

Prefeitura Municipal de Santos do Estado de São Paulo

# SANTOS-SP

Professor de Educação Física

JN080-NO



Todos os direitos autorais desta obra são protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/12/1998.  
Proibida a reprodução, total ou parcialmente, sem autorização prévia expressa por escrito da editora e do autor. Se você conhece algum caso de "pirataria" de nossos materiais, denuncie pelo [sac@novaconcursos.com.br](mailto:sac@novaconcursos.com.br).

### **OBRA**

Prefeitura Municipal de Santos do Estado de São Paulo

Professor de Educação Física

Edital nº 08/2020 – SEGES

### **AUTORES**

Língua Portuguesa - Profª Zenaide Auxiliadora Pachegas Branco

Conhecimentos Específicos - Profª Roberta Amorim

### **PRODUÇÃO EDITORIAL/REVISÃO**

Elaine Cristina

Leandro Filho

### **DIAGRAMAÇÃO**

Thais Regis

### **CAPA**

Joel Ferreira dos Santos



[www.novaconcursos.com.br](http://www.novaconcursos.com.br)

[sac@novaconcursos.com.br](mailto:sac@novaconcursos.com.br)

# SUMÁRIO

## LÍNGUA PORTUGUESA

Questões que possibilitem avaliar a capacidade de Interpretação de texto;.....	01
Conhecimento da norma culta na modalidade escrita do idioma e aplicação da Ortografia oficial;.....	08
Acentuação gráfica;.....	13
Pontuação;.....	16
Classes gramaticais;.....	19
Concordância verbal e nominal;.....	56
Pronomes: emprego e colocação.....	19
Regência nominal e verbal.....	19

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Conceitos, princípios, finalidades e objetivos da Educação Física.....	01
Condicionamento físico, legislação, metodologia, organização e pedagogia. ....	01
Fundamentos, regras, equipamentos e instalações utilizadas nas diversas modalidades do esporte;.....	03
Conhecimentos de fisiologia do exercício, treinamento desportivo, desenvolvimento motor. ....	14
Conceitos: anatomia, biometria, biomecânica, fisiologia do esforço e socorros de urgência.....	20
Legislação relacionada aos esportes. ....	21

# ÍNDICE

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS – PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Conceitos, princípios, finalidades e objetivos da Educação Física.....	01
Condicionamento físico, legislação, metodologia, organização e pedagogia. ....	01
Fundamentos, regras, equipamentos e instalações utilizadas nas diversas modalidades do esporte;.....	03
Conhecimentos de fisiologia do exercício, treinamento desportivo, desenvolvimento motor. ....	14
Conceitos: anatomia, biometria, biomecânica, fisiologia do esforço e socorros de urgência.....	20
Legislação relacionada aos esportes. ....	21

## CONCEITOS, PRINCÍPIOS, FINALIDADES E OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA;

A Educação Física é uma disciplina que integra o educando na cultura corporal, formando o cidadão que irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la através dos jogos, dos esportes, das lutas, da ginástica e das danças, na busca do exercício crítico da cidadania e de uma melhor qualidade de vida. Ela é considerada como um meio educativo privilegiado, pois abrange o ser na sua totalidade, objetivando o equilíbrio, a saúde do corpo, a aptidão física para a ação e o desenvolvimento dos valores morais. Não se pode falar de um corpo fragmentado, mas de uma totalidade capaz de conectar pensamentos e movimentos através de ligações de sensibilidade. Nesta relação corpo e emoção o que importa não é o gesto pelo gesto, mas o significado deste diante do mundo. Ela permite ao educando exercer todas as suas potencialidades, desenvolve as funções mentais, a coordenação motora, a criatividade, a livre expressão e a sociabilidade, também auxilia no desenvolvimento global do indivíduo, isto é, no aspecto cognitivo, psicomotor e afetivo. É uma das áreas de conhecimento ligada ao estudo das atividades físicas, visando o aperfeiçoamento e desenvolvimento correto dos movimentos corporais e motores. Trabalha também no sentido terapêutico, na manutenção e reabilitação da saúde e até mesmo para prevenir e evitar certos tipos de doenças.

Os objetivos e as propostas educacionais da Educação Física foram se modificando ao longo deste último século, e todas estas tendências, de algum modo, ainda hoje influenciam a formação do profissional e as práticas pedagógicas dos professores de Educação Física.

