

Esta prova apresenta questões sobre os seguintes assuntos:

**Esporte: Handebol**  
**Histórico, regras e fundamentos.**  
Tais assuntos foram trabalhados ao longo da etapa.

NOTA

## TEXTO DIDÁTICO

### ESPORTE

Esporte é um agente na busca por princípios e valores sociais, morais, éticos e de inclusão, além do desenvolvimento físico e promoção da saúde, os principais componentes do esporte são:

- 1) ter regras fixas;
- 2) a subordinação dessa prática a algum órgão oficial;
- 3) é uma atividade competitiva;
- 4) o atleta está sempre em busca de um tipo de recompensa maior do que o prazer de praticar o esporte: ele é um profissional que ganha a vida.

### ASPECTOS QUE CARACTERIZAM O ESPORTE



### CLASSIFICAÇÃO

**Individual:** Os esportes individuais são os que se realizam com somente uma pessoa, ele trabalha mais a competitividade de cada aluno e fatores psicológicos.

**Coletivos:** Os Esportes Coletivos requerem a participação de duas ou mais pessoas. São atividades essencialmente de ataque e defesa que se estruturam na disputa entre duas equipes com enfoque no grupo dentro de uma organização técnico e tática

# HANDEBOL

O handebol (ou andebol) é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. Desde sua criação, o handebol tal qual o conhecemos hoje sofreu algumas modificações, atualmente o esporte é executado em quadras fechadas de 40 por 20 metros. O local de jogo, por exemplo, era ao ar livre (em gramados) e os espaços eram menores, foi criado pelo em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão Karl Schelenz.



**Curiosidade:** Além disso, no início o handebol era um jogo exclusivo para mulheres. Mais tarde e com sua inclusão nos esportes olímpicos, ele passou a ser jogado por ambos os sexos.

## A BOLA

Existem três tamanhos de bolas de Handebol, cada uma possui um certo peso pré-determinado e representa uma categoria específica. São denominados por H3, H2 e H1. Elas têm que ser de couro e não escorregadias. (Para uma melhor aderência e maior liberdade nas jogadas usa-se uma cola especial para Handebol, aplicando-a nas pontas dos dedos).

**H3.** Esta é usada para a categoria Adulto Masculino (sendo a maior bola de Handebol), deve medir 58,4cm de circunferência e pesar 453,6 gramas.

**H2.** Esta bola é usada nas categorias Adulto Feminino e Juvenil Masculino (possuindo um tamanho intermediário), deve medir 56,4cm de circunferência e pesar 368,5 gramas.

**H1.** Esta bola é usada nas categorias Infantis Masculino e Feminino e Juvenil Feminino, deve medir 51cm de circunferência e pesar 280,2 gramas.



# FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

Empunhadura

Recepção

Passe

Arremesso

Finta

Drible

ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES

## REFERÊNCIAS

PERNAMBUCO. Governo do Estado. Secretaria de Educação. **Parâmetros Curriculares de Educação Física**. Recife: Secretaria de Educação-PE, 2013.

ZAMBERLAN, Elói. **Handebol: escolar e de iniciação**. Treinamento Esportivo, 1999.

LENI, Vilma; WEY, Wagner. **Esporte para a vida no ensino médio**. 1 Edição. Telos Editora, 2012.