

Ano Letivo
2020

Plano de Ações

ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

Local SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAÇADOR		
Ano/Turma 8º E 9º ANOS	Data de Realização das Atividades 14/05 a 20/05	Carga Horária 3 AULAS
Componente Curricular Central: EDUCAÇÃO FÍSICA	Componente(s) Curricular (es) Participante(s): -	Professor (es): Amur Otavio Soares Antonio Marcos Carlin do Prado Daniela Aline Petry Ferrari Elizane Pedroso Emely Schmitz Midginski Janio de Azambuja Viana Kamila de Andrade Mroz Lara Mario Luiz Cachinski Junior
Tema Genérico do Plano de Aula: ESPORTES		
Competências gerais / específicas a serem desenvolvidas neste plano (da Área ou Componente Curricular) ➤ Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual. ➤ Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo. ➤ Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.		
Objetos de Conhecimento ➤ Esportes de invasão: Handebol		
Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (Códigos e Habilidades da Base Municipal de Caçador) ➤ (EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate. ➤ (EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias as apresentam.		
Materiais, tecnologias e recursos utilizados. ➤ Caderno de Educação Física e caneta.		
Aplicação/Fixação (exercícios) ➤ Leia o texto em anexo e responda em seu caderno as seguintes perguntas: AULA 1: ➤ Onde surgiu o Handebol e quem o criou? Comente como era jogado este esporte na sua criação. ➤ Em qual ano a modalidade de Handebol participou dos jogos olímpicos pela primeira vez? ➤ Em que ano o Handebol começou a ser jogado no Brasil? Comente brevemente sobre o esporte em nosso país e sua participação nos jogos olímpicos. AULA 2: ➤ Faça um resumo sobre as regras do Handebol. AULA 3: ➤ Quais são os fundamentos do Handebol? Em sua opinião, qual o principal fundamento dentro do esporte? Descreva-o e comente o porquê da sua escolha. ➤ Escolha uma curiosidade sobre o Handebol. Pode ser uma curiosidade citada aqui no nosso texto ou você pode estar pesquisando outra que lhe chamou a atenção. Descreva-a em seu caderno. ➤ OBS: Para as aulas da semana que vem vamos confeccionar uma bola de Handebol adaptada com material reciclável. Então pode já guardar papeis, plásticos, jornais, revistas para a próxima semana.		
Síntese/Avaliação ➤ No retorno às aulas, o professor irá corrigir o caderno do aluno.		

Referencial

História do Handebol

Atribui-se a invenção do handebol ao professor alemão Karl Schelenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a Primeira Guerra Mundial. No início, o handebol era praticado apenas por moças e as primeiras partidas foram realizadas nos arredores de Berlim. Os campos tinham 40 x 20 m, e eram ao ar livre. Pouco depois, em campos de dimensões maiores, o desporto passou a ser praticado por homens e logo se espalhou por toda a Europa.

Em 1927, foi criada a Federação Internacional de handebol Amador (FIHA), porém, em 1946, durante o congresso de Copenhaga, os suecos oficializaram o seu handebol de salão para apenas 7 jogadores por equipe, passando a FIHA a denominar-se Federação Internacional de Handebol (FIH), e o jogo de 11 jogadores passou para segundo plano.

Em 1933 foi criada a federação alemã que três anos depois, introduzia o handebol nos Jogos Olímpicos de Berlim. Em 1954, a FIH contava com 25 nações. No dia 26 de fevereiro de 1940, foi fundada, em São Paulo, a Federação Paulista de Handebol, mas o desporto já era praticado no Brasil desde 1930. Até 1950, a sede da FIH era na Suécia. Transferiu-se no ano seguinte para a Suíça.

A primeira vez que o handebol foi disputado em Jogos Olímpicos foi em 1936, depois foi retirado e voltou em 1972, já na sua nova versão (de 7 jogadores) e em 1976 o handebol feminino também passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos.

Handebol no Brasil

O Handebol, no Brasil é a segunda modalidade mais praticada nas escolas brasileiras, atrás somente do futsal.

Segundo dados divulgados em 2003 pela Federação Internacional de Handebol (IHF), o Brasil ocupava a 5ª posição mundial com relação a números de praticantes federados no esporte, com cerca de 201.048 com vínculos em 687 clubes e 7.774 equipes.

