

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 4º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: o aluno poderá escrever no caderno o título da atividade e a data.

LEIA COM ATENÇÃO:

Os esportes de invasão são modalidades esportivas em que as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendido pelo adversário para marcar pontos (gol, cesta), ao mesmo tempo em que tem que proteger o seu próprio campo.

O esporte que iremos estudar é um esporte de invasão, é o **Handebol**.

O **handebol** é uma modalidade esportista na qual usa-se a bola com as mãos. O jogo é composto por duas equipes com sete jogadores (6 jogadores de linha e 1 no gol), onde o objetivo consiste em fazer o gol no adversário.

Na partida, o jogador pode caminhar ou correr, em um tempo determinado, com a bola em direção ao gol adversário. No entanto, a cada três passos ele precisa quicar a bola no chão. O objetivo do jogo é lançar a bola para marcar o gol.



De acordo com o texto responda:
(anote suas respostas no caderno)

- 1). Você já conhecia o Handebol?
- 2). Por que o Handebol é considerado um esporte de invasão?
- 3). Qual o objetivo do Handebol?

Antes de qualquer atividade física os atletas fazem exercícios de alongamento pois assim preparam o corpo e diminuem as chances de se machucarem. Vamos fazer também? Coloque uma roupa confortável e se quiser pode até colocar uma música calma, faça pelo menos 10 segundos em cada posição. Tudo que fizer de um lado, faça do outro também. Convide a família!

