



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



SEDU



Secretária de Educação: Denise Reis Navarro

Diretora Pedagógica: Cristiane Aparecida Ramos

Coordenadora de área: Fabiana Jaqueline Gomes da Silva

Educação Física

7º ano do ensino Fundamental



Educação Física como Componente Curricular

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo.

As aulas de Educação Física

Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade. É fundamental frisar que a Educação Física oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural. Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde.

A vivência da prática

Cada prática corporal propicia ao sujeito o acesso a uma dimensão de conhecimentos e de experiências aos quais ele não teria de outro modo. A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção.



Capítulo 1

História e origem do futsal

O futebol de salão começou a ser praticado em 1930 por jovens frequentadores da Associação Cristã de Moços (ACM) de São Paulo e em Montevidéu, no Uruguai. Devido à dificuldade para encontrar campos de futebol, improvisaram "peladas" nas quadras de basquete e hóquei aproveitando as traves usadas na prática desse último esporte.

O Uruguai, nos anos 30, era a grande referência no futebol, sua seleção foi bicampeã olímpica e sede da primeira Copa do Mundo de Futebol, promovida pela FIFA, sendo também a primeira seleção campeã. O futebol estava em alta nos dois países e o intercâmbio dentro da ACMs era constante.

Para os uruguaios, o criador do esporte foi o professor Juan Carlos Ceriani Gravier, da ACM de Montevidéu. Nesta associação, um grupo de jovens alunos, empolgados com o sucesso do futebol uruguaio, praticavam-no como recreação em quadras de basquete.

Assim, o professor Ceriani preparou algumas regras em 1933, tomando como base quatro esportes: basquete, handebol, futebol e polo-aquático. Do basquete, além da quadra, adaptou a falta pessoal, a troca de jogadores e o tempo total de jogo; do handebol, o fato de não poder marcar gols de qualquer distância; do futebol, sua condição e do polo-aquático, quase todas as regras sobre o goleiro.

Entretanto, nós, brasileiros, argumentamos que o jogo praticado no Uruguai não estava ainda organizado e poderia ser praticado por cinco, seis e até sete jogadores. Nas décadas de 30 e 40, este "protótipo" do que viria a ser o futebol de salão era intensamente praticado nas ACMs dos dois países.

Com isso concluímos que de fato, a prática de um tipo de futebol dentro de quadras começou na Associação Cristã de Moços, seja ela no Brasil ou no Uruguai.

O esporte difundiu-se rapidamente por outros estados e na década de 50 começaram a ser fundadas as federações estaduais de futebol de salão. Até 1958, São Paulo e Rio de Janeiro disputavam a primazia do jogo, havendo divergências entre as regras locais. Tudo se resolveu com a oficialização da prática pela Confederação Brasileira de Desportos nesse ano, que padronizou as regras e aceitou as federações estaduais como filiadas.

Alcançando grande notoriedade, o esporte foi introduzido em Clubes Sociais com E.C. Sírio (pela pessoa de Habib Mahfuz), Sociedade Esportiva Palmeiras (por Vinícius Fanucchi), São Paulo Futebol Clube (Raul Leite), A. A. São Paulo (Orlavro Donice), Clube Atlético Ipiranga (Nilton Freire), Banco do Brasil (Ciro Fontão de Sousa), S.C. Corinthians (Pedro Ortiz Filho), Associação Portuguesa de Desportos (Osvaldo Navega de Almeida e Artur Sarges Guerra).

Apenas em 1952, o professor Habib Mahfuz criou a primeira Liga de Futebol de Salão dentro da Associação Cristã de Moços, em São Paulo e implantou a ideia de criar a Federação Paulista de Futebol



de Salão, o que aconteceu em 14 de junho de 1955. Um ano antes, havia sido fundada a Federação Metropolitana de Futebol de Salão, atual Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro, mais antiga do Brasil.

A criação de torneios projetou o esporte para a imprensa através de grandes nomes da comunicação na época, como Raul Tabajara e José Antônio Inglês (Gazeta Esportiva).

Em 1956, Luiz Gonzaga de Oliveira, da Federação Paulista de Futebol de Salão criou o primeiro Livro de Regras, posteriormente adotadas pela FIFUFA (Federação Internacional de Futebol de Salão).

Outro fato que dá ao Brasil a paternidade do futebol de salão é o fato da Federação Uruguaia de Futebol de Salão ser fundada em 1965, onze anos depois da brasileira.

Para se ter uma ideia da importância que este tema tem, tanto para o Brasil, como para o Uruguai, basta dizer que em 1967, com a finalidade de esclarecer o mesmo, Luiz Gonzaga, com o apoio de João Havelange (então presidente da Confederação Brasileira de Deporto) organizaram no Rio de Janeiro o I Congresso das Federações de Futebol de Salão. Assistiram ao congresso catedráticos de educação física ligados às ACMs (do Brasil e do Uruguai). Tudo indica que a primeira das conclusões a que chegaram foi que o futebol de salão é um esporte genuinamente brasileiro.

A evolução do esporte

As bolas eram de crina vegetal, serragem ou cortiça granulada e sofreram sucessivas modificações, diminuindo o seu tamanho e aumentando seu peso.

Daí o fato de o futebol de salão ser chamado também de "esporte da bola pesada".

De início as equipes variavam de número, tendo cinco, seis e até sete jogadores, mas pouco a pouco foi fixado o limite de cinco.

Acreditaram, porém, que o futebol jogado nos salões da ACM era violento demais, principalmente para os goleiros. Por isso, sua prática ficou restrita aos adultos, e assim mesmo esporadicamente.

Durante um curso promovido pelo Instituto Técnico da Federação Sul-americana da Associação Cristã de Moços, foram distribuídas cópias das regras a todos os representantes.

Nas décadas de 60 e 70 o futebol de salão conquistava o continente como desporto ordenado e regulamentado.

