



**Instituto Educacional Vera Cruz**  
**Disciplina: Educação Física**  
**Professor: Dênis Lócio**  
**Ano/Série: 7º Ano – Ensino Fundamental Anos Finais**

## **Esportes Aquáticos**

Os Esportes Aquáticos são parte importante do programa olímpico e compreendem quatro disciplinas: **Natação**, **Nado Sincronizado**, **Polo Aquático** e **Saltos Ornamentais**. Cada uma delas teve sua entrada nos Jogos em edições diferentes.

A **Natação** está presente desde os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, em 1896, em Atenas. Na disciplina, são disputados eventos nos estilos: livre, costas, peito, borboleta e medley - que reúne todos os outros. As provas de revezamento 4x100m livre, 4x200m livre e 4x100m medley, além da Maratona Aquática, disputada em águas abertas e que estreou somente em Pequim, no ano de 2008, completam o programa.

No ano de 1900, em Paris, veio a entrada do Polo Aquático. Disciplina originada do Rúgbi é disputada por duas equipes que devem tentar jogar a bola dentro do gol do adversário. É um esporte que exige muito de seus participantes: como não podem tocar o fundo ou as laterais da piscina, eles chegam a nadar mais de cinco quilômetros durante uma partida.

Os **Saltos Ornamentais** passaram a fazer parte do programa olímpico na edição de 1904, quando os Jogos foram realizados na cidade americana de Saint Louis. De plataformas de três ou cinco metros, os competidores saltam em busca de movimentos de elegância e habilidade. Os pontos são dados de acordo com a perfeição e a dificuldade do salto.

A mais nova entre as disciplinas dos Esportes Aquáticos é o Nado Sincronizado. Estreando apenas nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, a disputa reúne apenas mulheres, que realizam um conjunto de exercícios executados em sincronia, atendendo a especificações técnicas e artísticas sob avaliação de uma comissão julgadora.

## **Nado Sincronizado**



O Nado Sincronizado ganhou força como esporte por conta das apresentações de dança e balés aquáticos surgidas no final do século XIX, e início do XX. Apesar de ser uma das únicas disciplinas disputadas apenas por mulheres – a outra é a Ginástica Rítmica -, foram homens que começaram a fazer acrobacias dentro d'água.

As primeiras apresentações aconteceram nos anos de 1891, em Berlim, e 1892, em Londres, só para homens. Aos poucos, as mulheres foram ganhando espaço por terem mais leveza nos movimentos e poderem realizar melhores movimentos na piscina.

Entretanto, o Nado Sincronizado começou a ter caráter competitivo apenas em 1930 – cinco décadas antes de entrar no programa olímpico. No ano de 1952, a Federação Internacional de Natação (FINA, em francês) assumiu as rédeas do esporte e estabeleceu uma série de regras propostas por Canadá, Estados Unidos e Argentina, países onde a disputa era bem popular. A disciplina teve caráter de exibição nas edições dos Jogos entre 1952 e 1968, assim como no Pan-Americano de Buenos Aires em 1951. O Nado Sincronizado entrou como disputa oficial na próxima edição do Pan, em 1955, na Cidade do México, mas só foi parar no programa olímpico em 1984, em Los Angeles.

A disputa é simples: ao som de uma música, duetos ou equipes de oito nadadoras fazem apresentações curtas. Juízes avaliam diversos quesitos, entre eles coreografia, dificuldade, sincronismo e execução de movimentos.

Pontos são perdidos se as competidoras demorarem a entrar na piscina, usar muito o fundo para impulsão ou não executar a parte obrigatória.

No evento de duetos, cada dupla faz uma rotina técnica, obrigatória, e uma de estilo livre, e os dois desempenhos são somados para definir as classificadas à fase final – na qual a apresentação é de escolha própria das nadadoras. Na disputa por equipes, há somente as duas rotinas iniciais, e as vencedoras saem desta soma de placares.

## Natação



Presente na civilização desde a Idade da Pedra, quando homens nadavam por rios e lagos atrás de alimento, a Natação só ganhou força como esporte no início do século XIX, quando aconteceram diversas competições na Inglaterra. A primeira técnica mais popular foi o nado de peito.

O esporte está presente nos Jogos desde primeira edição da Era Moderna, em 1896, na cidade de Atenas, na Grécia - entretanto, era disputado em águas abertas. As piscinas só começaram a ser utilizadas no ano de 1908, quando as regras do esporte foram oficializadas.

Os primeiros estilos foram o nado livre e o peito. O nado de costas entrou no programa olímpico em 1904, na cidade americana de Saint Louis, e o borboleta apenas em 1956, em Melbourne, na Austrália. Este último, inclusive, surgiu porque alguns desenvolveram uma técnica levantando os braços acima da água para ganhar velocidade nas provas de peito.

As mulheres começaram a disputar as provas de Natação no ano de 1912, quando os Jogos aconteceram em Estocolmo, na Suécia. Desde então, a disciplina tem sido presença constante no Programa Olímpico.

Na edição de 1996, em Atlanta, o programa de 17 eventos tornou-se quase igual para homens e mulheres, com um pequeno detalhe: a prova de longa distância feminina é de 800 metros, e a masculina, de 1.500 metros. Os Jogos de 2008, em Pequim, marcaram a estreia da Maratona Aquática, única competição da Natação em águas abertas.

A Natação é uma disciplina de velocidade, resistência e força. Vence quem superar os concorrentes no menor tempo possível. As provas são divididas pela distância (50, 100, 200, 400, 800 e 1.500m) e estilo (livre, costas, peito e borboleta). Além das disputas individuais, há os revezamentos, com equipes formadas por quatro nadadores cada. Os participantes usam óculos especiais, touca e trajes específicos, que reduzem a resistência da água.

A piscina tem 50 metros de largura, 25m de diâmetro e 3m de profundidade. Ela é dividida em dez raias, mas apenas oito são usadas. Cada prova tem eliminatória, e os nadadores – ou equipes – com os oito melhores tempos vão à final.

### **Polo Aquático**



Primeiro esporte coletivo a fazer parte do programa olímpico, o Pólo Aquático começou a ser disputado nos Jogos de Paris, em 1900, como exibição. Entretanto, os primeiros registros do esporte datam do século XIX, na Inglaterra, Escócia e nos Estados Unidos.

No início, o esporte era parecido com o Polo, só que canoas era usada em vez de cavalos. O esporte evoluiu para o conceito de jogar “rúgbi na piscina”, segundo os britânicos. Em 1880, uma série de novas regras transformou o formato antigo da disciplina - os competidores chegavam a afundar a bola de borracha e cruzar a piscina com ela até chegar à área do rival - para o de hoje, em que o objetivo é acertar a bola no gol do adversário.

Ao mesmo tempo, nos Estados Unidos o modelo antigo do Pólo Aquático foi se tornando popular, com partidas muito violentas e parecidas com o Rúgbi. A resistência ao formato utilizado na Europa era tanta que, nos Jogos de 1904, na cidade americana de Saint Louis, participaram apenas equipes americanas – a Alemanha pensou em entrar, mas desistiu ao saber que as regras seriam as do país.

Este problema só terminaria em 1911, quando a Federação Internacional de Natação (FINA, em francês), responsável pelo Polo Aquático, tornaria as regras britânicas oficiais em todo o mundo. Anos depois, em 1920, a popularidade do esporte ficou evidente nos Jogos Olímpicos de

Antuérpia, na Bélgica, que contaram com a participação de 12 equipes. As mulheres passaram a competir apenas nos Jogos de 2000, em Sydney.

Um exemplo da constante evolução da disciplina é a bola utilizada – no início, de uma borracha vulcanizada importada da Índia, passando por uma de couro, que acumulava água e ficava ainda mais pesada ao longo das partidas, até a de borracha na composição atual, que só foi adotada oficialmente em competições olímpicas nos Jogos de Melbourne, em 1956.

