SÉRIE/TURMA/CURSO: 1º A – Novotec de Desenvolvimento de Sistemas

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORA: Paula Rived Garcia

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Relacionamento de ideias / Clareza na expressão escrita/ Coerência e Coesão.

9ª ATIVIDADE do POAH: Período: 02/08/2021 a 15/08/2021

Prezado(a) aluno(a), sua tarefa será:

· Pesquisar na internet e/ou em outra fonte sobre: Os Esportes Olímpicos e Paralímpicos: Coletivo e Individual

· Pesquisar: Sobre os Esportes Olímpicos e Paralímpicos;

· Pesquisar: Na sua pesquisa, e como já foi pesquisado anteriormente, quais são os esportes Coletivos e Individuais;

· Pesquisar: Explicar sobre 1 Esporte Coletivo Olímpico e Paralímpico;

· Pesquisar: Explicar sobre 1 Esporte Individual Olímpico e Paralímpico.

· Pesquisar: Tudo o que envolve esses esportes: suas regras, forma de jogar, jogadores, espaço de jogo, etc...

· sites: Google acadêmico, sites especializados, fóruns, blogs, bibliotecas virtuais, etc...

ü Após realizar a pesquisa, leia e faça um trabalho contendo todas as informações importantes e imprescindíveis de cada itens dos temas propostos.

ü Postar o trabalho na Plataforma Teams “arquivo Word” até o dia 15/08/2021.

Existindo dúvidas sobre a atividade, deixe mensagem na plataforma teams ou outra mídia social, direcionada para o professor e eu responderei assim que visualizar. Capriche e faça um bom trabalho! Logo estaremos todos juntos novamente! Cuide-se! Abraço!

**Os desportos olímpicos ou esportes olímpicos compreendem todos os esportes já disputados nos Jogos Olímpicos de Verão e de Inverno. Até 2008, havia 26 esportes, 36 disciplinas e cerca de 300 eventos no programa dos Jogos de Verão e 7 esportes, 15 disciplinas e cerca de 80 eventos nos Jogos de Inverno.**

**Esportes Olímpicos**

* **Esportes Olímpicos Individuais**: Tênis de mesa, Tênis de Campo, Natação, Badminton, Ciclismo, hipismo, Atletismo, outros**...**
* **Esportes Olímpicos Coletivos**: Handebol, Basquete, Vôlei, Futsal, **Futebol**, Softbal, Beisebol, Goalball, Rúgbi, Paintball, Punhobol, outros....

**O basquetebol ou bola ao cesto é um jogo desportivo coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismit, na Associação Cristã de Rapazes de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos.**

**O primeiro jogo de Basquetebol foi disputado 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 Associação Cristã de Moços.[8] Cerca de duzentas pessoas viram o jogo, que terminou com o placar de 1 a 0, sendo a cesta feita de uma distância de 7,6 metros. Equipes de cinco pessoas passaram a ser o padrão por volta de 1897-1898. O objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipe adversária (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.**

**A competição é dirigida por:**

* **Três árbitros – têm como função assegurarem o cumprimento das regras do jogo;**
* **Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registram os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.;**
* **O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo;**
* **Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipe dispõe para a execução de uma jogada.**

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipes temos dois alas, dois pivôs e um armador.[13]

* **Armador** ou **base** é como o cérebro dos jogadores. Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola. Em inglês essa posição é conhecida como *point guard* ou simplesmente *PG*.
* **Ala** e **ala/armador** ou **extremos** jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitas cestas. Em inglês essas posições são conhecidas como *small forward* ou simplesmente *SF* e *shooting guard* ou simplesmente *SG*.
* **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 muitos afundaços (enterradas) e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos. Em inglês essas posições são conhecidas como *power forward* ou simplesmente *PF* e *center* ou simplesmente *C*.

