



Educação Física
7º ANO

Senhores pais e queridos alunos

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a Cultura Corporal de Movimento. Entre esses temas a Educação Física trabalha o que chamamos de Esportes de Invasão que são aqueles esportes que têm como objetivo invadir o setor defendido pelo adversário procurando atingir a meta. Eles desenvolvem velocidade, agilidade, força, resistência.

Futebol, Basquetebol, Handebol são exemplos de Esportes de Invasão.

Que tal conhecermos um pouquinho mais sobre o Rugby?





*É um esporte coletivo de intenso contato físico,
originário da Inglaterra.*

Ao longo do tempo, variações do esporte surgiram.

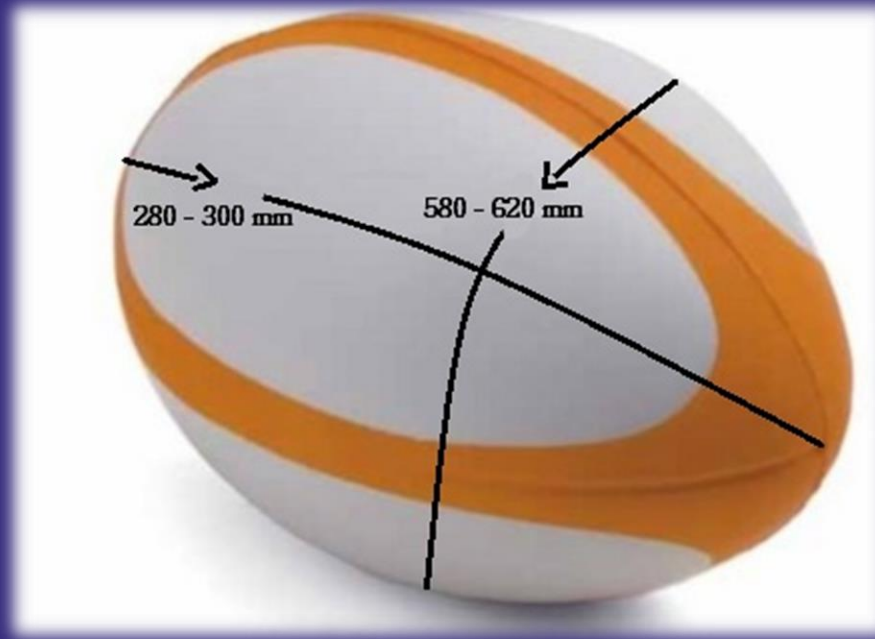
A mais praticada é o Rugby de quinze (XV) (em inglês: Rugby Union).

Em seguida, está o Rugby league (com treze atletas) e o de sete (sevens/seven-a-side) que é a modalidade olímpica.

Além dessas variações, ainda há o rugby de praia, de toque, o em cadeira de rodas e o subaquático.



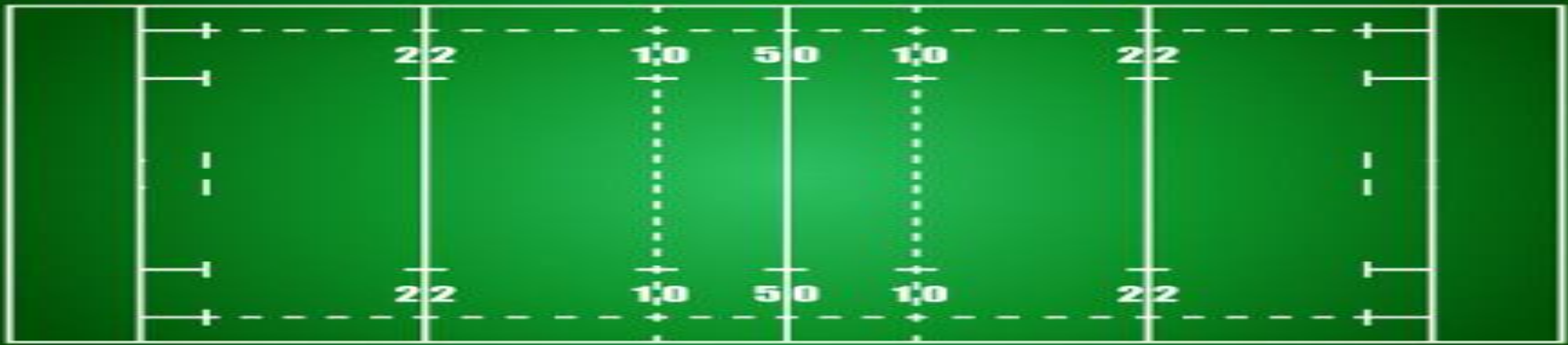
Em 1892, foi adotado o formato da bola oval.



A bola de rugby é de couro ou de material sintético apropriado.

Tem entre 410 à 460 gramas.

Bolas menores podem ser utilizadas para jogadores mais novos.



O campo

O campo é de formato retangular, tem comprimento máximo de 144 metros e largura máxima de 70 metros.

É dividido pela linha do meio de campo que separa os dois lados. Também é dividido em 2 regiões de touch in goal entre 10 e 22 metros de comprimento.

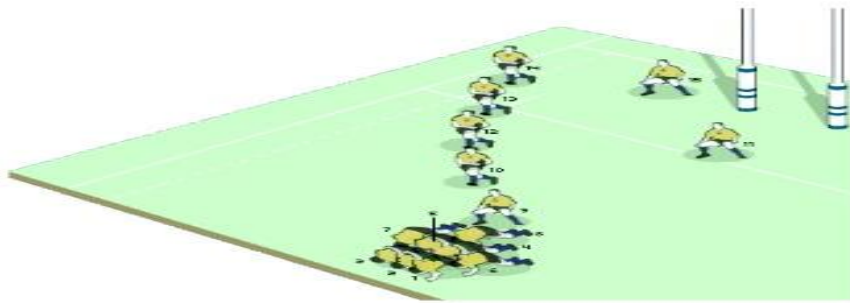
A superfície deve ser de grama, mas também pode ser areia, barro, neve ou grama artificial.

Equipe

Uma equipe de rugby contém 15 jogadores titulares e, normalmente, 7 suplentes.

A posição dos jogadores em campo geralmente é composta em linha paralela, sendo que os jogadores não podem se posicionar à frente da bola em jogo.

Posições

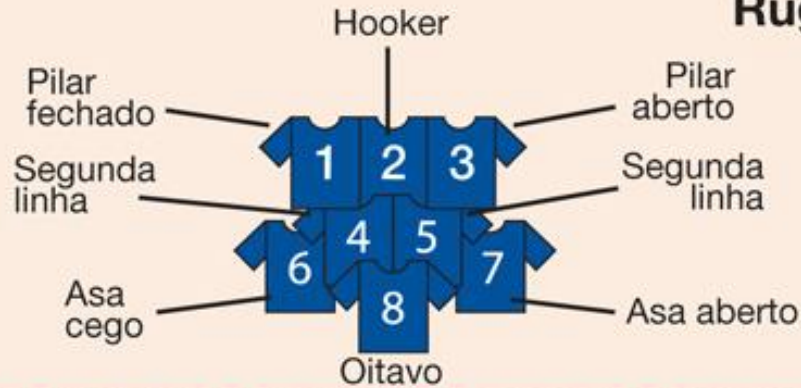


N.º Nome da posição

2. Pilar esquerdo
3. Hooker
4. Pilar direito
5. Segunda linha (esquerdo)
6. Segunda linha (direito)
7. Asa esquerda
8. Asa direita
9. Número 8
10. Scrumhalf
11. Abertura
12. Ponta esquerda
13. Centro interno
14. Centro externo
15. Ponta direita
16. Fullback

Rugby de quinze

Ataque



Defesa



Equipamentos



No Rugby são usadas apenas proteções flexíveis, feitas geralmente de tecido, espuma ou borracha. Algumas delas são obrigatórias.

Chuteira - Utiliza-se chuteiras exclusivas do desporto, com travas maiores.