Os times têm 13 jogadores cada, mas apenas sete podem estar na piscina ao mesmo tempo. A piscina também possui formato diferente – 30 x 20m para os homens, e 25 x 17m para as mulheres. A profundidade é de dois metros. Os gols são colocados em cada ponta, com três metros de largura e 90 cm de altura a partir da superfície da água.

## **Saltos Ornamentais**



Os saltos na água de uma grande altura, desafiando até mesmo a vida, é algo que está presente desde o início da civilização. Mas os primeiros registros da prática de Saltos Ornamentais como esportes datam entre os séculos XVIII e XIX, na Suécia e Alemanha, por ginastas que começaram a fazer movimentos de rotina antes de atingir rios ou piscinas.

A disciplina ganhou popularidade no final do século XIX, quando um grupo de suecos visitou a Grã-Bretanha e mostrou alguns movimentos que caíram no gosto da população. O resultado foi à fundação da primeira organização, em 1901, de Saltos Ornamentais – hoje gerido pela Federação Internacional de Natação (FINA, em francês). Dez anos antes, em 1891, saíram às primeiras regras oficiais.

Não demorou muito para os Saltos Ornamentais entrarem no programa olímpico: no ano de 1904, nos Jogos de Saint Louis, nos Estados Unidos. As mulheres só começaram a participar na edição de 1912, em Estocolmo, capital da Suécia.

As primeiras disputas olímpicas nos Saltos Ornamentais eram bem diferentes em relação ao que são hoje em dia. Enquanto em Saint Louis a prova era mais simples, com mergulhos, no ano de 1908, nos Jogos de Paris, entraram o trampolim e a plataforma.

O programa se estabilizou de vez na edição de 1928, em Amsterdã: homens e mulheres disputam provas no trampolim de três e dez metros.

Novidades só vieram em Sydney, no ano 2000, quando vieram as provas sincronizadas, em duplas, tanto no trampolim como na plataforma.

Na disciplina, o objetivo fundamental dos atletas é saltar de uma plataforma ou de um trampolim em direção à água, executando movimentos estéticos durante a queda, até a queda na piscina.

Quesitos técnicos são avaliados em cada salto, aonde os atletas obtêm notas que estabelecem a classificação final.

## **Handebol**

### **Regras Básicas**

No Handebol é permitido:

- ✓ Lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear a bola usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.
- ✓ Atirar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.
- ✓ Usar braços e mãos para bloquear ou ganhar posse da bola;
- ✓ Usar uma mão aberta para tirar a bola do adversário de qualquer direção;
- ✓ Usar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando o adversário não está em posse da bola;
- ✓ Fazer contato corporal com um adversário, quando de frente a ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário.
- ✓ Segurar a bola durante, no máximo 3 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo.
- ✓ Dar no máximo 3 passos com a bola.
- ✓ Estando parado ou correndo:

- a) quicar a bola uma vez e agarrá-la novamente com uma ou duas mãos;
- b) quicar a bola repetidamente com uma mão (drible) e então agarrá-la ou pegá-la novamente com uma ou ambas as mãos;
- c) Rolar a bola sobre o solo repetidamente com uma mão e então agarrá-la ou pegá-la de novo com uma ou ambas as mãos.

✓ Tão logo a bola, posteriormente, for dominada com uma ou ambas as mãos, ela deve ser jogada dentro dos 3 segundos seguintes ou depois de no máximo três passos.

✓ Passar a bola de uma mão para a outra sem perder contato com ela. No handebol não é permitido:

- ✓ Tocar a bola mais de uma vez depois que ela foi controlada, a menos que ela tenha tocado o solo, outro jogador, ou a baliza neste meio tempo; tocá-la mais de uma vez não será penalizado, se o jogador cometer uma “falha de recepção”, ou seja, falhar na tentativa de controlá-la ao tentar agarrá-la ou detê-la.
- ✓ Tocar a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho, exceto quando a bola for arremessada por um adversário.
- ✓ O jogo continua se a bola tocar num árbitro dentro da quadra.
- ✓ Se um jogador em posse da bola se movimentar apoiando um ou ambos os pés fora da quadra (e a bola ainda estiver dentro da quadra), por exemplo, para passar ao redor de um jogador defensor, será aplicado um tiro livre para o adversário.
- ✓ Arrancar ou bater na bola que está na mão do adversário.
- ✓ Bloquear ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas.
- ✓ Deter, segurar, empurrar, bater ou pular sobre um adversário.
- ✓ Impedir, obstruir ou colocar em perigo um adversário (com ou sem a bola) em contradição às regras.

### **Tiro de Saída**

No começo do jogo, o Tiro de Saída é executado pela equipe que ganhou o sorteio, e optou para iniciar com a posse de bola, ou pela outra equipe se, a equipe que ganhou o sorteio escolher o campo de jogo. Após o intervalo do 1º meio tempo o tiro de saída pertence à equipe que não o executar no início do jogo. Após um gol ter sido marcado, o jogo é recomeçado por um tiro de saída, executado pela equipe que sofreu o gol. O tiro de saída é executado no centro da quadra de jogo, em qualquer direção. Ele é precedido do apito do árbitro autorizando a sua execução em, no máximo, 3 segundos. No momento do tiro de saída, todos os jogadores devem estar na sua própria meia quadra. A equipe adversária deve estar a 3 m de distância do jogador executante do tiro.

### **Tiro de Lateral**

O Tiro de Lateral é ordenado assim que a bola ultrapassar completamente uma linha lateral ou quando a bola tocar em último lugar, num jogador da equipe que defende, antes de sair da quadra de jogo pela linha de fundo. A execução do tiro de lateral é feito sem a necessidade do sinal de apito do árbitro, pela equipe cujos jogadores não tocaram na bola, antes dela ter ultrapassado a linha lateral ou de fundo. O tiro de lateral é executado no local onde a bola ultrapassou a linha lateral ou se esta ultrapassou a linha de fundo na intersecção da linha lateral com a linha de fundo do mesmo lado. O executante do tiro de lateral deve manter, pelo menos, um pé sobre a linha lateral até que a bola tenha saído de sua mão. Os jogadores adversários devem manter-se a uma distância mínima de 3 m do executor.

### **Tiro de Meta**

Um tiro de meta é ordenado quando a bola ultrapassar a linha de gol por fora da baliza. É executado pelo goleiro, sem o apito do árbitro, dentro de sua área do gol.

### **Tiro Livre**

Um tiro livre é ordenado nos seguintes casos:

- a) falta na substituição ou entrada irregular no jogo;
- b) falta do goleiro;
- c) faltas no manejo da bola;
- d) lançamento intencional da bola pela linha de gol por fora da baliza ou linha lateral;
- e) jogo passivo;
- f) faltas na conduta para com o adversário;
- g) execução incorreta dos tiros;
- h) conduta antidesportiva;
- i) via de fato (agressão).

O **Tiro Livre** é executado sem o sinal do árbitro, em princípio, no local onde a falta foi cometida. Se este local está situado entre as linhas da área do gol e a de tiro livre da equipe que cometeu a infração, o tiro livre concedido à equipe atacante é executado no local mais próximo, imediatamente fora da linha de tiro livre.

### **Tiro de 7 Metros**

Um Tiro de 7 Metros é ordenado quando alguém fizer fracassar uma clara chance de gol, de forma irregular, em qualquer parte da quadra. O tiro de 7 metros é um lançamento direto à baliza e deverá ser executado dentro dos três segundos seguintes ao apito do árbitro. O jogador que executar o tiro de 7 metros não poderá tocar nem ultrapassar a linha de 7 m, antes que a bola

tenha deixado sua mão. 21 Durante a execução do tiro de 7 metros, nenhum outro jogador além do executor poderá estar colocado entre as linhas de área de gol e tiro livre.