A história do handebol surgiu no Brasil após a 1ª Guerra Mundial, trazido por imigrantes alemães que vieram ao país estabelecendo-se na região sul por conta das semelhanças climáticas. Mas foi em São Paulo que este esporte teve seu maior desenvolvimento, principalmente quando em 26 de fevereiro de 1940 foi fundada a Federação Paulista de Handebol, tendo como seu primeiro Presidente Otto Schemelling.

Ele foi oficializado como esporte de salão com sete jogadores de cada lado, mas sua primeira competição no país foi jogado em um campo improvisado ao lado do campo de futebol do Esporte Clube Pinheiros, que foi demarcado com cal (40x20m e balizas com caibros de madeira 3x2m).

Porém, ainda assim o Handebol permaneceu restrito ao estado de São Paulo até 1960, quando, a partir dessa década, ele se difundiu no país graças aos esforços de Augusto Listello, professor da cidade de Santos, que apresentou o esporte a colegas de outros estados de forma didática. Sua popularização definitiva adveio com a sua inclusão nos III Jogos Estudantis Brasileiros realizado em Belo Horizonte-MG em julho de 1971.

A rápida expansão do esporte pelo território nacional fez com que em 1979 fosse criada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). O fato da sigla ter o “b” minúsculo após o “H” em CBHb deu-se em função da Confederação Brasileira de Hipismo ser mais antiga. No ano seguinte a sua criação, a recém-criada Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) promoveu pela primeira vez a disputa da 1ª Taça Brasil de Clubes, na cidade de São Paulo.

Em 1991, as Seleções Brasileiras - Masculina e Feminina, participam pela primeira vez dos Campeonatos Mundiais Juniores, respectivamente na Grécia e na França. Já no ano seguinte, a Seleção Brasileira Masculina participa pela primeira vez dos Jogos Olímpicos. A seleção Feminina só iria participar pela primeira vez dos Jogos Olímpicos na edição de 2000, em Sydney. A Seleção Feminina fez história e, pela primeira vez, colocou o Brasil em uma Olimpíada por seus próprios méritos. Com o ouro conquistado nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg (Canadá-1999), a equipe se classificou para os Jogos Olímpicos de Sidney (Austrália-2000). A edição foi especial e representou um marco para o handebol brasileiro, já que as meninas alcançaram o oitavo lugar e começaram a despertar atenção no cenário mundial. O reconhecimento internacional pelo trabalho desenvolvido pela CBHb trouxe patrocínios e as atletas passaram a ser convidadas para atuar na Europa.

Em 2004, mais uma vez, o Brasil voltou a carimbar o passaporte para os Jogos Olímpicos, dessa vez nos dois naipes, em Atenas (Grécia-2004). Com muito mais estrutura no plano de preparação, os meninos ficaram em décimo lugar e o feminino terminou em sétimo. Para Pequim (China-2008), a história se repetiu depois que as Seleções conquistaram, de forma invicta, a classificação nos Jogos Desportivos Pan-Americanos no Rio de Janeiro. Na China, a equipe feminina terminou na nona colocação e a masculina em 11º lugar, com um número maior de participantes.

Na edição de Londres-2012, o Brasil confirmou para o mundo que o handebol do País conquistou seu espaço no cenário internacional. Sob o comando do técnico dinamarquês Morten Soubak, a Seleção Feminina fez história. A medalha não veio, mas a equipe verde e amarela conseguiu se classificar para as eliminatórias após garantir o primeiro lugar na fase de grupos, confirmando a melhor campanha da modalidade na história dos Jogos Olímpicos. Ao final da competição na capital britânica, o Brasil encerrou o torneio em sexto lugar, superando a sétima colocação conquistada em Atenas-2004. No ano seguinte, na Sérvia, a mesma seleção do Brasil conseguiria o melhor resultado da história do país, sagrando-se campeã mundial.

Regras do Handebol

A bola

A bola terá que ser de couro ou de material sintético. Usa-se, também, bola de borracha com área pesada para efetuarem-se os treinos de lançamento, para ganhar força nos músculos e ter um melhor manuseio.

