CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ;

EDUCACÃO FÍSICA

Iomerê, 27 de abril de 2020.

Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Turma: 7º ano.

Tema: Handebol

Atividade 01 – Leia com atenção o texto abaixo

Handebol: entenda os benefícios do esporte para a saúde

Praticar uma atividade física, independentemente de qual seja, já é uma grande conquista para aqueles que querem ter uma rotina mais equilibrada. Afinal, são inúmeros os benefícios do esporte para a saúde.

A boa notícia é que existem certas modalidades que vêm conquistando cada vez mais o público. É o caso do handebol, que se tornou um dos principais queridinhos no Brasil, junto com o futebol e voleibol.

Para conhecer mais sobre esse sensacional esporte, apresentamos abaixo algumas das vantagens de colocar o handebol na sua lista de atividades diárias! Veja só:

1. Melhora o condicionamento físico

Como é um esporte que exige muita agilidade, no qual os participantes correm de um lado para o outro várias vezes, o handebol é a atividade ideal para as pessoas que buscam melhorar o condicionamento físico.

Aqui existe uma garantia: de que você suará e muito a camisa. Isso o deixará mais preparado para realizar várias outras atividades, contribuindo de forma geral com a sua resistência.

2. Ajuda no aprendizado para trabalhar em equipe

Pode apostar: essa é uma excelente forma de exercitar a ideia de coletivo. Afinal, em uma competição de handebol ninguém é capaz de resolver tudo sozinho. É preciso confiar nas habilidades dos demais jogadores que, juntos, são capazes de realizar uma partida inesquecível.

Claro que existem posições mais propícias para marcar o ponto, como o Pivô, que normalmente é o que tem mais facilidade em driblar os jogadores, chegar à área e, então, arremessar para o gol. Mas isso não significa que os demais jogadores são menos importantes. Pelo contrário: cada um tem um papel vital para o funcionamento do time.

3. Auxilia a tomar decisões rápidas

Quem já está há algum tempo praticando handebol sabe que, em um piscar de olhos, tudo pode mudar. Afinal, esse esporte é marcado pela rapidez e agilidade

— uma vez que o jogador não pode ficar com a bola em mãos por mais de 3 minutos seguidos.

Diante desse cenário, o esportista precisa tomar decisões rápidas, buscando sempre a melhor estratégia para chegar ao gol do adversário. Por isso, essa atividade é conhecida por ajudar as pessoas a ter uma mente mais ágil e objetiva.

4. Desenvolve a coordenação motora

Acredite: esse é um esporte completo, que trabalha tanto aspectos mentais como corporais, ajudando inclusive a aprimorar a coordenação motora. O motivo é simples: no handebol é preciso andar, correr, saltar, driblar e arremessar, o que garante o melhor desenvolvimento dos movimentos.

Além do mais, a atividade é uma excelente opção para queimar calorias, eliminando assim aqueles quilinhos extras e ficando em forma.

Tenha em mente, nesse contexto, que o handebol é capaz de proporcionar qualidade de vida, resultando em um cotidiano mais leve e harmonioso. Então, vale a pena dar uma chance a esse esporte. Para não ter erro, não se esqueça de alongar antes de começar a jogar.

Fonte: https://mrvnoesporte.com.br/handebol-entenda-os-beneficios-esporte-para-saude/

Atividade 02 – Após a leitura do texto e com as informações da aula passada graças vídeos e textos o estudante deverá acessar o link abaixo, onde consta um pequeno quiz (Perguntas). Como se trata de site aberto não é possível saber quantas perguntas cada acertará, caberá ao estudante nos apontar quantos acertos teve, podendo o mesmo repetir o questionário quantas vezes quiser. Para termos certeza da quantidade de acertos o estudante deverá fotografar como a imagem abaixo ou realizar print da tela, devendo nos enviar a referida foto somente no dia 06/05/2020 nem antes e nem depois, identificando-se na mensagem a quem pertence.

QUIZ: https://www.goconqr.com/pt/quiz/4152101/avalia-o-de-handebol



Cabe apontar que ao final do quiz podemos ver a quantidade de acertos e o tempo que levou, o ideal é que as fotos venham com o resultado como o modelo, podendo durar o tempo que quiser.

Qualquer ponderação (duvidas, criticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC