

ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS DE ED. FÍSICA

1

2ª
SÉRIE



Ensino Médio

Secretaria de
Educação



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



/SeeducRJ



/seeducrj



/seeducro

Secretaria de
Educação



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO

Governo do Estado do Rio de Janeiro

Secretaria de Estado de Educação

Comte Bittencourt

Secretário de Estado de Educação

Andrea Marinho de Souza Franco

Subsecretária de Gestão de Ensino

Elizângela Lima

Superintendente Pedagógica

Coordenadoria de Área de conhecimento

Maria Claudia Chantre

Assistentes

Carla Lopes

Catia Batista Raimundo

Fabiano Farias de Souza

Roberto Farias

Verônica Nunes

Texto e conteúdo

Prof. Carlos Eduardo Vianna Afonso

C.E. Marechal Zenóbio da Costa

Prof. Fábio Mendonça Barbosa

CIEP 387 Hans Christian Andersen

Prof. Nilson Ferreira Júnior

C.E. Aura Barreto

Prof. Neimar Arzamendia da Silva

CIEP 029 Josué de Castro

Capa

Luciano Cunha

Revisão de texto

Prof^a Alexandra de Sant Anna Amancio Pereira

Prof^a Andreia Cristina Jacurú Belletti

Prof^a Andreza Amorim de Oliveira Pacheco.

Prof^a Cristiane Póvoa Lessa

Prof^a Deolinda da Paz Gadelha

Prof^a Elizabete Costa Malheiros

Prof^a Ester Nunes da Silva Dutra

Prof^a Isabel Cristina Alves de Castro Guidão

Prof José Luiz Barbosa

Prof^a Karla Menezes Lopes Niels

Prof^a Kassia Fernandes da Cunha

Prof^a Leila Regina Medeiros Bartolini Silva

Prof^a Lidice Magna Itapeassú Borges

Prof^a Luize de Menezes Fernandes

Prof Mário Matias de Andrade Júnior

Prof Paulo Roberto Ferrari Freitas

Prof^a Rosani Santos Rosa

Prof^a Saionara Teles De Menezes Alves

Prof Sammy Cardoso Dias

Prof Thiago Serpa Gomes da Rocha

Esse documento é uma curadoria de materiais que estão disponíveis na internet, somados à experiência autoral dos professores, sob a intenção de sistematizar conteúdos na forma de uma orientação de estudos.

© 2021 - Secretaria de Estado de Educação. Todos os direitos reservados.

Educação Física – Orientações de Estudo

Sumário

1. Introdução:	4
2. Aula 1 – Jogo Anárquico	6
3. Aula 2 - Descentração	8
4. Aula 3 - Estruturação	13
5. Aula 4 - Elaboração	15
6. Aula 5 – Esquemas Táticos do Futsal	18
7. Considerações Finais	21
8. Resumo	21
9. Indicações Bibliográficas:	22

DISCIPLINA: Educação Física

ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS para Educação Física

1º Bimestre de 2020 – 2ª Série do Ensino Médio Regular

Meta da Aula:

Apresentar práticas e vivências da Educação Física, no que se refere a técnicas, esquemas táticos e regras de diferentes modalidades esportivas

Objetivo da Aula:

Ao final da apresentação de estudos, o aluno deverá ser capaz de:

- Conhecer diferentes modalidades esportivas;
- Compreender os temas e assuntos abordados nos textos
- Diferenciar técnicas e táticas de jogo.
- Entender a cultura de jogo e sua aplicação no dia a dia

1. Introdução:

Na Educação Física, o futebol de campo, o futsal, o voleibol, o basquete, o handebol, o rugby entre outras atividades esportivas, pertencem ao grupo dos esportes coletivos. Nestes esportes, duas equipes disputam um implemento (a bola), criando táticas para levá-lo a um alvo (ou meta), ao mesmo tempo que precisam se proteger e defender o próprio alvo das investidas do adversário. A técnica não se restringe exclusivamente a execução da mecânica perfeita de um movimento específico para o jogo, mas sim, ao conjunto dos modos necessários para a sua prática. A tática não se reduz somente ao sistema de jogo definido pelo técnico ou pelo professor, mas também, às razões do fazer, que orientam as ações que a própria situação exige.

