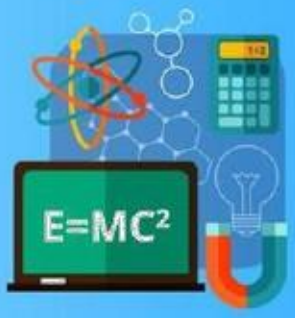
PLANO DE ESTUDO TUTORADO 1° ANO

Ensino Médio

Regular Diurno

Volume 1



EDUCAÇÃO
MINAS GERAIS
GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

PLANODEESTUDOTUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
ANO DE ESCOLARIDADE: 1º ANO
NOME DA ESCOLA: E. E. PROFESSOR JOSÉ JÓRIO
NOME DO ALUNO:
TURMA: 1º ANO TURNO: MATUTINO
TOTAL DE SEMANAS: 4
NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 2
NÚMERO DE AULAS POR MÊS: 8

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS	DICA PARA O ALUNO	QUER SABERMAIS?
Prezados pais e responsáveis, Diante da situação atual Mundial causadopelaCOVID-19, corona vírus, as aulas presenciais foram suspensas em todo Brasil. Entretanto, como incentivo à continuidade das práticas de estudo, preparamos para nossos estudantes um plano de estudo dividido em semanas /meses e aulas que deverá ser realizado em casa. Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante será desafiado a resolver algumas atividades. Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência. É de suma importância que você auxilie seu(s)filho(s) na organização do tempo e no cumprimento das atividades. Contamos com sua valiosa colaboração!!!	Caro estudante, Para ajudá-lo(a) nesse período conturbado, em que as aulas foram suspensas a fim de evitar a propagação daCOVID-19, corona vírus, preparamos algumas atividades para que você possa dar continuidade ao seu aprendizado. Assim, seguem algumas dicas para te ajudar: a)Siga uma rotina; b)Defina um local de estudos; c)Tenha equilíbrio; d)Conecte com seus colegas; e)Peça ajuda a sua família; f)Use a tecnologia a seu favor. Contamos com seu esforço e Dedicação para continuar Aprendendo cada dia mais!	Dicas para aprender a gostar de ler! Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo. Experimente! • Reserve um tempo diário para leitura; Comece por livros finos; • Comece por um livro ou tema • que você goste muito; Determine a quantidade de páginas para ler por dia; • Escolha um lugar tranquilo e aconchegante. •

SEMANA 1

Gênero: Esporte coletivo-handebol
OBJETIVO DE CONHECIMENTO: - Analisar a estrutura das regras e ações motoras individuais e coletivas para o aprendizado do jogo de handebol.
HABILIDADE(S): - Conhecer os objetivos das regras do handebol. - Adaptar as regras de acordo com as necessidades do grupo, material e espaço. - Aplicar as regras em situações de jogo.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: -Handebol no Brasil - Regras oficiais do handebol

ATIVIDADES

HANDEBOL

O famoso handebol é um esporte coletivo mais praticado entre as mulheres, se. E se diferencia do futebol e pelo fato de ser jogado com as mãos. É um esporte que utiliza bola, disputado por duas equipes na tentativa de realizar a marca de mais gols. Nós brasileiros, que adoramos gols, não apresentamos grande interesse pelo handebol. Mas ainda se é muito praticado nas aulas de Educação Física por meninas e meninos também. Dito isso é fundamental saber como praticar o handebol nas aulas.

Agora a pergunta principal: como se joga?

