



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **2º**

Turma

Ensino **Ens. Médio**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

ESPORTE DE ORIENTAÇÃO

Orientação é uma moderna modalidade esportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um esporte em que o praticante tem que passar por pontos de controle marcados no terreno no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola. Orientação é um desporto distinto dos demais, onde o praticante escolhe o caminho a ser seguido em meio à natureza, gerando deste modo, uma componente mental e lúdica capaz de atrair um grande número de praticantes de todas as idades e ter uma aceitação muito grande pelo público feminino.

O esporte de orientação, como atividade, acompanha o homem desde sua origem. No entanto, como esporte, surgiu nos países nórdicos há mais de cem anos, com o propósito de realizar-se uma atividade física ao ar livre, mantendo a mente do praticante ocupada em toda a sua execução e contribuindo para a educação ambiental.

O mapa de orientação

O mapa de orientação é um mapa topográfico detalhado, onde é traçado o percurso que o atleta tem que percorrer e são locados precisamente todos os detalhes da vegetação, relevo, hidrografia, rochas e construções feitas pelo homem etc.

O percurso de Orientação

O percurso de orientação é constituído de triângulo de partida, pontos de controle e chegada. Entre estes pontos, que são locados precisamente no terreno e equivalentemente no mapa, estão as pernas do percurso, nas quais o competidor deverá orientar-se.

Regras básicas

- Passar por todos os pontos de controle;
- Marcar corretamente o cartão de controle;
- Preservar a natureza;

Modalidades

As regras do esporte de orientação regulam as seguintes modalidades:

- Orientação pedestre;
- Orientação em bicicleta;
- Orientação para atletas especiais;
- Orientação equestre.

A Confederação Brasileira de Orientação – CBO, com sede em Santa Maria – RS, é a instituição nacional de administração do esporte de orientação. A CBO foi fundada em 11 de janeiro de 1999 em Guarapuava – PR, sendo a resultante de todos os fatos históricos que construíram este esporte e conta hoje com Federações Estaduais, Clubes e atletas de todos os cantos do Brasil.

Fonte: <http://www.cbo.org.br/site/orientacao/>

DANÇA NO BRASIL

A dança no Brasil originou-se dos mais variados lugares, recebendo muitas influências de outros países. Com as danças, há uma mistura de ritmo e som, que fazem as pessoas criarem cada vez mais passos e modos diferentes para dançar. Novas danças sempre aparecem.

As danças no Brasil são diversas em cada região do país, sendo as mais conhecidas, o Samba, o Maxixe, o Xaxado, o Baião, o Frevo e a Gafieira. Muitos são os derivados dessas danças, que recebem influências principalmente africanas, mouriscas, europeias e indígenas. E ainda tem espaço para as danças folclóricas e tradicionais que vão de acordo com cada região e localidade no Brasil como forró, axé entre outras. No Brasil também há danças mais modernas como o funk, por exemplo, e de influências estrangeiras como rock, pop, pop rock, heavy metal são muitas porque uma simples variação de ritmo pode mudar a o título do estilo.

A dança é uma manifestação cultural que reúne movimento corporal, música, ritmo, expressão corporal e sentimentos variados de quem dança. Como forma de arte, é capaz de comunicar e de transmitir valores e sensações estéticas. Cada vez que se dança se envolvem sujeitos, contextos sociais, emoções, percepções e ideias diferentes. Por isso, em cada momento se produz uma obra singular, que não se repete.

Fonte: <http://www.portaldarte.com.br/dancabrasil.htm>

HANDEBOL

No Mundo e Brasil

A Europa é o grande centro do handebol no mundo. Por ter sido criado e se popularizado no continente, mais especificamente na Alemanha, é lá que surgem as grandes estrelas desse esporte.

Muito popular, em alguns países pode ser comparado com o futebol no Brasil, pois lota ginásios e causa euforia.

As principais seleções masculinas são as da Alemanha, Espanha, França, Croácia e Rússia. Quanto aos clubes são também nesses países que estão os melhores do mundo e, conseqüentemente os melhores jogadores.

Os principais campeonatos disputados no mundo entre seleções de handebol são as Olimpíadas e o Campeonato Mundial de Handebol.

Nas Olimpíadas

O handebol fez parte pela primeira vez de uma Olimpíada em 1936 na Alemanha. Neste ano a seleção da casa se sagrou campeã e somente o naipe masculino pode participar.

Somente em 1972 nas Olimpíadas de Munique, na Alemanha o handebol se tornou um esporte oficialmente olímpico. Na ocasião a seleção masculina da Iugoslávia levou a medalha de ouro.

A primeira participação da seleção brasileira de handebol em uma Olimpíada foi em 1992, em Barcelona, Espanha. A seleção masculina representou o país e ficou com a 12º colocação.

Em 1996, em Atlanta, Estados Unidos, mais uma vez a seleção masculina se classifica e conquista o 11º lugar.

A atual seleção Campeã Olímpica masculina é a da Croácia, uma das maiores potências no handebol masculino mundial. A Croácia é, ao lado da Iugoslávia, a seleção que mais tem medalhas de ouro no handebol em Olimpíadas, ao todo são dois títulos.

Regras

São necessárias duas equipes de sete jogadores, da qual um é o goleiro. O goleiro, durante suas defesas, é o único jogador que pode encostar a bola no pé. Em qualquer outro caso, a bola deverá ser quicada, arremessada ou recebida com as mãos.

A bola oficial para a prática do Handebol deve ser de couro e sua massa e tamanho variam conforme os sexos: a masculina é uma bola maior, medindo entre 58 cm e 60 cm de diâmetro, com massa entre 425g e 475g. A feminina tem tamanho entre 54 cm e 56 cm, e massa entre 325g e 400g.

Oficialmente, a quadra deve medir 40 m x 20 m, e ter piso de madeira ou emborrachado, com duas áreas para goleiro que se localizam a seis metros do gol.

A partida é composta por dois períodos de 30 minutos cada, com intervalo de 10 minutos.

Fonte: <http://www.brasilecola.com/educacao-fisica/handebol.htm>

<https://handebolportarte.wordpress.com/category/handebol-no-brasil-e-no-mundo/>

FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca é a quantidade de vezes que o coração bate por minuto e o seu valor normal varia entre 60 e 100 batimentos por minuto. Porém, ela pode variar de oscilar com a idade, atividade física ou a presença de doenças cardíacas.

A frequência cardíaca normal de um recém-nascido até aos 2 anos é de cerca de 120 a 140 batimentos por minutos, dos 8 anos até à adolescência é de 80 a 100 batimentos cardíacos, em um adulto sedentário geralmente é entre 70 a 80 batimentos por minuto e em atletas ou idosos é de 50 a 60 batimentos por minuto.

Se a frequência cardíaca estiver alta, e o indivíduo sentir o coração acelerado, o que pode fazer para tentar normalizar as batidas no coração é:

- Ficar em pé e apoiar as mãos nas pernas e tossir com força 5 vezes seguidas;
- Respirar fundo e soltar o ar lentamente, como se estivesse apagando uma vela;
- Fazer uma contagem decrescente, tentando se acalmar.

Dessa forma a frequência cardíaca deverá diminuir um pouco, mas é necessário consultar o médico para verificar a causa e se é preciso fazer algum tratamento.

Algumas situações que podem alterar a frequência cardíaca são:

- Emoções; temperatura corporal;
- Uso de medicamentos; esforço corporal;
- Doenças cardíacas.

Para medir a frequência cardíaca pode-se colocar o dedo indicador e médio na parte lateral do pescoço, onde se sente os batimentos cardíacos e contar quantas pulsações se percebe durante 1 minuto. O cálculo também pode ser feito contando os batimentos até 15 segundos e multiplicando o resultado por 4. Outra forma mais segura de medir a frequência cardíaca é utilizar um pequeno aparelho chamado frequencímetro ou monitor cardíaco que se compra em lojas de produtos desportivos.

Fonte: <http://www.tuasaude.com/frequencia-cardiaca/>