Regulamento

* **Equipe** - Existem duas equipes que são compostas por 5 jogadores cada (em jogo), mais 7 reservas.
* **Início do jogo** – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipe que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor.
* **Duração do jogo** – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada (Na NBA, são 12 minutos), com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com uma duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.
* **Reposição da bola em jogo** - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipe que defende. Não é permitido pular segurando com as bolas nas mãos e cair com ela ainda em posse. No entanto, caso um defensor bata na bola durante o ato do pulo, a posse reinicia, não sendo necessário soltar a bola. Nesse caso, se contabiliza rebote do jogador de ataque.
* **Como jogar a bola** - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contato da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.
* **Pontuação** - Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25 m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.
* **Empate** – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Exceptuando torneios cujo regulamento obrigue a mais que uma mão, todos os clubes de possíveis torneios devem concordar previamente com o regulamento. Assim como jogos particulares, após o término do tempo regulamentar se ambas as equipes concordarem podem dar a partida por terminada.
* **Resultado** – O jogo é ganho pela equipe que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.
* **Lançamento livre** – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do lançador do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no aro.
* **Penalizações de faltas pessoais** – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa(e) não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).
* **Regra dos 5 segundos** - Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.
* **Regra dos 3 segundos** - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipe esteja na posse da bola.
* **Regra dos 8 segundos** - Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.
* **Regra dos 24 segundos** - Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.
* **Bola presa** – Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipa pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipe que tiver a seta a seu favor.
* **Transição de campo** – Um jogador cuja equipe está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).
* **Dribles** - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (jogar a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).
* **Passos** – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola nas mãos.
* **Faltas pessoais** – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.
* **Falta antidesportiva** – Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária.
* **Falta técnica** – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada uma falta.
* **Falta da equipe** – Se uma equipa cometer um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.
* **Número de faltas** – Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.
* **Altura do aro** - A altura do aro até o solo é de 3,05 metros.

**Desporto Jogos de tabuleiro do Brasil. O que eu não sei se é paraolímpico ou Esporte paraolímpico ou paralímpico é o desporto para pessoas com deficiências físicas exibido nas modalidades disputadas nos Jogos Paralímpicos de Inverno ou de Verão.**

**Esportes Paralímpicos**

* **Esportes Paralímpicos Individuais**. Atletismo, Bocha, Esgrima em Cadeira de Rodas, Halterofilismo, Natação, Tênis de Mesa, Tiro Esportivo e Vela. ...
* **Esportes Paralímpicos** em Conjunto. **Futebol** de 5, **Futebol** de 7, Goalball, Rugby em Cadeira de Rodas, Voleibol Sentado, Tênis de Mesa, Tiro Esportivo e Vela.

**Natação paralímpica** é um exercício destinado a atletas de todos os tipos de deficiência, sendo que estão divididos em dois grupos: os portadores de deficiência visual e todos os outros. As regras são as mesmas da Federação Internacional de **Natação**, com adaptações, em especial às partidas, viradas e chegadas. A natação pura, também conhecida por natação desportiva, é a prática da natação de competição em piscina, envolvendo os quatro estilos básicos: crawl, bruços, costas e mariposa. Insere-se nos desportos aquáticos e faz parte dos Jogos Olímpicos modernos desde o seu início em 1896.

Na natação paralímpica, as regras gerais são as mesmas da natação convencional com algumas adaptações, principalmente quanto às saídas, viradas e chegadas e à orientação dos deficientes visuais.

As competições são divididas em categorias masculinas e femininas, respeitando os graus de deficiência de cada nadador, e as provas disputadas podem ser individuais ou em equipe de revezamento.

Os trajes de todos os concorrentes devem ser apropriados para o esporte e não devem ser alterados e/ou modificados para ajudar ou realçar o desempenho dos nadadores. Alguns atletas podem requerer o auxílio da equipe de apoio na borda da piscina durante a competição para ajudar na sua entrada e retirada da água.

Os protestos são possíveis se as regras e os regulamentos para condução da competição não forem observados e outras circunstâncias colocarem em perigo a competição e/ou os concorrentes.

Os árbitros atuam como fiscais de prova e verificam se os estilos são respeitados, se as viradas são executadas de forma correta e contam o número de voltas realizadas. Qualquer irregularidade desclassifica o nadador. Na natação adaptada, como o próprio nome já diz, existem algumas adaptações que foram adotadas devido à incapacidade da execução de alguns movimentos.