

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 07 à 11/06	Semana: 14
Professor: Caren Brunello	Turma: 5ºAno	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	



Esportes de invasão

Esportes de Invasão são modalidades em que as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendido pelo adversário para marcar pontos (gol, cesta, etc.), ao mesmo tempo em que têm que proteger o seu setor (seu lado da quadra/ campo). São exemplos de esportes de invasão: o futebol, futsal, futebol americano, basquetebol e handebol.

Para atacar a equipe adversária, a equipe precisa, necessariamente, ter a posse de bola para avançar até o campo do adversário (geralmente fazendo passes) e criar condições para fazer os gols, cestas etc. Só dá para chegar lá conduzindo ou lançando a bola.

Nesse tipo de esporte, ao mesmo tempo em que uma equipe tenta avançar a outra tenta impedir os avanços. O curioso é que tudo isso pode ocorrer ao

mesmo tempo. Num piscar de olhos, uma equipe que estava atacando passa a ter que se defender.

Depois de realizar a leitura do texto, faça a atividade prática:

Materiais:

- Bola de meia ou bola que tiver em casa;
- Duas fitas, barbantes, linhas etc. (pode adaptar com o material que tiver em casa);
- Duas bacias;
- Pregadores

Preparação:

- Faça o alongamento que você aprendeu nas aulas de Educação Física
- Divida o espaço(campo) em duas partes utilizando fita, cadarço de tênis etc;
- Essa divisão será a linha central
- Cada jogadores coloca o balde ou bacia no fundo do seu campo/ espaço;

Procedimento da atividade:

Os jogadores, para marcar o ponto, devem tentando acertar a cesta do adversário, lançando a bola do seu lado do campo/ espaço para tentar acertar cesta do adversário;

Ao mesmo tempo que tenta invadir o campo do adversário para pegar os pregadores que estarão espalhado pelo chão.

Todas as vezes que acertar a cesta, a pessoa que marcou o ponto, ganha 2 pregadores do adversário

Lembrando que tudo acontece ao mesmo tempo, proteja seu campo e sua cesta.

Se você for pego antes de passar com o pregador para o seu campo, você deve tirar jockey pow com o adversário, caso ganhe (o pregador é seu) caso perca(deixe o pregador no mesmo lugar e retorne ao seu campo.

Regras:

- Você só pode pegar um pregador por vez
- Você e seu adversário só podem tentar fazer a cesta arremessando a bola do seu campo.
- Se quando você estiver tentando pegar o pregador do adversário e você for tocado por ele, antes de retornar ao seu campo, você deve imediatamente tirar jockey pow e caso perca, deve devolver um pregador

Ganha quem conseguir o maior número de pregadores
Envie fotos ou vídeos das atividades