A técnica não existe sem a tática e vice-versa. A execução técnica é importante para se praticar uma modalidade esportiva, mas sozinha, não garante uma ação inteligente dos jogadores/atletas. O uso da tática é indispensável nos esportes coletivos. Não basta chutarmos forte em direção ao gol, ou sacarmos uma bola com força no voleibol. A questão principal é saber para quê, quando e como executar determinada ação, levando em consideração que as situações que ocorrem nas modalidades esportivas coletivas são imprevisíveis e exigem constantes adaptações. Devemos compreender a dinâmica tática dos esportes coletivos para sabermos como agir numa situação real de jogo individualmente e coletivamente.

Podemos dividir a prática dos esportes coletivos em quatro fases de organização crescente:

- 1) JOGO ANÁRQUICO: Os praticantes aglomeram-se em torno da bola, não utilizam adequadamente os espaços da quadra/campo e comunicam-se apenas de forma verbal;
- 2) DESCENTRAÇÃO: Os praticantes começam a se organizar melhor nos espaços de jogo, diminuindo a aglomeração em torno da bola, comunicando-se quase sempre de forma verbal;
- 3) ESTRUTURAÇÃO: Melhora significativa na utilização dos espaços de jogo, comunicação gestual e verbal, “desaglomeração” em torno da bola;
- 4) ELABORAÇÃO: É a forma mais elaborada de jogo, onde os praticantes estão mais afinados com a bola e se movimentam taticamente pela quadra/campo, com e sem a posse da bola, já antecipando os passes, tentando se deslocar para onde ela deverá ir, com comunicação e movimentação taticamente inteligente, individualmente e coletivamente.

O QUE É SISTEMA TÁTICO?

Segundo o dicionário Michaelis a palavra tática é definida como o "conjunto de meios ou recursos empregados para alcançar um resultado favorável". Sendo assim entendemos os esquemas táticos como as formas que um treinador esportivo escala sua equipe dentro de campo/quadra para superar/vencer seus adversários.

2. Aula 1 – Jogo Anárquico

Nesse primeiro exemplo usaremos os sistemas táticos do futebol de campo, para sua melhor compreensão assista ao vídeo acessando o link a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ4Sb82myi0>

Para iniciar, precisamos saber que o principal objetivos de um esquema tático, é basicamente estruturar uma equipe esportiva em defesa, meio e ataque, de forma coletiva e que a sua postura possa se desenvolver de forma eficiente em todos os setores do campo ou da quadra, na tentativa de neutralizar o seu adversário e atingir a meta do mesmo.

Quando não há estruturação do jogo, temos um jogo livre ou jogo anárquico.

JOGO ANÁRQUICO: Os praticantes aglomeram-se em torno da bola, não utilizam adequadamente os espaços da quadra/campo e comunicam-se apenas de forma verbal;



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciada em CC

Na imagem acima temos uma imagem da Série *The English Game* (da plataforma de vídeos “Streaming”, Netflix). Esta imagem mostra os primórdios do futebol e não tínhamos ainda uma estruturação tática dos times. Os times apenas corriam em bloco entre ataque e defesa.

Quando se trata de esquema tático, o objetivo é organizar sua equipe dentro de campo ou da quadra esportiva, de modo que todos os setores estejam cobertos por algum jogador, de acordo com a sua função. Nem sempre sua visualização é tão simples quanto parece, pois há divergências entre análises de uma mesma equipe. A ideia é de que os sistemas táticos, por vezes, não precisam ser claros para a visualização dos torcedores, pois o que se busca fazer no jogo é confundir seus adversários, usando esquemas mais difíceis de identificar, dificultando o entendimento da sua forma de jogar, pelo adversário.

No futebol, os esquemas táticos (ou formações) são as formas de um treinador organizar sua equipe dentro de campo. As duas posições são: goleiro e os jogadores de linha. Mas, com o desenrolar da história desse esporte, foram criados vários tipos de posições, e consequentemente, esquemas táticos, alguns mais ofensivos, outros mais defensivos e com diferentes formas de se tornar equilibrado (atacar e defender com a mesma eficiência).