Ela é uma disciplina que visa o aperfeiçoamento, controle e manutenção da saúde do corpo e da mente do ser humano. Consiste em um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas para promover o condicionamento físico de crianças, jovens e adultos através da prática de diferentes modalidades esportivas.

No sistema de ensino a disciplina de Educação Física é obrigatória a todos os alunos. O programa oficial do Ministério da Educação pretende promover uma diversidade de conteúdos que devem ser trabalhados com os alunos ao longo do percurso escolar.

Os três blocos estruturados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) são:

1. Ginásticas, jogos, esportes e lutas: englobam os esportes individuais e coletivos, jogos tradicionais, lutas e ginásticas diversas;
2. Atividades rítmicas e expressivas: aulas de expressão corporal como teatro e dança seja ela, clássica, contemporânea, folclórica, popular e de salão;
3. Conhecimentos sobre o corpo: aulas teóricas envolvendo conceitos de anatomia e outros aspectos referentes às relações com o corpo em diferentes culturas.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO, LEGISLAÇÃO, METODOLOGIA, ORGANIZAÇÃO E PEDAGOGIA;

O **condicionamento físico** foi definido como o ato ou o efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para realização de tarefas motoras específicas (BARBANTI). O condicionamento físico, segundo Barbanti, seria dirigido para o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física: força, resistência cardiorrespiratória e muscular e flexibilidade.

Já aptidão física, por sua vez, poderia ser definida como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga indevida e com energia para usufruir de atividades no lazer e satisfazer emergências imprevistas.

Um condicionamento físico de boa qualidade, voltado para a saúde ou para o esporte, leva o indivíduo a ter uma melhor aptidão física, pois estando bem condicionado é capaz e executar as tarefas do seu dia a dia com menor esforço, maior rendimento e menor risco de lesões.

Benefícios do condicionamento físico:

- **Controle do peso corporal:** Exercícios físicos aumentam o gasto energético e aceleram o metabolismo, quanto mais intensa a atividade maior será o gasto calórico.

- **Prevenção e tratamento de doenças:** Ter um bom condicionamento físico aumenta os níveis do HDL (*High densitylipoprotein* ou lipoproteína de alta densidade), também conhecido como bom colesterol, e diminui os triglicerídeos tão associados a doenças cardíacas.

- **Melhora do humor:** O exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina) promovendo melhora do humor e a diminuição da tensão. Além disso, parece ocorrer também o aumento de endorfina, que é um neurotransmissor diretamente relacionado à sensação de euforia e redução da ansiedade, tensão e raiva.

- **Melhora do sono:** Foram encontrados resultados positivos dos exercícios na melhora do sono e seus possíveis distúrbios.

Ter condicionamento físico é um processo lento e gradativo. O organismo é exigido em atividades com intensidade acima do que lhe é de costume e, assim, a quantidade de massa magra e o condicionamento cardiorrespiratório necessários para essas atividades não são suficientes. Mas se um pouco de energia extra for ofertado ao corpo ele se esforça e consegue "construir" músculos e melhorar a eficiência de seu funcionamento.

**Como melhorar o condicionamento físico:**

- Mantenha uma vida ativa.
- Pratique uma atividade física regularmente, mesmo que seja ao menos duas vezes por semana.
- Procure se alimentar corretamente. Uma alimentação balanceada, com fibras, carboidratos e proteínas, e pouca quantidade de gorduras irá ajudar

muito a manter seu peso corporal equilibrado e seus níveis de energia adequados para a prática de alguma atividade física.

- Certifique-se de que haja um repouso apropriado, garantindo entre 6 e 8 horas de sono diariamente.
- Hidratação adequada é fundamental para manter os processos fisiológicos de um praticante de exercícios físicos.
- Se o problema que o impede de seguir um plano de treinamento físico for a falta de tempo, invista em atividades físicas mais vigorosas, pois exercícios mais intensos, mesmo que praticados por curtos espaços de tempo aumentam o gasto calórico e contribuem para a melhora do condicionamento físico.
- Em sua rotina de treinos inclua exercícios cardiorrespiratórios (caminhada, corrida, natação, hidroginástica), de força muscular (musculação, treinamento funcional) e trabalhe sua flexibilidade.
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, pois o álcool no organismo influencia negativamente as funções metabólicas e fisiológicas, que são essenciais para as performances físicas.
- Após iniciar um programa de exercícios físicos controle sua ansiedade para esperar resultados apenas a médio e longo prazo.
- Exercite-se, de preferência, com a orientação de um bom profissional da Educação Física. Isso irá assegurar maior eficácia e segurança para você durante os treinos.