## **Exclusão**

Uma exclusão terá de ser ordenada nos seguintes casos:

- a) substituição irregular ou entrada incorreta;
- b) irregularidades repetidas na conduta para com o adversário;
- c) atitude antidesportiva;
- d) não livrar a bola, imediatamente, quando uma decisão contra a equipe do jogador que está de posse da mesma.

A advertência é assinalada ao jogador faltoso, ou ao oficial de equipe, com indicação ao secretário, através da apresentação do cartão amarelo de forma bem visível.

## **Desqualificação**

Uma desqualificação terá de ser pronunciada nos seguintes casos:

- a) entrada na quadra de jogo por um jogador não autorizado a participar;
- b) irregularidades grosseiras na conduta para com o adversário;
- c) atitudes antidesportivas repetidas de um oficial de equipe a um jogador que esteja fora da quadra de jogo;
- d) atitudes antidesportivas;
- e) através de uma terceira exclusão do mesmo jogador;
- f) vias de fato (agressão).

## **Posições no Handebol**

**Armador/Central** – É a “locomotiva” do time no ataque. Este jogador está no centro do ataque e comanda o curso e o tempo do mesmo. Este é geralmente o mais experiente jogador do time, deve saber arremessar com força e ter um grande repertório de passes. Deve possuir grande visão de jogo para se adaptar as mudanças na defesa adversária. Força, concentração, tempo de jogo e passes certos são o que destacam um bom armador.

**Meia** – O “combustível” do time no ataque. Os meias geralmente possuem os mais fortes arremessos e são, geralmente, os mais altos jogadores do time. Entretanto existem excepcionais jogadores que são menores que a média, mas possuem arremessos poderosos e técnica muito apurada. Estes são geralmente os jogadores mais perigosos durante o ataque, pois os arremessos costumam partir deles ou de outro jogador o qual tenha recebido um passe dele.

**Ponta** – Geralmente são eles que começam as jogadas de ataque. Os pontas são velozes e ágeis; e devem possuir a capacidade de arremessar em ângulos fechados. O destaque no arremesso não é a força, mas a habilidade e mira, podendo mudar o destino da bola apenas momentos antes de soltá-la em direção ao gol. Estes jogadores também são muito importantes nos contra-ataques, apoiados em sua velocidade e posicionamento.

**Pivô** – O “coringa” do time no ataque. Posicionam-se entre as linhas de 6m e a de 9m. Seu objetivo é abrir espaço na defesa adversária para que seus companheiros possam arremessar de uma distância menor, ou se posicionar estrategicamente para que ele mesmo possa receber a bola e arremessar em direção ao gol. O pivô possui o maior repertório de arremessos do time, pois ele deve passar pelo goleiro e marcar o gol geralmente sem muita força, impulsão ou velocidade, e em jogadas geralmente rápidas.



**Goleiro** – Se o goleiro defender um arremesso ou conseguir um tiro livre, ele deve ter a habilidade e o raciocínio rápido para observar se algum jogador se encontra em uma posição de contra-ataque, fazendo assim o lançamento que deve ser rápido e certo. O goleiro não é apenas um jogador de defesa, mas um importante armador de contra-ataques.



## Obesidade Infantil

### Obesidade na Infância e na Adolescência

Devido ao grande aumento de pessoas com sobrepeso no mundo, a Organização Mundial da Saúde está considerando esse transtorno alimentar como uma epidemia. No Brasil, por exemplo, a obesidade infantil e posteriormente na adolescência cresceu nada menos do que 240% nos últimos 20 anos. Adolescentes são alvo de estudos em todo o mundo, por apresentarem altos índices de comportamento de risco, como o decréscimo do hábito regular de atividade física, hábitos alimentares irregulares e transtornos psicológicos.

A adiposidade excessiva nos jovens representa um risco para a saúde ainda maior na condição de adulto que a obesidade que teve início na vida adulta. As crianças e adolescentes com peso excessivo, independente do seu peso corporal final quando adultos, exibem um risco bem mais alto de uma ampla gama de enfermidades como adultos que os adolescentes com peso normal. Alterações substanciais no reservatório dos genes da população (que levam milhões de anos), não podem explicar o aumento nacional dramático da obesidade observado desde 1980; principalmente na população norte-americana que possuem em sua maioria um estilo de vida sedentário e uma grande disponibilidade de alimentos saborosos e ricos em lipídios e calorias servidos em porções cada vez maiores em restaurantes que estimulam o consumismo. Do ponto de vista epidemiológico então, tudo conduz às explicações ambientais, já que não houve alterações substanciais nas características genéticas da população.

A obesidade pode ser definida como o acúmulo de tecido gorduroso localizado ou generalizado, provocado por desequilíbrio nutricional associado ou não a distúrbios genéticos ou endócrino-metabólicos.

É uma condição clínica séria e prevalente, podendo se tornar o principal problema de saúde do século XXI e a primeira causa de doenças crônicas do mundo, pois induzem a múltiplas anormalidades metabólicas que contribuem para a manifestação de dislipidemias (alterações da concentração de lipídeos no sangue), doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, entre outras doenças crônicas.

As crianças obesas com 6 a 9 anos de idade comportam uma probabilidade de 55% de serem obesas quando adultas - um risco 10 vezes maior que aquele das crianças com peso normal. Se existe obesidade também nos pais, o risco de obesidade para a criança na vida adulta passa a serem duas a três vezes maiores que aquele de crianças com peso normal sem pais obesos.

A associação entre hábitos familiares precários nas áreas da dieta e do exercício entre os pais resulta em um processo de modelação por parte dos filhos em seguir os mesmo hábitos de seus progenitores, portanto um risco aumentado de desenvolver doenças crônico-degenerativas.

O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura relativa à massa corporal se iguala ou excede a 30% em mulheres e a 25% em homens. A obesidade grave é caracterizada por um conteúdo de gordura corporal que exceda 40% em mulheres e 35% em homens.

Cerca de 50% de crianças obesas aos seis meses de idade e 80% das crianças obesas aos cinco anos de idade permanecerão obesas, “a obesidade na adolescência vem aumentando nos últimos anos, atingindo índices de 10,6% nas meninas e 4,8% nos meninos, sendo que na região Sul do País os índices de prevalência chegam a 13,9%”.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o sobrepeso é o excesso de gordura no organismo, levando-se em conta o índice de massa corpórea (IMC = peso corpóreo - em kg / quadrado da estatura – em metros). Assim, a OMS define sobrepeso quando o IMC encontra-se entre 25 e 29,9 kg/ metro quadrado; e obesidade quando o IMC encontra-se superior a 30 kg / metro quadrado em adultos, já em crianças e adolescentes, a classificação de sobrepeso e obesidade são um pouco diferentes.

### **Fatores que desenvolvem a Obesidade**

O controle da obesidade deve ter início nos primeiros meses de vida, pois já nessa época os hábitos alimentares vão se formando. É importante estimular as crianças a comer lentamente, em pouca quantidade, oferecer alimentos de melhor qualidade e separar as refeições de outras atividades, como ficar na frente do computador ou da televisão, por exemplo.

