



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.



Vamos aprender sobre o tag rugby?



O tag rugby é um jogo de iniciação ao rugby, fácil de jogar, divertido e seguro. Pode ser praticado por equipes mistas, mesmo em espaços reduzidos e com pisos duros. No tag rugby estão presentes as ações fundamentais do jogo de rugby como a corrida com bola, a finta, o passe e o ensaio.

O objetivo do jogo é marcar ensaio, ou seja, ultrapassar a linha de ensaio adversária com a bola nas mãos.

Para marcar ensaio basta passar essa linha, não sendo necessário, no caso do tag rugby, tocar com a bola no solo. O ensaio vale um ponto.

Vamos aprender sobre o tag rugby?

A bola deverá ser transportada sempre nas duas mãos, para que possa ser passada a qualquer momento.

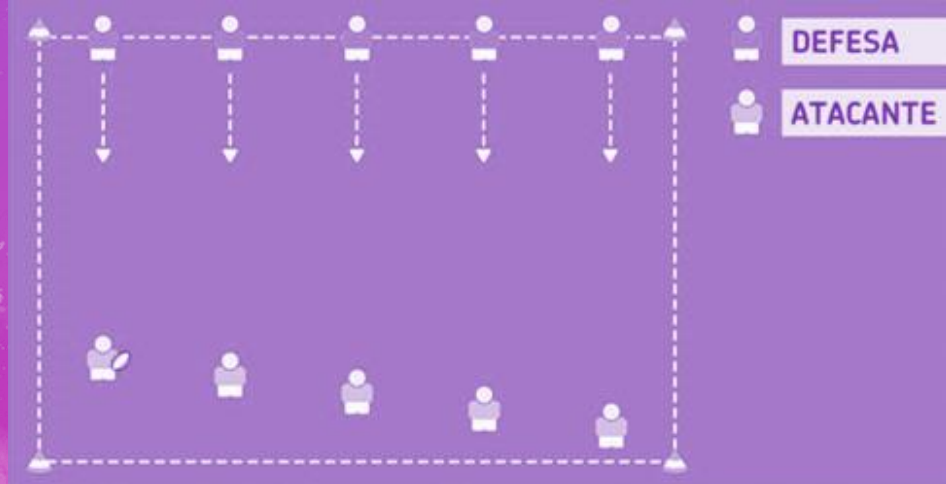
A principal característica do rugby e do “tag rugby” é que a bola só pode ser passada para o lado ou para trás.



Defesa coletiva

Conceito de “defesa em linha”

No rugby, os defensores devem estar sempre organizados em linha, lado a lado, de forma a não criar espaços passíveis de serem explorados pelos atacantes. A defesa em linha deve ser sempre o resultado de uma ação coletiva da equipe.



Vamos fazer um exercício para treinar algumas habilidades do tag rugby?

Materiais:

Você irá precisar de 1 bola, um pedaço de pano e de alguns obstáculos.

Descrição:

Com a bola nas mãos você deve correr livremente e fintar os obstáculos.

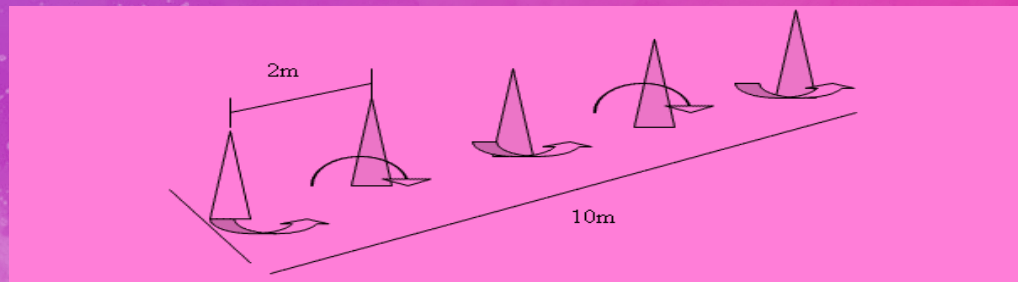
Agora convide alguém para treinar com você.

Coloque o pano em sua cintura, corra fintando os obstáculos enquanto seu companheiro tenta tirar o pano da sua cintura.

Vence quem chegar ao final dos obstáculos cumprindo sua meta.

Meta participante 1: Não deixar que seu pano seja tirado da sua cintura, até o final do percurso.

Meta participante2: Tirar o pano da cintura do outro participante, antes que ele termine o percurso.



Se possível, registre suas atividades!



Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades!





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com