### Organização e desenvolvimento pedagógico do esporte

Todo processo de ensino-aprendizado constitui-se nas relações que se estabelecem entre professor-aluno no ato de educar. Portanto, quando se ensina o esporte, também se ensina pelo esporte. No esporte, duas perspectivas pedagógicas se complementam:

- **Ensinar o esporte** – implica como proceder ao ensinar os esportes e qual a abordagem metodológica para se ensiná-lo.
- **Ensinar pelo esporte** – considera o esporte como meio para desenvolvimento de competências, comportamentos, atitudes, valores.

Não é possível separar as duas abordagens. Quando se ensina o esporte ensina-se também pelo esporte. O processo pedagógico constitui uma rua de mão dupla, relacionando o conhecimento do esporte de forma crítica e reflexiva, com os aspectos inerentes ao desenvolvimento da cidadania.

Para Oliveira (2009) o papel do professor deve ser o de interventor intencional. Sua programação e formas de atuação precisam direcionar-se no sentido de mediar o aluno para que possa progredir em seus conhecimentos e habilidades, mediante propostas educacionais capazes de estabelecer desafios que despertem a busca de soluções dinamizando sua vivência e relações interpessoais.

Em relação à atuação do profissional de Educação Física, é importante considerar que o trabalho pedagógico não está restrito à fala, à escrita e aos conceitos matemá-

ticos, apesar de sua essencialidade na educação. A Educação Física, em todas as suas aplicações, atua de modo indispensável para adquirir, compreender, interpretar e produzir conhecimentos.

### Prática pedagógica - Sugestões de ordem metodológica

A prática docente efetiva deve considerar os seguintes aspectos em relação às metas estabelecidas para o(a) aluno(a) no esporte educacional:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminação por características físicas, sexuais ou sociais.
- Adotar dentro das atividades práticas da cultura corporal de movimento atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade, repudiando qualquer espécie de violência.
- Reconhecer-se como elemento integrante ao ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando melhoria da saúde coletiva.
- Trabalhar as regras de cada modalidade específica.
- Utilização nos treinos e jogos dos equipamentos de cada esporte.
- Desenvolver atividades com a intenção de trabalhar as modalidades existentes nos jogos olímpicos e paraolímpicos.
- Proporcionar programas, que possibilitem a oportunidade de os alunos demonstrarem suas potencialidades, através de atividades lúdicas.
- Desenvolver práticas esportivas adequadas as suas necessidades especiais, visando competições locais, regionais, nacionais e até internacionais.
- Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o espaço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade que devem ocorrer de modo saudável e equilibrado.
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e desempenho que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito.
- Desempenhar de forma mais consciente sua motricidade por meio de uma imagem antecipatória dos movimentos em sequência.
- Possibilitar através da prática a aquisição inteligente de técnicas.
- Combinar movimentos fundamentais, melhorando a qualidade de execução.
- Desenvolvimento das aulas de Coordenação permitindo aumentar a capacidade de atenção e memória, e a ampliação das atividades cognitivas motoras.
- Dentro das aulas possibilitar o aluno a ter o domínio, interesse, criatividade e sociabilidade.

- Participação em diversos jogos, respeitando as regras e não discriminando os colegas.
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promoção de atividades corporais e de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade do ser humano e um direito do cidadão em busca de uma melhor qualidade de vida.
- Trabalhar e treinar modalidades esportivas diferenciadas.
- Trabalhar normas através das atividades físicas.
- Desenvolver método de condicionamento físico.
- Preparar fisicamente os alunos para a prática.
- Socializar os alunos através das atividades esportivas.
- Trabalhos individuais, duplas, trios e pequenos grupos.

## FUNDAMENTOS, REGRAS, EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES UTILIZADAS NAS DIVERSAS MODALIDADES DO ESPORTE;

### Atletismo

É a prática esportiva mais antiga, que é conhecida como esporte-base. Isso porque as suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a Antiguidade: corrida, lançamentos e saltos.