Manejo de bola

É permitido: lançar, parar e pegar a bola, não importa de que maneira, com a ajuda das mãos, braços, cabeça, tronco, coxa e joelhos (menos os pés). Segurar a bola durante o máximo de 3 segundos mesmo se ela está no chão. Fazer o máximo de 3 passos com a bola na mão. Conduzir ou manejar a bola com os pés não é permitido e nem chutar. Quando não se está a driblar, pode-se dar 2 passos, ou seja, 3 apoios com a bola na mão. Após isso, se tem de realizar uma ação pessoal, seja passar a bola, rematar ou driblar (caso não o tenha feito previamente e parado). Quando não se está a driblar, não se tem limite: se quiser, pode ir de uma ponta a outra da quadra, desde que não pise as áreas de 6 metros.

Comportamento com o adversário

Utilizar os braços ou as mãos para se apoderar da bola. É permitido tirar a bola da mão do adversário, com a mão aberta, não importa de que lado e bloquear o caminho do adversário com o corpo. É proibido arrancar a bola do adversário com uma ou com as duas mãos, assim como bater com o punho na bola que o mesmo tem nas mãos.

Área do gol

Somente o goleiro pode permanecer na área de gol. O adversário que entra nesta área é punido com a passagem da posse de bola para o outro time. Se alguém invadir a área do gol antes de ter lançado a bola, estará sujeito a uma punição, e se o gol for feito, será anulado.

Lançamento da lateral

O lançamento da lateral é ordenado, desde que a bola tenha transposto completamente a linha lateral. E tem que ser cobrado com um pé sobre a linha lateral da quadra e outro fora. Pode-se passar ou até mesmo marcar gol.

Tiro de meta

O tiro de meta é ordenado nos seguintes casos: quando antes de ultrapassar a linha de fundo, a bola tenha sido tocada, em último lugar, por um jogador da equipe atacante ou pelo goleiro da equipe defensora, estando este dentro de sua área de gol.

Canto

O canto é ordenado desde que a bola tocada pela equipe defensora ultrapasse a linha de fundo. O lance é executado no ponto de interseção da linha de fundo e a linha lateral.

Tiro livre

É ordenado tiro livre nos seguintes casos: entrada ou saída irregular de um jogador; lance de saída irregular; manejo irregular da bola; comportamento incorreto com o adversário; execução ou conduta irregular no lance livre e no lance de sete metros; e conduta antidesportiva.

Tiro de 7 metros

Esse lance é ordenado quando um jogador sofre uma falta numa situação clara de gol. Ou seja, quando um jogador está livre para fazer um gol e é impedido através de uma "falta" pelo goleiro ou qualquer outro adversário. É cobrado da linha de 7 metros.

Bola ao ar

A bola ao ar é marcada quando, mantida a bola dentro da quadra e fora das áreas do goleiro, ocorrer: falta simultânea de jogadores das duas equipes; interrupção do jogo por qualquer razão, sem infração às regras.

Os árbitros

O jogo é dirigido por dois árbitros assistidos por um secretário e um cronometrista.

Dimensões do campo

O campo é um retângulo de 40m x 20m, tendo em cada uma das extremidades do comprimento, uma área de 6 metros de comprimento reservada para os goleiros.

As balizas devem medir 3m x 2m (comprimento x altura) e os postes devem ter 8 cm de espessura.

Duração da Partida

A duração de uma partida de handebol, para todas as equipes com jogadores de idade igual ou acima de 17 anos, é de dois períodos de 30 minutos cada. O tempo de intervalo de jogo é normalmente 10 minutos.

Fundamentos do Handebol

Os Fundamentos técnicos do Handebol são as técnicas e movimentos utilizados para jogar Handebol. Os principais Fundamentos Técnicos do Handebol são: a Empunhadura, a Recepção, o Passe, o Arremesso, o Drible e a Finta.

Empunhadura

A Empunhadura é um dos fundamentos mais básicos do Handebol, trata-se do ato de segurar a bola de Handebol com uma das mãos. A Empunhadura correta no Handebol é feita segurando a bola na palma da mão e apertando (fazendo pressão) com as pontas dos dedos. Dica de execução: A pressão exercida pelos dedos polegar e mínimo é muito importante para a realização de uma boa empunhadura.