- os times são compostos por duas equipes de sete jogadores cada. Sendo, um o goleiro, e o único jogador que pode encostar o pé na bola. Em qualquer outro caso, a bola deverá ser quicada, arremessada ou recebida com as mãos;
- A bola oficial do Handebol deve ser de couro ou material sintético 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 entre 54 cm e 56 cm, e massa entre 325g e 400g;
- As medidas oficiais da 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;
- Cada partida possui dois períodos de 30 minutos cada, com intervalo de 10 minutos;
- O drible é quando um jogador se move quicando a bola. Não sendo permitido conduzir a bola durante o drible. O jogador não pode em momento algum segurar a bola por mais de três segundos ou dar mais de três passos com ela;

- Para interromper o andamento do jogador adversário pode-se utilizar o tronco, mas nunca braços e mãos;
- Somente é permitido tomar a bola do adversário com as mãos abertas. Mas, arrancar a bola ou agredir o adversário é contra as regras;
- É contado como gol se a bola ultrapassar totalmente a linha do gol;
- O tiro lateral é cobrado quando a bola cruzar a linha lateral: o atleta pisa com um pé na linha e, com a bola em mãos, recoloca-a em jogo. Nesse caso, os adversários devem se localizar, três metros de distância;
- Qualquer lance irregular, a cobrança é feita no local onde ocorreu a infração. Os oponentes podem formar uma barreira, posicionada a três metros da cobrança.
- O tiro de sete metros é marcado pela falta sobre um atacante ao arremessar a bola ao gol, é impedido por uma falta. O árbitro apita 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.

Mesmo que não haja quadras apropriadas no Brasil para a prática do handebol, utilizam-se a do futebol de salão, por suas dimensões serem as mesmas.

ATIVIDADE SOBRE O TEXTO

1.Como deve ser a bola oficial para a prática do handebol?

_____
_____
_____
_____

2. Qual a composição dos jogadores para cada partida?

_____
_____
_____
_____

3. Marque (F) para falso e (V) para verdadeiro e assinale a sequência correta:

( ) É permitido o jogador dar até cinco passos com a bola na mão durante uma partida.
( ) Arrancar a bola do oponente está dentro das regras.
( ) Os intervalos são de 10 minutos para cada partida.
( ) O tiro de sete metros é marcado pela falta sobre um atacante ao arremessar a bola ao gol.

A sequência correta é:

a.( )F,F,F,V
b.( )F,F,V,V
c.( )V,F,V,F
d.( )V,V,F,F

4. Associe a segunda coluna de acordo com a primeira:
(1) É cobrado quando a bola cruzar a linha lateral
(2) Marcado pela falta sobre um atacante ao arremessar a bola ao gol.

(3) Utilizado para interromper o andamento do jogador adversário.
(4) É quando um jogador se move quicando a bola.

( ) tiro de sete metros
( ) tronco
( ) tiro lateral
( )drible

Marque a associação correta:
a. 1,3,2,4
b. 4,3,2,1
c. 2,3,1,4
d. 3,1,4,2

SEMANA 2

Gênero: Esporte coletivo-handebol
OBJETO DE CONHECIMENTO: -Conhecer a origem do handebol, seu criador, onde e por quem é praticada. -Aprender as regras básicas de posicionamento da modalidade e suas estratégias.
HABILIDADE(S): - Conhecer as táticas do handebol em situações de jogo. - História do esporte - Conhecer a história do esporte handebol. - Conhecer e aplicar as táticas do handebol em situações de jogo. - Identificar elementos técnicos básicos do handebol.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: -Origem do handebol -Posições dos jogadres no handebol

ATIVIDADES

Origem do Handebol

Sabemos que o handebol é um esporte coletivo, mas poucos sabem como ele surgiu. O handebol foi criado em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão Karl Schelenz (1890-1956). O esporte começou a ser praticado logo após a publicação das regras pela Federação Alemã de Ginástica, tendo início como forma competitiva em países como; Áustria, Suíça e Alemanha. As partidas de handebol eram realizadas em campos gramados e cada equipe era composta por onze jogadores, executado em quadras fechadas. Além disso, no início o handebol era um jogo para mulheres. Mas, atualmente ambos os sexos tiveram sua inclusão nos esportes olímpicos de handebol.

No ano de 1925, foi realizada a primeira partida internacional de handebol, entre as equipes da Alemanha e da Áustria. Os austríacos levaram a melhor, vencendo os alemães por 6 a 3.

No handebol existem as seguintes posições: Armador Central, Meias Armadores, Pontas, Pivô.

