	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	9ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 14 a 28/04/2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a história do handebol; • Praticar a modalidade e perceber as suas principais características; • Ser consciente das diferenças individuais entre as pessoas. 		

O HANDEBOL – ORIGENS

É mão na bola!

Handebol

O handebol (ou andebol) é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. Praticado entre duas equipes, o nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que *hand* significa “mão”.

A bola do handebol é feita de couro e para as equipes masculinas ela possui um diâmetro maior. Sendo assim, para homens ela tem 58,4 cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Já para mulheres, ela tem 56,4 cm de circunferência e massa de 368,5 gramas.



Origem

O handebol foi criado pelo em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão **Karl Schelenz (1890-1956)**.

Nesse ano, ele e outros parceiros de trabalho reformularam um esporte para deficientes visuais chamado de *torball*.

História

Desde sua criação, o handebol tal qual o conhecemos hoje sofreu algumas modificações. O local de jogo, por exemplo, era ao ar livre (em gramados) e os espaços eram menores.

Agora, o esporte é executado em quadras fechadas de 40 por 20 metros. Além disso, no início o handebol era um jogo exclusivo para mulheres.

Mais tarde e com sua inclusão nos esportes olímpicos, ele passou a ser jogado por ambos os sexos. Como foi criado por um alemão, ele começou a ser jogado em Berlim, na Alemanha durante a primeira guerra mundial.



No entanto, não demorou muito para que ele se difundisse pela Europa e ainda, para outras partes do mundo.

Outro fator que o diferencia de sua origem é pelo número de jogadores. Quando foi criado, ele continha um total de 22 jogadores, ou seja, 11 em cada equipe. Hoje o número foi reduzido para 14 no total (7 jogadores em cada equipe). No final dos anos 30 o handebol passou a ser um esporte oficial Jogos Olímpicos de Berlim. Nesse momento, o jogo ainda era disputado por duas equipes de 11 jogadores cada.

Com as novas mudanças (jogadores e espaço), ele passou a fazer parte dos jogos olímpicos a partir de 1972.

Além disso, o esporte se espalhou pelo mundo e atualmente encontramos diversas competições que ocorrem a nível nacional e internacional. Merece destaque o *Campeonato Mundial de Handebol* nas categorias feminina e masculina.

Em 1999 foi fundada a Federação Internacional de Handebol com sede na Basileia, Suíça. Esse órgão é responsável pelo esporte a nível mundial.

Nos dias de hoje, o handebol é praticado em mais de 180 países do mundo.

Handebol no Brasil

No Brasil, o handebol passou a ser reconhecido a partir dos anos 30. Em 1940 foi fundada em São Paulo a Federação Paulista de Handebol. Esse momento foi um importante passo para a consolidação do esporte no país.

Em 1979 foi fundada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) com sede na cidade de Aracaju (Sergipe). Esse órgão é responsável pelos eventos de handebol que ocorrem no país.

Atualmente diversos estados possuem equipes de Handebol com destaques para São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Paraná.

Mesmo que o handebol tenha certa representatividade no país, esse esporte ainda é o menos praticado em relação ao futebol, vôlei, basquete, etc.

O Jogo

O handebol é um desporto jogado com as mãos por duas equipes compostas de 12 (doze) jogadores, sendo 7 (sete) que iniciam a partida, onde obrigatoriamente um deles é o goleiro, e 5 reservas.

O jogo é iniciado no centro da quadra pela equipe que venceu o sorteio da posse de bola, enquanto a outra equipe deve ficar em sua área de jogo, a pelo menos 3 metros da bola. Após o apito do juiz os jogadores podem movimentar a bola para qualquer direção.

O jogador só pode deslocar a bola de três formas:

- Passando-a a um companheiro;
- Movimentando-se com ela, batendo-a sucessivamente no chão;
- Dando três passos sem bater a bola.

Durante a partida, entretanto, após ser marcado um gol, para ser dada nova saída, a equipe que sofreu o gol, uma vez posicionada corretamente, não precisa esperar o posicionamento defensivo da equipe adversária.

Oficialmente, uma partida de handebol compõe-se de dois tempos de 30 minutos cada, com um intervalo de 10 (dez) minutos.

Os jogos oficiais contam com a participação de dois árbitros, um secretário, um cronometrista.

Fundamentos do Handebol

Os principais fundamentos do handebol são:

- Dividido em dois tempos de 30 minutos cada;
- Possui um intervalo de 10 minutos entre cada etapa;
- Existem dois árbitros e um cronometrista;
- O jogo envolve dribles, passes e recepção de bola entre os jogadores;
- O arremesso é uma técnica muito utilizada para fazer gols;
- A maneira de segurar a bola no jogo é chamada de "empunhadura".

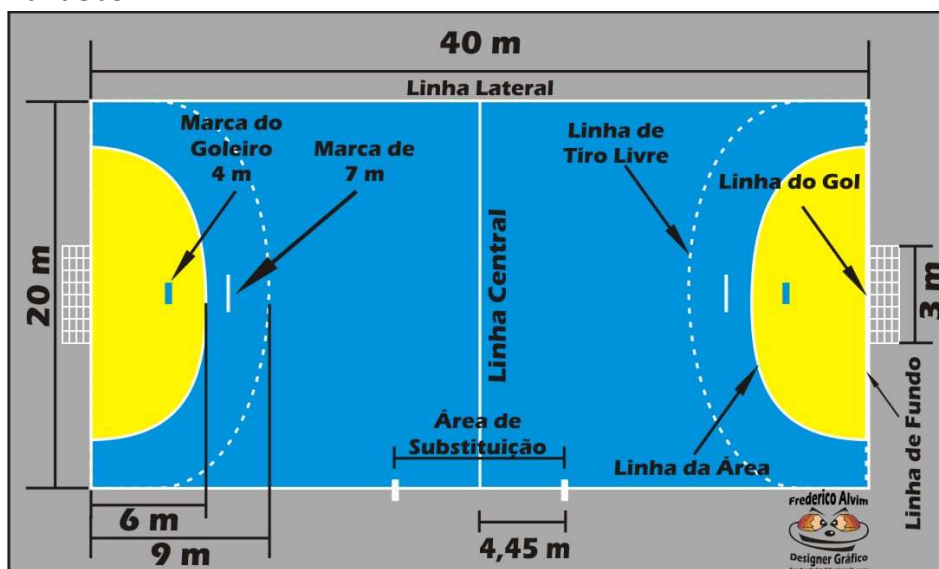
Regras do Handebol

O objetivo do handebol é fazer gols. Portanto, ganha a equipe que fizer mais gols. Para isso, a habilidade e a rapidez dos jogadores favorecem o resultado final.

Quando a bola está na mão do jogador, ele pode dar até três passos até arremessá-la para outro.

Isso também vale para o tempo, ou seja, cada jogador pode permanecer com ela nas mãos durante 3 segundos. Isso faz com que o handebol seja um jogo bem dinâmico.

A Quadra do Handebol



TAREFA DE CASA

- Desenhar a quadra de handebol com as suas medidas e identificar as linhas (fazer na escola).