	<b>PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL</b>	
	<b>Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa</b>	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Ano/Série	9ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 29/04 a 13/05/2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as estruturas do corpo envolvidas na prática do handebol;</li> <li>• Praticar atividades de handebol percebendo quais estruturas do corpo são solicitadas;</li> <li>• Respeitar as diferenças, os próprios limites e os limites dos outros.</li> </ul>		

## **O HANDEBOL E AS ESTRUTURAS CORPORAIS OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

### **Momento leitura**

O jogo do handebol exige muito das estruturas corporais. A intensa movimentação dos praticantes requisita maior fluxo sanguíneo, levando principalmente oxigênio e nutrientes para os músculos, que se contraem e alongam em conjunto com as articulações, responsáveis pela execução dos movimentos requeridos pela modalidade. Todo esse sistema é controlado pelo cérebro e pelo sistema nervoso. Juntos, eles analisam, organizam e comandam o funcionamento das estruturas corporais permitindo que os movimentos sejam realizados.



## Roteiro de aula

Retomar a prática do handebol. Nesta aula relacionaremos essa modalidade às estruturas do corpo, especificamente a muscular e a articular. Os alunos perceberão quais as principais regiões do corporais exigidas nesse esporte, qual a ação é desencadeada durante a realização dos movimentos e quais estruturas corporais envolvidas nessa prática. Eles perceberão ainda que os movimentos e as próprias estruturas corporais podem ser aprimorados no decorrer da prática da modalidade.

Resumo dos Fundamentos de Handebol:

No handebol temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

**Passe:** É a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga recebê-la para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

Os tipos de passes podem ser classificados da seguinte maneira: **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. **Passe para trás:** na altura da cabeça com extensão do pulso. **Passe quicado:** 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.

A visão tradicional de ensino do handebol costuma, ensinar os passes com base em estereótipos (modelos ideais), ao considerar que cada um deles deve ser ensinado de maneira isolada, como se uma habilidade motora, adquirida sobre a forma de exercícios analíticos fossem expressas em ambiente de jogo apenas pelo seu ensino repetitivo e descontextualizado.

**Recepção:** É a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

**No handebol existem 3 tipos de recepção:** recepção alta, recepção média e recepção baixa, ou seja, depende da altura que a bola está sendo recepcionada. Esse fundamento deve ser feito com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (parte interna) voltadas para frente.

Atualmente existem atletas que realizam a recepção com uma das mãos. Para se iniciar o aprendizado da recepção, é importante que se execute os 3 tipos de recepção juntamente com os passes, sendo que o objetivo inicial do treino deve ser o domínio correto da bola para que a mesma não saia da posse de sua equipe.

**Empunhadura:** É a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Ela deve ser realizada com os dedos abertos e a palma da mão côncava (parte interna). Os dedos devem abranger a maior superfície possível da bola, e também devem exercer uma certa força (pressão) na bola para que ela esteja bem segura. Deve-se destacar que a pressão exercida pelos dedos polegar e mínimo é muito importante para que se tenha sucesso na execução da empunhadura.

**Arremesso:** É o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realizar o gol.

Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

- Com apoio - significa que um dos pés do arremessador ou ambos esteja(m) em contato com o solo.
- Em suspensão - significa que no momento do arremesso não há apoio de nenhum tipo do arremessador com o solo.

- Com queda - significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza uma queda, normalmente a mesma se dá dentro da área adversária e de frente - arremesso bastante comum entre os pivôs e eventualmente entre os pontas.
- Com rolamento - significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza um rolamento, na maioria das vezes um rolamento de ombro. Este tipo de arremesso é mais comum entre os pontas e eventualmente por pivôs.

**Progressão:** São as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

**Drible:** No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola. O drible é a ação de impulsionar e dirigir a bola em direção ao solo, uma ou mais vezes, sem perder o controle da mesma. O drible serve para progredir na quadra ou reter a bola em situação especial. Existem variados tipos de dribles: Drible de passe: você finge passar a bola e quica para entra na defesa Giro de braço: você espera a defesa chegar e gira o braço por cima do defensor. Cubana: essa finta você recebe a bola em movimento (no ar) caí com os dois pés juntos e conta como zero passo ai da os três passos em direção ao gol.

