



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Diego Jose Pereira Ayala
Projeto: Handebol
Escola:
Período: 06/07 a 31/07

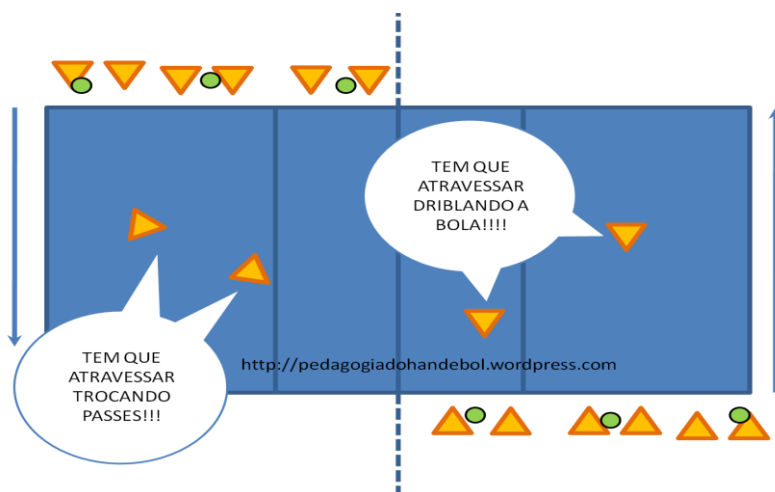
Atividade 01-

Travessia do Rio - Para esta atividade podemos usar reduzido e delimitado (conforme na figura anexada a atividade).

Um ou dois alunos ficam ao centro do espaço e são os pegadores. Os demais alunos ficam todos do mesmo lado do “rio”.

Os alunos que estão no centro devem dizer uma dificuldade para a travessia, por exemplo: driblar a bola, correr em duplas de mãos dadas, correr e trocar passes sem deixar a bola cair ao chão.

Os alunos pegadores trocam de lugar com o colega se conseguir tocar com as duas mãos nos ombros sempre de frente com quem está tentando fazer a travessia. Ao pegar o colega, este ficará como pegador em seu lugar.

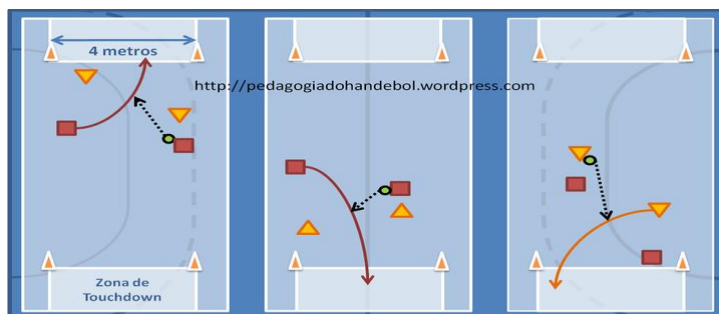


Atividade 02-

“Touchdown” adaptado - Demarcar os espaços (conforme na figura anexada a atividade) e dividir os alunos em duplas e a disputa é feita uma dupla contra a outra.

O objetivo do jogo é conseguir entrar no espaço adversário com a bola – não vale receber a bola dentro do espaço.

Neste jogo algumas regras podem ser colocadas a fim de que a infiltração e as ações tanto individuais quanto coletivas sejam valorizadas, tais como impedir o drible, dar mais ponto a dupla que conseguir fazer a infiltração com finta, ou sem ser tocado pela defesa.



