ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE

ALUNO: _____ _____ ANO

7ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA: 17.05.2021 À 28.05.2021.

FUTSAL

FUTSAL É O FUTEBOL ADAPTADO PARA PRÁTICA EM UMA QUADRA ESPORTIVA POR TIMES DE 5 JOGADORES. AS EQUIPES, TAL COMO NO FUTEBOL, TÊM COMO OBJETIVO COLOCAR A BOLA NA META ADVERSÁRIA, DEFINIDA POR DOIS POSTES VERTICAIS LIMITADOS PELA ALTURA POR UMA TRAVE HORIZONTAL. QUANDO TAL OBJETIVO É ALCANÇADO, DIZ-SE QUE UM GOL FOI MARCADO, E UM PONTO É ADICIONADO À EQUIPE QUE O ATINGIU. O GOLEIRO, ÚLTIMO JOGADOR RESPONSÁVEL POR EVITAR O GOL, É O ÚNICO AUTORIZADO A SEGURAR A BOLA COM AS MÃOS. A PARTIDA É GANHA PELA EQUIPE QUE MARCAR O MAIOR NÚMERO DE GOLS EM 40 MINUTOS DIVIDIDOS EM DOIS TEMPOS.

DEVIDO ÀS PROPORÇÕES DA ÁREA DE JOGO, O MENOR NÚMERO DE JOGADORES E A FACILIDADE EM QUE SE PODE JOGAR UMA PARTIDA, O FUTSAL JÁ É CONSIDERADO POR MUITOS COMO O ESPORTE MAIS PRATICADO DO BRASIL, SUPERANDO O FUTEBOL QUE AINDA ASSIM É O MAIS POPULAR.

O FUTSAL TERIA SIDO INVENTADO POR VOLTA DE 1934, PELO PROFESSOR JUAN CARLOS CERIANI GRAVIER, DA ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DE MOÇOS (ACM) DE MONTEVIDÉU, URUGUAI, DANDO-LHE O NOME DE INDOOR FOOTBALL. O URUGUAI, DURANTE A DÉCADA DE 1930, ERA A GRANDE REFERÊNCIA NO FUTEBOL, NO QUAL A SUA SELEÇÃO HAVIA SIDO BICAMPEÃ OLÍMPICA E SEDE DA PRIMEIRA COPA DO MUNDO DE FUTEBOL, PROMOVIDA PELA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE FUTEBOL (FIFA), SENDO TAMBÉM A PRIMEIRA SELEÇÃO CAMPEÃ DO TORNEIO. O FUTEBOL ESTAVA EM ASCENSÃO NOS DOIS PAÍSES E O INTERCÂMBIO DENTRO DAS ASSOCIAÇÕES ERA CONSTANTE.

EM 1935, OS PROFESSORES JOÃO LOTUFO E ASDRUBAL MONTEIRO, APÓS SE GRADUAREM NO INSTITUTO TÉCNICO DA FEDERAÇÃO SUL-AMERICANA COMO SECRETÁRIOS DIRETORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM, REGRESSARAM AO BRASIL E INTRODUZIRAM O INDOOR FOOTBALL QUE PASSOU A SER CHAMADO DE "FUTEBOL DE SALÃO". POR POSSUIR CARACTERÍSTICAS DO REGULAMENTO, AINDA A INICIAR, O

PEQUENO TAMANHO DA QUADRA E O PESO DA BOLA, CAUSAVAM MUITOS ACIDENTES PELA POTÊNCIA DOS CHUTES.

OS MELHORES JOGADORES DE FUTSAL DE TODOS OS TEMPOS SÃO OS BRASILEIRO FALCÃO E MANOEL TOBIAS E O PORTUGUÊS RICARDINHO.

AS MELHORES SELEÇÕES DO MUNDO NO FUTSAL SÃO A DO BRASIL COM CINCO CONQUISTAS, A ESPANHOLA COM DUAS CONQUISTAS E A ARGENTINA COM UMA CONQUISTA.

EM NÍVEL DE BRASIL TEMOS COMO PRINCIPAL COMPETIÇÃO A CHAMADA LIGA NACIONAL DE FUTSAL. A QUAL TEM COMO PRINCIPAIS VENCEDORAS AS EQUIPES DO:

-CARLOS BARBOSA DO RIO GRANDE DO SUL COM CINCO TÍTULOS CONQUISTADOS.