Entretanto, caso isso não ocorra, o objetivo do tratamento da obesidade na criança e no adolescente deve ser o de conseguir manter o peso adequado para a altura e, ao mesmo tempo, mantendo-se o crescimento e o desenvolvimento normais. Mas, apesar das informações repassadas surge uma dúvida: Por que tantas pessoas vêm desenvolvendo um peso excessivo? Atualmente sabe-se que a obesidade é de etiologia multicausal, ou seja, pode ser determinada por diversos fatores, que podem ser:

- ✓ Influência Genética (a criança que possui pais obesos tem 80% de chance de se tornar obesa, enquanto que a proporção diminui para 40% quando apenas o pai ou a mãe é obeso - se nenhum dos dois for obeso, ainda há 15% de chance.);
- ✓ O hábito de omitir refeições, especialmente o desjejum, juntamente com o consumo de refeições rápidas e densamente calóricas (salgadinhos, doces) faz parte do estilo de vida dos adolescentes, sendo considerados comportamentos importantes que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade. O consumo alimentar como um todo não tem sido consistentemente associado ao estado nutricional;
- ✓ Estilo de vida sedentário, sendo que os jovens de hoje estão muito ligados a jogos de computador, videogames, televisão, etc. e não se importam ou não são incentivados a praticar uma atividade física (cada hora adicional de televisão acarreta em aumento de 2% na prevalência da obesidade);
- ✓ Fatores psicológicos;
- ✓ Fatores fisiológicos (endócrino-metabólicos).

Embora a concentração de renda no Brasil (as classes de renda mais baixa utilizam 37,0% da renda com alimentação e as mais altas empenham 11,0%) não permita falar em mercado homogêneo, nas duas últimas décadas houve um predomínio no consumo de alimentos industrializados comprados em supermercados em todas as classes de renda.

Hoje, nos supermercados da maioria das cidades brasileiras é possível adquirir alimentos resfriados, congelados, temperados, preparados, empanados, recheados, em forma de hambúrguer, almôndegas etc., e a maior parte dos produtos tem como indicação de cozimento, a fritura. Dessa forma, o aumento da concentração energética pode se dar pelos recheios, molhos, temperos acrescentados aos produtos e pelo modo de preparo.

A adolescência é um período da vida onde ocorrem grandes mudanças físicas e psicológicas, altamente influenciadas por fatores genéticos, étnicos, fase de muitas mudanças que são

refletidas através de hábitos dos familiares e principalmente dos amigos, do convívio social, como a cultura em que este indivíduo está inserido.

A origem da obesidade adulta e suas consequências adversas para a saúde costumam residir na segunda infância. Crianças que ganham mais peso costumam tornarem-se adultos com pesos excessivos e com um maior risco de hipertensão, insulina elevada, hipercolesterolemia e doença cardíaca. O peso excessivo durante a adolescência está relacionado a efeitos adversos para a saúde 55 anos depois. O obeso parece responder mais aos estímulos externos (tipo e qualidade do alimento) do que aos internos (fome e saciedade) no que diz respeito ao apetite. Portanto, o aumento alarmante na obesidade durante a infância e a adolescência exige intervenções imediatas para prevenir o aumento subsequente no risco de doenças e de morte quando essas crianças se tornam adultas. “Um aumento moderado de 4 a 10% no peso corporal após os 20 anos de idade está associado com um risco 1,5 vezes maior de morte por doença arterial coronariana e infarto do miocárdio não fatal”.

## **Tratamento da Obesidade**

A obesidade é uma doença de difícil controle, principalmente na adolescência, onde diversos fatores interferem psicologicamente no indivíduo. Mas para que este cause um desequilíbrio energético corporal é essencial que: reduza-se a ingesta calórica, pratique-se atividade física ou um misto destes dois, podendo causar uma importante adaptação do exercício havendo o aumento da taxa metabólica basal, e consequente aumento do dispêndio energético auxiliando na perda de peso.

Muitas pessoas acham monótonas as atividades e não têm paciência para enfrentar supinos, abdominais e esteiras nas academias. Uma boa opção para superar esse problema pode ser a prática de lutas, como capoeira, boxe ou caratê. Elas são excelentes para queimar calorias e perder peso. Em uma hora de aula o praticante pode gastar até mil calorias.

A prática de certas modalidades faz bem à saúde porque alivia o estresse e canaliza as tensões. Também ajuda a perder peso e aumentar o colesterol bom, o HDL. Além disso, toda atividade física sempre aumenta a capacidade cardiorrespiratória do atleta, principalmente as atividades aeróbicas.

Enfim, a prática esportiva e de outras atividades físicas são as mais indicadas, pois o indivíduo irá exercitar – se diminuindo as chances de contrair doenças como câncer, diabetes e obesidade mórbida. Mas no tratamento da obesidade, o ideal seria a combinação de exercícios aeróbicos com exercícios de força, progressivamente, respeitando os limites do indivíduo e sua mobilidade articular. Assim, causa-se uma diminuição nas concentrações de colesterol e triglicérides no sangue, diminuição da dependência da insulina, além de uma melhora na autoestima e na imagem corporal do indivíduo este se tornando mais suscetível ao tratamento por ver os resultados decorrentes da atividade física.

Apesar disso, certos comportamentos podem modificar a adiposidade corporal no início da vida. Uma atitude consciente como a amamentação ao seio, que permite ao apetite natural do lactente estabelecer limites para o consumo de alimento, assim como a introdução tardia de alimentos sólidos, pode prevenir a hiperalimentação. Mas, a alimentação por mamadeira e a introdução precoce de alimentos sólidos podem estar associadas com obesidade durante a segunda infância. E isto ocorre devido nos seres humanos à nutrição materna durante a gravidez afetar a composição corporal do feto em desenvolvimento.

O tratamento deve iniciar-se após o diagnóstico da obesidade, onde este se baseia na redução da ingestão calórica, aumento do gasto energético, modificação comportamental e envolvimento familiar no processo de mudança. Outras estratégias como a cirurgia bariátrica e medicamentos, devem ser avaliados e somente utilizados em casos mais graves, em que o tratamento convencional não está surtindo efeitos e não haja maiores riscos à criança ou adolescente, pois estes estão em uma fase de maturação e crescimento.

Portanto, a prevenção precoce da obesidade através do exercício apropriado e da dieta, em vez da correção da obesidade existente, oferece o maior potencial para refrear a condição de gordura excessiva tão comum em todo o mundo entre crianças, adolescente e adulto. Além disso, esperam-se medidas governamentais preventivas com o intuito de amenizar a situação para as próximas gerações, pois estudos demonstram resultados alarmantes necessitando-se que tais resultados sejam transferidos para a utilização prática da população.

## **Futsal**

### **História do Futsal**

O Futsal ou Futebol de Salão é um esporte muito popular no Brasil e em muitos outros países, principalmente sul-americanos. Não é à toa: o esporte tem suas raízes na América do Sul. Devido a suas facilidades (o menor número de jogadores e o tamanho menor do campo, por exemplo), o futsal é considerado o esporte mais praticado no Brasil, embora o futebol de campo continue sendo o mais popular.

O Futebol de Salão tem duas versões sobre o seu surgimento, e, tal como em outras modalidades desportivas, há divergências quanto a sua invenção. Há uma versão que o Futebol de Salão começou a ser jogado por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo, pois havia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para poderem jogar e então começaram a jogar suas "peladas" nas quadras de basquete e hóquei.

Entretanto, a versão mais aceita (reconhecida inclusive pela FIFA) narra que o esporte surgiu mais cedo, na década de 30, em outro país sul-americano: no Uruguai.

Nesta época o país vivia um intenso sentimento de paixão pelo futebol, fruto da conquista da primeira Copa do Mundo, em 1930. Semelhante ao que aconteceram no caso da Associação Cristã de Moços de São Paulo, as crianças uruguaias não tinha onde praticar o esporte, então, começou a jogar futebol nas quadras de basquete.

Vendo aquela realidade, o professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Montevideu Juan Carlos Ceriani decidiu elaborar regras para a nova modalidade. Para isso, usou o regulamento de outros esportes, como o handebol e o basquete. Ceriani passou a chamar a nova modalidade de "Indoor-Foot-Ball".

