

**#ESCOLASEMMUROS**  
**EM CASA TAMBÉM SE APRENDE**

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **9º ANO**

*(HCEFo9EFo2T) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede e parede, invasão e combate.*

*(HCEFo9EFo4T) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede e parede, esportes de invasão e combate valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*

***Esportes de rede e parede:*** são as modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto de mesma função para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede, dificultando a interceptação da defesa do adversário para que a bola ou o objeto toque o chão e o ponto seja computado. Podemos citar como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, peteca. E como exemplos de esportes com parede de rebote, a pelota basca, squash.



***Esportes de invasão:*** para a disputa desses esportes existem 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. As metas a serem defendidas e/ou atacadas estão sempre posicionadas nas linhas de fundo dos campos ou quadras retangulares, características desses esportes. Exemplo: basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, polo aquático, rúgbi.



*Esporte de combate é um esporte de contato competitivo onde dois combatentes lutam um contra o outro usando certas regras de contato, com o objetivo de simular partes do combate corpo-a-corpo verdadeiro. Esportes de combate olímpicos: Boxe, Karatê, Esgrima, Judô, Luta greco-romana, Luta livre, Taekwondo.*



**Futebol americano:** Assim como o futebol, basquete, handebol, é conhecido como um esporte de invasão, que tem a característica de entrar na defesa do adversário, utilizando estratégias coletivas e individuais para finalizar as jogadas. Por se tratar de um esporte bruto, os times jogam com equipamento de proteção.



*Cada equipe deve ter 11 jogadores e por ser um jogo extremamente tático e estratégico, são permitidas substituições entre cada tipo de jogada. Por isso existem jogadores especializados no ataque e outros especializados na defesa. Por exemplo, quando um time está no ataque, junto com seu Quarterback (QB), ele tem dentro de campo somente jogadores para esta função. O mesmo acontece quando o time está na linha defensiva, somente jogadores preparados para defender o ataque adversário entram em campo.*



*Na NFL (Liga Nacional de Futebol) a partida tem a duração de 60 minutos, e dividida em duas metades separadas por um intervalo. Cada metade consiste em dois quartos com a duração de 15 minutos.*

*O objetivo principal desse jogo é levar a bola até o final do campo adversário, marcando assim o famoso touchdown, que vale 6 pontos, que acontece quando o jogador entra na área chamada end zone (linha de fundo) com a bola nas mãos ou quando recebe um passe e domina a bola nessa área*



# FALTAS NA NFL





*Um pano amarelo é arremessado no gramado, a palavra “flag” aparece na tela da TV e o narrador anuncia: “tem falta na jogada”.*

*As faltas da NFL são muito comuns ao longo de um jogo, e todos os times trabalham para evitar as punições.*

*Como o futebol americano é um esporte baseado na conquista de território, as faltas determinam perdas de jardas.*

*Quando, por exemplo, o ataque atrasa os 40 segundos para iniciar uma jogada, ele é punido com a perda de 15 jardas.*

*Caso discorde da marcação da arbitragem, o técnico de uma equipe tem direito a solicitar a revisão por vídeo daquilo que foi assinalado.*

*Cada equipe tem direito a dois pedidos de desafio por jogo. Ao desafiar a marcação da arbitragem, o head coach arremessa um pano vermelho no gramado.*



## *Face mask*

### *Uma das faltas do futebol Americano*

*Ocorre quando um jogador segura na grade do capacete de seu adversário. Diante da possibilidade de causar lesões na coluna cervical do atleta da outra equipe, o time do jogador que comete essa infração é punido com a perda de 15 jardas.*



## *Desafio*

*Use sua criatividade e faça uma bola de futebol americano utilizando folhas de jornal, revistas, fita crepe, ou outros materiais disponíveis.*

*1-Lance a bola um pouco acima da altura da cabeça e segure com uma mão algumas vezes, e depois com as duas mãos, no espaço que tiver disponível.*

*2-Lance a bola um pouco acima da altura da cabeça, por cima e vire para tentar pegar antes dela cair.*

*3-Convide sua família para participar de um jogo de bobinho com você, no espaço que tiver disponível.*



## *Responda*

*1. Enumere as colunas fazendo uma relação entre o Futebol Americano e seu regulamento.*

- A. Campeonato            ( ) 1º (15min) / 2º (15min) / 3º (15min) / 4º (15min)*  
*B. Campo                 ( ) Touchdown*  
*C. Tempo                 ( ) NFL*  
*D. Jogada                ( ) 109m x 48m*

*2. Explique a diferença entre esportes de rede e parede, esportes de invasão e esportes de combate. Cite 1 exemplo de cada tipo de esporte.*



*3. Imagine que você é o arbitro desse jogo, que tipo de infração é essa e qual a penalidade?*



*Se possível registre sua atividade.*





Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

# Bons estudos!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
eppdeed@gmail.com