-MALWE DE JARAGUÁ DO SUL DE SANTA CATARINA COM QUATRO TÍTULOS CONQUISTADOS.

-ULBRA DO RIO GRANDE DO SUL COM TRÊS TÍTULOS CONQUISTADOS.

-SOROCABA FUTSAL DE SÃO PAULO COM DOIS TÍTULOS CONQUISTADOS.

-ADC INTELLI DE SÃO PAULO COM DOIS TÍTULOS CONQUISTADOS.

-ATLÉTICO MINEIRO DE MINAS GERAIS COM DOIS TÍTULOS CONQUISTADOS.

-PATO FUTSAL DO PARANÁ COM DOIS TÍTULOS CONQUISTADOS.

FUNDAMENTOS

OS PRINCIPAIS FUNDAMENTOS DO FUTSAL SÃO:

-**PASSE:** É QUANDO O JOGADOR PASSA A BOLA PARA UM COMPANHEIRO DA SUA EQUIPE.

-**DRIBLE:** É O ATO EM QUE O JOGADOR UTILIZA-SE DA BOLA PARA ENGANAR O ADVERSÁRIO.

-**FINTA:** É O ATO DE ENGANAR O ADVERSÁRIO SEM TOCAR NA BOLA, COM MOVIMENTO DO PRÓPRIO CORPO.

-**CABECEIO:** É A AÇÃO DE CABECEAR A BOLA QUE TEM COMO OBJETIVO DEFENDER OU MARCAR UM GOL.

-**CHUTE:** É A AÇÃO DE CHUTAR A BOLA QUANDO A MESMA ESTIVER PARADA OU EM MOVIMENTO, VISANDO DAR A ELA UMA TRAJETÓRIA EM DIREÇÃO A UM OBJETIVO, SEJA ESTE O GOL, OUTRO JOGADOR OU TIRÁ-LA DE JOGO (EXISTEM VÁRIAS FORMAS DE CHUTE).

-RECEPÇÃO: É A AÇÃO DE INTERROMPER A TRAJETÓRIA DA BOLA VINDA DE PASSES OU ARREMESSOS.

-CONDUÇÃO: É A AÇÃO DE PROGREDIR COM A BOLA POR TODOS OS ESPAÇOS POSSÍVEIS DE JOGO.

-DOMÍNIO DE BOLA: O MAIS UTILIZADO É O DOMÍNIO DE SOLA. PORÉM O ATLETA PODE REALIZAR DOMÍNIOS DE CHAPA, DORSO, COCHA E PEITO.

-CHUTE NO GOL: TEM COMO PRINCIPAL OBJETIVO VENCER O GOLEIRO ADVERSÁRIO FAZENDO O GOL.

POSIÇÕES DOS JOGADORES

GOLEIRO/GUARDA-REDES - DEFENDE O GOL DE TODOS OS ATAQUES DO ADVERSÁRIO E TAMBÉM PODE ATACAR.

FIXO - DEFENSOR, SEMELHANTE AO ZAGUEIRO.

ALA (ESQUERDO E DIREITO) - TRABALHAM A BOLA NA LATERAL DA QUADRA.

PIVÔ - ATACANTE, O QUE FICA MAIS PRÓXIMO DO GOL ADVERSÁRIO

NÚMERO DE ATLETAS

UMA EQUIPE DE FUTSAL É COMPOSTA POR 14 ATLETAS, SENDO QUE CINCO INICIAM O JOGO COMO TITULARES E NOVE FICAM NO BANCO DE RESERVAS COMO OPÇÃO DE TROCA PARA ENTRAREM NO DECORRER DA PARTIDA.

QUESTIONAMENTOS!

01-QUAL O NOME DO MELHOR JOGADOR BRASILEIRO DE FUTSAL DE TODOS OS TEMPOS?

_____

_____

02-DÊ O NOME DE TRÊS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL.

_____

_____

03-POR QUANTOS ATLETAS É COMPOSTA UMA EQUIPE DE FUTSAL? QUANTOS INICIAM O JOGO COMO TITULARES E QUANTOS FICAM NO BANCO DE RESERVAS?