Dica de atividade:

Assista nas plataformas de “streaming” Netflix: a série *The English Game*. (2020)



3. Aula 2 - Descentração

Nesta aula veremos esquemas táticos de outros esportes. Todo sistema tático tem a intenção de atingir a meta e/ou alvo de forma a vencer o esquema tático de defesa da equipe adversária.

DESCENTRAÇÃO: Os praticantes começam a se organizar melhor nos espaços de jogo, diminuindo a aglomeração em torno da bola, comunicando-se quase sempre de forma verbal;

No exemplo de vídeo abaixo, veremos o esquema tático de defesa da modalidade handebol:

<https://www.youtube.com/watch?v=M7XiqNbfo4&t=233s>



No handebol são usados sistemas defensivos como o 3x2x1, 5x1, 6x0, 4x2, 3x3 e 1x5. O sistema mais utilizado é o 6x0, onde se encontram 6 jogadores defensivos posicionados na linha dos 6 metros. A defesa 5x1 também é bastante utilizada onde 5 jogadores se posicionam na linha dos 6 metros e um jogador (bico ou pivô) se posiciona mais à frente que os outros. Não existem categorias e idades exatas para se utilizar cada tipo de defesa, isso depende da postura tática do defensor e, principalmente, da postura da equipe adversária. Além disso, nos jogos entre equipes de alto nível técnico, é comum a variação de formações de defesa durante o jogo, com o objetivo de confundir o ataque adversário e alcançar o objetivo principal que é o gol (meta).

Sistemas Táticos do Handebol

Sistema defensivo 6x0

Este sistema de defesa é a base de todos os demais. Os seis jogadores são distribuídos em torno da linha dos seis metros, sendo que cada defensor é responsável por uma determinada área na zona de defesa.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

Sistema defensivo 5x1

O sistema de defesa por zona 5 X 1 é uma variação do 6 X 0. Cinco jogadores ocupam a zona dos seis metros e um é destacado para colocar-se na linha dos nove, para cumprir ações específicas inerentes ao sistema.

Sistema defensivo 4x2

Esse sistema é utilizado contra equipes com dois especialistas de arremessos de meia-distância, cujo jogadores de seis metros são de pouca técnica. Quatro jogadores (defensores laterais e centrais) ocupam a zona dos seis metros e dois jogadores (defesas avançadas) colocam-se na zona dos nove metros.

Sistema defensivo 3x2x1

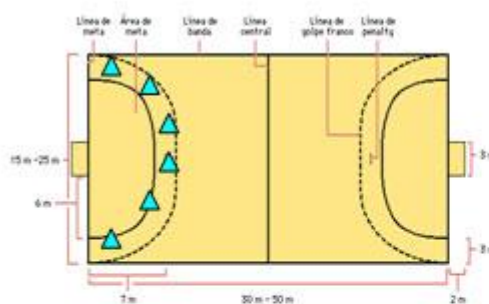
Para diferenciar dos outros sistemas defensivos por zona, esta defesa tem três linhas defensivas. O defensor lateral direito, esquerdo e central formam a primeira linha defensiva junto à área dos seis metros. O defensor lateral direito e esquerdo formam a segunda linha de defesa, que se situa a cerca de dois passos à frente da linha de seis metros. O defensor avançado forma a terceira linha defensiva, na linha dos nove metros.

Sistema defensivo 5x1

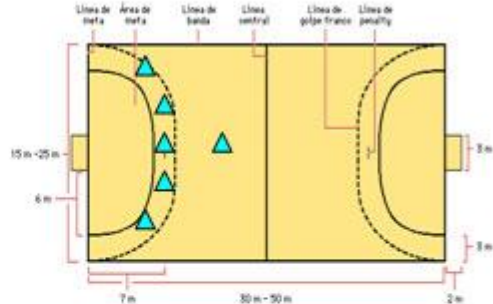
São cinco jogadores na primeira linha e um fazendo marcação individual, geralmente no jogador que mais se destaca no ataque adversário.