Com a fundação da Confederação Sul-americana de Futebol de Salão, que congregava quase todos os seus países, surgiram os primeiros campeonatos Sul-americanos de clubes e de seleções nacionais.



Em 1971 é fundada a Federação Internacional de Futebol de Salão, na cidade de São Paulo. A entidade já contava com a filiação de 32 países que praticavam o futebol de salão nos moldes brasileiros.

No dia 15 de Junho de 1979, no Rio de Janeiro, foi oficialmente fundada a Confederação Brasileira de Futebol de Salão, sendo os seguintes os estados fundadores: Ceará, Rio de Janeiro, São Paulo, Espírito Santo, Sergipe, Amazonas, Pernambuco, Maranhão, Bahia, Paraíba, Mato Grosso, Brasília, Acre, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Norte, Amapá, Alagoas e Goiás.

Vinculação à FIFA

Nos anos 90 muitas coisas mudaram no mundo do futebol de salão. A prática foi fundida com o futebol de cinco (esporte reconhecido pela FIFA). A denominação do jogo passou a ser então futsal, para identificar a fusão no contexto esportivo internacional.

Surge então o Futsal, terminologia adotada para identificar esta fusão no contexto esportivo internacional.

Atividades

1- Em que ano e onde o futebol de salão começou a ser praticado?

- a) 1930 / Uruguai
- b) 1932 / Minas Gerais
- c) 1934 / Argentina
- d) 1936 / Uberaba

2- O que é FIFUSA?

- a) Federação Mineira de Futebol de Salão.
- b) Federação Internacional de Futsal.
- c) Federação Internacional de Futebol.
- d) Federação Internacional de Futebol de Salão.

3- No início do esporte, como eram as bolas de futebol de salão?

- a) Esponja vegetal, serragem ou cortiça granulada.
- b) Crina vegetal, ferrugem ou cortiça granulada.
- c) Crina vegetal, Serragem ou Cortiça Granulada.
- d) Esponja vegetal, ferrugem ou cortiça granulada.

4- Quem é o criador do futebol de salão?

- a) Huan Carlos Ceriani Ravier



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- b) José Carlos Ceriani Ravier
- c) Huan Carlos Riani Gravier
- d) Juan Carlos Ceriani Gravier

5- Em que ano foi criada a Federação Internacional de Futebol de Salão?

- a) 1971
- b) 1932
- c) 1934
- d) 1936

6- O que significa ACM ?

- a) Associação Cristã de Moças.
- b) Associação internacional de Moços.
- c) Associação Cristal de Moças.
- d) Associação Cristã de Moços.

7- A criação de torneios projetou o esporte para a imprensa através de grandes nomes da comunicação na época como:

- a) Huan Carlos e Carlas Ravier.
- b) José Carlos e Ceriani Ravier.
- c) Juan Carlos e Raul Tabajara.
- d) Raul Tabajara e José Antônio Inglês.

8- Onde foi criado futsal?

- a) Montevideo / Uruguai.
- b) Brasil / Minas Gerais.
- c) Juatuba / Argentina.
- d) Brasília / Uberaba.

9- O que é FIFA?

- a) Federação Mineira de Futebol de Salão.
- b) Federação Internacional de Futsal.
- c) Federação Internacional de Futebol.
- d) Federação nacional de Futebol de Salão.

10- No início do esporte o futebol de salão era chamado também de:

- a) Esporte bola cheia.
- b) Bola cheia.



- c) Bola para frente.
- d) Esporte da bola pesada.

Capítulo 2

Fundamentos e regras do Futsal

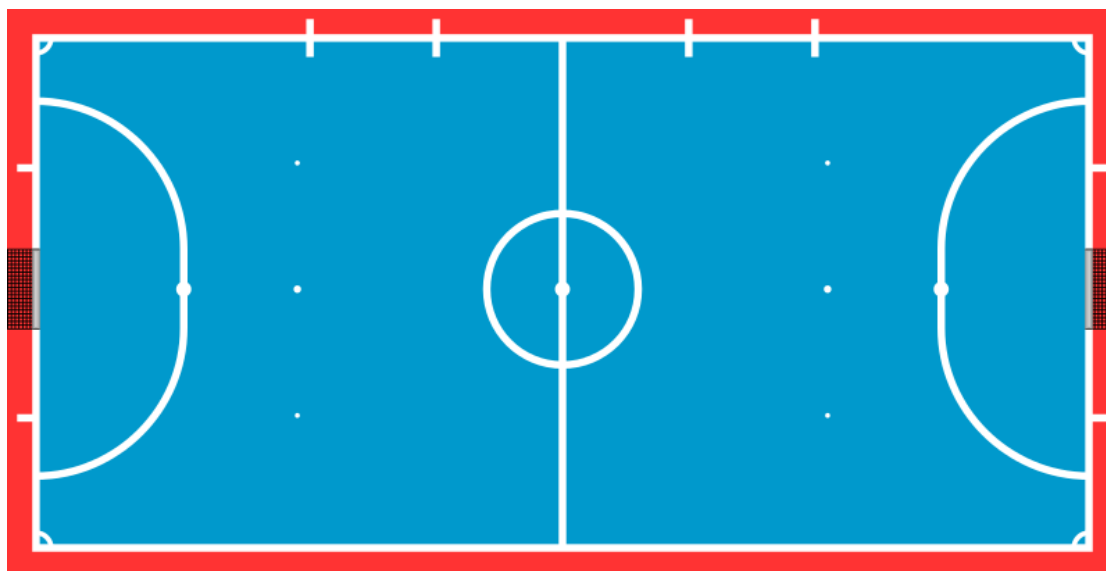
Apesar de muito semelhante ao futebol, a modalidade tem variações importantes, tanto em relação aos fundamentos, quanto em relação às regras.

