

*#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

Educação Física

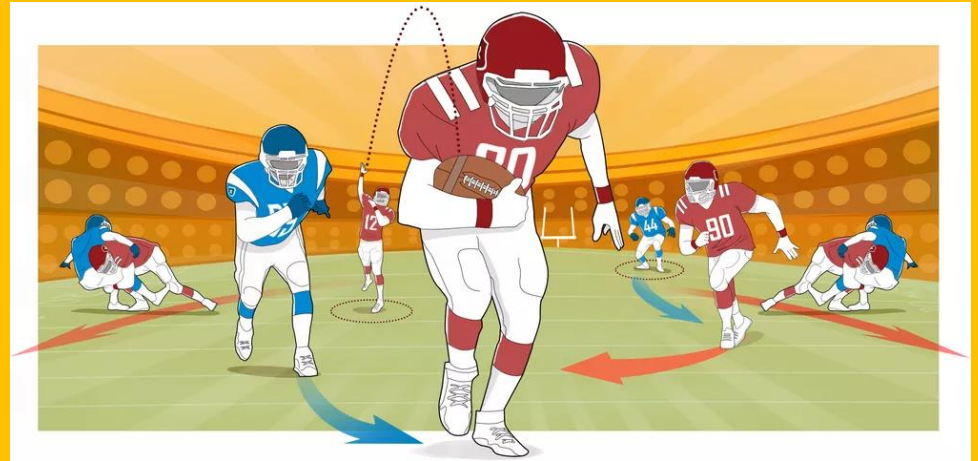
9º ANO

(HCEFo9EFo1BT) Praticar um ou mais esportes de invasão oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

The image features a solid yellow background with a decorative border of small white 'x' marks. The border is composed of a top row, a bottom row, and vertical columns on the left and right sides. The text 'FUTEBOL AMERICANO' is centered in the middle of the page in a white, rounded, sans-serif font.

FUTEBOL AMERICANO

O Futebol Americano é um esporte que se baseia na velocidade, na agilidade, na força e na capacidade tática de seus jogadores. Estes trabalham em equipe empurrando, bloqueando ou perseguindo os adversários para que a bola possa avançar pelo território até a zona de pontuação. O jogo é formado por várias jogadas de curta duração que se estendem pelo tempo total da partida, uma hora. Substituições são permitidas entre todas as jogadas, fazendo do jogo altamente tático e estratégico.



Agora afinal, como funciona um jogo de futebol americano?

A chave para acompanhar o esporte é entender seu objetivo central: Conquistar território, ainda que de maneira metafórica. Os dois times são como exércitos que têm metade do campo para si – e precisam “invadir” a outra metade do campo, que está sob controle do time adversário. Quando uma equipe consegue “ludibriar” a defesa do oponente e um jogador chega ao final do campo com a bola na mão, ele faz um touchdown, que vale seis pontos. Esta é a meta principal.



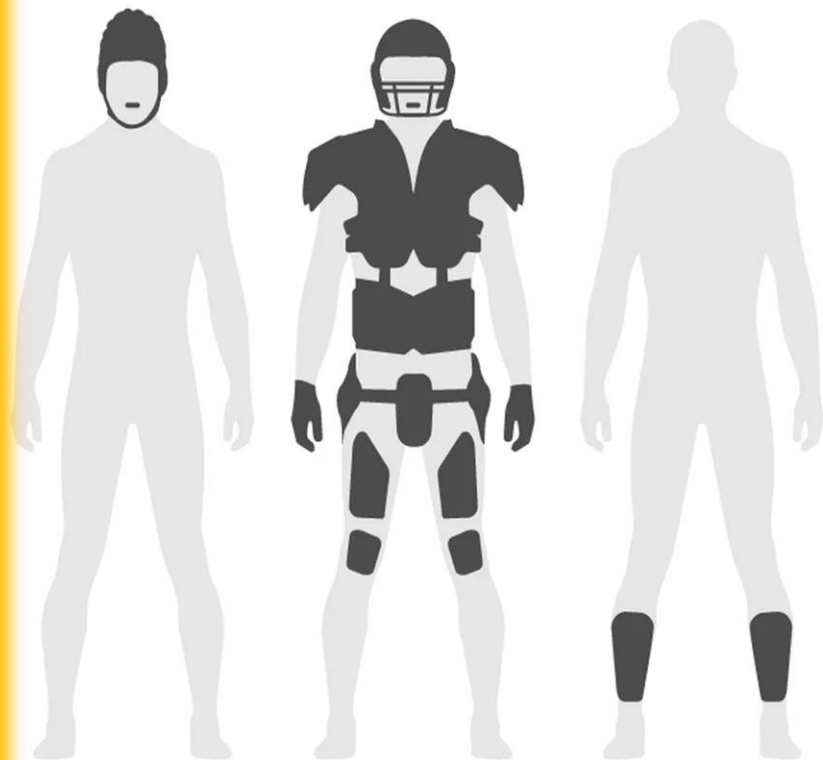
Tempo de jogo

O jogo é dividido em quatro quartos de 15 minutos cada. O tempo é parado sempre que o passe do quarterback não é completado e quando acontecem pontuações. Quando o jogador sai de campo com a posse de bola, o relógio fica parado até o árbitro reposicionar a bola. Two-Minute Warning: dois minutos finais do 2º quarto e nos cinco minutos finais do 4º quarto, cronômetro fica parado até a nova saída da bola.



Equipamento

A preocupação com a saúde dos atletas é umas das grandes discussões do esporte. Com tanto choque e impacto, a liga e os times buscam formas de evoluir as proteções para manter as estrelas saudáveis. Entre o equipamento obrigatório estão os capacetes, os protetores de ombro, peito, coxa, genitais e joelhos. O jogador tem a opção também de usar uma proteção especial para as costelas.



Rugby

Futebol Americano

Futebol

Responda

1. O Futebol Americano é considerado:

a) () esporte de rede e parede

b) () esporte de marca

c) () esporte de invasão

d) () nenhuma das alternativas

2-Qual é o objetivo do jogo?

3-Muitas pessoas confundem a modalidade do Futebol Americano com a modalidade do Rugby. Apesar de algumas semelhanças entre elas, existem diferenças significativas. Indique em qual das duas figuras está o jogador de Futebol Americano:

A) ()



B) ()



Vamos nos mexer?

Você pode fazer uma bola de futebol americano (bola oval), utilizando folhas de jornais, revistas, fita crepe ou outros materiais disponíveis.

1-Condução de bola: *com uma das mãos, desviando de obstáculos que você tiver disponível espalhados pelo espaço.*

2-Lançar a bola: *para cima com uma das mãos e segurar com as duas mãos.*

3-Lançar a bola com uma das mãos numa parede disponível e tentar segurar antes que ela caia no chão.

4-Convide sua família para fazer um jogo de bobinho com as mãos ou exercitar a troca de passes com você!



*Se possível registre seu
treino!*



BONS ESTUDOS!

***PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO***

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