Técnica - O treinamento dos movimentos/fundamentos nos esportes é importante porque traz mais eficiência e economia de energia nos movimentos. Isso faz com que o desempenho seja melhorado, seja mais fácil criar as estratégias de jogo (individuais e em equipe), os movimentos fiquem mais “limpos”. É um treinamento repetitivo, mas aprende-se fazendo. E dá para adaptar, por exemplo, onde se tem mais dificuldade, fazer mais devagar ou fazer mais vezes. Além de conhecer-se mais, mais consciência do próprio corpo.

Escolha um fundamento do handebol e um do atletismo e descreva-o conforme o exemplo a seguir:

1.Empunhadura no handebol.

É a forma de segurar a bola de handebol com uma das mãos. A mesma deve ser segura com as falanges distais dos cinco dedos abertos e com a palma da mão em uma posição ligeiramente côncava.

2.Salto em distância.

Fases

-Corrida: A atleta acelera pela pista, alcançando a máxima velocidade antes da região de salto.

-Salto: A atleta se impulsiona com um pé, com os braços para cima para alcançar altura.

-Vôo: Corpo estendido para manter equilíbrio e preparar a aterrissagem