No início, jogava-se com cinco, seis ou sete jogadores em cada equipe, mas logo definiram o número de cinco jogadores para cada equipe. As bolas usadas eram de serragem, crina vegetal, ou de cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e frequentemente saíam da quadra de jogo, então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado, por este fato o FUTEBOL DE SALÃO foi chamado o "ESPORTE DA BOLA PESADA".

Em 1965, o esporte já havia se difundido por toda América do Sul, fato que resultou na criação da Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão, composta por Uruguai, Paraguai, Peru, Argentina e Brasil.

Nas décadas posteriores, observa-se um crescimento vertiginoso da modalidade. O futebol de salão é praticado, divulgado (década de 40), reconhecido e regulamentado (década de 50). Surgem as Federações Nacionais (ainda na década de 50), a Confederação Sul-americana (década de 60), Brasileira e a Federação Internacional - FIFUSA (década de 70). O esporte ganha então o continente e o mundo, internacionalizando-se e despertando o interesse da FIFA em tê-lo sob seu domínio (na década de 80). No final desta última o Brasil (CBFS) filia-se oficialmente à FIFA (via CBF), que passa a ter uma Comissão responsável pelo futsal.

Ademais, a humanização e agilização das regras do futsal, hoje adotadas, propiciou sua consolidação, com milhares de adeptos em todos os recantos do mundo. Saliente-se, por oportuno, que os rigores e a extensão das temporadas invernosas nos continentes europeu, asiático e oceânico contribuem, grandemente para que o futsal constitua-se na grande opção

desportiva dos ginásios e quadras cobertas. Em 1989 a FIFA homologou a supervisão do futsal mediante extinção da FIFUSA e a criação de sua Comissão de Futsal.

A FIFA é quem organiza os Campeonatos Mundiais hoje. Por ser o futsal largamente praticado em, pelo menos, cem (100) países, nos cinco (5) continentes, já satisfaz as exigências do Comitê internacional para ser reconhecido como esporte olímpico. Acredita-se que falta muito pouco para que o Futsal seja admitido nas Olimpíadas.

As potencialidades - como lazer e como desporto de rendimento - aliadas ao seu nível técnico de representatividade, sua importância sociocultural, sua difusão interna e externa e aos inúmeros títulos já conquistados pelo Brasil em competições internacionais, impõem um apoio incondicional e prioritário ao futsal, por ser uma modalidade desportiva de raízes essencialmente brasileiras, que atende às preferências individuais e sociais da população brasileira, e, se espraia, indomada e irreversivelmente, por todos os recantos do mundo.

## **Objetivo do Jogo**

Futsal é o futebol adaptado para prática em uma quadra esportiva por times de cinco jogadores. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por 2 postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal.

## **Fundamentos Básicos do Futsal**

**Passe:** É o fundamento principal e básico do futsal, é o meio de comunicação entre os jogadores de uma equipe, é o que possibilita o jogo coletivo e a progressão de jogadas.

**Chute:** O gol é o objetivo principal do jogo de futsal, e para que ele aconteça é preciso que a bola seja direcionada contra a meta adversária. Seus princípios básicos são semelhantes aos do passe, exceto no que se refere à força a ser aplicada.

**Condução de bola:** Condução de bola é a ação de carregá-la de uma zona a outra da quadra. Na condução de bola o toque deve ser leve e sutil procurando arrastá-la ficando sempre junto aos pés. A condução de bola pode ser feita com o peito do pé, parte interna ou externa e com a sola do pé.

**Drible e finta:** O drible é uma ação individual do jogador efetuado com a posse da bola, é um recurso que o jogador utiliza com a finalidade de ultrapassar o adversário sem perder a posse de bola. No drible, o objetivo é fazer com que a adversária perca o seu equilíbrio, sem que o driblador perca o seu. Quanto mais baixo estiver o centro de gravidade do corpo, maior será o equilíbrio. A finta é um movimento executado sem a bola a fim de deslocar o adversário e fugir da marcação.

**Controle de bola:** Constitui-se numa ação motora de grande coordenação corporal onde o jogador demonstra estar em sintonia com a bola. Consegue-se através de uma prática demorada e constante. O controle de bola valoriza o jogador, pois alguns possuem uma habilidade tal que lhes possibilita manejar a bola com tanta sutileza que provocam a nossa admiração.

**Cabeceio:** O cabeceio é uma importante qualidade técnica no futsal atual, tanto para passar a bola como para defender ou marcar um gol. O cabeceio deve ser executado com a testa, na parte frontal da cabeça, onde o impacto será mais potente. Os olhos devem ser mantidos abertos, e a boca deve permanecer fechada.

## **Posições e Funções dos Jogadores na Quadra de Jogo**

**Goleiro:** Este é o responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de gol. As últimas regras lhe dão a possibilidade de lançar a bola com as mãos diretamente para o outro lado da quadra. Observa-se que o goleiro de futsal deverá possuir também as mesmas qualidades técnicas dos demais jogadores de linha.

**Fixo:** Sua função básica é defensiva, porém deve saber o momento exato participar de algumas manobras ofensivas, como organizadoras, abrindo espaços para os companheiros e chegando como homem surpresa para o arremate a gol. Este jogador devera também orientar os colegas durante a marcação e ter um bom senso de cobertura.

**Alas:** São os responsáveis pela construção das jogadas e tem a tarefa de marcar e atacar.

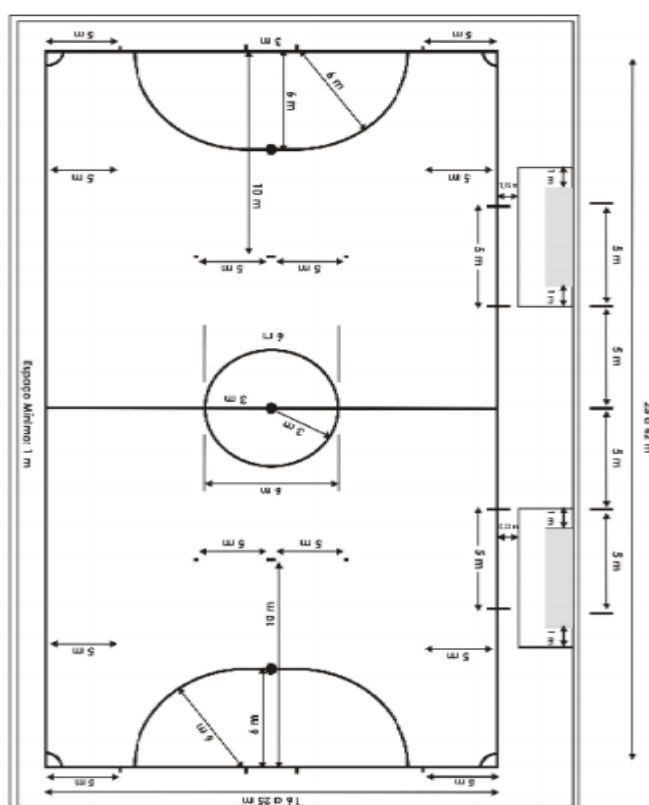
**Pivô:** Este é o responsável pela distribuição das jogadas e, quando acionado, exerce as ações de finalização e de abrir espaços na área adversária para a penetração de seus companheiros. A sua característica básica é saber jogar de costas para o gol.

### Tempo de Jogo e Número de Jogadores

Oficialmente, para as categorias principais e juvenis, uma partida consta de dois tempos de vinte minutos cada um, cronometrados, com um intervalo de dez minutos para descanso. Uma equipe de futsal é composta por 12 jogadores, sendo 5 titulares e 7 reservas.

### A Quadra do Jogo

A **Quadra de Jogo** será um retângulo com o comprimento mínimo de 25 metros e máxima de 42 metros e largura mínima de 16 metros e máxima de 25 metros.