SISTEMAS DEFENSIVOS BÁSICOS

6:0

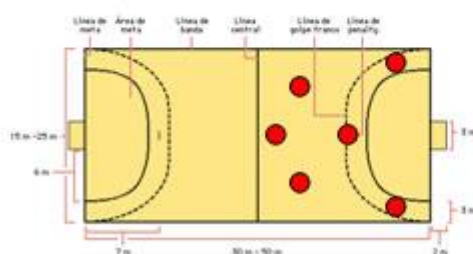


5:1

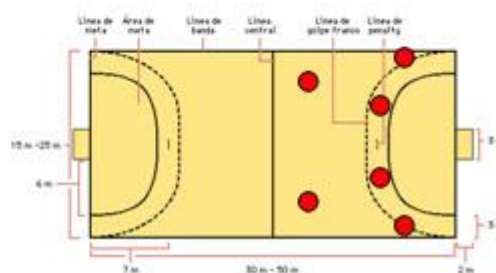


SISTEMAS OFENSIVOS BÁSICOS

3:3



2:4

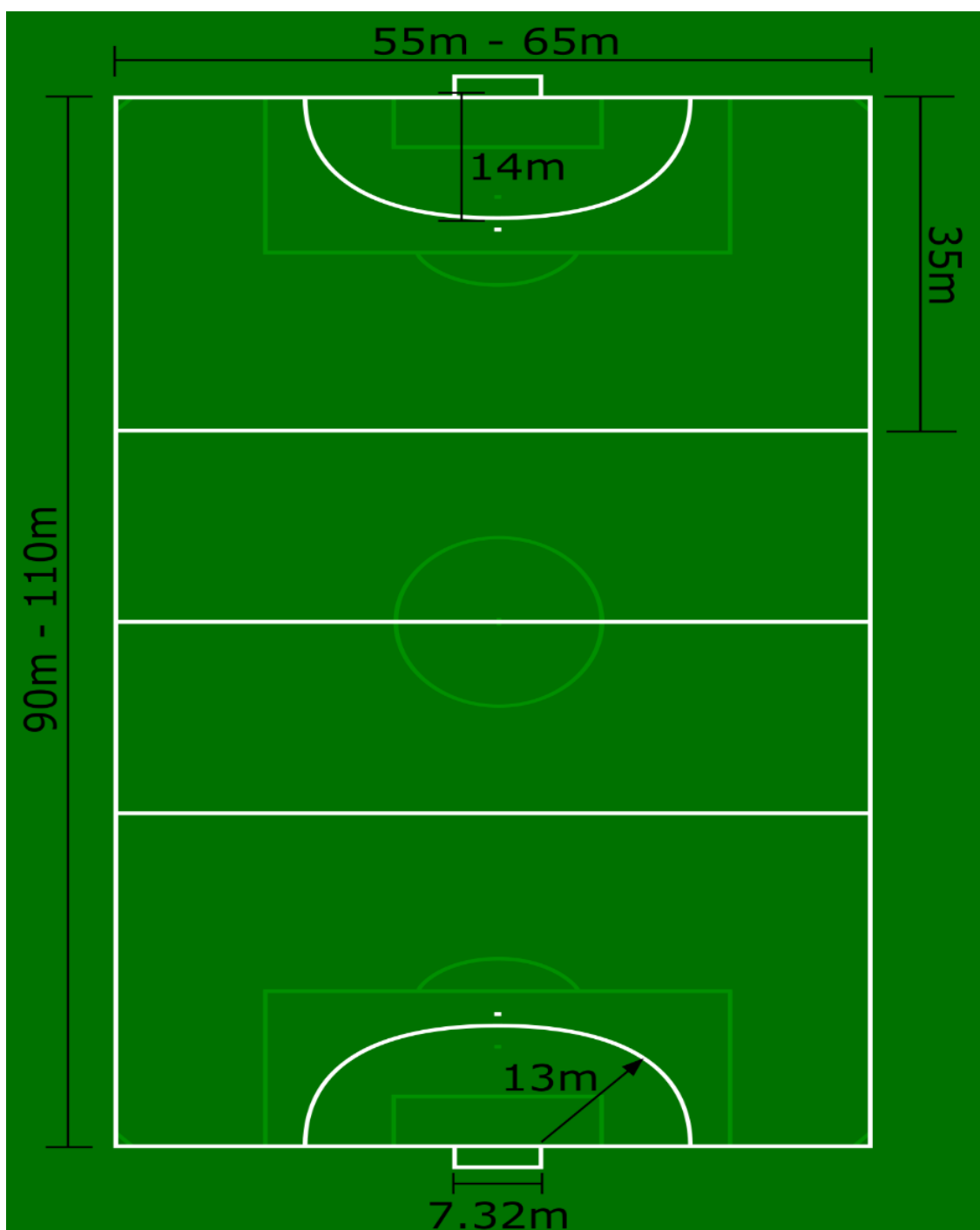


[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

Atividade:

