



SÉRIE	3º ANO		
PROFESSOR(A)	MARCELO ALVES		
ALUNO(A)		Nº	
TURMA	TURNO	DATA	__/__/__

TD
EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO MÉDIO

HANDEBOL



O Handebol é, sem dúvida, o esporte coletivo menos praticado no Brasil, se comparado ao Voleibol, ao Basquetebol e ao Futebol. A diferença mais significativa entre o futebol e o handebol é que o handebol é jogado com as mãos. Em termos gerais, é um esporte com bola, em que duas equipes disputam quem marca mais gols. Curiosamente, nós brasileiros, que adoramos gols, não apresentamos grande interesse pelo handebol. Talvez por ser um esporte que não é transmitido nem pela televisão e nem pelo rádio. Então, onde é que descobrimos como praticar o handebol? A resposta é simples: nas aulas de Educação Física (ainda que alguns professores insistam em não ensinar) e em alguns clubes.

Como se joga?

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;

O tronco pode ser utilizado para interromper o andamento do adversário, mas braços e mãos nunca;

É permitido tomar a bola do adversário com as mãos abertas. Porém, arrancar a bola ou agredir o adversário é contra as regras.

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

KARATÊ



Karatê é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”. Consiste em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas.

O método de defesa pessoal foi possivelmente originado na China, mas se desenvolveu e evoluiu no Japão, na província de Okinawa, com base em uma luta já existente na época.

No Japão também se acrescentou a partícula “do” (karate-do), que significa “caminho”, para acrescentar à luta os aspectos filosóficos e físicos, cujas técnicas visam disciplinar o corpo e a mente.

Os praticantes de Karatê são denominados “caratecas”. Nas lutas, os caratecas só podem usar as armas de combates naturais, ou seja, o próprio corpo (mãos, braços, pés, pernas, etc.), incluindo os bons reflexos de visão e a inteligência.

O nível atingido por cada carateca é classificado através de um sistema de faixas coloridas (classe Kyu), na seguinte ordem: branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom. A faixa branca é indicativa de principiante.

A faixa preta é conseguida por quem atingiu todos os conhecimentos da classe Kyu e domina a arte marcial (classe Dan). No Sistema Shotokan são definidos mais 10 níveis exclusivos para serem alcançados pela classe Dan (faixas-pretas).

Fonte: <http://www.significados.com.br/karate/>

JUDÔ



O judô foi criado no final do século XIX, no Japão, por Jigoro Kano. Kano baseou-se nas técnicas de um sistema de autodefesa tradicional japonês denominado jujitsu, imortalizado no imaginário ocidental pela figura do samurai. A intenção de transformar uma arte marcial tão antiga e popular em outra se deve, muito provavelmente, à sua formação de filósofo: Kano modificou as técnicas de luta exclusivas para combate em uma arte que se propõe a formar o ser humano, baseando-se na percepção de sua limitação para ultrapassá-la.

Traduz-se o termo judô como “caminho suave” ou “caminho da suavidade”. E classificam-se os seus benefícios em três blocos: o primeiro refere-se ao condicionamento físico proporcionado pela prática; o segundo diz respeito à disciplina atingida por meio da luta e dos mecanismos de concentração, autocontrole e autoconfiança; e o terceiro se dá no campo da ética e da moral, em que o respeito aos valores apresenta significativa importância.

Acredita-se que o ingresso do judô no Brasil tenha se dado por meio da imigração japonesa, no início do século XX. No entanto, embora haja rumores de que em 1903 já houvesse quem ensinasse a luta aqui no Brasil, a maioria das informações aponta para década de 20 como o período de introdução do judô no Brasil.

Fonte: <http://www.brasilescola.com/educacao-fisica/judo.htm>

JIU-JITSU



Jiu jitsu significa suavidade na técnica, onde jiu significa suave e jitsu, arte ou técnica, e é um termo de origem japonesa. Jiu jitsu é uma arte marcial, com origem na Índia, que utiliza várias técnicas e golpes para derrotar o oponente.

No jiu jitsu, utiliza-se a força em golpes que envolvem as articulações, estrangulamentos, imobilizações, torções e alavancas. No jiu jitsu é possível que, com o movimento certo, um lutador menor vença um maior. Existem alguns golpes onde é até mesmo possível fazer com que o adversário desista da luta, ou então que ele desmaie ou quebre uma articulação.

