

SÉRIE	1º ANO		
PROFESSOR(A)	MARCELO ALVES		
ALUNO(A)		Nº	
TURMA	TURNO	DATA	__/__/__

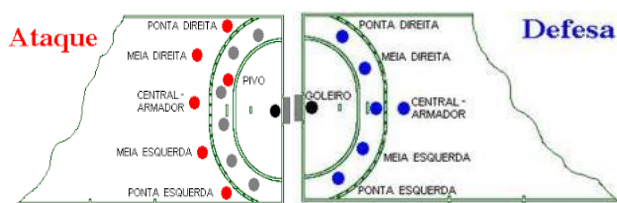
TD EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO MÉDIO

HANDEBOL



POSIÇÕES DOS JOGADORES

Goleiro, Pontas, Meias, Armador central e Pivô.



Funções:

É a distribuição dos jogadores na quadra de jogo, em determinadas posições específicas, de maior rendimento do jogador, podendo assumir os seguintes posicionamentos táticos:

ARMADORES (Central, Direito e Esquerdo): São os jogadores que ocupam a posição central da zona de ataque, colocados próximos aos nove metros.

ALA OU PONTA (Direita ou Esquerda): São jogadores que ocupam as laterais e linha de fundo da quadra.

PIVÔS: São os jogadores que ocupam a zona central ou lateral (entre os dois últimos defensores) da quadra, próximo à linha de seis metros.

O GOLEIRO: O Goleiro é de primordial importância não só na defesa mais também no ataque, pois quase sempre é por ele que se inicia a jogada.

Ataque

Fases:

a. Contra ataque: É a passagem rápida da defesa para o ataque, com o envolvimento de um ou mais jogadores, para obter a marcação de um gol. É a ação de passar rapidamente da defesa para o ataque.

b. Organização: Após o contra ataque frustrado (em função da defesa conseguir organizar-se), a equipe deverá passar a bola ou driblar (reter a bola) até a ocupação, pelos atacantes, de suas posições específicas predeterminada.

c. Ataque em sistema: Cada atacante deverá colocar-se em sua posição específica com base na qualidade e característica individual, e de acordo com a proposta de jogo ofensivo que será aplicada no momento.

Sistemas de Ataque:

A forma como os jogadores se organizam na quadra podem variar de acordo com a tática da equipe, o principal sistema de ataque é o 5 X 1.

Defesa

Fases:

a. Retorno – Após a equipe perder a posse da bola no ataque, os jogadores deverão retornar para a defesa o mais rápido possível, e pelo caminho mais curto (linha reta). A corrida deverá ser de frente até o centro da quadra, e de costas após ultrapassar o centro até a linha dos seis metros (para observar um possível lançamento do contra-ataque). Após perder a posse da bola, os atacantes não devem ficar se lamentando do erro e sim, retornar para evitar surpresa.

b. Defesa Temporária – é o prolongamento da situação anterior. O defensor deverá, em razão do retorno ter sido em linha reta, às vezes atuar fora de sua posição ideal ou de maior rendimento, estabelecida no início do jogo.

c. Organização da Defesa – Os defensores que ao retornar estão atuando em defesa temporária, após todos estarem posicionados e, surgindo uma oportunidade, deverão retornar para sua posição ideal.

d. Defesa em Sistemas – Aplicação da proposta de jogo estabelecido no momento, de acordo com o ataque adversário.

Sistema de Defesa:

O sistema de defesa no handebol tem o objetivo de: Dar sentido de responsabilidade coletiva; Possibilitar a ajuda a um companheiro (cobertura e ajuda recíproca); Reduzir as possibilidades dos arremessos a gol; e, Dificultar a movimentação dos adversários na linha de seis metros. Um dos sistemas de defesa mais usados é o 6 X 0.

Fonte: <https://matheustorres.wordpress.com/2009/06/04/selecao-brasileira-de-handebol/>

GINÁSTICA



A ginástica, enquanto atividade física tem suas origens na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do esporte já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais. Por

volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultivar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o esporte se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. A rejeição do culto à beleza física também foi registrada durante a Idade Média, aspecto que resultou na perda da importância do esporte nesta época. Desta forma, a ginástica retomou sua evolução somente com o Renascimento e a revalorização das referências culturais da antiguidade clássica.

Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver. Em 23 de julho de 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, entidade que se tornaria posteriormente, em 1921, a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica).

A ginástica é classificada em duas modalidades, as competitivas e não competitivas. Entre as competitivas estão:

Ginástica acrobática:



que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e também é realizada em equipe;

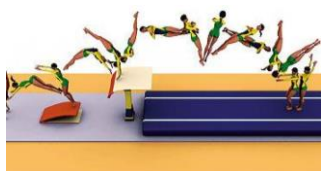
Ginástica artística: também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo de alças;

Ginástica rítmica:



esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades e também com a utilização de pequenos equipamentos;

Ginástica de Trampolim:



nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos.

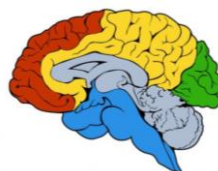
Entre as não competitivas estão:

Contorcionismo



que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;

Ginástica cerebral:



praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;

Ginástica laboral:



geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;

Ginástica localizada de academia:



são os exercícios feitos em academias que ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;

Hidroginástica:



melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água;

TRADIÇÃO OLÍMPICA:



A ginástica é um dos quatro esportes disputados desde a primeira edição das Olimpíadas da Era Moderna, em 1896, em Atenas. Os outros são atletismo, esgrima e natação.

- <http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>
- <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/>
- [http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica.](http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica)