



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 – 2º BIMESTRE

Número de aulas

Planejamento: Quinzenal

Período: 26.05 a 15.06.2021

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

OBJETIVO

- Identificar as capacidades físicas relacionadas ao handebol;
- Praticar handebol e aplicar conceitos de capacidades físicas presentes durante a sua prática;
- Respeitar as diferenças, os próprios limites corporais e os limites dos outros.

O HANDEBOL E AS CAPACIDADES FÍSICAS

Momento leitura

O handebol é uma modalidade esportiva com grande variedade de movimentação associada à manipulação de bola e à interação com outros atletas. A intensidade física necessária para a prática da modalidade possibilita o desenvolvimento de uma série de capacidades físicas, que serão estudadas nessa aula. Como as capacidades físicas são atributos treináveis, a prática do handebol permite o seu aprimoramento. Independente do gosto pela modalidade ou pela disputa entre si, é importante que percebam o benefício dessas capacidades durante a prática do handebol.

As principais capacidades físicas exigidas na prática do handebol são:

- **Força muscular:** base para diversos movimentos, como sustentar o corpo, frear movimentos, agachar, sustentar o corpo após um salto, entre outros.
- **Potência muscular:** capacidade presente em lançamentos e arremessos a gol, saltos e mergulhos.
- **Resistência muscular:** presente em deslocamentos e movimentos repetitivos.
- **Resistência cardiorrespiratória:** possibilita a manutenção do rendimento durante a partida, além de ser importante na redução da produção do *lactato e na recuperação durante e após o esforço. (O lactato é produzido pelo organismo

após a queima da glicose (glicólise), para o fornecimento de energia sem a presença de oxigênio (metabolismo anaeróbico láctico). Em atividades físicas de longa duração, o suprimento de oxigênio nem sempre é suficiente).

- **Velocidade:** capacidade muito presente em deslocamentos para defesa e ataque. A velocidade compõe com a força muscular a potência muscular.
- **Flexibilidade:** presente em grande parte dos movimentos executados durante uma partida, como nas defesas dos goleiros, nos dribles ou nos movimentos de defesa.
- **Coordenação motora:** presente na execução dos movimentos com precisão e economia de energia, como dribles, passes, recepção e arremessos especiais.
- **Equilíbrio:** presente na execução de movimentos para alcançar determinada posição, como retomada após um salto, disputa de posição ou se manter em um pé só.



CONVERSA INICIAL

Quais são as exigências físicas da modalidade de handebol?

A lógica do jogo são 4 fases: (ataque, defesa, duas de transição e retorno a defesa, contra-ataque), nas quais são constantes as ações dos atletas em oposição e colaboração.

Quais são as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas com a prática da modalidade do handebol?

CONVERSA FINAL

As principais dificuldades encontradas são: troca de passes, deslocar-se pelo espaço para interromper ou receber um passe, arremessar a bola para o gol, entre outras.

Quais são as principais **capacidades físicas** que serão utilizadas em um jogo de handebol?

O handebol é um esporte de grande movimentação, e as situações de jogo requerem o desenvolvimento de múltiplas capacidades, que, são muito importantes para a nossa qualidade de vida.

Capacidades Físicas

- Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em:
- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Agilidade;
- Equilíbrio;
- Flexibilidade ;
- Coordenação motora (destreza).