Recepção

A Recepção é um dos fundamentos mais simples do Handebol, trata-se do ato de receber (recepcionar) a bola. A Recepção no Handebol deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (em forma de concha) e voltadas para frente. Observação: A Recepção no Handebol também pode ser feita com uma só mão.

Passe

O Passe é um dos principais Fundamentos técnicos do Handebol, o passe é o ato de lançar a bola entre os jogadores de uma mesma equipe.

- Passe acima do ombro: conhecido como Passe de Ombro, é o passe mais utilizado num jogo de Handebol, pode ser feito em trajetória reta ou parabólica.
- Passe em pronação: O Passe em Pronação no Handebol feito segurando a bola com a palma da mão apontada para baixo e realizando um giro do punho para fora. Pode ser feito com direção lateral ou para trás.
- Passe por de trás da cabeça: O passe por trás da cabeça no Handebol é executado exatamente como diz o nome, lançando a bola “por trás da cabeça”, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- Passe por de trás do corpo: O passe por trás do corpo é feito lançando a bola por trás do corpo, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- Passe para trás: É o passe feito na altura da cabeça com extensão do punho jogando a bola para trás.
- Passe quicado: É quando a bola toca o solo da quadra uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro de equipe. Esse tipo de passe é utilizado para desviar a bola de um marcado adversário.

Arremesso

O Arremesso é também um dos principais Fundamentos Técnicos do Handebol, é através do arremesso que se marca os gols em um jogo de Handebol. O Arremesso é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária.

Tipos de Arremessos no Handebol

- Arremesso com apoio: É o tipo de arremesso no Handebol onde um ou os dois pés estão em contato com o solo no momento da execução do arremesso.
- Arremesso em suspensão: Nesse tipo de Arremesso o jogador de Handebol realiza um salto e fica com o corpo completamente suspenso no ar no momento da execução do arremesso.
- Arremesso com queda: É o tipo de Arremesso no Handebol onde o jogador projeta uma queda após o arremesso. Ao forçar uma queda o jogador de Handebol projeta o corpo e consegue colocar mais potência no arremesso. É um tipo de arremesso muito utilizado entre os pivôs no Handebol.
- Arremesso com rolamento: É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, ele realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro. É um tipo de arremesso comumente utilizado pelos “Pontas” no Handebol.

Drible

O Drible é um fundamento básico do Handebol, trata-se do ato de quicar a bola com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento. A principal função do drible no Handebol é a progressão com posse de bola.

Tipos de Drible no Handebol

O Drible Alto: É muito usado para deslocamento em velocidade do jogador de Handebol. O Drible alto é bastante utilizado em contra-ataques.

O Drible Baixo: O Drible baixo é basicamente usado para proteger a bola diante de um marcador adversário.

Os objetivos do Drible no Handebol são: fintar a defesa, sair da marcação e conquistar uma posição de arremesso mais favorável.

Finta

A Finta no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, ameaça realizar um movimento em determinada direção para enganar e desequilibrar a marcação do adversário e realizar o movimento em outra direção.

São Características Técnicas da Finta no Handebol

- Deslocamento (mudar de um ponto para o outro da quadra)
- Mudança de direção (se deslocar em direções diferentes)
- Troca de Ritmo (do lento para o rápido e do rápido para o lento)

Objetivos da Finta no Handebol:

- Passar pela marcação de um adversário
- Desequilibrar um adversário direto
- Desviar a atenção do adversário
- Ganhar superioridade numérica em relação a equipe adversária

São características para uma boa Finta:

- Ter uma boa velocidade de reação
- Ter uma boa velocidade de deslocamento
- Ter um bom equilíbrio
- Ser ágil nas mudanças de direção

Tipos de Finta no Handebol: finta de arremesso, finta de passe, finta com deslocamento para direita, finta com deslocamento para esquerda.

Jogadores, Substituições e Equipamentos.

Uma equipe de handebol é composta por 14 jogadores. No máximo 7 jogadores podem estar presentes na quadra de jogo ao mesmo tempo. Os demais são os substitutos. É necessário que durante a partida haja sempre um jogador definido como sendo o goleiro. Este mesmo jogador poderá tornar-se, a qualquer instante, jogador de linha. O número mínimo de jogadores necessário para o início de uma partida de Handebol é 5. Porém, durante o jogo, esse número de jogadores poderá ser reduzido de acordo com o julgamento dos árbitros.