O formato moderno do atletismo data do século XIX, na Inglaterra, e conta com as seguintes provas oficiais:

Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos  
 Marcha atlética  
 Revezamentos  
 Saltos  
 Arremesso e Lançamentos  
 Combinada

#### **Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos:**

- As corridas podem ser de curta distância ou tiro rápido e seu percurso pode variar entre 100 e 3000m.
- As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10 000 m.
- As corridas com barreiras podem ser de 110 m e 400 m, enquanto as de obstáculos são de 3000m.

Essas são as distâncias para provas de adultos, tanto de homens como de mulheres.

#### **Marcha atlética:**

- A marcha atlética pode ser de 20 000 m ou de 50 000 m para o gênero masculino, mas somente de 20 000 m para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

#### **Revezamentos:**

- As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. São realizadas entre equipes, cada qual com 4 atletas.

A regra é: cada um desses atletas faz  $\frac{1}{4}$  da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

#### **Saltos:**

- A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.
- As provas de salto vertical compreendem salto em altura e salto com vara.

De acordo com a regra, no salto em altura, os atletas correm e saltam de costas sobre uma barra horizontal.

- No salto com vara, o comprimento das varas mede entre 2,80 a 3,40 m tanto para homens como para mulheres.
- Para realizá-las, os atletas correm 20 metros e, tomando impulso com uma vara flexível, saltam sobre uma barra. O objetivo é não derrubar o sarrafo, nome dado à barra.
- Após os saltos verticais os atletas são amparados por um colchão.
- As provas de salto horizontal compreendem salto em distância, ou de comprimento, e salto triplo.
- No salto em distância, os atletas correm e saltam quando chegam à marca estabelecida. No chão de areia fica a marca para medir a distância obtida.
- No salto triplo, o atleta dá dois saltos antes do salto final na caixa de areia.

#### **Arremesso e Lançamentos:**

Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo.

- O peso dos materiais lançados varia entre os gêneros masculino e feminino.
- No arremesso de peso, a esfera pesa 7,26 kg na modalidade masculina e 4 kg na modalidade feminina, tal como o martelo.
- A regra diz que, com apenas uma mão, os atletas jogam o peso, ou o martelo, o mais longe que conseguem.
- Os discos são de 2 kg para os homens e de 1 kg para as mulheres. Os dardos, por sua vez, são de 800 g para os homens e de 600 para as mulheres.
- No arremesso de discos, os atletas giram o corpo e lançam o disco para longe.

#### **Combinada:**

- Decatlo é a prova dos homens, enquanto heptatlo é o nome das provas das mulheres.
- O decatlo compreende as seguintes provas: 100, 400 e 500 metros, corrida com barreiras, saltos em distância, em altura e com vara, arremessos de peso, disco e dardo.
- O heptatlo compreende as seguintes provas: 100, 200 e 800 metros, saltos em distância e em altura, arremessos de peso e dardo.



Conforme as regras, nas provas combinadas, as equipes somam pontos na medida em que vão vencendo as provas.

### Esportes Aquáticos

Os Esportes Aquáticos são parte importante do programa olímpico e compreendem quatro disciplinas: Natação, Nado Sincronizado, Pólo 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.

### 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. 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. 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 eliminatórias, e os nadadores – ou equipes – com os oito melhores tempos vão à final.

#### A PISCINA

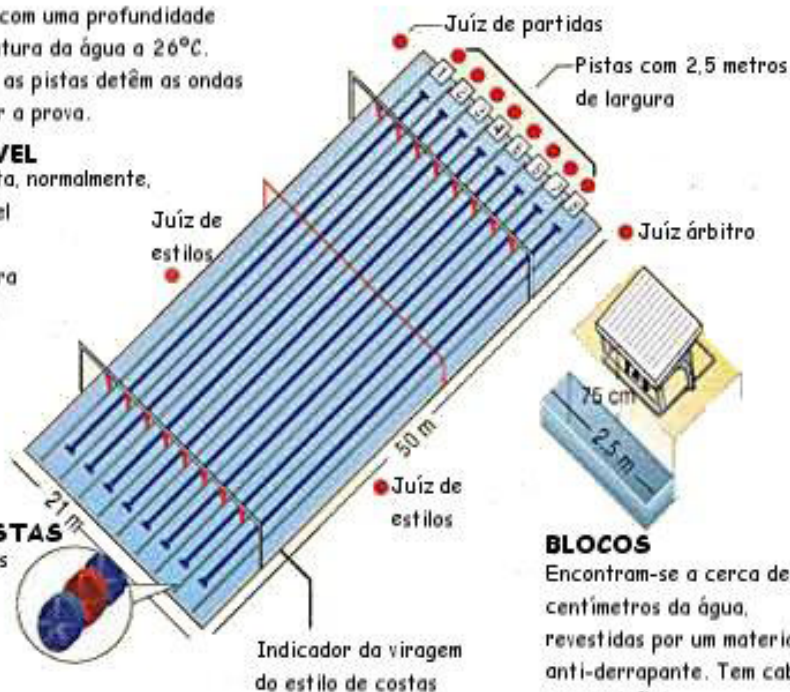
Geralmente 8 pistas com uma profundidade de 2 metros, temperatura da água a 26°C. As bóias que dividem as pistas detêm as ondas que poderiam afectar a prova.