Ombreira - Espécie de colete com partes amaciadas. Existem modelos que protegem os ombros, o abdômen, o peitoral, as costas e o bíceps, ou apenas algumas dessas partes. O uso é feito por debaixo da camisa, então o protetor não é visto pelas pessoas.

Boqueira - Proteção para os dentes. Sendo mais comum apenas a proteção única (apenas para os dentes superiores), pois não atrapalha a respiração, nem a comunicação entre os jogadores.

Scrum cap - Espécie de capacete com partes amaciadas para proteger o crânio de impactos de pequena e média força. Seu principal uso é de proteção para as orelhas, evitando o atrito dessas e possível deformação das mesmas.

Linha imaginária da bola

O primeiro conceito que se deve aprender no rugby é o da linha imaginária da bola; é ela quem separa os dois times nos seus lados no campo.

A bola cria uma linha imaginária que, em regra, o jogador não pode atravessar para o lado do adversário.

Se algum jogador do time estiver a frente da linha da bola (ou seja, no lado do adversário), ele é, na maioria das vezes, considerado fora de jogo e qualquer passe irregular para ele será considerado penalidade.

Por essa razão, o jogador que está portando a bola é quem deve, em regra, avançar para o ataque.



Passe

Com as mãos

Usando as mãos, o jogador nunca pode passar a bola para frente. Só é permitido passar a bola com as mãos para o lado ou para trás, os avanços do time são decorrentes das corridas do jogador com a posse da bola.

Com os pés

Sem as mãos, o jogador pode fazer passes para a frente, geralmente usando pontapés. No chute, só podem perseguir a bola, além do chutador, os jogadores que estiverem em linha ou atrás do mesmo no momento do pontapé.



Regras

Veja quais são as principais regras de um jogo de rugby quinze:

Cada partida tem duração de 80 minutos.

Elas são divididas em dois tempos de 40 minutos, com um pequeno intervalo entre eles.

Vence a equipe que conseguir marcar o maior número de pontos.

Para marcar os pontos, os jogadores efetuam uma série de jogadas: Passe, Tackle, Ruck, Knock-on, Chute, Maul, Jogadas de contato, Offside, Lançamento lateral, Scrum.



Regras

Os pontos são marcados quando o jogador com a posse de bola consegue ultrapassar a linha de gol do adversário (também é conhecida como linha de fundo).

Há diferentes formas de pontuar:

Try ou ensaio (5 pontos), Conversão (2 pontos), Penalidade (3 pontos), Drop goal (3 pontos).