_____

_____

04-ONDE FOI INVENTADO O FUTSAL E QUAL O NOME DO PROFESSOR QUE TROUXE ESSE ESPORTE PARA O BRASIL?

_____
_____

05-COMO SÃO CHAMADOS OS ATLETAS QUE JOGAM PELOS LADOS DA QUADRA?

_____
_____

AULA PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

ATIVIDADE 01

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO 02(01 MINUTO DE TRABALHO EM CADA ESTAÇÃO COM 01 MINUTO DE DESCANSO ANTES DE IR PARA PRÓXIMA ESTAÇÃO)

ESTAÇÃO 01: ELEVAÇÃO DE CALCANHAR

ESTAÇÃO 02: SALTO LATERAL COM OS DOIS PÉS UNIDOS

ESTAÇÃO 03: CONTROLE DE BOLA SOMENTE COA A CABEÇA

ESTAÇÃO 04: SALTO SOBRE A CORDA COM UM SÓ PÉ (PARA TRABALHAR EQUILÍBRIO)

ESTAÇÃO 05: PIQUE-CESTA (DEIXAR A BOLA DAR UM PIQUE SEGUIDO DE TENTATIVA DE CESTA COM O PÉ)

ESTAÇÃO 06: VELOCIDADE DE CURTA DISTANCIA

-03 SÉRIES DE 01 MINUTO DE FLEXÃO DO TRONCO PARA FRENTE (A CADA SÉRIE REALIZADA DESCANSAR 01 MINUTO).

MATERIAL NECESSÁRIO: 09 GARRAFAS PET, 01 BOLA DE QUALQUER MODELO,02 CADEIRAS E 01 CAIXA DE PAPELÃO.

ATIVIDADE 02

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-SALTO SOBRE A CORDA (04 REPETIÇÕES) SEGUIDO DE PIQUE DE VELOCIDADE E RETORNO COM CAMINHADA LENTA PARA RECUPERAR RESPIRAÇÃO E ASSIM FAZER NOVAMENTE (FAZER DE 06 A 08 MINUTOS);

-ACELERAÇÃO NOS CONES DE CURTA DISTÂNCIA SEGUIDO DE 10 CABECEIOS COM RETORNO LENTO PARA RECUPERAR RESPIRAÇÃO (FAZER DE 06 A 08 MINUTOS);

-MATERIAL NECESSÁRIO: 02 CADEIRAS,10 GARRAFAS PET,01 CORDA DE APROXIMADAMENTE 03 METROS E 01 BOLA.

ATIVIDADE 03

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-TRABALHO COM FITAS PARALELAS: FAZER DE 04 A 06 REPETIÇÕES.

SALTO FRONTAL COM 02 PÉS

SALTO LATERAL COM OS DOIS PÉS

SALTO SOMENTE COM O PÉ DIREITO

SALTO SOMENTE COM O PÉ ESQUERDO

ACELERAÇÃO FRONTAL

ACELERAÇÃO DIAGONAL

-SALTO SOBRE A CORDA COM RETORNO POR BAIXO (04 VEZES) SEGUIDO DE FINALIZAÇÃO NA TRAVINHA;

-TRÊS SÉRIES DE 01 MINUTO DE POLICHINELO.

-MATERIAL NECESSÁRIO: 04 FITAS COM APROXIMADAMENTE 3METROS CADA (SE NÃO TIVER FITA PODE FAZER AS LINHAS COM GIZ),01 CORDA, 02 CADEIRAS, 01 BOLA E 02 GARRAFAS PET.

ATIVIDADE 04

-ALONGAMENTO

-AQUECIMENTO

-PASSADA LATERAL COM ALTERNÂNCIA DE PIQUE DE VELOCIDADE (DE 04 A 06 REPETIÇÕES), COM 01 MINUTO DE DESCANSO APÓS CADA REPETIÇÃO;

-TROCA DE PASSE NA PAREDE COM RETORNO NO PIQUE DE VELOCIDADE (FAZER DE 06 A 08 MINUTOS).

-**MATERIAL NECESSÁRIO**: 10 GARRAFAS PET E 01 BOLA.