

# *Educação Física*

## *Ensino Médio*

### *1º Ano*



## Queridos alunos

*Nas aulas de Educação Física são trabalhados muitos temas, entre eles, 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.*



*O basquete é um dos principais esportes atualmente, com campeonatos de alto nível em diversos países do mundo e jogadores que já entraram para a história com seus recordes que ganham chance de serem ultrapassados a cada novo prodígio que é inserido no esporte.*



*No basquete, qual a melhor forma de parar o ataque adversário ou criar boas condições para arremessar? Essas situações dependem, basicamente, de sistemas táticos bem executados.*

*Entre os diferentes posicionamentos defensivos e ofensivos no basquete, os treinadores devem avaliar como aproveitar as características de seus jogadores e ainda como explorar as falhas dos adversários.*



*Os sistemas táticos ofensivos no basquete tem o objetivo exclusivamente de ampliar o leque de alternativas para pontuar.*

*A equipe deve trabalhar a posse de bola para criar desequilíbrios na defesa e colocar jogadores em boas condições de arremesso.*

*Em um ataque no basquete, há três situações que devem ser observadas:*

- ✓ *Manter a posse de bola o máximo possível dentro dos 24 segundos permitidos pela regra;*
- ✓ *Desequilibrar a defesa adversária;*
- ✓ *Finalizar a jogada de ataque com precisão.*

*Na missão de converter mais cestas, há diferentes posicionamentos que podem ajudar uma equipe a superar a marcação adversária.*



→ *Responda as questões abaixo:*

- *Qual o objetivo dos sistemas táticos ofensivos no basquete?*
- *Quais situações devem ser observadas em um ataque no basquete?*



*Esperamos que todos possam aproveitar as atividades!*



*Material preparado de acordo com a habilidade: Vivenciar sistemas de jogo e preceitos táticos do Basquete.*



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**



# *Educação Física*

## *Ensino Médio*

### *Bons Estudos*

