividade/Avaliação

ESPORTES DE INVASÃO OU TERRITORIAL

É um conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe 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.).

HANDEBOL

O handebol surgiu com a necessidade de as crianças manusearem uma bola através de vários jogos que tiveram antes de Cristo. Com o passar do tempo, estes jogos foram sofrendo evoluções até que, no ano de 1919 um professor Alemão, chamado Karl Schelenz inventou o handebol.

O handebol de salão surgiu no ano de 1924, com a necessidade de os suecos praticarem o handebol, que era

jogado em campo, em um local apropriado ao rigoroso inverno, adaptando as regras para as quadras e reduzindo o número de jogadores para sete elementos.

FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

Empunhadura

A bola deve ser empunhada com as palmas das mãos ligeiramente côncavas, com os dedos bem abertos, procurando-se abranger a maior amplitude da circunferência da bola.

Recepção

Deve ser feita com as duas mãos paralelas e voltadas para a frente, utilizando a posição trabalhada na empunhadura. A recepção com uma das mãos é também utilizada, mas por jogadores mais experientes. Os tipos de recepção são: alta, média e baixa, e a utilização de cada uma delas depende da altura que a bola chega ao jogador receptor do passe.

Passes

Constituem a essência do jogo coletivo, são muito utilizados no handebol. Os passes podem ser classificados da seguinte maneira, segundo Reis (2006):

- **Passes acima do ombro:** podem ser realizados em função da trajetória da bola, para frente ou oblíquo, sendo que ambos podem ser: retificado ou bombeado;
- **Passes em pronação:** lateral e para trás;
- **Passes por de trás da cabeça:** lateral e diagonal;
- **Passes por de trás do corpo:** lateral e diagonal;
- **Passes para trás:** na altura da cabeça com extensão do pulso;
- **Passes quicados:** quando a bola toca o solo uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro, nesse tipo de passe a bola é atirada ao solo em trajetória diagonal.

Drible

Ato de bater na bola contra o solo com uma das mãos (não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo), parado ou em movimento. Menos utilizado no handebol do que o passe, ele é muito importante nas ações individuais, principalmente em contra-ataques.

Arremesso

É o fundamento mais motivante do esporte, realizado sempre na direção da meta, sendo por meio do mesmo que se concretiza o ponto.

ATIVIDADE

1. Você já conhecia algum esporte de invasão? Diga qual e fale como funciona esse jogo.
2. Segundo o texto o que são esportes de invasão?
3. Cite exemplos de esportes de invasão.
4. Fale sobre a origem do Handebol e quem foi o seu criador.
5. Descreva o surgimento do Handebol de salão.
6. Procure no caça- palavras abaixo, os fundamentos do Handebol e circule-os.

O	L	K	M	D	J	M	J	Y	Y	D	T	P	F	H
E	P	G	K	U	F	S	M	A	S	H	H	I	D	H
M	I	A	M	E	F	G	J	I	T	P	A	S	S	E
P	L	P	R	H	J	L	C	L	E	A	R	A	J	R
U	F	J	D	R	I	V	E	M	I	H	G	D	N	A
N	D	A	D	T	E	N	B	A	N	D	E	J	A	Q
H	T	R	A	V	E	M	G	G	P	H	H	D	U	
A	H	M	A	R	T	O	E	P	E	T	E	C	A	E
D	H	O	U	I	U	T	U	S	J	J	F	G	H	T
U	D	R	I	B	L	E	H	J	S	K	E	T	J	E
R	E	D	E	D	R	S	S	O	C	O	J	L	R	G
A	R	J	U	G	K	U	R	O	P	D	I	Y	W	F
D	L	O	B	H	C	O	R	T	A	D	A	P	I	P
H	R	E	C	E	P	Ç	Ã	O	J		S	A	G	J
I	P	H	A	C	O	M	A	N	C	H	E	T	E	P

7. Quais são os tipos de passe existente no Handebol?
8. Como é feita a empunhadura no Handebol?
9. Explique o que o drible no Handebol.
10. **Agora é hora de praticar!!!** E o fundamento de hoje será o arremesso do Handebol. Pegue uma bola que você tenha em casa e em um alvo que você tenha em casa. Pode ser a parede onde você pode arremessa receber a bola simulando a recepção e arremesso do Handebol. Compartilhe como foi a experiência.

