

Educação Física

7º Ano



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 um esporte praticado com um disco de 175 gramas que combina a destreza do Futebol Americano com a finta e a marcação do Basquete.

O disco nasceu numa fábrica de tortas americana chamada Frisbie's. Os funcionários ficavam brincando de arremessar a forma de torta um para o outro, daí nasceu o Frisbee.

Jogado em um campo cujas medidas são 100 metros de comprimento por 37 metros de largura o objetivo do jogo é chegar com o Frisbee (disco) na Zona de Gol que ficam localizados nas metas do campo, ou seja, é como fazer um ponto no Futebol Americano.

No Ultimate Frisbee, duas equipes com 7 jogadores cada, competem para marcar o maior número de gols possíveis. Os jogadores da equipe que estão atacando passam o frisbee (disco) um para o outro. Ao receber o disco, o jogador deve fixar um pé de pivô (como no Basquete) e passá-lo antes de 10 segundos. Os jogadores da equipe que estão defendendo devem impedir que os adversários recebam o Frisbee na Zona de Gol.

Ao contrário de muitos esportes que possuem dois períodos, sendo cada um deles com um tempo definido, no frisbee os períodos de jogo são divididos da seguinte maneira. O primeiro tempo termina quando uma equipe fizer 9 pontos primeiro. Já o segundo tempo e o término de jogo ocorrem quando uma equipe chega a 17 pontos.



Este é o único esporte no mundo que não possui árbitros. As regras que existem servem como um guia para a prática do jogo e, as mesmas, nunca são violadas intencionalmente pelos jogadores, pois existe um código de honra e respeito mútuo entre todos.

Além disso, o frisbee pode ser praticado tanto por homens quanto mulheres e as equipes formadas geralmente são mistas. O interessante é que para manter um equilíbrio entre as equipes, as mesmas sejam formadas pelo mesmo número de homens e mulheres.



Vamos treinar?

***Você irá precisar de um parceiro e de um pratinho de papelão ou plástico.
Em dupla, uma pessoa de frente para outra, cerca de 2 a 3 metros de distância
uma da outra, para começar.
Um irá realizar os lançamentos e o outro as recepções.
Depois troquem de posição.
Agora aumentem a distância entre vocês.***



Dica:

Coloque o indicador e o dedo médio sob o disco (prato). Dobre-os, para deixar a pegada mais firme, e gire o corpo para o lado da mão que vai arremessar. Dê um passo para a frente com o pé dominante e endireite o corpo. Assim que estiver virado para a frente, mova o punho rapidamente, libere o disco e aponte na direção desejada. Mantenha o Frisbee paralelo ao chão.



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





Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!

A professora Fernanda Marcon, trabalha na Equipe de Práticas Pedagógicas, Secretaria de Educação.

Ela preparou esse material a partir da habilidade (HCEF07EF03CT) Praticar um ou mais esportes de invasão oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.



Prefeitura de
TAUBATÉ

Educação Física **BONS ESTUDOS**