Fonte: <http://www.significados.com.br/jiu-jitsu/>

CAPOEIRA



Capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música. De origem Afro-brasileira, incorpora movimentos de luta, acrobacias, dança, percussão e músicas num diálogo rítmico de corpo, mente e espírito.

A prática da capoeira auxilia no desenvolvimento de diversas habilidades físicas, mentais e sociais, e também ajuda seus praticantes a lidar com conflitos e medos, superando-os com confiança, determinação e humor.

A capoeira era desenvolvida no Brasil principalmente por descendentes de escravos africanos com alguma influência indígena, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.

Uma característica que distingue a Capoeira da maioria das outras artes marciais é a sua musicalidade. Praticantes desta arte marcial brasileira aprendem não apenas a lutar e a jogar, mas também a tocar os instrumentos típicos e a cantar. Um capoeirista experiente que ignora a musicalidade é considerado incompleto.

Fonte: <http://capoeira-ccab.eu/capoeira-2/o-que-e-a-capoeira/?lang=pt-br>

ESPORTE DE ORIENTAÇÃO



A orientação consiste basicamente no desenvolvimento de um percurso em um meio natural, no qual o competidor deve obrigatoriamente passar por pontos pré-determinados. Nestes locais, deverá marcar seu cartão de controle a fim de comprovar a passagem pelo local. O atleta que concluir esse

percurso em menor tempo é considerado vencedor. A bússola e o mapa do terreno são ferramentas indispensáveis, que se aliam ao aguçado senso de observação do orientador e formam o aparato essencial para a concretização do trajeto.

A competição é dividida em categorias, nas quais o atleta é inserido de acordo com o sexo, idade e grau de desempenho, oportunizando uma disputa em que os adversários iniciam a prova em supostas condições de igualdade. As regras, de baixa complexidade, são conhecidas pelo atleta durante os treinamentos e vão sendo assimiladas no decorrer da vida esportiva.

Fonte:

<http://www.colegiodovagao.com.br/index.php/gremios/orientacao/13-apresentacao-do-esporte-de-orientacao.html>

ESPORTE ADAPTADO



O esporte adaptado para deficientes surgiu no começo do século XX, com atividades esportivas para jovens com deficiências auditivas. Mais tarde, em 1920, iniciaram-se atividades como natação e atletismo para deficientes visuais. Para portadores de deficiências físicas, o esporte adaptado só começou a ser utilizado após a Segunda Guerra Mundial, para reabilitação e inserção social dos soldados que voltavam para casa mutilados. Inicialmente, a intenção era oferecer uma alternativa de tratamento aos indivíduos que sofreram traumas medulares durante o conflito. Entretanto, em 1944, por meio de um convite do Governo Britânico, o neurologista e neurocirurgião alemão Ludwig Guttmann, que escapara da perseguição aos judeus na Alemanha nazista, inaugurou um centro de traumas medulares dentro do Hospital de Stoke Mandeville. É neste ponto da história que o desenvolvimento e fomento do esporte paraolímpico ganharia força.

Em 1948, Guttmann decidiu organizar competições esportivas envolvendo veteranos da Segunda Guerra Mundial com ferimentos na medula espinhal em Stoke Mandeville, England. Eram os primeiros jogos para atletas com deficiência física. No mesmo ano, no dia da cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, os jogos de Stoke Mandeville foram lançados e a primeira competição para atletas em cadeira de rodas foi organizada. Participaram 16 atletas veteranos de guerra, 14 homens e duas mulheres. Quatro anos depois, atletas dos Países Baixos juntaram-se aos jogos; e assim o evento internacional, hoje conhecido como Paraolimpíada, nasceu.

Os jogos olímpicos especiais para atletas com deficiência foram organizados pela primeira vez em Roma em 1960, imediatamente após os Jogos Olímpicos. Eles são considerados os primeiros jogos Paraolímpicos. Cerca de 400 atletas vindos de 23 países competiram em 8 esportes, 6 deles ainda inclusos no programa de competição Paraolímpica (tênis de mesa, arco e flecha, basquetebol, natação, esgrima e atletismo). Desde então, os Jogos Paraolímpicos são organizados a cada quatro anos, sempre no mesmo ano dos Jogos Olímpicos. Fruto do crescimento do esporte adaptado, em 1964, foi criada a Organização Internacional de Esportes para Deficientes (ISOD).

Fonte: <http://www.paue.com.br/noticias/esporte-adaptado-historia-e-importancia/>