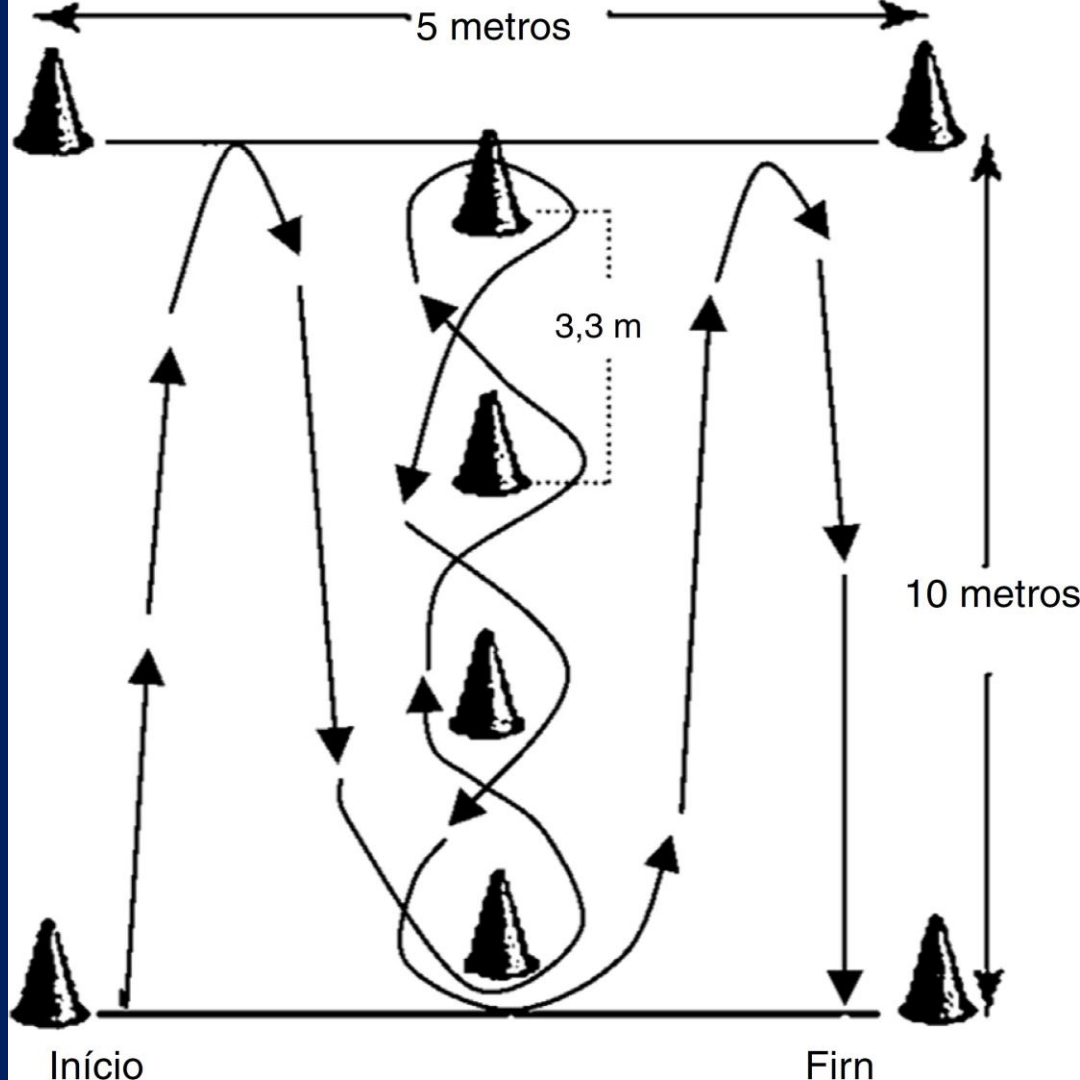
Em jogadas de arranque e contra-ataque, a velocidade e agilidade do atleta podem gerar lances emocionantes e com reais chances de gol.

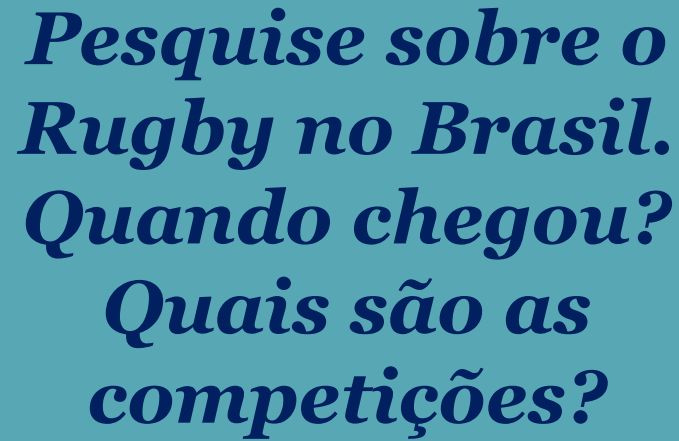
**Que tal experimentarmos um
circuito de agilidade?
Topa?**

Monte o seu próprio circuito

Use objetos para marcar os obstáculos ou até mesmo risque o chão.

Siga as orientações do esquema ao lado e realize o mais rápido que você conseguir.



A computer monitor is centered on the page, displaying text in a dark blue, serif font. The monitor is framed by a thick black border that extends to the left, forming a speech bubble shape. The background is a light blue gradient with a vertical green stripe on the right side.

***Pesquise sobre o
Rugby no Brasil.
Quando chegou?
Quais são as
competições?***

Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades.





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com