### Número e Substituições de Atletas

- ✓ Uma equipe será composta por cinco jogadores titulares, sendo um o goleiro e tendo até sete reservas.
- ✓ Será permitido um número indeterminado de substituições “volantes”, a qualquer tempo do jogo, sem necessidade de paralisação da partida.
- ✓ Atletas com ferimentos que estejam sangrando, não poderão permanecer na quadra de jogo.
- ✓ Devem obrigatoriamente deixar a quadra para serem medicados.

✓ A um dos atletas, de cada equipe será atribuída a função de “capitão” cabendo-lhe: representar sua equipe, da qual é fiador da boa conduta, dirigir-se ao árbitro quando necessário com cortesia e respeito.

✓ O capitão da equipe deverá usar uma braçadeira em um dos braços para identificá-lo.

### **Equipamentos dos Atletas**

É vedado ao atleta o uso de qualquer objeto reputado pelo árbitro como perigoso ou nocivo à prática do desporto. O árbitro exigirá a remoção do objeto considerado perigoso, não sendo obedecido, ordenará a expulsão do jogador infrator.

### **Bola de Saída**

No início da partida a escolha de lado ou saída de bola será decidido por meio de sorteio procedido pelo árbitro principal. A equipe vencedora do sorteio escolherá a meia quadra onde irá iniciar jogando e a equipe perdedora terá o direito de iniciar o jogo. Dado o sinal pelo árbitro, a partida será iniciada por um dos atletas, que movimentará a bola com os pés em direção ao lado contrário, devendo a mesma, nesse momento, estarem colocada imóvel sobre o centro da quadra, cada equipe deverá estar em seu próprio lado e nenhum atleta da equipe contrária a iniciadora da partida poderá aproximar-se a menos de 3 (três) metros da bola e nenhum atleta de ambas as equipes, poderá invadir a meia quadra do adversário enquanto a bola não for movimentada.

### **Faltas e Incorreções**

✓ Faltas técnicas: dar pontapé, cusparada, “carrinho”, empurrar, puxar, etc.

✓ Faltas pessoais: usar expressão verbal ou vocal para enganar adversários, jogar perigosamente, obstruir jogada, permanecer com a bola por mais de quatro segundos dentro da própria área, etc.

✓ Faltas disciplinares: infligir persistentemente às regras do jogo, dirigir-se aos árbitros ou torcida para discutir ou reclamar, etc.

✓ As punições de atletas e técnicos serão determinadas pela exibição de cartão amarelo (advertência) e vermelho (expulsão).

✓ As equipes poderão cometer, em cada período da partida, até cinco faltas acumulativas com direito a formação de barreira de atletas, após estas, passarão a ser cobrado tiro livre sem consideração ao tipo de infração cometida.

### **Arremesso Lateral**

✓ Será cobrado sempre que a bola atravessar inteiramente as linhas laterais quer pelo solo ou pelo alto.

✓ O retorno da bola à quadra de jogo dar-se-á com a movimentação da mesma com os pés no exato local onde saiu à bola, em qualquer direção, executado por um atleta adversário daquela equipe que tocou a bola por último.

✓ Se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, o tento não será válido.

### **Arremesso de Meta**

A execução do arremesso de meta dar-se-á exclusivamente pelo goleiro, com o uso das mãos, de qualquer ponto da área de meta podendo ultrapassar a linha demarcatória do meio da quadra.

## **Arremesso de Canto**

O **Arremesso de Canto** dar-se-á sempre que a bola ultrapassar inteiramente a linha de fundo, após ter sido jogada por um atleta da defesa. O arremesso de canto deverá ser executado sempre do canto mais próximo de onde saiu a bola pela linha do fundo.

## **Funções dos Árbitros no Futsal**

- ✓ Um árbitro principal: sua função é aplicar as regras de jogo do Futsal e decidir sobre qualquer divergência oriunda de sua prática.
- ✓ Um árbitro auxiliar: sua função é desempenhar os mesmos poderes do árbitro principal, do lado da linha lateral oposta a do árbitro principal, respeitando a determinação da regra número 5 que consiste que em caso de apitarem simultaneamente uma infração e haver discordância prevalecerá a decisão do árbitro principal.
- ✓ Um cronometrista: sua maior função é controlar que o tempo de jogo tenha a duração estabelecida.
- ✓ Um anotador: examinar a documentação de todos os envolvidos na partida, registrar na súmula toda infração que acontece durante o jogo.

## **Basquete**

### **História do Basquetebol**

Em Dezembro de 1891, o professor de educação física canadense James Naismith, do Springfield College (então denominada Associação Cristã de Moços), em Massachusetts, Estados Unidos, recebeu uma tarefa de seu diretor: criar um esporte que os alunos pudessem praticar em um local fechado, pois o inverno costumava ser muito rigoroso, o que impedia a prática do Basebol e do Futebol Americano. . O inverno era rigoroso e impossibilitava a prática do beisebol e futebol americano, pois os campos eram abertos e estavam cobertos pela neve. Foi então que Luther Gullick, diretor do colégio, pediu ao professor canadense James Naismith, que pensasse em tipo de jogo que pudesse ser praticado também em ambientes fechados, como salas de ginásticas.

James Naismith nasceu em 1861. Formou-se em Artes em 1883 e, em 1890 forma-se pastor (era casado e teve cinco filhos). Criou o basquete em 1891, mas conseguiu o diploma de Ed. Física somente em 1910. Foi o professor e diretor universitário em diversas áreas, além de técnico de basquetebol, carreira que encerrou em 1912, com 53 vitórias e 58 derrotas. Faleceu em 1940, aos 79 anos.

James Naismith logo descartou um jogo que utilizasse os pés ou com muito contato físico, pois poderiam se tornar muito violentos devido às características de um ginásio, local fechado e com piso de madeira.

Após muitas reflexões, James Naismith pediu a um funcionário que trouxesse duas caixas para serem pregadas na parede; o funcionário não encontrou as caixas, mas trouxe dois cestos de pêssago, que foram pendurados na sala de ginástica. A partir daí, o professor Naismith criou 13 regras, que constituíram um jogo chamado por ele de Basketball (que em português significa bola ao cesto). Os alunos logo gostaram desse novo jogo, que foi se espalhando pelas escolas da Associação Cristã de Moços do mundo todo, chegando ao Brasil logo em 1894, com o nome de Basquetebol.

Assim era a cesta de pêssagos usada quando o basquete foi inventado. Ela era fechada embaixo porque só valiam os pontos quando a bola permanecia lá dentro. As cestinhas com redes, presas em aros de ferro foram adotadas em 1896. Ao lado da cesta, sempre havia uma escada ou um bastão para sua retirada. Logo depois, criou-se um dispositivo para abrir o fundo da rede com a ajuda de um barbante. O formato atual passou a ser utilizado em 1898.



## O Primeiro Jogo

A primeira partida de Basquetebol foi disputada em 20 de Janeiro de 1892, com nove jogadores em cada equipe e utilizando-se uma bola de futebol, sendo visto apenas por funcionários da ACM. Cerca de duzentas pessoas viram os alunos vencerem os professores por 5 a 1.

O basquete feminino iniciou em 1892 quando a professora de educação física do Smith College, Senda Berenson, adaptou as regras criadas por James Naismith. A primeira partida aconteceu em 04 de Abril de 1896. A Universidade de Stanford venceu a Universidade da Califórnia.

## Basquetebol no Brasil

O basquetebol é um esporte altamente popular nos Estados Unidos. Aqui no Brasil, nós temos vários atletas de expressão que deixaram suas marcas não apenas aqui em nosso país, mas que também ficaram mundialmente conhecidos, como é o caso de Hortência, Paula, Janeth e Oscar Schmidt.

