



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar  
Educação Física  
23-11 a 11-12**

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

**2020**

## Polo aquático

O **polo aquático** (pré-AO 1990: pólo aquático) é um desporto coletivo, semelhante no princípio básico do handebol. As equipes devem tentar jogar a bola dentro da baliza adversária, defendida pelo guarda-redes, mas é praticado dentro de uma piscina.



As duas regras básicas oficiais são: a bola não pode ser segurada com as duas mãos juntas por qualquer jogador com exceção do guarda-redes, a bola não pode ser afundada por qualquer jogador quando atacado. por qualquer jogador quando atacado.

### História

O polo aquático é um esporte coletivo praticado em piscina e disputado por duas equipes. Este esporte foi criado no século XIX (por volta de 1870), na cidade de Londres (Inglaterra).

### A piscina – Dimensões

Para uma partida oficial de polo aquático, as balizas devem ser postas frente a frente com distâncias entre si de no mínimo 20m e no máximo 30m. A largura do campo deve ser de no mínimo 10m e no máximo 20m.



## Os equipamentos

Os jogadores usam toucas de pano, com proteções para as orelhas, sendo que uma equipe usa toucas brancas e a outra usa toucas azuis. As toucas dos guarda-redes são vermelhas. As toucas são numeradas de 1 a 13 onde a touca 1 e 13 são sempre do guarda-redes.



## Bolas

Existem dois tipos de bola: uma para as mulheres e outra para os homens. Para os homens a circunferência da bola deve estar entre 68 e 71 centímetros e para as mulheres a circunferência da bola deve estar entre 65 e 67 centímetros.

## As equipes

As equipes são formadas por 14 jogadores. Jogam 7 jogadores de cada equipe sendo um guarda-redes e seis jogadores de linha que podem ser substituídos durante o desenrolar da partida, durante pedidos de tempo ou quando for gol. Seis jogadores são os suplentes que podem entrar durante o desenrolar da partida, substituindo jogadores que estavam em jogo.

## Regras básicas

O objetivo do jogo é marcar gols. A equipe que marcar um número maior de gols vence a partida;

A bola deve ser conduzida, tocada ou manejada por qualquer parte do corpo dos jogadores de linha exceto: as duas mãos simultaneamente e/ou qualquer das mãos em que o punho esteja fechado (socar a bola);

Guarda-redes podem socar a bola, pegar com as duas mãos e colocar os pés no chão, desde que não estejam em posse de bola;

Cada partida é dividida em quatro tempos de oito minutos cada.

Faltas simples: São assinaladas pelo apito do árbitro que aponta na direção da baliza que pertence à equipe que cometeu a falta.

Faltas Graves: São assinaladas pelo apito do árbitro que aponta para o jogador que cometeu a falta e depois para a área de reentrada correspondente à equipe faltosa, indicando que este deve sair da área de jogo.

Faltas Gravíssimas: São faltas de agressão severamente punidas. Um jogador que cometer falta gravíssima será imediatamente suspenso da partida, não podendo retornar ao jogo em momento algum.

### **ATIVIDADES**

1- Responda de acordo com o texto.

a) Com qual esporte o Pólo Aquático é mais parecido?

---

b) Qual é o objetivo desse jogo na água?

---

c) Quais as cores das toucas usadas pelas equipes?

---