#### PAINEL SENSÍVEL

No final de cada pista, normalmente, tem um painel sensível que é activado electronicamente para registar o tempo no placar.

#### BÓIAS DAS PISTAS

Anéis com barbatanas para controlar a acção das ondas.



#### BLOCOS

Encontram-se a cerca de 75 centímetros da água, revestidas por um material anti-derrapante. Tem cabo para as mãos.

Fonte: <http://photos1.blogger.com/img/149/6433/1024/Sem%20ttulo.jpg>



## Pólo aquático

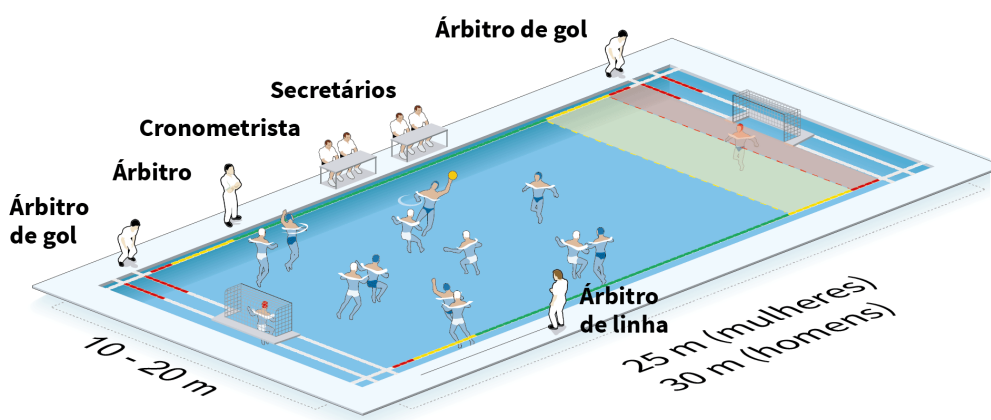
Primeiro esporte coletivo a fazer parte do programa olímpico, o Pólo Aquático começou a ser disputado nos Jogos de Paris, em 1900, como exibição. Entretanto, os primeiros registros do esporte datam do século XIX, na Inglaterra, Escócia e nos Estados Unidos.

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.

## As marcações do campo

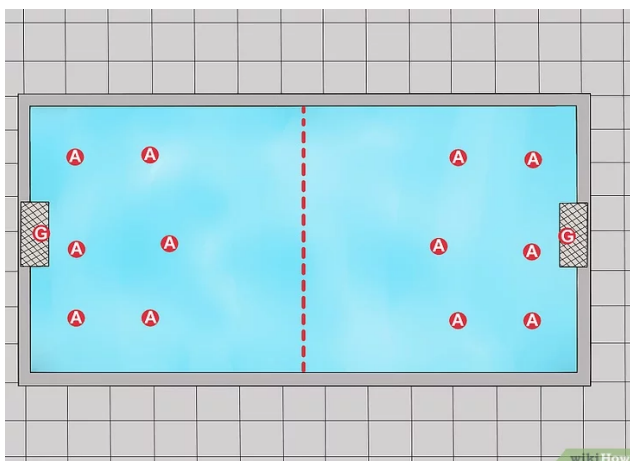
- Marcação vermelha: Está localizada a 2 metros da linha do gol. Não é permitido que os jogadores recebam passes dentro da área limitada por ela, bem como não é permitido permanecer por muito tempo nela.
- Marcação amarela: Está localizada a 5 metros da linha do gol. Pênaltis são cobrados sobre essa linha.
- Marcações brancas: Estão localizadas sobre a linha do gol, bem como no meio de campo. Delimita a área do goleiro.