Uma partida de futsal tem duração de dois tempos de 20 minutos, com um intervalo de 10 minutos entre eles. Ou seja, são 40 minutos de jogo;

O futsal pode ser praticado em quadras cobertas ou descobertas, com largura variável entre 15 e 22 metros, e comprimento entre 24 e 42 metros, podendo variar de acordo com a competição;

A quadra possui as seguintes marcações:

- Linha central
- Linhas laterais e linha de meta
- Área de penalidade
- Área de substituição



Quadra de Futsal

Cada jogo é disputado por duas equipes, cada uma delas com cinco jogadores, incluindo o goleiro. Assim, são 10 atletas em quadra. Eles podem jogar nas posições:

- Goleiro
- Ala (laterais)



- Fixo (defesa)
- Pivô (ataque e criação de jogadas)

A bola tem circunferência entre 62 e 64 centímetros e pode pesar entre 400 e 440 gramas;

A partidas são supervisionadas por dois árbitros, sendo um principal e um auxiliar. Há também um cronometrista e um anotador;

O objetivo é marcar gols, portanto, vence a equipe que ao final do jogo computar o maior número de pontos;

Para fazer gols, os jogadores podem usar dribles, passes de bola, cabeceios e outros. Mas assim como no futebol, é proibido tocar a bola com as mãos;

Cada time pode ter até 9 reservas e não há limites para substituições e elas poderão ser feitas a qualquer momento do jogo;

Não existe impedimento no futsal;

Quando algum jogador comete alguma falta, dependendo da infração, ela poderá ser cobrada como tiro direto ou tiro indireto;

Os jogadores podem ser sancionados também com cartões vermelhos e amarelos;

Há, ainda, as cobranças de tiros livres, tiro lateral, penalidade máxima, arremesso de meta, tiro e canto.

Futsal no Brasil

No Brasil, o futsal está entre os esportes mais praticados, seja de forma profissional, por lazer ou nas escolas. Aqui, o futebol é a grande paixão nacional. A semelhanças entre os dois esportes é um dos fatores que justificam a boa adesão do futebol de salão.

O Brasil, atualmente, tem uma das melhores seleções masculinas de futsal, sendo pentacampeã na Copa do Mundo de Futsal da Federação Internacional de Futebol (FIFA).

Por ter sido criado em um país vizinho, rapidamente ele chegou ao nosso país. Cerca de dois anos depois de ter sido criado no Uruguai, em 1935, ele já estava sendo praticado em território brasileiro.

Apesar disso, foram necessários quase 20 anos até a criação da “Federação Metropolitana de Futebol de Salão”, que foi fundada em 1954, no Rio de Janeiro. Depois dela, rapidamente o esporte de disseminou por outros estados, ao ponto de que todos tinham um time e uma federação.



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



Em 1971, foi fundada em São Paulo a Federação Internacional de Futebol de Salão (Fifusa). Ela funcionou até 2004, entretanto, desde 2002 a Associação Mundial de Futsal (AMF) é a responsável por gerenciar o esporte ao redor do mundo.

Hoje, a Confederação Brasileira de Futsal atua junto a Confederação Brasileira de Futebol, a CBF, sendo filiada à FIFA.

Tanto a AMF quanto a FIFA possuem competições próprias, com destaque para o Campeonato Mundial de Futebol de Salão e Eurofutsal da AMF e a Eurocopa e Copa do Mundo de Futsal da FIFA.

Atividades

- 1- Quando acontece a penalidade máxima no futsal?
 - a) Quando um ato agressivo, atinge o jogador adversário fora da grande área.
 - b) Quando um ato necessário atinge o jogador adversário dentro da grande área.
 - c) Quando um ato desnecessário ou agressivo, atinge o jogador adversário dentro da grande área.
 - d) Quando um ato desnecessário ou agressivo, atinge o jogador adversário fora da grande área.

- 2- Em caso de falta o jogador pode receber que tipos de cartões?
 - a) Cartão Amarelo ou Laranja
 - b) Cartão Vermelho ou Rosa
 - c) Cartão Amarelo e ou Vermelho
 - d) Cartão Laranja e ou Vermelho

- 3- Quais as posições de futsal?
 - a) Ala Direita, Ala Esquerda, Pivô, Fixo e Goleiro
 - b) Atacante, Ala Esquerda, Pivô, Fixo e Goleiro
 - c) Ala Direita, Lateral Esquerda, Zagueiro, Fixo e Goleiro
 - d) Ala Direita, Ala Esquerda, Pivô, Volante e Goleiro

- 4- Uma partida oficial tem o tempo cronometrado de quantos minutos?
 - a) Dois tempos de 20 minutos
 - b) Três tempos de 20 minutos
 - c) Dois tempos de 30 minutos
 - d) Três tempos de 30 minutos



- 5- Cite três movimentos permitidos no futsal.
- a) Chute, Cabeceio e passe
 - b) Cabeceio, toque e passe
 - c) Chute, passe e bloqueio
 - d) Bloqueio, chute e passe
- 6- Quantas substituições podem ser feitas no decorrer do jogo?
- a) 5
 - b) 6
 - c) 7
 - d) Infinitas
- 7- Quantos jogadores entram em quadra em uma partida de futsal?
- a) 5
 - b) 6
 - c) 7
 - d) 10
- 8- Quais partes do corpo é permitida encostar na bola?
- a) Braços, pescoço, cabeça, pernas e pés
 - b) Braços, tronco, cabeça, pernas e pés
 - c) Braços, tronco, cabeça e pés
 - d) Tronco, cabeça, pernas e pés
- 9- Quais são os equipamentos básicos usados?
- a) Camiseta, calções, rasteirinha, caneleiras, chuteiras
 - b) Camiseta, saia, meias, caneleiras, chuteiras
 - c) Camiseta, calções, meias, joelheira, chuteiras
 - d) Camiseta, calções, meias, caneleiras, chuteiras
- 10- Em que situação é marcado o tiro lateral?
- a) Quando a bola sai pela linha lateral
 - b) Quando a bola sai pela linha de fundo
 - c) Quando a bola entra pela linha de fundo
 - d) Quando a jogador sai pela linha lateral



Capítulo 3

Peteca

Link para consulta: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/peteca>

A **Peteca** é de uma base que concentra a maior parte de seu peso geralmente feito de borracha, e uma extensão mais leve, geralmente feita de penas naturais ou sintéticas, com o objetivo de dar equilíbrio ou orientar sua trajetória no ar quando arremessada. A Peteca era muito utilizada pelos índios como atividade esportiva para ganho de aquecimento corporal durante o inverno.