Elabore na quadra de handebol abaixo, um sistema defensivo e outro sistema ofensivo mais utilizados no handebol:

Utilize caneta azul para sistema de defesa e utilize caneta vermelha para sistema ofensivo. (página seguinte)



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

4. Aula 3 - Estruturação

Nesta aula veremos esquemas táticos do basquetebol. Percebam que todas as táticas são particulares de cada modalidade esportiva. E que o esporte tem uma diversidade de esquemas táticos para atingir o alvo e/ou meta.

ESTRUTURAÇÃO: Melhora significativa na utilização dos espaços de jogo, comunicação gestual e verbal, “desaglomeração” em torno da bola;

No exemplo de vídeo abaixo, veremos os esquemas táticos mais básicos do basquetebol:

<https://www.youtube.com/watch?v=EgO3nUaBjQM>



Há dois tipos de defesa básicos no basquete. A marcação por zona determina áreas na quadra que serão cobertas por cada jogador enquanto a posse de bola é do time adversário. Já na marcação individual, cada atleta é responsável por acompanhar um determinado jogador.

A marcação mista usa características tanto da defesa individual quanto da marcação por zona. Assim, para ser bem executada, é necessário muito treinamento.

O tipo de marcação ideal é aquele que neutraliza os trunfos ofensivos do adversário. Para definir qual sistema defensivo deve ser utilizado, é necessário levar em consideração vários critérios, e isso depende de cada equipe e quem é seu oponente.

Sistema de Marcação Individual

A marcação individual no basquete é utilizada quando um jogador de defesa marca “homem a homem” um atleta da equipe adversária. Ou seja, cada defensor deve acompanhar especificamente um jogador do time que tem a posse de bola.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

Sistema de Marcação por Zona

Enquanto na marcação individual cada jogador se responsabiliza por acompanhar um adversário, na marcação por zona os atletas são responsáveis por defender uma área (ou zona) da quadra.

Temos como vantagens na marcação por zona no basquete:

- Diminui o desgaste físico;
- Impede infiltrações;
- Melhora o posicionamento para o rebote defensivo;
- Mantém a equipe preparada para puxar um contra-ataque após o rebote.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

Percebemos ao final desta 3ª aula que cada esporte possui suas características e particularidades. Lembre-se que ao praticar qualquer esporte ou atividade física deve fazê-la com segurança e sobre a supervisão do seu professor de Educação Física.

5. Aula 4 - Elaboração

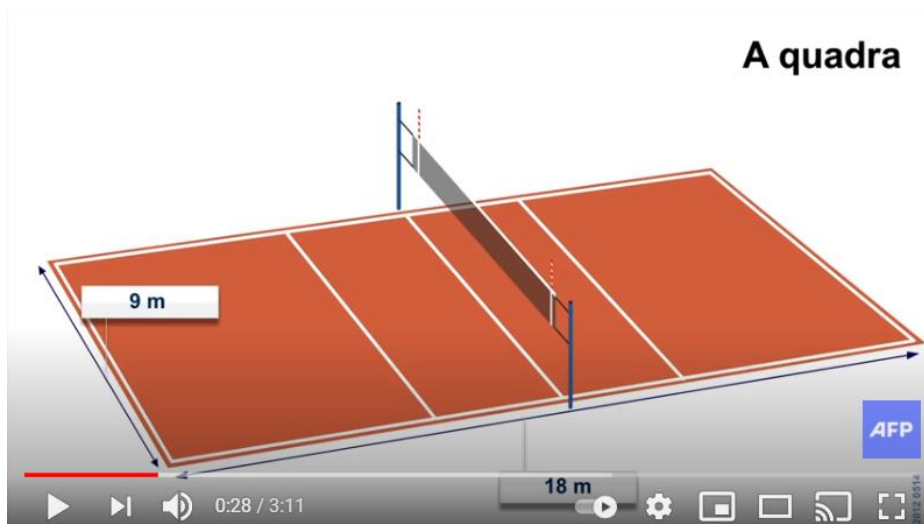
Nesta aula veremos esquemas táticos do voleibol. Neste esporte não temos o contato físico direto entre as equipes adversárias e a meta é fazer a

bola cair no lado da quadra adversária. Percebemos mais um esporte muito praticado no mundo todo e com sua particularidade única.