Fonte: <https://multimedia.gazetadopovo.com.br>

## As regras do pólo aquático

- As partidas têm duração média de 32 minutos, sendo esses divididos em quatro tempos de 8 minutos.
- É permitido conduzir a bola de qualquer forma, exceto com as duas mãos. Também não é permitido aplicar sobre ela golpes que envolvam o punho, ou seja, a mão fechada.
- É permitido ao goleiro pisar do chão, segurar a bola com as duas mãos e aplicar a ela golpes com a mão fechada.
- Cada uma das equipes dispõe de 30 segundos para realizar uma jogada a fim de marcar um gol. Esse tempo é reiniciado quando a equipe recupera a posse de bola ou quando ela consegue fazer um gol.
- Faltas simples: São apontadas pelo árbitro e devem ser cobradas atrás ou no mesmo canto em que aconteceu.
- Faltas graves: São apontadas pelo árbitro e elimina da partida o jogador responsável por 20 segundos. O jogador que for retirado três vezes por falta grave é eliminado definitivamente do jogo.
- Faltas muito graves: São, em geral, agressões físicas a outros jogadores. O participante que cometer uma falta muito grave é suspenso definitivamente da partida e pode ou não ser substituído.
- Pênalti: É cobrado quando uma falta grave impede a realização de um gol provável.
- A equipe vencedora é aquela que, ao final dos quatro tempos, tiver marcado o maior número de gols.
- Em caso de empate, há prorrogação de tempo variável e, caso o empate persista, há uma série de pênaltis.



Fonte: wikipédia

### Salto 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 esporte 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.

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

O handebol (ou andebol) é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. É praticado entre duas equipes, o nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que hand significa "mão".

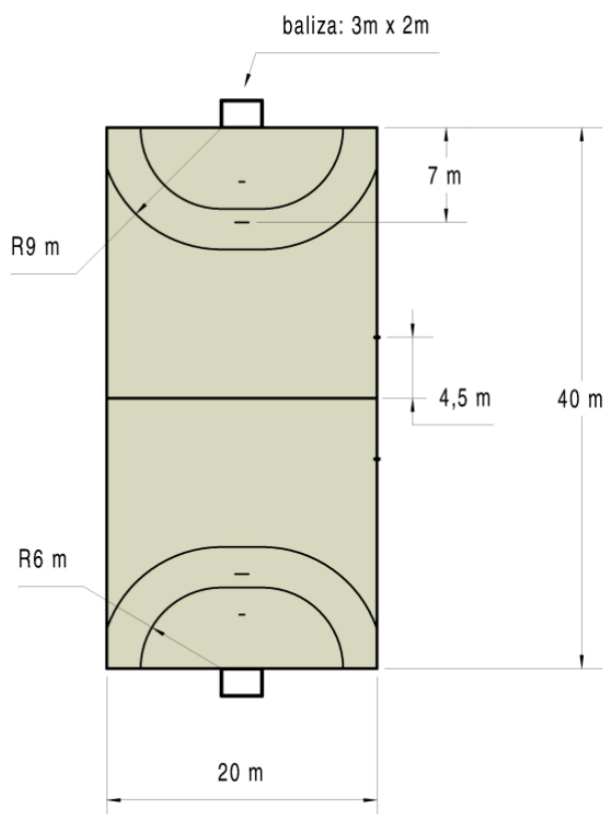
A bola do handebol é feita de couro e para as equipes masculinas ela possui um diâmetro maior: 58,4 cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Para as mulheres ela tem 56,4 cm de circunferência e massa de 368,5 gramas.

Os principais fundamentos do handebol são:

- Dividido em dois tempos de 30 minutos cada;
- Possui um intervalo de 10 minutos entre cada etapa;
- Existem dois árbitros e um cronometrista;
- O jogo envolve dribles, passes e recepção de bola entre os jogadores;
- O arremesso é uma técnica muito utilizada para fazer gols;
- A maneira de segurar a bola no jogo é chamada de "empunhadura".

### Quadra

A quadra de handebol possui 40 por 20 metros. De cada lado, estão os respectivos gols que medem 2 por 3 metros. O piso é geralmente de madeira envernizada, ou ainda, emborrachado.



Fonte: www.todamateria.com.br

### 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.