História

Segundo os registros do passado, mesmo antes da chegada dos portugueses no Brasil, os nativos já jogavam peteca como forma de recreação, paralelamente, aos seus cantos, suas danças e suas alegrias.

Consequentemente, nossos antepassados, através das sucessivas gerações, foram-nos transmitindo essa salutar atividade. Atualmente, milhares de aficionados, na faixa de 07 a 80 anos, ou mais, dedicam, prazerosamente, horários diários, para jogar peteca, que em clubes, escolas, nas praias, nos bosques ou em quadras residenciais.

Quis o destino que, nos jogos da V Olimpíada, realizados na Antuérpia, capital da Bélgica, em 1920, a título de recreação, os brasileiros que pela primeira vez participavam de uma Olimpíada, levassem petecas, atraindo numerosos atletas de outros países, interessados na sua prática. Revela-nos o registro da época, que o Dr. José Maria Castelo Branco, chefe da Delegação Brasileira, viu-se, momentaneamente, embaraçado pelos insistentes pedidos de regras formulados por técnicos e atletas finlandeses que, evidentemente, demonstravam interesse pela nova atividade desportiva. Coube a Minas Gerais a primazia de dar-lhe sentido competitivo, realizando jogos internos nos clubes pioneiros de Belo Horizonte.

Em 1973, surgiram as regras da peteca, dando margem para a fundação da Federação Mineira de Peteca – FEMPE, em 1975, confirmando, assim, o pioneirismo de um esporte nascido e desenvolvido entre nós. Como positivo respaldo, há muitas publicações como livros, revistas, informativos, panfletos e reportagens que enfatizam as vantagens da prática desse esporte e que pode ser jogado por crianças e adultos sem limite de idade, sendo sadio e atraente para os dois sexos, sem choques, sem acidentes cuja velocidade é decorrente da homogeneidade dos contendores. Assim, em 1978, o Mobral, editou o livreto “Vamos Jogar Peteca”, admirável publicação dos técnicos do Centro Cultural e do Grupo Executivo da Campanha “Esporte Para Todos” – GECET, do Ministério da Educação, sob a supervisão da Prof^a. Maria Luíza Gonçalves Cavalcanti. Posteriormente, também a Secretaria de Educação Física e Desporto do MEC, teve uma parcela de marcante colaboração, divulgando essa prática em todo o território nacional, com sucesso.

Oficialização e Codificação das Regras



Finalmente, fazia-se necessário oficializar o jogo e, em seguida, codificar suas regras, de modo a evitar as dúvidas na interpretação. Aqui cabe exaltar, mais uma vez, os esforços do benemérito Outorgantino Magalhães Dias, o Tote, que depois de uma luta incessante, viu aprovada a oficialização do esporte, na Segunda Sessão do Plenário, do Conselho Nacional de Desporto – CND, conforme Deliberação nº 15/85 de 17 de agosto de 1985, em Brasília, cabendo à Confederação Brasileira de Desporto Terrestres – CBDT, o dever de codificar e estruturar o desporto como determina a lei.

Consequentemente, em 01 de abril de 1986, a CBDT nomeou o desportista Walter José dos Santos, para dirigir seu Departamento de Peteca, codificar as regras e regulamentos para possibilitar em 1987, a realização do Primeiro Campeonato Brasileiro de Peteca. No dia 06 de novembro de 1986, realizou-se, em Belo Horizonte, a primeira reunião especialmente convocada para o estudo das providências, decorrido o tempo para consultas e estudos, a 23 de fevereiro de 1987, foi realizada a reunião final para definir o texto das Regras, também em Belo Horizonte, sob a direção do Diretor da CBDT, participando da mesma o Presidente da Federação Brasiliense de Peteca, Luiz Astolfo de Andrade Tiburcio e o Presidente Paulista de Peteca, Mário Meirelles. Em 1995, sob a direção do Presidente da Confederação Brasileira de Desporto Terrestres, Nilton Seixas Necchi, e do Diretor do Departamento de Peteca da CBDT, Antônio José Magnavacca, do Presidente da Federação Mineira de Peteca, Inimá Rodrigues de Souza, e do Presidente da Federação Brasiliense de Peteca Luiz Astolfo A. Tiburcio, foram introduzidas alterações visando tornar o jogo mais competitivo e atraente. Entre essas alterações destaca-se a tomada de saque com a fixação de tempo para a conquista do ponto.

O Esporte

O **jogo de Peteca** guarda certas semelhanças com o voleibol e o Badminton, pelo fato de jogar-se, como estes, em um campo dividido por uma rede. O elemento principal do jogo é a peteca, que se golpeia com mão. A popularidade da peteca como jogo de tempo livre tem crescido constantemente em alguns países europeus, como a Alemanha, onde, para o esporte, existem três federações diferentes.

O jogo consiste em dois ou mais participantes, utilizando-se as mãos, onde a peteca é arremessada ao ar de um jogador para o outro, evitando que ela toque o solo numa área definida. É um esporte praticado em várias regiões do Brasil, e tem como origem o estado de Minas Gerais, proveniente dos índios que habitavam aquela região, que utilizavam tocos de madeira e palha amarrados a penas de aves, arremessando o artefato entre si como forma de diversão.