ELABORAÇÃO: É a forma mais elaborada de jogo, onde os praticantes estão mais afinados com a bola e se movimentam taticamente pela quadra/campo, com e sem a posse da bola, já antecipando os passes, tentando se deslocar para onde ela deverá ir, com comunicação e movimentação taticamente inteligente, individualmente e coletivamente.

No exemplo de vídeo abaixo, veremos os esquemas táticos mais básicos do voleibol:

<https://www.youtube.com/watch?v=NlxVnHs68BY>



O voleibol foi criado em 1896, por *William George Morgan*, que teve a intenção inicial de fazer um novo esporte e sem contato físico. O que era oposto do basquetebol. A trajetória do voleibol trouxe uma difusão do esporte pelo mundo e o esporte até os dias atuais é praticado mundialmente e tem grande visibilidade nos jogos olímpicos.

Sistemas mais usados no Voleibol atualmente:

Sistema 6x0

No sistema 6x0, também chamado de sistema 6x6, todos farão a função tanto de levantadores como de atacantes ou defensores. É o sistema mais simples de todos, é normalmente usado em equipes que estão iniciando o treinamento no esporte. É o sistema mais utilizado no voleibol escolar.

Neste sistema, o levantador será aquele que estiver na posição 3 (no meio da rede, onde normalmente fica o jogador "meio-de-rede"). Por isso, este sistema provoca pouca efetividade na cortada e na utilização do bloqueio.

Com o advento do líbero, esta tática voltou a ser usada algumas vezes dentro da partida (explicação na seção "líbero")

Sistema 3x3

No sistema 3x3 há três levantadores e três atacantes posicionados de forma intercalada. Para a utilização deste sistema tem que haver um entrosamento entre os atletas para que as jogadas sejam efetuadas com sucesso

Sistema 4x2 simples

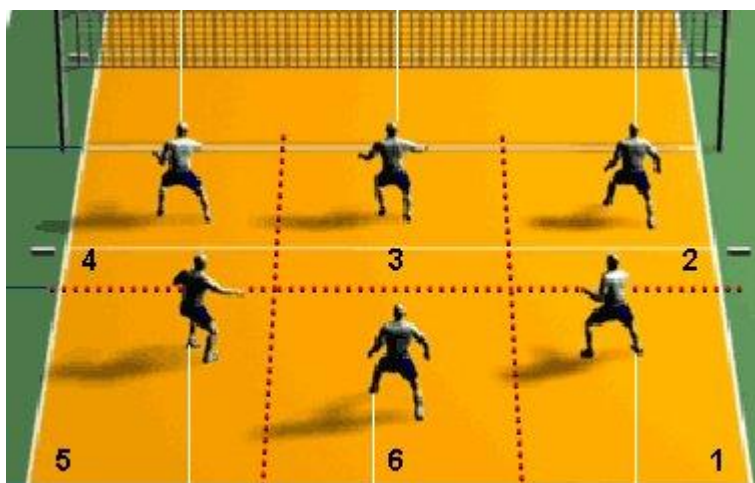
No 4x2 simples há dois levantadores, que se colocam nas posições diagonais da quadra, mais quatro atacantes. Com esse sistema, há sempre um levantador na rede juntamente com dois atacantes.

Sistema 4x2 invertido, ou 4x2 com infiltração

No 4x2 invertido, também chamado de 4x2 com infiltração, (uma vez que há 4 atacantes e 2 levantadoras em quadra), também há dois levantadores e eles também se posicionam em diagonal. No entanto, o levantador que está na zona de ataque se tornará disponível para o ataque e o que estiver na zona de defesa infiltrará, ou seja, passará da zona em que ele está para a zona de

ataque para efetuar o levantamento. Assim, sempre haverá 3 atacantes na rede. Além disso, caso o "levantador da ocasião" (ou seja, o levantador que está no fundo) defenda, há sempre um levantador de ofício para distribuir as jogadas.

