



Disciplina **TD – Educação Física - Recuperação**

Etapa **Prog**

Ano **7º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data / /

Nome

Nº

CAPACIDADES FÍSICAS



DEFINIÇÃO:

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável no corpo humano.

São todas as qualidades físicas motoras que podemos treinar para melhorar os movimentos do corpo, sejam eles para atividades diárias, esportivas ou competitivas.

TIPOS DE CAPACIDADE FÍSICA:

Resistência

Força

Velocidade

Agilidade

Equilíbrio

Flexibilidade

Coordenação motora (destreza)

RESISTÊNCIA:

É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.



FORÇA:

É a capacidade física que permite que um músculo, ou grupo de músculos, produza tensão e vença uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. Pode ser de três tipos: Força Dinâmica, Força Estática e Força Explosiva.



VELOCIDADE:

É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.



AGILIDADE:

É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de “troca de direção”.

**EQUILÍBRIO:**

É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

**FLEXIBILIDADE:**

É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

**COORDENAÇÃO MOTORA:**

É a capacidade física que permite realizar uma sequência de movimentos de forma coordenada.

Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço.

Constitui-se uma atividade psicomotora indispensável em todas as habilidades desportivas, devendo ser trabalhada desde os primeiros níveis.

A repetição contínua de movimentos combinados, melhora gradualmente a coordenação. É o resultado de um trabalho conjunto do sistema nervoso e o muscular, mostrando-se os movimentos coordenados, amplos e econômicos, sem desnecessárias contrações.

**REFERÊNCIA**

<http://pessoas.hsw.uol.com.br/malabarismo.htm>

JOGOS E MINI-JOGOS

Jogos são atividades em que nos exercitamos brincando, distraíndo-nos de maneira alegre e prazerosa, até mesmo sem perceber. Praticados de modo despreocupados pelas pessoas, permitem um descaso dos centros nervosos, contribuindo para diminuir qualquer tensão.

Para as crianças, os jogos são importantes por muitas razões. Como brincadeira, colaboram para a compreensão do mundo. Influenciam a sociabilização, estimulam a liderança e proporcionam liberação de energias acumuladas que precisam ser gastas, além de contribuir para aspectos importantes de seu desenvolvimento nos campos físicos, motores e social.

De acordo com suas finalidades e maneiras de jogar, os jogos são classificados em:

- Jogos sensoriais são aqueles que ajudam a desenvolver os sentidos. Um exemplo é a cabra-cega, pois nesse jogo o sentido da audição é essencial.
- Jogos motores são aqueles que exigem participação de todo o corpo, mas dependem principalmente dos músculos. O pega-pega é um jogo motor.
- Jogos de raciocínio, como o próprio nome indica, desenvolve o raciocínio. Exemplo: Xadrez, palavras cruzadas e outros.
- . Jogos de integração: desenvolvem a capacidade de trabalhar em conjunto. Exemplos: futebol.
- Jogos de percepção: melhoram a capacidade de observar o mundo que nos cerca.
Exemplos: amarelinha.
- . Jogos de expressão: contribuem para que as pessoas se movimentem com mais liberdade e criatividade. Exemplos: adivinhar o filme.
- Jogos de imaginação: ampliam o dom de criar e resolver problemas. Exemplos: robozinho.
- . Jogos teatrais ou dramáticos: os participantes se exercitam em criar personagens. Exemplos: formas cenas de filmes.

As regras dos jogos variam de lugar para lugar, segundo o costume, o local ou a vontade dos participantes. Quando um grupo de crianças brinca de pega-pega, por exemplo, combina o que se pode e o que não se pode fazer.

Os jogos tem essa importante função de nos ensinar a viver em grupo. É por meio deles que desde pequenos aprendemos que é preciso respeitar as regras estabelecidas para a brincadeira funcionar.



Todos esses jogos facilitam a troca de experiências e ajudam a resgatar os conhecimentos de cada participante.

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.

Agora a pergunta principal: 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 ato de um jogador se deslocar quicando a bola é chamado de drible

. A mão do jogador deve estar sempre aberta para que tenha um melhor domínio sobre a bola e, ao contrário do basquetebol, não é permitido conduzir a bola durante o drible. Além disso, o jogador não pode segurar a bola por mais de três segundos ou dar mais de três passos com ela;

- 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;

- O time marca ponto quando a bola ultrapassar totalmente a linha do gol;

- Quando a bola cruzar a linha lateral, é cobrado o tiro lateral: o atleta pisa com um pé na linha e, com a bola em mãos, recoloca-a em jogo. Nesse caso, os oponentes devem se localizar a, no mínimo, três metros de distância;

- Ao ocorrer qualquer lance irregular, a cobrança é feita no local onde ocorreu a infração. O time adversário pode formar uma barreira, desde que ela se posicione a três metros da cobrança. Uma curiosidade é que as faltas podem ser cobradas sem o apito do árbitro. Aliás, são dois árbitros por jogo, auxiliados por um cronometrista e um secretário responsável pela súmula;

- O famoso tiro de sete metros é caracterizado pela falta sobre um atacante, quando esse, ao arremessar a bola ao gol, é impedido por uma falta. Para essa cobrança, o árbitro deve apitar, autorizando a jogada. O jogador que executará o tiro deve cuidar para que seus pés não toquem ou ultrapassem a linha de marcação dos sete metros.

Ainda que no Brasil não haja quadras específicas para a prática do handebol, pode-se utilizar a do futebol de salão sem nenhum prejuízo, já que suas dimensões são as mesmas. Além do handebol de salão – mais tradicional – tornou-se comum, em alguns países, a prática recreativa do handebol na praia, que ficou bastante famoso em meados da década de 80 do século XX. Então, agora que você já sabe como jogar e viu que não há desculpas para a falta de local, por que não começar a praticar o handebol?