



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

ORLANDO GONÇALVES ROSSI

**FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Brasília  
2015

ORLANDO GONÇALVES ROSSI

**FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Dr. Marcelo Guimarães Boia  
do Nascimento.

Brasília  
2015

ORLANDO GONÇALVES ROSSI

**FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA  
ESCOLAR.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 15 Junho de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Dr. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento.

Examinador: Professor Dr. Alessandro de Oliveira Silva

Examinador: Professor MsC. Sérgio Adriano Gomes

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o acadêmico **Orlando Gonçalves Rossi** foi aprovado junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**.



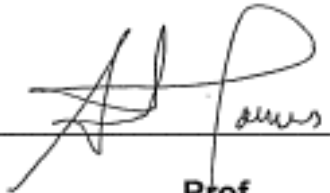
---

**Prof.**  
**Presidente: Dr. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento**



---

**Prof.**  
**Membro da Banca: Dr. Alessandro de Oliveira Silva**



---

**Prof.**  
**Membro da Banca: MsC. Sergio Adriano Gomes**

**Brasília, DF, 15 / 06 / 2015**

## RESUMO

**Introdução:** A Educação Física Escolar tem sido tratada de forma tradicional, onde os esportes mais populares são massivamente incluídos, sem planos para outros esportes que poderiam proporcionar novas experiências de movimento corporal e interação social. **Objetivo:** Este Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Centro Universitário UniCEUB, de Brasília, Distrito Federal, teve por objetivo demonstrar que o Futebol Americano pode ser utilizado como uma nova cultura de movimento para a educação física escolar. **Material e Métodos:** Foram coletados artigos, documentos e periódicos nacionais e internacionais, que foram traduzidos do inglês para o português. **Revisão da Literatura:** A educação física permanece imutável e tradicional, essa tradição gera desinteresse em alunos que não se encaixam nas atividades e os privam de novas experiências motoras. O Futebol Americano de Bandeira tem características que o tornam uma atividade relativamente segura, podendo ser incluso no meio escolar como uma experiência motora rica e diversificada, que respeita as diferenças físicas dos indivíduos, podendo ser usada como uma ferramenta contra a exclusão e o desinteresse dos alunos durante as aulas, podendo ser praticado entre gêneros masculino e feminino. **Considerações Finais:** O Futebol Americano pode ser incluso na educação física escolar, pois aceita todas as tipos físicos, pode ser praticado entre gêneros diferentes, promovendo interação e experiência motora para todos do grupo. **PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física Escolar; Futebol Americano de Bandeira; Futebol Americano.

## ABSTRACT

**Introduction:** The School Physical Education has been treated in a traditional way, in which the most popular sports are massively included, without plans for others that could provide new body movement experiences and social interaction. **Objective:** this graduation work of the degree course in Physical Education, of Centro Universitário UniCEUB of Brasília, Distrito Federal, aims to demonstrate that the American Football can be used as a new movement culture for school physical education. **Material and Methods:** There were collected articles, documents, and national and international newspapers, which have been translated from English to Portuguese. **Literature Review:** The physical education remains unchanged and traditional. This tradition generates disinterest in students who don't fit into the activities and deprive them from new motor experiences. The American Flag Football characteristics make it a relatively safe activity, and it can be included in the middle school as a rich and diversified motor experience, that respects individuals physical differences, and can be used as a tool against the exclusion and the lack of interest during classes, and also it may be practiced between male and female genders. **Conclusions:** The American Football can be included in physical education in school, since it accepts all physical types and can be practiced between different genres, which promotes interaction as well movement experience for everyone in the group. **KEYWORDS:** School Physical Education; Gridiron; Football; Flag Football; Flag Football; Injuries Flag Football School.

## 1. INTRODUÇÃO

Nos Estados Unidos o Futebol Americano de Contato é muito popular nas aulas de Educação Física Escolar como um esporte coletivo. Em caráter de competição a modalidade pode incluir todos os tipos físicos, pois possibilita que cada um tenha uma função adequada para o seu biótipo em uma posição específica (KAHAN, 2008).

O Futebol Americano de Contato cria uma relação patriarcal entre o treinador e os atletas, essa relação tem total importância no desenvolvimento do atleta e da equipe, cria normas, valores, atitudes e comportamentos sobre o papel do homem ou da mulher na sociedade. O Futebol Americano de Contato com contato físico tem influência no comportamento masculinizado dos atletas, esse comportamento é reforçado no combate entre oponentes e reforça a crença de que para ser homem é preciso aceitar a dor e o risco de lesões. O Futebol Americano de Contato influencia na manutenção de valores patriarcais e tradicionais, valores usados para a formação de jovens do sexo masculino (ZAKRAJASEK *et al*, 2011).

O Futebol Americano de Bandeira é uma das versões do Futebol Americano, que se popularizou em diversos lugares do mundo, atualmente é praticado nos Estados Unidos, Canadá, México, Europa, Coreia, Dubai e Israel. O esporte tem um apelo amador muito forte e inclui várias competições nacionais e internacionais (KAPLAN *et al*, 2013).

Nas aulas de Educação Física Escolar, deve ser praticado o Futebol Americano de Bandeira, todos podem participar da mesma atividade, independente tipo físico ou gênero. A utilização de um cinto na altura do quadril, com duas bandeiras presas nas laterais com velcro, dispensa a utilização de todos os equipamentos do Futebol Americano de Contato, com exceção do protetor bucal, tênis ou chuteira. Uma das fitas do jogador que tem a posse de bola deve ser puxada para parar a jogada (deflagging), qualquer contato físico que não seja direcionado à fita, ou com o intuito de bloquear a defesa é ilegal (IFAF, 2015).

