COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS

Àrea: Linguagens
Disciplina: **Educação Física**
Professor (a): ANGELA FANTINEL
MARIA HELENA LEAL DOS SANTOS
MIRIAM BECKER CORONEL
Série: 2º anos – TODOS
Turma(s): A, B,C,D,E,F,G,H,I,J K

NomeAluno(a).....Séries/turma.....Data.....

ATIVIDADE II- REGRAS OFICIAIS HANDEBOL - FUNDAMENTOS HANDEBOL

1-Os fundamentos do Handebol são essenciais para sua prática e como ocorre em todo esporte, são aprendidos e aplicados no momento do jogo. São fundamentos do Handebol:

a) passe, recepção, impulsão, cortada e salto.
b) empunhadura, passe, voleio, arremesso e drible.
c) recepção, manuseio, passe, arremesso, lançamento e finta.
d) arremesso, passe, empunhadura, chute e manuseio.
e) passe, empunhadura, recepção, arremesso, drible e finta.

2-Marque alternativa **correta** em relação aos fundamentos do Handebol

2.a)- Fundamento utilizada para tentar se desvencilhar da marcação, enganando o adversário. Para isso, são feitos movimentos de mudança de direção e de ritmo.
a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

2.b)- Consiste em segurar a bola de maneira correta com uma das mãos e é um dos fundamentos mais básicos no handebol.
(a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

2.c) É determinante para que uma equipe seja capaz de manter a posse de bola. Ele consiste em lançar a bola para um companheiro de equipe sem deixar que o adversário faça a interceptação.
a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

2.d) Quicar a bola no chão, em progressão, mantendo o domínio.
a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

2.e)O ato de receber a bola e conseguir dominá-la. Normalmente, é executada com as duas mãos, mas jogadores de alto nível técnico são capazes de fazê-la com apenas uma das mãos.
a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

2.f)Ação que finaliza a jogada e busca atingir a baliza adversária para marcar o gol.
a)EMPUNHADURA (b) RECEPÇÃO (c) PASSE (d) ARREMESSO (e) FINTA (e)DRIBLE

3-Assinale a alternativa que apresenta somente as afirmativas **CORRETAS**.

3.a)-Em relação aos fundamentos técnicos utilizados no handebol e suas aplicações durante o jogo, analise as afirmativas abaixo.
I) O passe é a ação de tomada de contato com a bola, controlando-a para realizar na continuação outra ação.
II) A finta é a ação técnica que oferece ao jogador o máximo de possibilidades de progressão espacial com a bola.
III) O arremesso é a ação de aplicar um impulso à bola de forma que percorra uma distância determinada em direção ao gol, procurando superar o goleiro e conseguir o gol.
IV) Uma troca de passes em velocidade no ataque é capaz de provocar um desequilíbrio defensivo em determinada situação de jogo.
V) Um drible pode ser entendido como uma ação realizada pelo jogador com bola que, por meio de um engano, tenta iludir uma marcação em proximidade do oponente direto.

a)III e IV. b)II e III. c)I, III e IV. d)I, IV e V. e) II, III, IV e V.