Atividades

1) Os jogos de peteca são disputados em melhor de ____ sets. Cada set tem tempo limite de ____ minutos cronometrados de peteca em jogo, ou ____ pontos, prevalecendo o que primeiro ocorrer. Marque a alternativa que completa a frase.

a) 2 sets / 20 minutos / 20 pontos.



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- b) 3 sets / 16 minutos / 20 pontos.
- c) 3 sets / 16 minutos / 12 pontos.
- d) 5 sets/ 20 minutos / 12 pontos.

2) No jogo de peteca, ocorre a troca de quara automática, logo que uma das equipes marca _____ pontos ou o tempo alcança _____ minutos, em cada set. Marque a alternativa que completa a frase.

- a) 6 pontos / 8 minutos.
- b) 10 pontos / 10 minutos.
- c) 12 pontos / 6 minutos.
- d) 8 pontos / 12 minutos.

3) Se um jogador chutar a peteca para “salvá-la”, o que acontecerá?

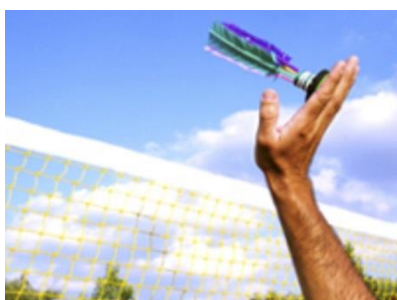
- a) Ponto para a equipe dele.
- b) Perderá um ponto.
- c) Ganhará um cartão amarelo.
- d) O jogo continua normalmente.

4) Marque V para questões verdadeiras e F para as falsas e marque a alternativa com a sequência correta.

- () As equipes trocam de lado na quadra apenas quando uma delas marca o 6º ponto primeiro.
- () Os dois primeiros sets acabam quando uma equipe marca 16 pontos ou quando o tempo acaba em 12 minutos, vencendo o set a equipe que estiver com mais pontos.
- () Para uma equipe vencer um jogo, terá ganhar 2 sets, obrigatoriamente.
- () Se a peteca tocar na rede e passar (por cima dela) é considerada em jogo.

- a) F, F, V, V.
- b) V, F, V, F.
- c) V, F, V, V.
- d) F, V, V, V.

5) No jogo de duplas, quantos toques podem ser dados na peteca em cada ataque?



- a) 3 toques.
- b) 2 toques.
- c) 1 toque.
- d) 4 toques.



Capítulo 4

Corona vírus e isolamento: atividades físicas podem e devem ser feitas no ambiente doméstico.

Exercícios ajudam a fortalecer corpo e mente. Nesse contexto de pandemia em particular, é essencial se manter saudável e reduzir o nível de estresse.

Entre as medidas de contenção da escalada do novo coronavírus, uma das mais reforçadas é o isolamento social. Por isso, ficar em espaços ao ar livre ou ir às academias de ginástica não é recomendado - muitas delas inclusive interromperam o funcionamento por todo o país. Para quem não quer deixar de lado a rotina de atividades físicas, profissionais da área ensinam maneiras de se exercitar dentro de casa. Empresas também têm criado canais on-line com orientações nesse sentido. Em tempos de recolhimento, manter os treinos é fundamental para ocupar a mente e fortificar o sistema imunológico.

O ortopedista e traumatologista Marcello Zaboroski alerta sobre a importância de se exercitar com responsabilidade. "Estamos em quarentena voluntária e nos manter saudáveis e ativos também é uma forma de Continuar depois da publicidade reforçar a imunidade. É fundamental evitar o sedentarismo". Faz-se necessário respeitar os variados perfis e faixas etárias dos "atletas caseiros".

Exercícios de baixo impacto são direcionados para idosos, gestantes e crianças. Para aqueles já acostumados com as atividades físicas, de prática regular, mas que por enquanto não podem ir a academias e parques, a rotina deve começar com o alongamento para depois iniciar com as atividades de fortalecimento, tudo moldado pelas restrições do lar, mas que não são, de forma alguma, impedimentos.

"Uma boa dica para melhorar a resistência e a imunidade é ter uma boa alimentação. E usar aplicativos de treinos também pode ajudar a cuidar do corpo de forma mais saudável. Mas vale lembrar que, antes de iniciar qualquer atividade física, a pessoa não pode ter restrições ou contraindicações médicas", alerta Marcello.

"O momento de quarentena nos convida a ficar parados, sentados e deitados, muitas vezes. Mas é importante nos mantermos em movimento, pois o nosso corpo foi projetado para isso. A atividade física contribui para a redução do risco de morte relacionado às doenças cardíacas, à diabetes, e ainda ajuda no combate à depressão, ansiedade e estresse, dentre outras questões psicológicas", exemplifica o instrutor de musculação da Selfit Academias **Cristiano Costa de Sales**.

"Mas e quem não tem espaço para a prática de atividade física em casa? Caso a pessoa vá para áreas abertas, como praças e pistas de corrida, por exemplo, deve tomar alguns cuidados, como se manter pelo menos a dois metros de distância dos outros, justamente para não se expor a nenhum tipo de contato e até mesmo a gotículas contaminadas com o vírus da **COVID-19**. Cada indivíduo deve levar sua garrafinha de água, álcool em gel e evitar beber água em bebedouros", orienta Cristiano.



ADAPTAÇÃO

E dá para substituir os equipamentos normais presentes nas academias com itens que se têm em casa.

"Podem ser utilizados pacotes de arroz e feijão, garrafas PET com água para exercícios com carga, cabos de vassouras, toalhas para apoios e alongamentos, cadeiras, degraus de escada e, principalmente, o peso do próprio corpo", ensina o profissional.

