



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Atividade: Handebol sentado

Objetivo: iniciar o desenvolvimento de fundamentos técnicos através de atividades lúdicas.

Duração: 50 min

Material: bolas, cones, corda grande, arcos

Faixa Etária: 10 a 12 anos

Aquecimento: gol ambulante: os alunos dispostos em duas equipes, sendo que cada equipe deverá eleger o seu goleiro que ficará andando ao redor da quadra (por cima das linhas do handebol ou outras) com um arco nas mãos (elevado).

As equipes deverão trocar passes e tentarão chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do arco). A outra equipe logicamente não deixará isto acontecer e vai tentar interceptar a bola e começar tudo de novo. Poderão ser colocadas duas bolas. (10 min)

Parte principal:

1. Atividade com grupos de 5 alunos, onde 3 estarão passando a bola entre si enquanto dois serão os "bobinhos", ao tocar na bola, troca o aluno que errou o passe (passes parabólicos por cima dos defensores não serão válidos).

2. Dois a dois com uma das mãos dadas, os alunos deverão driblar cada um a sua bola, e tentar fazer o colega perder a bola puxando-o ou empurrando-o.

3. Dois a dois com duas bolas deverão atravessar a quadra passando uma das bolas com as mãos e outra no chão sendo passada com os pés.

4. Os alunos divididos em dois grupos que ficarão dispostos atrás das linhas de nove metros (um em cada). Cada aluno deverá ter uma bola, e no centro ficará uma bola de medicine ball de 3 kg. Através de arremessos terão que acertar a medicine e fazer com que ela role atravessando uma determinada linha (a ser escolhida pelo professor).

A outra equipe pode também impedir que a bola role através dos seus arremessos, e cada vez que alguma equipe conseguir fará um ponto.

Parte final: Alunos sentados em posições diversas de alongamento e o professor fará um comentário sobre um aspecto do histórico do handebol. Por exemplo: Um dos motivos pelos quais o handebol surgiu foi o fato do prof. alemão Max Reiser criar uma atividade recreativa para as operárias da fábrica da Siemens na Alemanha. Refletir sobre a preocupação com o lazer dos operários já naquela época, coisa que no Brasil começou recentemente.

Fonte: Este conteúdo foi acessado em 25/03/2020 do sítio

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=173>.