



# *Educação Física* *7º Ano*

*habilidade*

*(HCEFo7EFo3CT) Praticar um ou mais esportes de invasão oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.*

***#ESCOLASEMMUROS***

**EM CASA TAMBÉM SE APRENDE !**



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

# *Senhores pais e queridos alunos*

*Na aulas de Educação Física são trabalhadas muitas coisas, entre elas, o que chamamos de Esportes de Invasão, que são aqueles esportes com duas equipes que possuem uma meta a ser defendida e a meta do adversário para ser invadida e atacada, a fim de computar pontos.*

*A transição de ataque para defesa acontece a todo o momento. A manutenção da posse de bola é de suma importância para a eficiência do ataque e, nesse momento, a defesa deve se posicionar da maneira mais adequada para retomar a posse da bola e passar a atacar.*

*Exemplo: basquetebol, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, rúgbi, etc.*



# *Ultimate Frisbee*

*O Ultimate Frisbee é descrito como um esporte de invasão.*

*O time deve avançar até atingir a meta adversária.*

*Para isso é necessário encontrar formas de se movimentar dentro do campo de jogo para receber o disco e para facilitar a recepção de um passe dentro da zona de gol.*

*Ao mesmo tempo, o time de defesa deve se posicionar e movimentar para dificultar e impedir o avanço adversário, evitando contato físico entre jogadores e jogadoras.*



# *Ultimate Frisbee*

## *Espírito do jogo*

*Baseado no respeito e fairplay.*

*A competitividade é incentivada, mas sem abrir mão do respeito entre todos, da ética, da compreensão e utilização das regras e da alegria em jogar.*



*Existem duas habilidades que consideramos como básicas para praticar a modalidade: o lançamento e a recepção do disco.*

## *Lançamentos*

*Existem dois tipos básicos de lançamentos, chamados backhand e forehand.*

*Não há tradução direta para estes termos, porém, são comuns em outros esportes, principalmente aqueles que utilizam raquetes como implemento.*

*Para ambos é importante prestar atenção com a empunhadura, forma como se segura o disco.*

*Também é importante a correta utilização do pé pivô, como no basquete, para evitar lesões e facilitar a mecânica dos lançamentos.*



# Recepção

*A recepção do disco é fundamental para o jogo de Ultimate.*

*Pode ser feita com as duas mãos ou com apenas uma das mãos. O importante é ter segurança para receber o disco com equilíbrio, permitindo a continuidade da dinâmica de jogo do time.*

*É necessário que o disco esteja sob controle de quem o recebe até que a pessoa estabeleça seu pé pivô. Uma vez em controle do disco, um novo lançamento pode ser realizado.*

*Há duas formas básicas de recepção.*

*A mais comum para iniciantes pode ser chamada de panqueca ou jacaré.*

*A outra pode ser chamada de garra.*

*Esses nomes são utilizados como tradução direta dos termos em inglês e porque fazem sentido no português também.*



# *Vamos treinar?*

## *Frisbee bobinho*

*Você irá precisar de 1 pratinho de papelão ou de plástico.*

*Convide sua família para jogar com você.*

*Fiquem em círculo e lancem o “disco” entre vocês, 1 pessoa deve ficar no meio e tentar pegar o “disco”.*



*Se possível, registre seu  
treino. Tire fotos ou até  
mesmo filme!*







Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!

*Bons Estudos !*



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas  
e  
Professores da Rede Municipal de Ensino  
[eppseed@gmail.com](mailto:eppseed@gmail.com)