

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
SEMANA: DE 01 a 03/JUNHO**

Professor: Maetê Dewes de Sousa	Componente curricular: Linguagem – Educação Física
Nível de ensino: 3º ano 311/312	

HABILIDADES

- Corrigir a atividade de 11 a 13 de maio, sobre as regras do FUTSAL.
- Conhecer sobre as principais regras do FUTSAL.
- Conhecer sobre os principais fundamentos do FUTSAL.
- Desenvolver 3 exercícios de alongamentos diferentes.

ROTINA DE ESTUDOS:

REALIZAR AS TAREFAS, REFERENTE AOS PERÍODOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO DIA 01 A 03/JUNHO

TAREFA 1: REALIZAR A CORREÇÃO DA ATIVIDADE DA SEMANA 11 A 13 DE MAIO, EM SEU CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SOBRE AS PRINCIPAIS REGRAS DO FUTSAL. **FAZER CÓPIA DESTA ATIVIDADE, CASO TENHA ALGUMA REGRA DIFERENTE DA QUE VOCÊ PESQUISOU ANTERIORMENTE.**

TAREFA 2: FAZER UMA PESQUISA E CÓPIA EM SEU CADERNO, SOBRE AS PRINCIPAIS REGRAS DO FUTSAL.

TAREFA 3: ESCOLHER 3 POSIÇÕES DOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO PARA DESENVOLVER NA SUA CASA.

***AVALIAÇÃO:** OS ALUNOS TERÃO SUAS DEVOLUTIVAS AVALIATIVAS DAS TAREFAS DOMICILIARES, NO RETORNO DAS AULAS CONFORME AS ORIENTAÇÕES DADAS PELOS PROFESSORES DE CADA COMPONENTE CURRICULAR.

TAREFA 1: LEITURA, CORREÇÃO E CÓPIA

PRINCIPAIS REGRAS DO FUTSAL

- EM FEVEREIRO DE 2018, A FIFA APROVOU QUATRO MUDANÇAS NAS REGRAS DO FUTSAL. A MAIS POLÊMICA DELAS É A PERMISSÃO PARA COBRAR ESCANTEIOS E LATERAIS COM AS MÃOS OU OS PÉS. ALÉM DISSO, O GOLEIRO NÃO PODE MAIS LANÇAR A BOLA DIRETAMENTE AO ATAQUE. É NECESSÁRIO QUE ELA TOQUE NA QUADRA DE DEFESA PRIMEIRAMENTE.
- COMO O FUTEBOL DE CAMPO, SE UM JOGADOR COMETER FALTA ELE PODE LEVAR O CARTÃO AMARELO (ADVERTÊNCIA) OU VERMELHO (EXPULSÃO). TRÊS CARTÕES AMARELOS EQUIVALEM A UM VERMELHO.
- VALE RESSALTAR QUE NO FUTSAL NÃO HÁ O CONCEITO DE IMPEDIMENTO. POR SUA VEZ, AS COBRANÇAS DE FALTA SÃO

SEMELHANTES AO FUTEBOL DE CAMPO: ESCANTEIO TIRO DE META, ARREMESSO LATERAL E DE CANTO. AS COBRANÇAS SÃO REALIZADAS EM ATÉ 4 SEGUNDOS.

- O TEMPO TOTAL DE JOGO É DE 40 MINUTOS. OU SEJA, SÃO DOIS TEMPOS DE 20 MINUTOS COM UM INTERVALO DE 10 MINUTOS ENTRE ELES.

TAREFA 2: LEITURA E CÓPIA

FUNDAMENTOS DO FUTSAL

OS PRINCIPAIS FUNDAMENTOS SÃO:


- PASSE
- DRIBLE
- CABECEIO
- CHUTE
- RECEPÇÃO
- CONDUÇÃO DE BOLA

JOGADORES E SUAS POSIÇÕES

O FUTSAL POSSUI DOIS TIMES DE 5 JOGADORES CADA. VALE NOTAR QUE DESSES 5 CADA EQUIPE POSSUI UM GOLEIRO.

O POSICIONAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTSAL SEGUE O SEGUINTE ESQUEMA:

- GOLEIRO
- FIXO
- ALAS
- PIVÔ



SUGESTÃO
DE VÍDEO
SOBRE O
FUTSAL

<https://www.youtube.com/watch?v=PUol3M8j3A4>

TAREFA 3: VAMOS NOS EXERCITAR

1. ESCOLHA 3 POSIÇÕES DESTES ALONGAMENTOS DIFERENTES, QUE VOCÊ SE SINTA SEGURO E CONFORTÁVEL PARA ESTAR DESENVOLVENDO EM SUA CASA.
2. EM CADA POSIÇÃO, VOCÊ DEVE PERMANECER POR NO MÍNIMO 18 SEGUNDOS.
3. SE PRECISAR, PEÇA AJUDA DE UM ADULTO.



NO RETORNO DAS AULAS, RETOMAREMOS O ASSUNTO E A PROFESSORA IRÁ ANALISAR TUDO QUE FOI CONSTRUÍDO E DESENVOLVIDO.

BOM TRABALHO