



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar  
Educação Física  
09-11 a 19-11**

**Secretaria de Educação, Cultura,  
Ciência e Tecnologia**

**2020**

## E.F. 7º ANO – AULA 07 – PÓLO AQUÁTICO

### PÓLO AQUÁTICO

O **polo aquático** é um esporte de confronto entre duas equipes. O objetivo é fazer o maior número de gols possível para a sua equipe. Esse esporte tem muita semelhança com o handebol, uma vez que a bola é passada com as mãos e arremessada ao gol. Todavia, há uma **característica definidora para o polo aquático**: ele é jogado na água. Portanto, saber nadar é fundamental para a prática desse esporte.

Embora não seja um esporte muito popular entre nós, brasileiros, o **polo aquático** é disputado em Jogos Olímpicos, desde 1900, nas Olimpíadas de Paris.



### Regras

- Medida da piscina: 20 X 30m
- Duração da partida: 04 tempos de 08 min. cada
- Cada equipe é formada por 07 jogadores
- O goleiro usa touca vermelha.
- Os jogadores usam toucas brancas X azuis.
- A partida tem início com a bola no centro da piscina e com os jogadores próximos ao gol do seu time. Quando o árbitro autoriza eles nadam em direção a bola.

### Faltas



→ O jogador não pode segurar a bola com as duas mãos ao mesmo tempo, exceto o goleiro.

→ É proibido afundar a bola.

→ é proibido empurrar o adversário, bater.

→ Cada equipe tem até 30 segundos para realizar uma jogada.

## CADEIRABOL:

Jogo similar ao Polo Aquático, porém o jogo consiste em uma cadeira em cada extremidade da piscina (sem goleiro, mas sim com defesa), onde os times devem defender e ao mesmo tempo atacar a cadeira adversária. O ponto só é válido se: a bola passar pelas mãos de todos os integrantes do time, e se ficar parada no assento da cadeira, ou seja, entrar e sair não vale. Se a bola for interceptada durante a contagem e recuperada logo após, REINICIA a contagem de passes antes do gol.



**MATERIAL: Duas Cadeiras e uma bola.**

## EXERCITANDO

01) Você já conhecia o polo aquático?

( ) SIM

( ) NÃO

02) Encontre no diagrama abaixo, 10 palavras correspondentes ao PÓLO AQUÁTICO:

G	A	R	T	B	D	E	F	M	V	D	Y	Z	N	Ç	R	J
T	G	C	E	P	O	L	O	A	Q	U	A	T	I	C	O	R
N	U	O	Q	B	V	F	P	P	Y	A	P	W	N	U	E	Q
E	X	A	L	A	N	O	K	T	I	N	D	D	M	P	Y	U
I	U	D	N	S	N	K	Z	O	N	K	B	S	I	J	X	E
F	P	D	Q	V	F	X	T	U	Y	F	Y	U	P	P	N	S
G	O	L	E	I	R	O	B	C	Z	G	Q	Y	V	L	U	P
K	M	S	J	O	R	G	T	A	M	E	A	X	F	Ç	Z	O
A	T	A	W	A	L	O	B	D	K	J	D	S	G	A	T	R
Z	D	Q	O	L	S	Ç	S	A	N	I	C	S	I	P	Q	T
U	G	N	H	S	V	U	V	D	L	I	N	U	P	N	X	E
A	P	F	N	A	X	O	Ç	D	N	H	R	K	H	D	J	O
Z	V	J	O	G	A	D	O	R	E	S	N	O	M	W	U	I