O Brasil foi um dos primeiros países a conhecer a novidade. Augusto Shaw, um norte-americano nascido na cidade de Clayville, região de Nova York, completou seus estudos na Universidade de Yale, onde em 1892 graduou-se como bacharel em artes e onde Shaw tomou contato pela primeira vez com o basquetebol. Dois anos depois, recebeu um convite para lecionar no tradicional Mackenzie College, em São Paulo. Na bagagem, trouxe mais do que livros sobre história da arte. Havia também uma bola de basquete. Mas demorou um pouco até que o professor pudesse concretizar o desejo de ver o esporte criado por James Naismith adotado no Brasil. A nova modalidade foi apresentada e aprovada imediatamente pelas mulheres. Isso atrapalhou a difusão do basquete entre os rapazes, movidos pelo forte machismo da época. Para piorar, havia a forte concorrência do futebol, trazido em 1894 por Charles Miller, e que se tornou a grande coqueluche da época entre os homens.

Aos poucos o persistente Augusto Shaw foi convencendo seus alunos de que o basquete não era um jogo de mulheres. Quebrada a resistência, ele conseguiu montar a primeira equipe do Mackenzie College, ainda em 1896.

Shaw viveu no Brasil até 1914 e teve a chance de acompanhar a difusão do basquete no país. Faleceu em 1939, nos Estados Unidos.

Em 1912, no ginásio da Rua da Quitanda nº 47, no centro do Rio de Janeiro, aconteceu os primeiros torneios de basquete. Em 1913, quando da visita da seleção chilena de futebol a convite do América Futebol Club ACM de Santiago, passaram a frequentar o ginásio da Rua da Quitanda. Henry Sims convenceu os dirigentes do América a introduzir o basquete no clube da Rua Campos Salles, no bairro da Tijuca. A equipe do América foi o primeiro clube carioca a adotar o basquete.

## Objetivo do Jogo

O **Objetivo do Jogo** é introduzir a bola no cesto adversário (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipe que obtiver mais pontos no fim do jogo vence.

## Características e Princípios e Regras Básicas

O basquetebol, como toda modalidade esportiva coletiva tem como característica básica o confronto entre duas equipes que se dispõem pelo terreno de jogo e se movimentam com o objetivo de vencer, alternando situações de defesa e ataque. As modalidades coletivas apresentam pontos comuns: a bola, um terreno delimitado, uma meta a ser alcançados, companheiros de equipe, adversários, regras e árbitros.

As modalidades coletivas envolvem, necessariamente, invasão, oposição e cooperação. No ataque invasão caracteriza-se pela tentativa de atingir a meta adversária, “furando” bloqueios defensivos e penetrando em espaços onde essas metas estão alocadas. Sob o ponto de vista defensivo, a invasão ocorre no sentido de evitar a ação do ataque, diminuindo os espaços. Ao “invadir” os espaços, haverá o confronto que caracteriza a oposição entre ataque e defesa. (Para que isto aconteça de forma organizada, à cooperação entre os componentes de uma mesma equipe é fundamental). Os princípios de ataque e defesa que estão presentes nas modalidades esportivas coletivas e, conseqüentemente, no basquetebol são:

### **Ataque:**

- ✓ **Conservação da posse de bola:** as equipes procuram organizar seu jogo através de situações que lhes deem a possibilidade de reter a posse de bola, de acordo com as regras específicas de cada esporte.
- ✓ **Desequilíbrio da defesa:** as equipes procuram através de movimentações organizadas (ou não), criar espaços na defesa para proporcionar uma melhor condição de finalização.
- ✓ **Finalização:** forma de atingir a meta adversária e converter os pontos necessários.

### **Defesa:**

- ✓ **Recuperação da posse de bola:** esta é a primeira tentativa das equipes para obter a possibilidade de atacar. Para isto são utilizados movimentos individuais e/ou coletivos. A recuperação também ocorrer após uma tentativa não convertida do ataque.
- ✓ **Contenção do ataque:** decorrente da primeira situação, a defesa tenta limitar a ação do ataque, utilizando recursos permitidos pelas regras ou mesmo cometendo faltas.
- ✓ **Proteção da meta:** definição de sistemas de defesa que dificultem a finalização.

### **Tempo de Jogo**

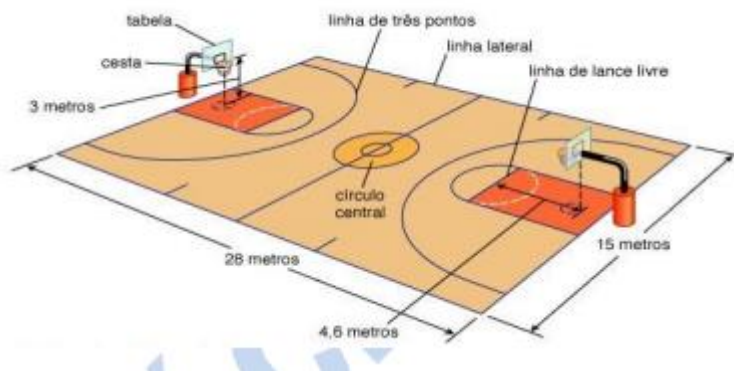
Atualmente o Basquete Internacional encontra-se organizado pela FIBA – Federação Internacional de Basquetebol. As suas determinações valem para todos os países onde o basquete é jogado, exceto para a liga profissional de basquete dos EUA, a NBA, que mantém regras próprias, um pouco diferentes das regras internacionais. A expectativa é que as duas entidades se aproximem cada vez mais seus regulamentos.

Para jogos regulamentados pela FIBA, o tempo de jogo oficial é de 40 minutos, divididos em quatro períodos iguais de 10 minutos cada. Entre o 2º e 3º períodos, há intervalo de 15 minutos, e invertem-se as quadras de ataque e defesa das equipes; logo, cada equipe defende em dois períodos cada cesta.

### **Número de Jogadores**

Uma equipe de Basquetebol é formada por 12 jogadores, sendo 5 titulares e 7 reservas.

## A Quadra de Jogo



## Posições Básicas dos Jogadores

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipas temos dois alas, dois pivôs e um armador.

- ✓ **Armador ou base:** Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola.
- ✓ **Ala e ala/armador ou extremos:** Jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitos cestos.
- ✓ **Ala/pivô e Pivô ou postes:** são, na maioria das vezes, os mais altos e mais fortes. Com a sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitas enterradas e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos.

## Fundamentos Básicos

**Empunhadura Geral:** É feita com os dedos e a parte calosa das mãos, polegares um de frente para o outro nas laterais da bola. Não é correto segurar a bola com as palmas da mão.

**Manejo de Corpo:** São movimentos corporais utilizado no basquete que visam facilitar a aprendizagem dos fundamentos com a bola. Esses movimentos incluem: fintas, giros, mudança de direção, mudança de ritmo e parada brusca.

**Finta:** Pela frente, por trás, reversão, por baixo das pernas e em passe livre.

**Drible:** Utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.

**Arremesso:** Driblar e jogar a bola na cesta.

**Bandeja:** É um arremesso que tem que dar dois passos: o primeiro de equilíbrio e o segundo de distância. Que pode ser feito em movimento com passe ou driblando.