- Armador central é o cabeça da equipe, deve ser criativo na formulação de jogadas e dominar os passes. Este jogador localiza-se no centro comandando o time.
- Os meias ou armadores são jogadores de força, alvos e possuem um arremesso forte mesmo em longa distância.
- Os pontas são velozes e ágeis e devem possuir a habilidade de arremessar e de mudar a direção e a forma do arremesso mesmo em ângulos fechados. A força não é importante e sim a pontaria.
- O pivô como grande arremessador, seu objetivo é abrir espaço na defesa

adversária, deve ser forte e ágil.

Associações:
-As atividades de Handebol são organizadas em nível internacional e coordenadas pela IHF (Federação Internacional de Handebol) com sede na cidade de Basiléia (Suíça).
- O esporte é coordenado pela Confederação Brasileira de Handebol no Brasil, (CBHb) com sede na cidade de Aracaju(Sergipe).

ATIVIDADES DO TEXTO

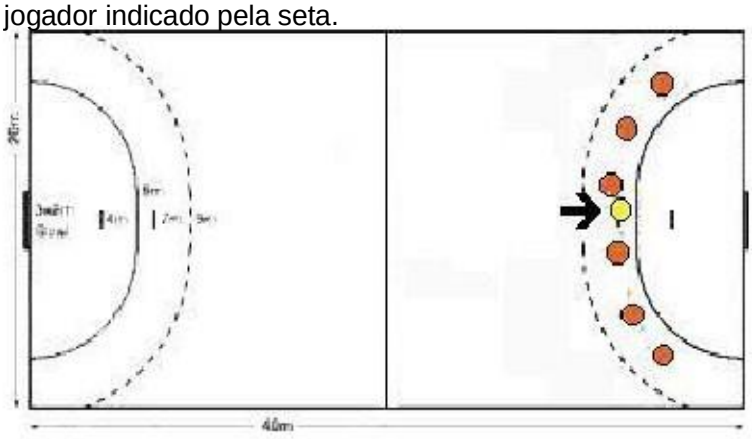
1. Quem foi o criador do handebol e quais foram os países que primeiro começaram a utilizar o handebol como esporte?

_____
_____
_____
_____

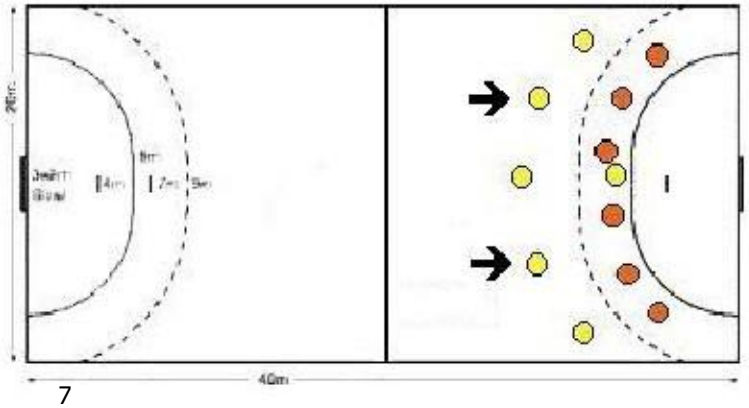
2. Que órgão é responsável pelas partidas internacionais de handebol? Onde fica sua sede?

_____
_____
_____

3. Observe a imagem da quadra abaixo e marque a opção que representa o nome da posição do jogador indicado pela seta.



a. Os meias ou armadores
b. Os pontas
c. O armador central
d. O pivô



4. Conforme feito na atividade anterior, analise novamente a posição do jogador indicado pelas setas na quadra abaixo.

a. Os meias ou armadores
b. Os pontas
c. O armador central
d. O pivô

SEMANA 3

Gênero: Esporte coletivo-futsal.
OBJETO DE CONHECIMENTO:
HABILIDADE(S): - história do esporte. - identificar o objetivo do esporte.
CONTEÚDOS RELACIONADOS:

ATIVIDADES

ORIGEM DO FUTSAL

O futsal ou futebol é um esporte bem conhecido no Brasil e em diversos países. O futsal é considerado o esporte mais praticado no Brasil e nas aulas de educação física escolares.