**Fintas:** São mudanças de direção realizadas pelo jogador atacante que, estando de posse de bola, procura evitar a ação do defensor. As fintas são muito usadas para escapar dos adversários durante a condução da bola, fugir de uma marcação, alcançar uma posição melhor para receber um passe, interceptar um passe adversário e infiltrar-se numa defesa. Fintas para garantir a posse de bola: Outro tipo de finta é o passe de costa, muito utilizado para se penetrar na defesa adversária e chegar a uma posição adequada ao arremesso. Conduzindo a bola, utilizando fintas e passes as equipes chegam perto da área do goleiro e se preparam para fazer o arremesso ao gol.

## Conversa Final

Aqui os alunos conheceram um pouco da modalidade do handebol, onde tiveram a oportunidade de saber sobre a história, regras básicas e fundamentos.

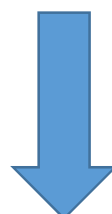
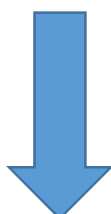
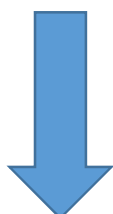
## REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA

Fazer uma pesquisa sobre curiosidades da modalidade de Handebol.

Lembrar de fazer o cabeçalho completo.

Abaixo segue material extra para realização do trabalho.

<b>NOME DA ESCOLA</b>	ESCOLA MUNICIPAL MARCELINO IVO DALLA COSTA
<b>DIRETORA</b>	CLEUCÍ DOS SANTOS
<b>PROFESSOR</b>	JAMES BEAL
<b>COMPONENTE CURRICULAR</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>ALUNO (A)</b>	
<b>TURMA</b>	
<b>DATA</b>	



# Lista de curiosidades de handebol

## 1) Número de Praticantes

Em 2015, o handebol era praticado por cerca de 33 milhões de atletas (não são crianças na escola) espalhados por 185 países.

## 2) Maior Goleada da História

Com um resultado de querer enterrar a cabeça no chão (para a equipa perdedora), em 1981, a seleção da União Soviética venceu a seleção Afegã por 86 x 2.

## 3) Jogador com Medalhas por 2 Países

Talant Dyuyshebaev até hoje é o único jogador a conseguir vencer medalhas nos Jogos Olímpicos por dois países diferentes. Ganhou uma medalha de ouro em 1992 pela CEI (Comunidade dos Estados Independentes) e depois disso pela Espanha em 1996 e 2000, conquistando duas medalhas de bronze.

## 4) Jogador com mais Golos numa Partida

Este feito pertence a Zoran Milukic, jogador croata que numa partida disputada em Guadalajara marcou 21 golos.

## 5) Muita Festa e Pouca Gloria

Em 1988, nos Jogos de Seul (capital da Coreia do Sul), os sul coreanos chegaram à final masculina de handebol. Eufóricos rapidamente encheram o pavilhão mas acabaram por sair com o sabor amargo da derrota.

## 6) Mesmo Pais, Três Nomes Diferentes

A atual Rússia já ganhou a medalha de ouro 4 vezes.

Em 3 dessas vezes possuía nomes diferentes.

Em 1976 e 1988 chama-se União Soviética, em 1992 chamava-se Equipe Unificada e em 2000 já tinha o nome de Rússia.

## 7) Tantas vezes na Final e mesmo assim sem Ouro

A Suécia é a única seleção até ao momento a conseguir estar 3 vezes consecutivas na final dos Jogos Olímpicos de Handebol.

Apesar desse feito, também são a única equipa a conseguir 3 medalhas de prata consecutivas (coitados dos suecos...)

## 8) Só Mulheres

Não é comum no mundo dos esportes pelo menos, mas o handebol originalmente era um esporte apenas jogado por mulheres.

## 9) Bolas de Handebol são tão sujas

Se esta a assistir a um jogo de Handebol talvez já tenha reparado e ficado a pensar...

“Mas porque raio as bolas de Handebol estão sempre tão sujas”?

A verdade é que elas ficam com esse aspeto por causa de uma cola especial que os jogadores usam nas mãos para ter maior aderência.

## 10) Pode Usar Tudo Menos os Pés

Outra curiosidade de handebol que deve ser única num esporte que é jogado com as mãos, é que na maioria ou só podem jogar com as partes do corpo que estão da cintura para cima, ou podem com o corpo todo.

Aqui podem jogar com tudo menos os pés (sim, as pernas e joelhos não contam como “pés”).

**BOM TRABALHO!!!**