



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **2º Bim**

Ano **3º**

Turma

Ensino **Ens. Médio**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

## FUTSAL

Futsal, ou futebol de salão, é uma adaptação do futebol de campo para quadra. Joga-se em espaços chamados "quadras polivalentes", demarcados também para outros esportes, como vôlei e basquete. Participam duas equipes de cinco jogadores cada, com bola menor, mais pesada e menos flexível que a do futebol tradicional.

O futsal é disputado em quadras de 24 a 42m de comprimento por 14 a 22m de largura. A bola pesa entre 410 e 500g e tem de 53 a 62 cm de circunferência. As metas medem três metros de largura por dois de altura, à frente das quais se demarcam áreas cujas linhas são equidistantes quatro metros da linha de gol. O objetivo do jogo é marcar tentos, como no futebol association, mas algumas regras são exclusivas do futsal. O arremesso lateral e o arremesso de canto são cobrados com os pés; após a quinta falta coletiva, a equipe infratora é punida com a cobrança de um tiro livre direto, sem barreira, do local onde foi cometida a falta; o atleta que cometer cinco faltas será desclassificado e o goleiro deve sempre repor a bola em jogo, com a mão ou com os pés, quatro segundos após defendê-la e de modo que não atravesse a linha central sem que primeiro toque o piso, ou um jogador. A partida tem a duração de quarenta minutos (dois tempos de vinte) para adultos e de trinta minutos (dois tempos de 15) para juvenis.

### Sistemas Ofensivos e Defensivos

O termo sistema tático é utilizado para descrever o posicionamento dos jogadores em quadra de acordo com a função exercida por cada um. Este posicionamento tático está intimamente relacionado às ações dos adversários. É importante lembrar que a dinâmica do futsal é muito complexa e a troca de funções entre os jogadores é constante, pela exigência de uma intensa movimentação. As equipes costumam modificar seu sistema tático dentro de uma mesma partida, em virtude de possível ineficiência diante do sistema utilizado pelo adversário.

São Sistemas Defensivos básicos do futsal e tem uma melhor facilidade de aprendo: 2 x 2, 1 x 2 x 1, 3 x 1 e 4 x 0.

Os Sistemas Ofensivos do futsal podem ser: a) Por Zona - quem marca se preocupa em marcar o outro apenas quando este adentrar o seu setor; b) Individual - Quem opta em marcar individual tem sempre como referência o outro jogador; c) Marcação combinada (zona + individual) - A marcação de forma combinada ou mista é quando a equipe destina alguém (ou mais de um jogador) para marcar individualmente e outros por zona.

### Regras Básicas

1- O atleta quando expulso da partida não deverá ficar no banco de reservas e nem retornar a mesma. O seu time ficará 2 minutos com 4 jogadores ou até que sofra um gol; então assim será permitido entrar um outro jogador para recompor a sua equipe.

2- A bola estará fora de jogo quando sair completamente quer pelo solo ou pelo alto das linhas laterais ou de fundo.

3- Quando o atleta da mesma equipe ao cobrar uma falta atrasa a bola para o goleiro e ela entra diretamente no gol, o tento não será válido e deverá ser marcado um arremesso de canto a favor da equipe adversária.

4- Na hora do pênalti o goleiro deverá ficar sobre a linha do gol, podendo movimentar-se exclusivamente sobre ela.

5- No lateral ou no escanteio se um atleta do futsal arremessar a bola contra a sua própria meta e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, o tento não será válido.

6- No lateral se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, o tento não será válido.

7- No escanteio se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro o tento será válido.

8- No arremesso lateral é suficiente que a bola esteja apoiada no solo colocada sobre ou junto a linha demarcatória da lateral, do lado de fora da quadra de jogo, podendo mover-se levemente.

9- Se o goleiro do futsal demora mais que 4 segundos para executar o arremesso de meta, um tiro livre indireto (dois lances), será concedido em favor da equipe adversária, colocando-se a bola sobre a linha da área de meta e no ponto mais próximo onde ocorreu a infração.

**Fonte:** <http://ccl8ef.blogspot.com.br/2010/12/futsal.html>

## BADMINTON

O Badminton é um esporte muito parecido com o tênis, porém, no lugar de uma bola utiliza-se uma espécie de peteca. Na prática deste esporte são exigidas várias habilidades como, por exemplo, agilidade, força física, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física.

Este esporte foi levado para a Inglaterra por militares ingleses, que o conheceram na Índia durante a fase da colonização inglesa (século XIX). Na Índia, o jogo possuía o nome de poona. Em 1873, surgiu a versão oficial do jogo, através do duque inglês de Beaufort.

O badminton é praticado um contra um ou em duplas. Utiliza-se uma raquete e uma peteca (chamada de volante ou birdie). A quadra ou campo, onde este jogo é praticado, possui o formato retangular (13,4 metros de comprimento por 6,1 de largura). No meio da quadra é colocada uma rede de 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura. Esta rede fica presa nas extremidades por dois postes de metal que medem 1,55 metros.