A princípio eram cinco jogadores em cada equipe. As bolas usadas eram de serragem, crina vegetal, ou de cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e frequentemente saiam da quadra de jogo, então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado, por este fato o futebol de salão foi chamado o "esporte da bola pesada".

O esporte já havia se difundido por toda América do Sul em 1965, resultando no surgimento da Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão, composta por Peru, Uruguai, Paraguai, Argentina e Brasil.

Em 1989 a FIFA homologou a supervisão do futsal mediante extinção da FIFUSA e a criação de sua Comissão de Futsal.

A FIFA é quem organiza os Campeonatos Mundiais. Por ser o futsal praticado em, pelo ao menos, cem 100 países, e reconhecido como esporte olímpico nos cinco 5 continentes. Acredita-se que falta muito pouco para que o Futsal seja admitido nas Olimpíadas.

As potencialidades - como lazer e como desporto de rendimento - aliadas ao seu nível técnico de representatividade, sua importância sociocultural, sua difusão interna e externa e aos inúmeros títulos já conquistados pelo Brasil em competições internacionais, impõem um apoio incondicional e prioritário ao futsal, por ser uma

modalidade desportiva de raízes essencialmente brasileiras, que atende às preferências individuais e sociais da população brasileira, e, se espraia, indomada e irreversivelmente, por todos os recantos do mundo.

Objetivo do jogo

Futsal é o futebol adaptado para prática em uma quadra esportiva por times de cinco jogadores. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por 2 postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal e as medidas da quadra de jogo será um retângulo com o comprimento de 40 metros e largura de 20 metros.

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO

1. De acordo com a Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão, sua composição é:

a. Bolívia, Argentina, Peru e Brasil.
b. Peru, Paraguai ,Uruguai, Argentina e Brasil.
c. Holanda, África do Sul, Peru, Brasil e Argentina.
d. Paraguai, Peru, Argentina, México e Holanda.

2. Assinale a alternativa INCORRETA:
a. Futsal é o futebol adaptado para prática apenas em campos, por times de quatro jogadores cada.
b. A FIFA apesar de ajudar, não é a responsável por organizar os Campeonatos Mundiais.
c. O esporte já havia se difundido por toda América do Norte em 1965.
d. As bolas usadas eram de serragem, crina vegetal, ou de cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e frequentemente saiam da quadra de jogo, então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado.

3. Qual o objetivo do jogo de futsal? E por quantos jogadores é composta uma equipe de futsal?

_____
_____
_____

4. Desenhe a quadra de jogo oficial com suas linhas e demarcações abaixo.

SEMANA 4

Gênero: Esporte coletivo-futsal.
OBJETO DE CONHECIMENTO: -Identificar e reconhecer fundamentos básicos do futsal, de acordo com as necessidades do grupo e espaço.
HABILIDADE(S): - Identificar elementos básicos do esporte. - Conhecer os elementos táticos do futsal em situações de jogo. - Conhecer os objetivos das regras do futsal. - Aplicar as regras em situações de jogo.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: - Exercícios práticos das regras gerais para se executar o esporte.

ATIVIDADES

Fundamentos básicos do futsal

Os Fundamentos básicos do Futsal são as técnicas utilizadas durante a partida. São conhecidos como fundamentos básicos do Futsal o domínio ou recepção da bola, o controle de bola, a condução de bola, o passe, o chute, o cabeceio, o drible e a finta.

Passe: É o ato de entregar a bola para um colega do mesmo time, é o meio de comunicação entre os jogadores de uma equipe, é o que possibilita o jogo coletivo e a progressão de jogadas.

Chute: O principal objetivo do jogo de futsal é o gol, e para que ele aconteça é preciso que a bola seja guiada contra a meta adversária. Seus princípios básicos são semelhantes aos do passe, exceto no que se refere a força a ser aplicada.