Durante as substituições, é necessário que os jogadores utilizem a zona de substituição de sua própria equipe para tal, sob o risco de serem punidos pelos árbitros. As substituições podem ocorrer a todos os instantes e várias vezes, sem que se faça necessário comunicar ou pedir permissão ao secretário/cronometrista da partida. É importante apenas atentar para que, no momento da entrada do jogador reserva, o titular já tenha deixado a quadra de jogo. Essas substituições devem obedecer aos limites da zona de substituição de cada uma das equipes.

É proibido o uso, durante a partida de Handebol de objetos que possam ser perigosos para os próprios jogadores e também aos adversários. Como objetos proibidos (não objetos), podemos mencionar máscaras no rosto, braceletes, relógios, anéis, piercings visíveis, gargantilhas, brincos, óculos sem tiras de sustentação ou com armação sólida, ou qualquer outro objeto que possa ser perigoso. Alguns objetos, como anéis achatados, brincos pequenos e piercings visíveis podem ser autorizados, de acordo com o critério dos árbitros da partida e sempre deverão estar cobertos para desta forma evitar oferecer risco aos atletas. As faixas de cabeça podem ser utilizadas se as mesmas forem confeccionadas de material elástico e macio.

Curiosidades

- Em 1996, o Brasil recebe por escolha unânime da Assembleia Geral da Federação Internacional de Handebol, o Troféu Hans Baumann, como o país que mais contribuiu para o desenvolvimento do Handebol na década.
- Segundo a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), estima-se que existam mais de 1 milhão de praticantes no país num cálculo que inclui atletas não necessariamente confederados (os que participaram de algum torneio de nível nacional).
- Existem competições de Handebol a nível nacional e internacional. A competição mais importante é o Campeonato Mundial de Handebol, organizado a cada 2 anos nas modalidades masculina e feminina. O esporte está presente nos Jogos Olímpicos, sua primeira participação foi em 1936 na modalidade de grama, tendo voltado a partir da Olimpíada de 1972 na modalidade de quadra.
- Handebol de praia: as regras do Handebol de praia são em grande parte semelhantes às do praticado em pavilhões, mas há obviamente outras condições. O jogo é dividido em duas partes de 10 minutos cada uma, havendo um intervalo de 5 minutos entre estas. Apesar de se considerar um jogo a junção das duas partes, o resultado é contabilizado individualmente, isto é, no final da primeira parte, ao vencedor é atribuído um ponto. Caso haja uma equipe que consiga os dois pontos, é declarada vencedora, caso contrário, a decisão é tomada com base nos livres de 6 metros. O goleiro pode jogar como jogador de campo, estando sujeito às mesmas regras que qualquer outro jogador. Dentro da sua área pode jogar com qualquer parte do corpo, fora, tal como os restantes jogadores, só dos joelhos para cima. Gol marcado pelo goleiro vale dois pontos.
- No Handebol, ao contrário do futebol, um jogador destro prefere jogar pela esquerda, e um

jogador canhoto prefere atuar pela direita. Esta preferência deve-se ao fato de o braço de arremesso ficar no lado de dentro da baliza, e por isso com maior ângulo para o remate à baliza.

- Cola: Os atletas utilizam uma cola especial (resina usada a partir do escalão de Juvenis) nas mãos para ter um contato mais firme com a bola. É por isso que as bolas de handebol parecem sempre sujas.
- Benéficos e Riscos: A prática do handebol melhora a capacidade cardiorrespiratória, desenvolve os músculos, trabalha a coordenação motora, desenvolve a sociabilidade, traz benefícios para o bem-estar psíquico e exercita a agilidade e a objetividade da mente. Existe, porém, o risco de lesões graves devido aos impactos e movimentos repetitivos do esporte.

VIALLE, Gliel Flávio; SANTOS, Marco Antônio Mendes dos; et al. Handebol/Adauto de Paula Pinto Jr. (coordenador) Curitiba: Expoente, 2003.

<https://www.todamateria.com.br/handebol/>

<https://cbhb.org.br/>