

Handebol Lúdico

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 12/09/2013

Por educacaofisicaa.net 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 tentar 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. Este conteúdo foi acessado em 12/09/2013 - educacaofisicaa.net. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.