Startup ligada às academias do **Grupo Bio Ritmo e Smart Fit, a TotalPass** concebeu um site com treinos on-line ideais para se fazer em casa. São vídeos desenvolvidos por profissionais especializados, que mostram os movimentos a serem executados com exatidão, no intuito de orientar os usuários sobre a prática correta e segura.

O diretor-executivo da empresa, **Diogo Corona**, conta que a intenção é possibilitar que as pessoas **continuem se exercitando, mesmo no período da quarentena**. "A permanência em casa pode gerar um acúmulo de energia que, ao ser usada nos exercícios físicos, é capaz de trazer benefícios para a saúde do praticante. De acordo com artigos científicos, a prática de atividade física regular aumenta o número de linfócitos, que são os responsáveis por destruir células infectadas por vírus, protegendo o corpo", pontua.

Use a criatividade para malhar: confira dicas do instrutor de musculação Cristiano Costa de Sales

- Em casa, podem ser feitas atividades que trabalham o corpo de forma completa: membros inferiores, superiores, o tronco e, ainda, exercícios aeróbicos, além de agachamentos livres, afundos e panturrilhas
- Exercícios de agachamento, por exemplo, podem ser feitos adaptados, como sentar-se e levantar-se de uma cadeira ou isométrico encostado na parede
- Exercícios para as panturrilhas podem ser feitos nos degraus de uma escada
- Para os membros superiores, dá para fazer flexões de braço, tanto livre no solo para indivíduos mais avançados, com apoios apenas das mãos e pés, como para iniciantes, que podem fazer com adaptações apoiando os joelhos junto com as mãos e os pés
- Para as costas, podem ser realizados exercícios como remadas curvadas, utilizando pacotes de arroz ou feijão e garrafas com água
- Exercícios para bíceps, tríceps e ombros também podem ser feitos usando esses instrumentos como recursos de carga
- Para o tronco, diversos tipos de abdominais e pranchas isométricas podem ser feitos para fortalecimento do Core, que são os músculos profundos das regiões abdominal, lombar e pélvica



- Para a parte aeróbica, podem ser feitos exercícios de polichinelo, corda, corridas estáticas ou ainda utilizar um degrau de escada simulando um step, subindo e descendo.

- Para idosos, gestantes e crianças são recomendados exercícios de baixo impacto, como elevação lateral dos braços, elevação frontal dos braços, abdominal, bicicleta imaginária, elevação das pontas dos pés e corrida estacionária, sempre tomando cuidado para evitar quedas e traumas, seja em tapetes, chinelos, móveis

- Para quem já pratica exercícios físicos regularmente, estão entre as atividades que podem ser feitas em casa: pular corda, flexão de braço, barra fixa, mergulho no banco, prancha no solo, agachamento, bíceps, elevação lateral e frontal de braços, abdominal, polichinelos, bicicleta imaginária, elevação de ponta de pé e corrida estacionária.

Link https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/03/27/interna_bem_viver,1132734/coronavirus-e-isolamento-atividades-fisicas-podem-e-devem-ser-feitas.shtml

Atividades

- 1- De acordo com Cristiano Sales "O momento de quarentena nos convida a ficar parados, sentados e deitados, muitas vezes". Como a atividade física pode contribuir para redução de risco?
 - a) Morte relacionado às doenças cardíacas, à diabetes, e ainda ajuda no combate à depressão, ansiedade e estresse, dentre outras questões psicológicas.
 - b) Evolução às doenças cardíacas, à diabetes, e ainda ajuda no combate à depressão, ansiedade e estresse, dentre outras questões imunológicas.
 - c) Ajuda na evolução doenças cardíacas, à diabetes, e ainda ajuda no combate à depressão, ansiedade e estresse, dentre outras questões psicológicas.
 - d) Ajuda evoluir elevação lateral e frontal de braços, abdominal, polichinelos, bicicleta imaginária, elevação de ponta de pé e corrida estacionária.
- 2- É extremamente importante que as pessoas continuem se exercitando mesmo no período da quarentena. A permanência em casa pode gerar um acúmulo de energia que, ao ser usada nos exercícios físicos, é capaz de trazer benefícios para a saúde do praticante como:
 - a) A prática de atividade física continua diminui o número de linfócitos, que são os responsáveis por destruir células infectadas por vírus, protegendo o corpo.
 - b) A prática de atividade física regular aumenta o número de linfócitos, que são os responsáveis por destruir células infectadas por vírus, protegendo o corpo.



- c) A prática de atividade física regular diminui o número de linfócitos, que são os responsáveis por destruir células infectadas por vírus, protegendo o corpo.
 - d) O excesso de atividade física regular aumenta o número de linfócitos, que são os responsáveis por destruir células infectadas por vírus, protegendo o corpo.
- 3- Entre as medidas de contenção da escalada do novo coronavírus, uma das mais reforçadas é o isolamento social. Sendo assim como podemos exercitar durante esse período EXCETO:
- a) Para idosos, gestantes e crianças são recomendados exercícios de baixo impacto, como elevação lateral dos braços, elevação frontal dos braços, abdominal, bicicleta imaginária, elevação das pontas dos pés e corrida estacionária, sempre tomando cuidado para evitar quedas e traumas, seja em tapetes, chinelos e móveis.
 - b) Academias com profissionais registrados, Clubes, áreas abertas, pista de corrida com excesso de pessoas para ajudar no ânimo da pratica esportiva .
 - c) Exercícios de agachamento, por exemplo, podem ser feitos adaptados, como sentar-se e levantar-se de uma cadeira ou isométrico encostado na parede.
 - d) Para quem já pratica exercícios físicos regularmente, estão entre as atividades que podem ser feitas em casa: pular corda, flexão de braço, barra fixa, mergulho no banco, prancha no solo, agachamento, bíceps, elevação lateral e frontal de braços, abdominal, polichinelos, bicicleta imaginária, elevação de ponta de pé e corrida estacionária.
- 4- E possível substituir os equipamentos normais presentes nas academias com itens que se têm em casa como:
- a) Pacotes de arroz e feijão, garrafas PET com água para exercícios com carga, cabos de vassouras, toalhas para apoios e alongamentos, cadeiras, degraus de escada e, principalmente, o peso do próprio corpo.
 - b) Leg-Press, Mesa Flexora e Crosstrainer.
 - c) Crosstrainer, Supino, Mesa Flexora, Halteres e paralela abdominal.
 - d) Supino, Mesa Flexora, Halteres e paralela abdominal.
- 5- Exercícios físicos ajudam a fortalecer corpo e mente. Nesse contexto de pandemia em particular, é essencial:
- a) Qualidade diária e estilo de vida.
 - b) Conforto e estilo e reduzir o nível de estresse.
 - c) Se manter saudável e reduzir o nível de estresse.
 - d) Capacidade de vida e se manter saudável.