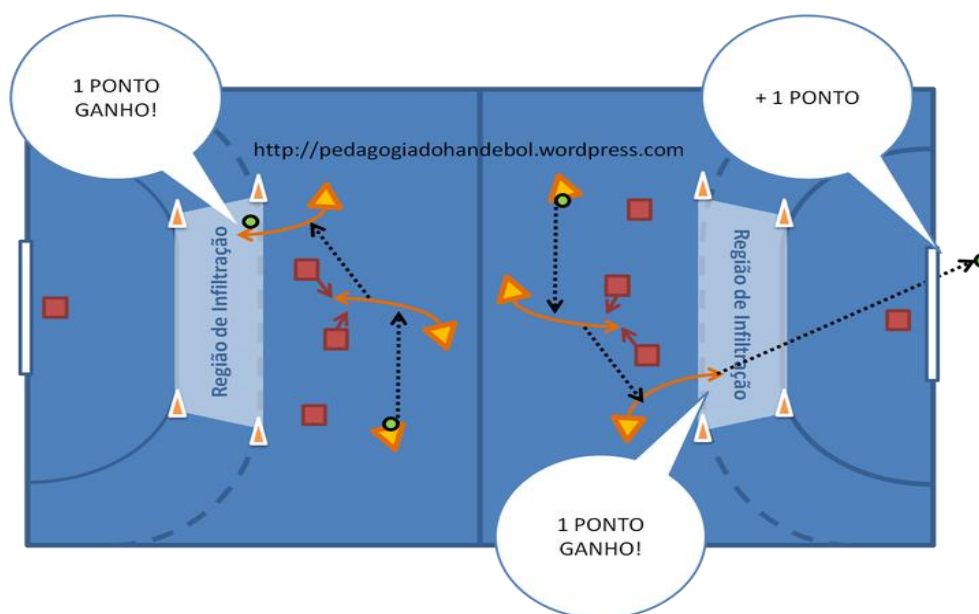
Atividade 03-

Jogo de infiltração - O professor deve delimitar um espaço entre a linha de 9 e de 6 metros de uma quadra poliesportiva (conforme na figura anexada a atividade) na qual as ações de infiltração serão pontuadas.

A defesa deve posicionar antes dessa região e deve evitar que o ataque consiga entrar. A defesa não pode entrar na área delimitada.

O ataque não pode fazer passe dentro dessa região, ou seja, o aluno tem que receber a bola antes dos 9 metros e entrar em posse da mesma.

Para cada infiltração é somado um ponto para a equipe que está atacando. Caso o aluno consiga fazer o gol soma-se mais um ponto à sua equipe. Para que ocorra o estímulo defensivo, cada bola roubada vale 1 ponto para a equipe defensora. Deve-se pensar num formato de rodízio entre ataque e defesa como, por exemplo: por tempo, por tentativas ou qualquer outro sistema estipulado.



Atividade 04-

Jogo formal com adaptações – Será feito um jogo formal de handebol, com as regras oficiais só que com o espaço de quadra e o número de jogadores reduzidos (3 contra 3, 4 contra 4). Resalvando que terá adaptações das regras formais para que se cumpra o objetivo de trabalhar o tema da aula.

Colocar pontuação diferente para as diferentes ações em função dos objetivos da aula: como o objetivo desta aula é a infiltração, colocar o gol de 6 metros valendo 2 pontos e os demais valendo 1 ponto.

Ao final da aula fazer uma conversa lembrando o conteúdo explicado durante as atividades e ressaltando os acertos ocorridos.

Referencia bibliográfica

Acessado em <https://pedagogiadohandebol.com.br/2011/02/01/ensinando-a-progressao-sem-bola-e-ocupacao-dos-espacos-vazios/>

<https://pedagogiadohandebol.com.br/tag/planos-de-aula-e-treinos/>

https://novaescola.org.br/busca?query=handebol&_dinTrafficSource=eyJ1cmwiOiJodHRwciovL25vdmFlc2NvbGEub3JnLmJyL3BsYW5vLWRILWF1bGE%2FZ2NsaWQ9Q2owS0NRand1cEQ0QlJENEFSXNBQkpNbVpfYjFrRmNsdldDMY1jWWJUZlo3TmVnQS1tUVJuSF90YVVOWl9DN1lkcksxVnhFWHkwY01sd2FBbHRPRUFMd193Y0liLCJyZWZlcmVyljoiaHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xLMnVbS5ici8ifQ%3D%3D