### Objetivo e regras do jogo

O jogo é acompanhado por um árbitro que marca os pontos e aplica as regras necessárias. Cada jogador usa uma raquete para bater na peteca. O objetivo do jogo é fazer com que a peteca toque o campo do adversário, passando por cima da rede. Quando isto acontece é contabilizado um ponto. Quando o jogador joga a peteca para fora da quadra, o ponto é contabilizado para o adversário. O jogo é dividido em três games de 15 pontos. O jogo é vencido pelo jogador ou dupla que ganhar dois ou três games (sets). Os jogos individuais femininos são realizados em três games de 11 pontos.

### Curiosidades

- A peteca de badminton possui 16 penas de ganso.
- O badminton é o segundo esporte mais praticado no mundo. É muito popular em países do Oriente como, por exemplo, Cingapura, Índia, Indonésia, China, Paquistão, Japão e Tailândia.
- O badminton é um jogo muito rápido e a peteca pode atingir uma velocidade superior a 300 km/h numa raquetada.
- As competições internacionais oficiais de Badminton são organizadas pela IBF (Federação Internacional de Badminton).
- No Brasil, as competições oficiais são organizadas pela CBB (Confederação Brasileira de Badminton).
- As principais competições de badminton são: Copa Sudirman (duplas masculino e feminino), Copa Thomas (duplas masculinas), Copa Uber (duplas feminino). Porém, a competição mais importante é o Campeonato Mundial de Badminton. O último ocorreu em Londres (Inglaterra) em 2011.
- O badminton é uma modalidade das Olimpíadas desde 1992.
- Atualmente, a China pode ser considerada a grande potência do badminton mundial. O país foi o que mais ganhou medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.
- Nas Olimpíadas de Londres 2012, o badminton fez parte das competições.

**FONTE:** <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/badminton.htm>

## ESPORTES RADICAIS

Mas o que são e de onde surgiram os esportes radicais? Tais esportes são assim considerados, pois oferecem mais riscos do que os esportes em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. Eles também são assim chamados porque estão envolvidos em

situações extremas de limite físico ou psicológico dos participantes. No início, eram considerados esportes radicais a prática do paraquedismo, snow board e vôo livre. Com o tempo, atividades como o rafting, trekking, canoying, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos esportes de aventura.

Segundo especialistas, estas atividades fazem muito bem à saúde, mas exigem um certo preparo físico. Por isso, antes de investir em qualquer uma destas práticas o "atleta de plantão" deve se informar do que é preciso saber ou fazer para exercitar-se com segurança.

#### **Por que praticar?**

Na maior parte dos casos, o principal motivo das pessoas abandonarem o conforto das grandes cidades para praticar esportes radicais é a fuga da monotonia do dia-a-dia de uma cidade grande. A prática destas atividades funciona como uma válvula de escape para o stress urbano, originado por excesso de trabalho, má alimentação, violência, trânsito. Os benefícios do lazer proporcionado por tais práticas causam uma sensação de bem-estar momentâneo muito forte. É mais ou menos o que acontece quando se desce por um tobogã ou por uma montanha-russa.

Tais práticas são consideradas ainda estimulantes graças ao excesso de adrenalina liberado pelo corpo. Além disso, proporcionam um aumento da autoconfiança dos praticantes que conseguem superar obstáculos impostos por estes esportes.

Não é de se espantar que, depois do susto, o atleta fique calminho, calminho. Mas a "terapia de choque" contra o estresse não é o único benefício da prática dos esportes de aventura. Atividades como o trekking, o rapel e o canoying, por exemplo, apresentam várias qualidades. Uma delas é indiscutível: essas atividades trabalham diversos músculos do corpo e é cientificamente provado que as atividades físicas diminuem o risco de algumas doenças, além de aumentar a longevidade das pessoas. Os esportes radicais melhoram a condição motora, a destreza de movimentos, aumentam a força muscular, melhoram a flexibilidade, o equilíbrio e deixam a concentração aguçada.

A prática dos esportes de aventura pode auxiliar ainda na perda de peso. Quem não se lembra da escalada? Uma prática pioneira entre os esportes radicais considerada inimiga do excesso de calorias. Chegando a queimar cerca de 12 calorias por minuto, ela foi incorporada aos exercícios físicos oferecidos nas academias. É claro que nem tudo é simples assim, um final de semana não vai ser o "fator x" de um regime milagroso, esportes radicais devem ser feitos regularmente para fazer "efeito". "Com uma frequência de pelo menos três vezes na semana, aliada à uma dieta alimentar, com certeza o praticante terá uma perda de gordura corporal considerável".

Fonte: <http://www.esporte-radical.blogspot.com.br/2009/03/origem-dos-esportes-radicais.html>