É considerado o melhor sistema tático do vôlei, pois sempre haverá 3 atacantes na rede, dificultando o bloqueio adversário. O time feminino de Cuba, por exemplo, foi tricampeão olímpico nos anos 90-2000, utilizando este sistema. Porém, ele exige que os levantadores sejam especialistas no ataque, o que dificulta a sua utilização.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

6. Aula 5 – Esquemas Táticos do Futsal

Nesta aula veremos esquemas táticos do futsal. Acreditamos ser a atividade mais praticada em escolas públicas e particulares do RJ. Entendemos que pela cultura do futebol de campo que é facilmente acessível pela televisão e internet, seja a atividade com bola mais praticada e adaptada. Sabendo-se que o jogo de futsal necessita de 4 jogadores de linha e 1 jogador no gol (goleiro).

Devemos ressaltar que todos os esportes são importantes e que cada um possui suas características únicas. Mais uma vez percebemos que todas as táticas são particulares de cada modalidade esportiva. E que o esporte tem uma diversidade de esquemas táticos para atingir o alvo e/ou meta.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

Após todas as aulas responda a seguinte pergunta:

O QUE É SISTEMA TÁTICO? O que você entendeu que seja SISTEMA TÁTICO?

Após sua resposta veja sistema tático defensivo de futsal nos vídeos a seguir:

https://www.youtube.com/watch?v=b4x9_LNPFc0

Sistemas táticos básicos do Futsal:

Sistema tático do Futsal 3x1

Esta é uma das formações mais comuns no **Futsal**, ela fornece equilíbrio entre defesa e ataque. Possui um jogador dedicado ao ataque (o Pivô), enquanto há também um jogador dedicado à defesa (o Fixo). Há também dois Alas, o Ala Direito e o Ala Esquerdo que devem apoiar tanto a defesa quanto o ataque.



Sistema tático do Futsal 2x2 ou Quadrado

O **Sistema tático do Futsal 2x2**, também conhecido como “Quadrado”, basicamente divide os quatro jogadores de linha de uma equipe nas duas principais áreas de responsabilidade: **defesa e ataque**. É um sistema simples que pode ajudar a desenvolver boas duplas de defensores e de atacantes.



Foto Foto de Autor Desconhecido está

7. Considerações Finais

Concluindo este bimestre (módulo), esperamos que você, além de praticar os esportes propostos pela sua escola, consiga diferenciar os esquemas táticos e possa aplicar nas atividades escolares junto aos colegas de turma. Podendo analisar um jogo na TV e examinar a proposta tática de cada time independente de qual seja o esporte. Aumentando assim o seu conhecimento crítico sobre a proposta de jogo de cada time ou de cada esporte.

8. Resumo

Orientação de estudos - 1º Bimestre de 2020, Educação Física – 2ª série do Ensino Médio, você aprendeu a identificar e aplicar os sistemas táticos praticados pelas equipes em situações de jogo e de cada esporte aqui apresentado.

Os links dos vídeos são da plataforma YouTube e todos os direitos são reservados para mesma. Os vídeos são para complementação do seu conhecimento sobre o tema atribuído. Os vídeos são de responsabilidades dos seus autores.

Faça bom uso deste material.

Grande abraço.

9. Indicações Bibliográficas:

Táticas do Voleibol Disponível em:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sistemas_t%C3%A1ticos_do_voleibol Acesso em 11 de 2021.

Táticas do Basquetebol. Disponível em:

<https://www.esportelandia.com.br/basquete/sistemas-taticos-do-basquetebol/>
Acesso em 11 de 2021.

Esquemas Táticos do Futebol. Disponível em:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Esquemas_t%C3%A1ticos_do_futebol Acesso em 11 de 2021.

Conceitos e Ideias de Linhas e Evolução do Futebol. Disponível em

<https://mwffutebol.com.br/2018/08/29/sistemas-taticos-conceito-ideias-linhas-e-evolucao/> Acesso em 11 de 2021.