Condução de bola: nada mais é que a ação de condução de bola, o condutor deve carregá-la de uma zona a outra da quadra ou campo. Na condução de bola o toque deve ser leve e sutil procurando arrastá-la. A condução de bola pode ser feita com o peito do pé, parte interna ou externa e com a sola do pé, bem próxima ao pé do jogador que a conduz.

Drible e a finta: O drible é uma ação individual que envolve o domínio e a condução do jogador efetuado com a posse da bola, é um recurso que o jogador utiliza com a finalidade de ultrapassar o adversário sem perder a posse de bola. No drible, o objetivo é fazer com que a adversária perca o seu equilíbrio, sem que o driblador perca o seu. Quanto mais baixo estiver o centro de gravidade do corpo, maior será o equilíbrio. A Finta no Futsal é diferente do Drible pois é feita sem o domínio da bola, também conhecida como Drible de Corpo. A Finta é um movimento criativo, com mudança de direção, sem a bola, feita para enganar o adversário com o objetivo de alcançar ou receber a bola.

Controle de bola: É uma ação motora de grande coordenação corporal onde o jogador deve estar em sintonia com a bola. Consegue-se através de uma execução demorada e bem praticada.

Cabeceio: É uma importante qualidade técnica no futsal atualmente, tanto para passar a bola como para defender ou marcar um gol. O cabeceio deve ser executado com a testa, na parte frontal da cabeça, onde o impacto será mais potente.

Posições e funções dos jogadores na quadra de jogo

Goleiro: Este é o responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de gol. As últimas regras lhe dão a possibilidade de lançar a bola com as mãos diretamente para o outro lado da quadra. Observa-se que o goleiro de futsal deverá possuir também as mesmas qualidades técnicas dos demais jogadores de linha.

Fixo: Sua função básica é defensiva, porém deve saber o momento exato participar de algumas manobras ofensivas, como organizadoras, abrindo espaços para os companheiros e chegando como homem surpresa para o arremate a gol. Este jogador devera também orientar os colegas durante a marcação e ter um bom senso de cobertura.

Alas: São os responsáveis pela elaboração das jogadas e tem a missão de marcar e atacar.

Pivô: Este é o responsável pela distribuição das jogadas, exerce as ações de finalização e de abrir espaços na área adversária para a penetração de seus companheiros. Seu ponto marcante é saber jogar de costas para o gol.

Oficialmente, para as categorias principais e juvenis, uma partida consta de dois tempos de vinte minutos cada um, cronometrados, com um intervalo de dez minutos para descanso. Uma equipe de futsal é composta por 12 jogadores, sendo 5 titulares e 7 reservas.

ATIVIDADES DO TEXTO

1.Conceitue os fundamentos básicos do futebol usando suas palavras:
a) Passe:

_____
_____
_____
b) Chute:
_____
_____
_____
c) Condução de bola:
_____
_____
_____
d) Drible:
_____
_____
_____

2. Explique o tempo de uma partida de futebol e a composição da sua equipe com suas palavras:
_____
_____
_____
_____

3. Como é o nome do responsável pela distribuição das jogadas e, exerce as ações de finalização e de abrir espaços na área adversária para a penetração de seus companheiros. A sua característica básica é saber jogar de costas para o gol:
_____
_____

4. Este é o responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de gol. As últimas regras lhe dão a possibilidade de lançar a bola com as mãos diretamente para o outro lado da quadra. Observa-se que esse componente do futsal deverá possuir também as mesmas qualidades técnicas dos demais jogadores. Esse trecho se refere ao:

a. fixo
b. pivô
c. goleiro
d. alas

5. É uma ação individual do jogador efetuado com a posse da bola, é um recurso que o jogador utiliza com a finalidade de ultrapassar o adversário sem perder a posse de bola. O objetivo é fazer com que a adversária perca o seu equilíbrio, sem perder o seu. Quanto mais baixo estiver o centro de gravidade do corpo, maior será o equilíbrio. A que fundamento básico refere-se esse trecho:

a. drible
b. chute
c. passe
d. recepção