

ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

ESPORTES

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III
alunos de 12 a 15 anos

INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:
ESCOLA DA BOLA: HANDEBOL – ARREMESSO – TIRO AO ALVO



EDUCADOR: Eduardo Alcides de Faria
UNIDADE ESCOLAR: EMIEF Dr. Avedis Victor Nahas
SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Rúbia do Amaral

Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.

ATIVIDADE DO DIA:

Handebol – Arremesso – Tiro ao alvo

E ai, Vamos de Arremesso? A atividade contribui para estimular a precisão, desenvolve o seu condicionamento físico, melhora o arremesso, a coordenação motora e aumenta a sua concentração.



Materiais utilizados: Você necessitará várias bolas de meia, de um espaço livre e garrafas pets! Lembrando sempre que o acompanhamento e a supervisão de um adulto é fundamental!

Handebol – Arremesso – Tiro ao alvo!

O objetivo é: Derrubar o maior número de garrafas a uma distância de 6 metros (metragem do tiro de 7 metros do handebol).

- 1 – Coloque garrafas dispostas uma ao lado da outra com uma pequena distância entre elas;
- 2 – A distância entre as garrafas e o arremessador deverá ser de 6 metros;
- 3 – Cada jogador terá 10 tentativas para derrubar o maior número de garrafas;
- 4 – Ganha quem derrubar todas com menor número de tentativas (some todas as que derrubar);
- 5 – Para variar os tipos de arremesso, coloque as garrafas em cima de uma mesa ou caixa (varie a altura), o desafio ficará maior!

**Gostou do jogo? Você pode desafiar alguém!
Ganha sempre aquele que conseguir derrubar
mais garrafas com menor número de tentativas!**



Handebol – Arremesso – Tiro ao alvo!

Desafio: Ao final vamos calcular a porcentagem de acertos de cada um, usando uma regra da Matemática chamada regra de três simples! (segue um exemplo a fórmula):

$$80 = 100 \% \quad \text{e} \quad 16 = X\%$$

Armando a regra de três:

80	100
16	X

Agora multiplica-se os valores em diagonal:

$$\begin{array}{cc} 80 & 100 \\ 16 & X \end{array}$$

Assim temos:

$$80X = 1600$$

Com a “continha” armada, basta isolar o X e efetuar as operações.

X = 1600 dividido por 80

Resposta: X = 20

%	Número de tentativas
100	10
X	Tentativas

Simple e muito fácil utilizar a regra de três não é mesmo pessoal?

Agora que você já está sabendo como montar a regra de três para o cálculo de porcentagem, vamos tentar descobrir a porcentagem de arremessos de cada jogador? Lembrando que o nosso 100% é 10 (arremessos) e no local de tentativa, coloque o total de arremessos que acertou.

Bom jogo!!!!

VOCÊ SABIA?



Só Mulheres

Não é comum no mundo dos esportes, mas o Handebol originalmente era um esporte apenas jogado por mulheres.



Referencias : <https://sportsregras.com/handebol-curiosidades/>.

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

