



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Professor (a): \_\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: 9º  
Disciplina: Educação Física

## **Semana 26: de 16 a 20 de agosto de 2021**

### **Conteúdo(s) desenvolvido(s): Análises de Regras de Modalidades Esportivas**

#### **Motive-se! Aprenda!** Vídeo <https://youtu.be/E5HQM5Wd-A>

As regras em todos os esportes são estabelecidas para garantir uma disputa justa entre competidores e promover um ambiente de boa esportividade. É de vital importância que todos os jogadores que queiram participar em um determinado esporte, obtenham os recursos que precisam para aprender as regras e aderir a elas.

#### **Quem define as regras do esporte?**

O termo esporte se refere a qualquer tipo de prática que esteja vinculada a Federações e Confederações, cujo papel é o de regulamentar as regras dessa prática. Isso significa que as regras de um esporte são fixas e nunca podem ser modificadas durante um campeonato.

#### **O que é uma modalidade esportiva?**

Modalidade Esportiva é uma atividade física exercida com movimentos específicos (gestos técnicos) que a caracterizam e diferenciam, inserida em um contexto regulamentar e disciplinar próprio. Podemos dividir as modalidades esportivas em dois grupos:

Modalidades Esportivas Individuais - praticadas por um atleta.

Esporte coletivo – o número de atletas pode variar em diferentes competições.

Existem diversas modalidades de esportes coletivos, no entanto as mais praticadas são:

- Vôlei
- Futebol
- Basquete
- Handebol.

Modalidades de esportes Individuais:

- Lançamento de disco;
- Levantamento de peso;
- Ciclismo.

Abaixo seguem alguns exemplos de regras de diferentes modalidades esportivas:

#### **O Futebol:**

Disputado classicamente entre duas equipes, cada uma com 11 jogadores, que utilizam principalmente os pés e a cabeça para movimentar a bola em direção ao campo adversário, tem o objetivo de colocá-la dentro do gol. A partida se divide em dois tempos de 45 minutos, com um intervalo de 15 minutos.



### **O Voleibol:**

Não segurar a bola;

Não bater na rede;

Outra regra importante é que durante o jogo os jogadores não podem encostar-se à fita branca acima da rede;

O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola;

Divididos igualmente em duas equipes de seis jogadores cada.



### **Basquete:**

O jogador só poderá caminhar com a bola quando ela quicar seguidas vezes no chão;

É proibido ter posse de bola por mais de 5 segundos;

As equipes têm 24 segundos para finalizar um ataque;

Após uma falta ou um lateral a equipe tem 5 segundos para por de volta a bola na partida.

### **Handebol:**

O jogador que está com a bola pode segurá-la por no máximo três segundos.

O jogador que está com a bola pode dar, no máximo, três passos com ela na mão.

Jogador de linha não pode pisar na zona do goleiro.

Vence quem consegue a maior pontuação.



### **Lançamento de Disco:**

O lançamento é realizado de um círculo determinado, protegido com redes e com uma área aberta, na direção em que o martelo deve ser arremessado. Esse círculo tem o diâmetro de 2,1 m. Para o arremesso, o atleta segura a alça do martelo com as duas mãos e permanece com os pés inertes.

### **Levantamento de Peso:**

O atleta deve fazer o levantamento de peso em dois momentos: arranco e arremesso. Ele tem três tentativas para conseguir executar o objetivo, ou seja, levantar o maior peso possível.



### **Ciclismo:**

A disputa do ciclismo tem como objetivo que o ciclista conclua o percurso estabelecido para a prova antes dos outros competidores. Para isso, o ciclista deve possuir, obrigatoriamente, uma bicicleta apropriada para a modalidade disputada.

### **Atividade**

1. Podemos dividir as modalidades esportivas em dois grupos, quais são? Qual a diferença entre elas?
2. Cite 3 regras da modalidade esportiva Voleibol:
3. Quem define as Regras do Esporte?
4. Cite 4 modalidades esportivas coletivas: