

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 28/06 à 02/07	Semana: 17
Professor: Caren Brunello	Turma: 5ºAno	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	

EDUCAÇÃO FÍSICA- PROFESSORA: CAREN BRUNELLO

TEMA: ESPORTES



Faça a leitura:

Futsal

O futsal, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui algumas diferenças

Regras do Futsal

Número de Jogadores

No futsal, cada equipe é formada por cinco jogadores, sendo quatro de linha e o goleiro.

Dimensões da Quadra

A quadra de futsal possui o formato de um retângulo e deve ter entre 25 e 42 metros de comprimento e 16 á 25 metros de largura. O gol possui altura de dois metros e largura de três

metros. Sendo obrigatória a utilização de uma rede presa nas traves do gol e também no solo.

Marcações da Quadra

No futsal temos as linhas laterais e as linhas de meta que servem para demarcação dos limites da quadra. No meio da quadra deverá passar uma linha, sendo que em seu centro haverá um círculo onde a bola é colocada para dar início as partidas.

No futsal, a área onde o goleiro pode defender com as mãos é formada por um semicírculo

Bola de Futsal

A bola utilizada no futsal deve possuir diâmetro entre 62 e 64 centímetros, e o seu peso não pode ser inferior a 400 gramas ou superior a 440 gramas.

Duração da Partida

Uma partida de futsal possui duração de 40 minutos, divididos em dois tempos de 20 minutos com intervalo de 10 minutos.

Infrações

As faltas são penalizadas com o Tiro Livre Direto e Tiro Livre Indireto, o jogador também pode receber cartão amarelo ou expulsão no caso de cartão vermelho.

Tiro livre direto é permitido o chute direto para o gol, no tiro livre indireto o batedor precisa tocar a bola para um companheiro para que este possa chutar em direção ao gol adversário.

Duração da partida

No futsal existem dois tempos, com a duração de 20 minutos, com 10 de descanso. Outro fato interessante é que, no futsal, os 20 minutos são cronometrados, o que significa que, sempre que a bola estiver fora de campo, o jogo é parado.

Tiro de meta

No futsal, apenas o goleiro pode cobrar o tiro de meta e ele deve fazer essa cobrança com as mãos. Já no futebol, o tiro de meta é cobrado por qualquer jogador, usando os pés.

Saída lateral

No futsal quando a bola sai pela lateral, ela é colocada em jogo com os pés.

Arbitragem

O futsal conta com dois árbitros, que possuem o mesmo poder de decisão. No futebol, existe um árbitro principal e dois auxiliares (bandeiras).

Antes de começar a atividade prática realize o AQUECIMENTO:

<https://youtu.be/Rn14MR-SYIk>

Atividade prática:

1- Nessa atividade vamos desenvolver a capacidade física de força através do fundamento chute.

Procedimento: Coloque algumas garrafas espalhadas de um lado da sala ou do quintal da sua casa.

A uma distância de 10 passos partindo das garrafas. Chute a bola (pode ser aquela de meia que fizemos)

O objetivo é derrubar as garrafas com o chute/ caso não tenha várias garrafas pode realizar utilizando apenas uma.

2- Coloque um balde deitado e tente acertar a bola dentro do balde, chutando.

3- Chame alguém que mora com você para uma disputa. Cada participante terá 3 tentativas para cada etapa: marque quantas vezes cada participante acertou a garrafa em cada fase: exemplo: 1º Fase: eu acertei 3 vezes e a mamãe acertou 2 vezes. 2º fase: eu acertei 2 vezes e a mamãe 1 vez.

1º etapa: Coloque a garrafa, conte 5 passos e tente acertar

2º etapa: a garrafa de pé, conte 7 passos e tente acertar

3º etapa: a garrafa de pé, conte 10 passos e tente acertar

4º etapa a garrafa de pé, conte 15 passos e tente acertar

Ao final da disputa veja quem acertou a garrafa mais vezes, somando o resultado de todas as etapas.