

#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

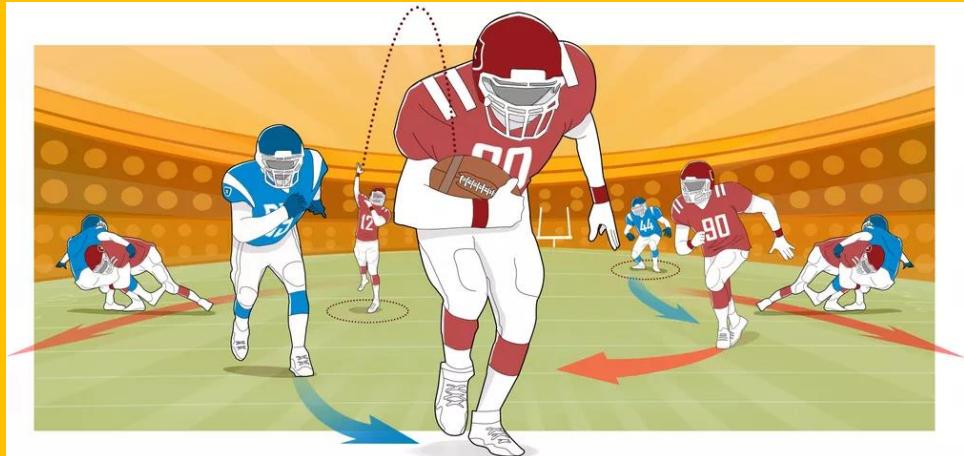
# *Educação Física*

## *9º ANO*

*(HCEF09EF01BT) Praticar um ou mais esportes de invasão oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.*

# 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.*



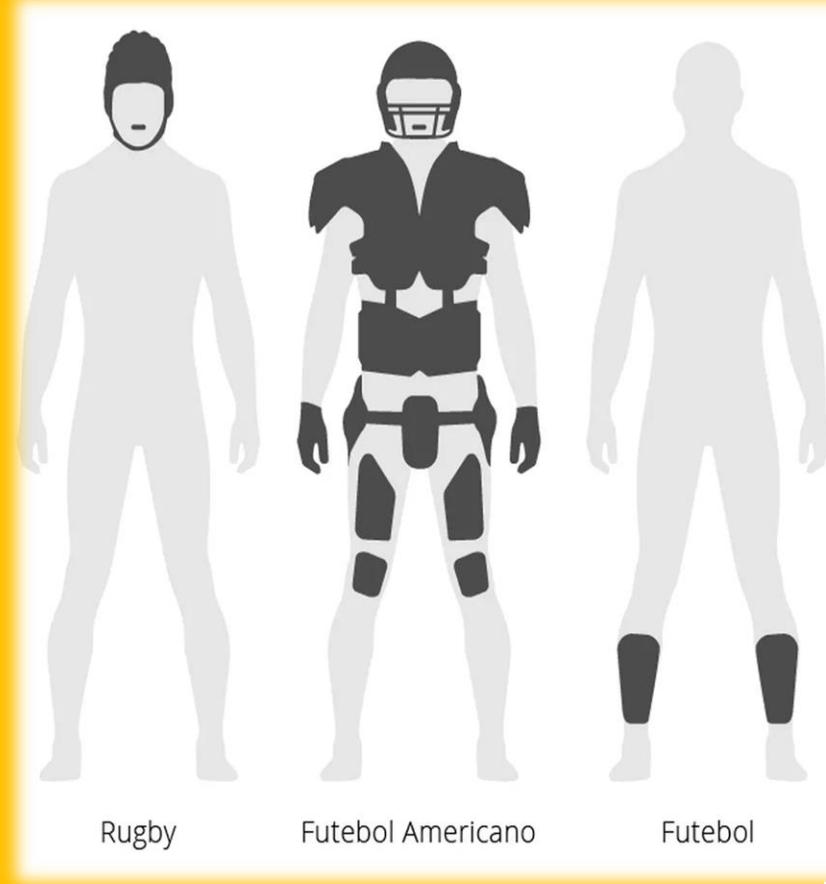
## *Tempo de jogo*

*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.*



## *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?**



A) ( )



**B)** ( )

- **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***