Capítulo 5

Handebol origem e história

Conheça um pouco mais sobre o esporte olímpico que possui inúmeros praticantes em todo o mundo. Criado na Alemanha em 1919, o handebol, também conhecido como handebol, é uma modalidade esportiva, onde duas equipes se enfrentam com o objetivo de marcar gols arremessando a bola com as mãos.

Muitos países possuem equipes masculinas e femininas de alto desempenho, que, no decorrer de todo o ano participam de torneios e campeonatos.

No Brasil, apesar de o esporte ser menos difundido que o futebol e o vôlei, as equipes sempre se destacam em torneios nacionais e mundiais, garantindo, assim, várias medalhas.

O alemão Karl Schelenz (1890-1956) foi um atleta e professor de educação física, responsável pela criação do handebol em 1919. Passados cerca de 100 anos, o esporte sofreu algumas alterações, até estabelecer-se da maneira como o conhecemos hoje.

Apesar de um esporte alemão, seu nome vem da língua inglesa. O significado de hand, no idioma, é “mão”.

Inicialmente criado para ser um esporte feminino, as partidas eram disputadas ao ar livre, em campos menores e gramados. As primeiras partidas da modalidade foram realizadas em Berlim, no período pós Primeira Guerra Mundial.

Sua difusão pelo mundo foi rápida, abarcando também equipes masculinas. Em 1930, o handebol passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos de Berlim. Até aquele momento, ele era jogado da maneira como foi concebido, ou seja, com um total de 22 jogadores, 11 em cada lado.

A partir de 1972, já com menor número de jogadores, sete por equipe e praticado em um campo maior, a modalidade foi reintroduzida nos Jogos Olímpicos depois de algum tempo de fora.

Dessa época, até hoje, o esporte alcançou muitas nações. Em 1999 foi criada a Federação Internacional de Handebol, com sede na Suíça.

Atualmente, o Campeonato Mundial de Handebol é realizado a cada dois anos. As seleções europeias seguem como os maiores destaques do mundo. A equipe masculina da França, por exemplo, é hexacampeã.

O Brasil sagrou-se campeão mundial feminino em 2013, mas o esporte ainda é pouco representativo no país, tendo os maiores times do Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Minas Gerais.

Atividades

1- Qual significado de COI?

- a) Comitê Olímpico Internacional.
- b) Grupo Nacional de Handebol.
- c) Congresso Olímpico Internacional.
- d) Comitê Olímpico Nacional.



- 2- Em qual ano foi disputado o primeiro campeonato mundial de handebol?
- a) 1930
 - b) 1938
 - c) 1937
 - d) 1935
- 3- Em nível internacional as atividades do handebol são organizadas e coordenadas:
- a) COI
 - b) HIF
 - c) IHF
 - d) CHI
- 4- Qual principal torneio internacional de handebol?
- a) Torneio Internacional de Handebol.
 - b) Campeonato Internacional de Handebol.
 - c) Torneio Mundial de Handebol.
 - d) Campeonato Mundial de Handebol.
- 5- O handebol é um esporte:
- a) Individual
 - b) Coletivo
 - c) Dupla
 - d) Trio
- 6- O handebol foi criado por um professor Alemão chamado:
- a) Karl Schelenz
 - b) Katerine kazier
 - c) Willian Hawking
 - d) Wallace Darwin
- 7- No ano de 1925 foi realizada a primeira partida de handebol entre as equipes:
- a) China e França
 - b) Japão e Dinamarca
 - c) Brasil e Argentina
 - d) Alemanha e Áustria
- 8- No Brasil o esporte é coordenado pela:
- a) Confederação Internacional de Handebol
 - b) Confederação Mineira de Handebol
 - c) Confederação Brasileira de Handebol
 - d) Confederação Nacional de Handebol



- 9- Após regras serem publicadas pela Federação Alemã de Ginástica, o esporte começou a ser praticado nos países como:
- a) China, França e Brasil.
 - b) Japão, Dinamarca e França.
 - c) Brasil e Argentina.
 - d) Alemanha, Áustria e Suíça.
- 10- Em qual ano foi disputado as Olimpíadas de Berlim quando a Alemanha se tornou campeã após derrotar a Áustria por 10 a 6?
- a) 1936
 - b) 1938
 - c) 1937
 - d) 1935

Capítulo 6

Handebol Fundamentos

Confira quais são as especificações estabelecidas em relação às equipes, bola e ao formato da quadra. O objetivo do jogo é fazer gols. Para isso, os jogadores usam arremessos, dribles, passes e recepções. As partidas são jogadas por duas equipes, cada uma com sete jogadores. Um deles será o goleiro enquanto os demais ficam em campo.