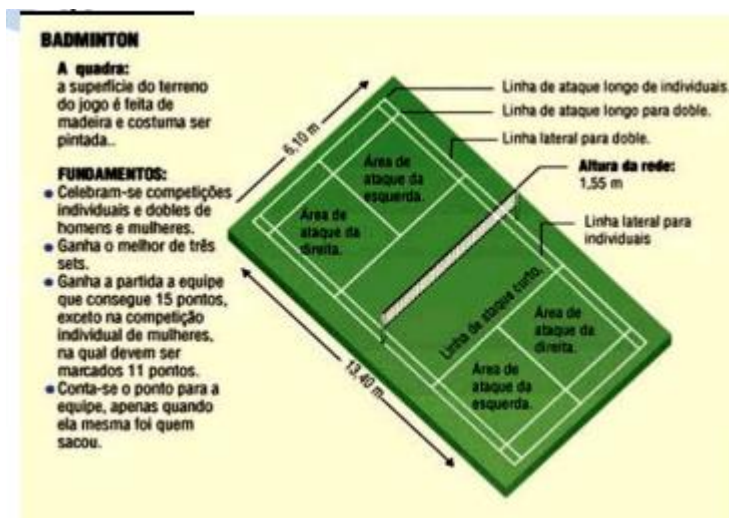
**Assistência:** Assistência é um passe certo que encontra outro companheiro de equipe, livre de marcação, e acaba convertido em cesto. O jogador que faz a assistência é tão importante como o jogador que marca o cesto.

**Toco:** É um bloqueio brusco ao movimento da bola que foi ou está sendo arremessada a cesta por um adversário.

**Passe:** O passe tem como objetivo a colocação da bola num companheiro que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo.

## Outros Esportes

### Badminton



O Badminton é um esporte muito parecido com o tênis, porém, no lugar de uma bola utiliza-se uma espécie de peteca. Na prática deste esporte são exigidas várias habilidades como, por exemplo, agilidade, força física, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física.

Este esporte foi levado para a Inglaterra por militares ingleses, que o conheceram na Índia durante a fase da colonização inglesa (século XIX). Na Índia, o jogo possuía o nome de poona. Em 1873, surgiu a versão oficial do jogo, através do duque inglês de Beaufort.

### Conhecendo o Campo e os Equipamentos

O **Badminton** é praticado um contra um ou em duplas. Utiliza-se uma raquete e uma peteca (chamada de volante ou birdie). A quadra ou campo, onde este jogo é praticado, possui o formato retangular (13,4 metros de comprimento por 6,1 de largura). No meio da quadra é colocada uma rede de 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura. Esta rede fica presa nas extremidades por dois postes de metal que medem 1,55 metros.

### Objetivo e Regras do Jogo

O jogo é acompanhado por um árbitro que marca os pontos e aplica as regras necessárias. Cada jogador usa uma raquete para bater na peteca. O objetivo do jogo é fazer com que a peteca toque o campo do adversário, passando por cima da rede. Quando isto acontece é contabilizado um ponto. Quando o jogador joga a peteca para fora da quadra, o ponto é contabilizado para o adversário. O jogo é dividido em três games de 15 pontos. O jogo é vencido pelo jogador ou dupla que ganhar dois ou três games (sets). Os jogos individuais femininos são realizados em três games de 11 pontos.

### Curiosidades

- ✓ A peteca de badminton possui 16 penas de ganso.
- ✓ O badminton é o segundo esporte mais praticado no mundo. É muito popular em países do Oriente como, por exemplo, Cingapura, Índia, Indonésia, China, Paquistão, Japão e Tailândia.
- ✓ O badminton é um jogo muito rápido e a peteca pode atingir uma velocidade superior a 300 km/h numa raquetada.
- ✓ O badminton é uma modalidade das Olimpíadas desde 1992.

- ✓ Atualmente, a China pode ser considerada a grande potência do badminton mundial. O país foi o que mais ganhou medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.
- ✓ Nas Olimpíadas de Londres 2012, o badminton fez parte das competições.

## Peteca

Registros no passado mostraram que a peteca, como recreação, era praticada pelos nativos brasileiros, mesmo antes da chegada dos portugueses. Conseqüentemente, nossos antepassados, através de sucessivas gerações, também a praticaram, fazendo chegar essa recreação indígena a todo o território brasileiro.

O aprimoramento dessa recreação deu-se em 1920, e é atribuída aos nadadores olímpicos da delegação brasileira que participavam da V Olimpíada, na chamada "peteca esticada ou rebatida", utilizada, principalmente, como aquecimento dos nadadores.

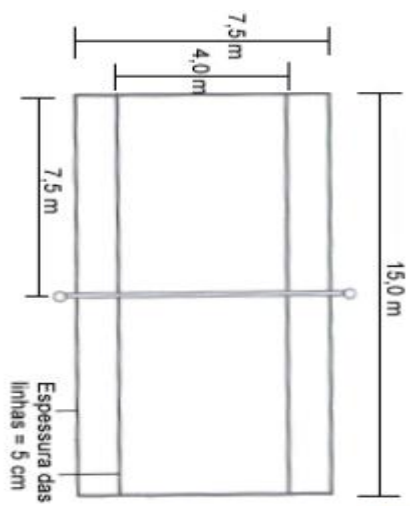
## A Peteca como Competição/Esporte

Da rua, da grama ou da areia para as quadras, transformando essa recreação em competição, só aconteceu em Minas Gerais na cidade de Belo Horizonte, na década de 40, porém muito timidamente. Felizmente, na década de 70, milhares de homens e mulheres, velhos e moços, passaram a praticá-la, diuturnamente, seguindo as suas regras devidamente regulamentadas.

Finalmente, em 27 de agosto de 1985, o Conselho Nacional de Desporto - CDN, reconheceu o jogo de peteca como esporte, por solicitação da Federação Mineira de Peteca - Federação Mineira de Peteca.

## A Quadra

Para que se possa jogar peteca, é necessário que o tamanho oficial da quadra tenha 15m de comprimento e 7,50m de largura. A rede deve ter altura de 2,43m.



## Definição sumária do Jogo de Peteca

Colocados os jogadores na quadra, um deles inicia o jogo com um saque, ou seja, postado atrás da linha de fundo ele segura a peteca com uma mão, batendo nela com a outra, a fim de jogá-la, por cima da rede, para o campo adversário.

O adversário deve, então, rebater a peteca, devolvendo-a, também, por cima da rede, mas, com apenas um toque, como no jogo de tênis de campo ou mesa. Resumindo: posta a peteca em jogo, através do saque, ela vai sendo jogada de um adversário para outro até que seja marcado um ponto. Este é conseguido quando a peteca cair no chão, dentro dos limites da quadra, ou

quando o adversário que recebeu o saque, a rebate na rede ou fora dos limites da quadra ou quando o adversário comete alguma falta técnica.

O jogador consegue o ponto quando não deixa a peteca cair em seu campo, ou não aconteceu nenhuma falta técnica (toque na rede, invasão da linha central, condução, etc...), ou ainda, quando o adversário não consegue rebatela, ou se consegue, não a devolve dentro dos limites do campo adversário, porque bateu na rede ou foi fora dos limites da quadra. Para disputa do ponto seguinte, o jogador que conseguiu o ponto, inicia nova disputa de ponto através de um novo saque.

O jogo de peteca pode acontecer de forma individual ou em duplas.

### **Tipos de Rebatidas (Toques)**

- ✓ Batida básica ou batida por cima com os pés no chão;
- ✓ Batida por baixo (quando a peteca vem muito baixa ou muito próxima da rede);
- ✓ Batida saltando (mais agressivo com maior poder ofensivo, porém, exige grande esforço físico).

### **Tática do Jogo**

- ✓ Preparar o ponto sem precipitação, criando a oportunidade adequada;
- ✓ Antecipar a jogada;
- ✓ Explorar o lado fraco do adversário;
- ✓ Usar seus pontos fortes (aquelas jogadas que executa bem);
- ✓ Dosar o esforço físico;
- ✓ Não jogar a peteca na mão dos adversários (peteca a meia altura).

### **Regras Básicas (Pontuação)**

Todos os jogos serão disputados em melhor de 03 (três) sets. Cada set terá tempo limite de 20 minutos cronometrados de peteca em jogo, ou 12 (doze) pontos com tomada de saque.