Para as equipes masculinas, a bola, que é feita de couro ou material sintético similar, possui circunferência de 58,4 cm e peso de 453,6 gramas. Para as femininas, a

Circunferência é de 56,4 cm, enquanto o peso é de 368,5 gramas;

A quadra de handebol possui as seguintes dimensões: 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.

Em cada uma das extremidades há um gol, cujas medidas

são 2x3 metros. O piso pode ser emborrachado ou de madeira envernizada;

A quadra será delimitada pelas linhas laterais e linhas de fundo. Há ainda as linhas dos 4, 6, 7 e 9 metros.

Linha dos 4 metros: serve para limitar o goleiro durante a cobrança de um tiro de 7 metros;

Linha dos 6 metros: delimita a área do goleiro;

Linha dos 7 metros: estabelece o posicionamento para o tiro de 7 metros;

Linha dos 9 metros: específica para a cobrança de faltas, é onde será formada a barreira defensiva.

Regras do handebol.

Assim como em demais modalidades esportivas, os jogadores de handebol estão submetidos a uma série de regras durante a partida. Veja quais são as principais.

Uma partida tem duração de 60 minutos e é dividida igualmente em dois tempos de 30 minutos. Em caso de empate, o jogo é prorrogado em mais dois tempos, de 5 minutos cada;

Entre cada um dos tempos há um intervalo de 10 minutos;

Todos os jogos são supervisionados por dois árbitros e um cronometrista;

Enquanto estiver com a posse da bola o jogador pode dar até três passos sem passá-la adiante;



Entretanto, caso ele esteja quicando a bola poderá dar mais passos, mas nestes casos aumentam as chances do adversário tomar a posse da bola;

A cada jogada, o jogador poderá permanecer com a bola em mãos por apenas 3 segundos;

Falando nisso, a bola, em hipótese alguma pode ser tomada das mãos do adversário;

De acordo com as regras, só é possível fazer a tomada da bola utilizando uma única mão aberta;

Os jogadores não podem permanecer na área do goleiro;

É permitido bloquear um jogador com o próprio corpo, entretanto, é vetado o uso de qualquer tipo de agressão física, como cotoveladas, puxões e empurrões e chutes, sob pena de punição com cartões amarelo ou vermelho.

Como funcionam os cartões no handebol

Assim como no futebol, durante as partidas de handebol, os candidatos podem ser punidos por meio de cartões vermelhos e amarelos dados pelo árbitro.

Neste esporte, as faltas são registradas quando há ocorrência de toque de bola nos pés ou outras partes do corpo, quando um jogador tenta arrancar a bola das mãos de outro, ou ainda quando há agressões físicas entre os jogadores.

Uma curiosidade interessante é que os únicos jogadores que podem tocar a bola com os pés, sem haja marcação de falta, são os goleiros.

Em casos de faltas mais leves, elas são punidas pela arbitragem por meio do cartão amarelo. Contudo, durante uma partida um jogador poderá receber somente três cartões amarelo. No segundo consecutivo ele é punido com dois minutos fora da partida, no terceiro, ele estará automaticamente eliminado do jogo. Quando são registradas faltas mais graves, os árbitros lançam mão do cartão vermelho. Assim, o jogador é imediatamente expulso do jogo. Como penalidade, sua equipe terá que ficar dois minutos com um jogador a menos em campo. Decorrido este tempo, ele poderá ser substituído.

Atividades

1- Como é cobrado a lateral em um jogo de Handebol?

- a) Deve ser cobrado com um pé na linha e outro fora do campo
- b) Deve ser cobrado com os dois pés na linha
- c) Deve ser cobrado com os dois pés fora do campo
- d) Deve ser cobrado com as mãos e pés dentro da quadra

2- Quais as dimensões do Campo de handebol?

- a) 30 x 40 Metros
- b) 40 x 20 Metros
- c) 35 x 45 Metros
- d) 30 x 30 Metros



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- 3- O Handebol também é conhecido pelo nome de:
- a) Andebol
 - b) Ondebol
 - c) Hande boll
 - d) Rolleboll
- 4- Quais as posições do handebol?
- a) Lateral, Meias, Pontas, Pivô e Goleiro.
 - b) Armador, Meias, Ala Direita, Pivô e Goleiro.
 - c) Fixo, Meias, Pontas, Pivô e Goleiro.
 - d) Armador, Meias, Pontas, Pivô e Goleiro.
- 5- Qual o tempo da partida de handebol?
- a) Dois tempos de 30 minutos.
 - b) Dois tempos de 20 minutos.
 - c) Dois tempos de 15 minutos.
 - d) Dois tempos de 25 minutos.
- 6- Qual jogador de handebol pode tocar a bola com qualquer parte do corpo?
- a) Meia
 - b) Armador
 - c) Goleiro
 - d) Pivô
- 7- Todos os jogos são supervisionados por:
- a) Dois árbitros e um cronometrista.
 - b) Três árbitros e um cronometrista.
 - c) 1 árbitro e um cronometrista.
 - d) Dois árbitros e dois cronometrista.
- 8- Enquanto estiver com a posse da bola o jogador pode dar até
- a) Um passo sem passá-la adiante.
 - b) Dois passos sem passá-la adiante.
 - c) Três passos sem passá-la adiante.
 - d) Nenhum passo sem passá-la adiante.
- 9- Durante as partidas de handebol, os candidatos podem ser punidos por meio de cartões das cores:
- a) Vermelho e azul dados pelo árbitro.
 - b) Verde e amarelo dados pelo árbitro.



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- c) Amarelo e verde dados pelo árbitro.
- d) Vermelhos e amarelos dados pelo árbitro.

10- A linha de 6 metros é utilizada para:

- a) Linha dos 6 metros: delimita a área do goleiro.
- b) Linha dos 6 metros: delimita a área dos jogadores.
- c) Linha dos 6 metros: delimita a área da quadra.
- d) Linha dos 6 metros: delimita a área de tiro.