As regras do futebol americano de bandeira são semelhantes às do Futebol Americano de Contato, com a diferença de que em vez de levar o adversário ao

chão para terminar a jogada através do *tackle*, o praticante deve utilizar um cinto com duas bandeiras em formato de fita, o material pode ser de plástico ou tecido, as bandeiras devem ser fixadas com *velcro* nas laterais do quadril (IFAF, 2015). As bandeiras serão puxadas pela defesa, substituindo o *tackle* pelo *deflagging* e tornando a atividade mais segura e acessível, pela ausência de equipamentos caros e contatos violentos (IFAF, 2015).

Atividades que incluem ambos os gêneros são uma alternativa eficaz contra experiências negativas durante as aulas de educação física. Meninas apresentam baixos níveis de exercícios físicos, níveis mais baixos que dos meninos e isso pode estar relacionado com experiências negativas vivenciadas durante as aulas de educação física (HANNON *et al*, 2005).

No Futebol Americano de Bandeira, existia a crença de que eram necessárias modificações nas regras para executar as atividades entre os gêneros masculino e feminino, pois o sexo feminino poderia ser intimidado pelas diferenças de tamanho, força e velocidade do sexo masculino. Ambos os gêneros concordavam com essa perspectiva, mas essas diferenças entre os sexos em estatísticas foram se dissipando durante as atividades (KAHAN, 2008).

O objetivo desse trabalho é o de verificar se Futebol Americano pode ser utilizado como uma nova cultura de movimento na Educação Física Escolar, sua cultura coletiva facilita a socialização entre indivíduos, pois cada um dos jogadores têm funções específicas e essenciais para a execução do jogo. A Educação Física Escolar tem sido tratada de forma tradicional, onde os esportes mais populares são massivamente incluídos, sem planos para outros esportes que poderiam proporcionar novas experiências de movimento corporal e interação com alunos que não se adaptam aos esportes tradicionais.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo “Futebol Americano: uma alternativa para a Educação Física Escolar” foi realizado mediante revisão bibliográfica de artigos científicos e regras da *International Federation of American Football* (IFAF), caracterizando uma pesquisa de cunho exploratório.

Para o seu desenvolvimento e embasamento teórico, foram examinados artigos e documentos feitos entre 1996 e 2015, os principais textos foram *Physical Activity Levels in Coeducational and Single-Gender High School Physical Education Settings* (HANNON, James C.; RATLIFF, Thomas); *American High School Football Coaches' Attitudes Toward Sport Psychology Consultation and Intentions to Use Sport Psychology Services* (ZAKRAJSEK, Rebecca A.; MARTIN, Scott B.; ZIZZI, Sam J.); *Modifying Flag Football For Gender Equitable Engagement In Secondary Schools* (KAHAN, David).

As palavras chave de pesquisa que foram utilizadas são: American Football, Flag Football e Educação Física Escolar. A busca pelos artigos internacionais foi feita pela plataforma EBSCO e as fontes com os artigos compatíveis com o tema foram: *Journal of Teaching In Physical Education*, *International Journal of Sports Science & Coaching*, Sagamore Publishing.

Foram realizadas leituras de cunho exploratório, analítico e por último interpretativo para relacionar a temática com o objetivo da pesquisa.

### **3. REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 Educação Física Escolar**

A Educação Física Escolar permanece imutável, sem evolução na prática educativa e nos conceitos. Essa afirmação é repetida nos relatos de muitos interlocutores oriundos das esferas acadêmicas (CORREIA, 2014).

A educação física escolar vem adotando práticas tradicionais, que possuem características, que não passam pela percepção e acabam se tornando inconsciente aos alunos. Essa tradição tem se mostrado negativa para uma grande quantidade de alunos, que não possuem características compatíveis com atividades que só alguns são capazes de realizar de forma eficaz, privando essas pessoas da experiência da cultura corporal (DAOLIO *et al*, 1996).

As peculiaridades entre alunos podem ser ou não percebidas pelo professor, quando são percebidas as diferenças o professor tende a justificar que alguns são mais aptos para a tal atividade (DAOLIO *et al*, 1996).

As atitudes dos alunos estão relacionadas aos métodos escolhidos pelo professor e reflete na regência da aula, o aluno reage à passividade do professor



com certo “desencantamento” provocado pela situação. Esse é um fator que, somado à incompatibilidade de alunos com algumas atividades, contribui para o desinteresse pelas aulas de educação física (ALMEIDA, 2007).

Meninas mostram níveis basais mais baixos de atividade física do que os meninos, esses níveis estão relacionados com experiências negativas durante as aulas de educação física, atividades que incluem ambos os gêneros podem ser uma solução eficaz (HANNON, 2005).

Adaptar o esporte e suas regras como recurso para combater a exclusão pode ser prejudicial para a dinâmica do jogo, criando outros problemas e tornando as meninas culpadas pela situação, pois as regras foram modificadas para dar vantagem a elas e isso pode gerar conflitos (SOUSA, 1999).

Segundo os PCNs o professor deve intervir criando regras para democratizar a aprendizagem, gerando oportunidades para crianças com menores habilidades. esportes coletivos são favoráveis para a diversificação dos papéis, facilitando a inclusão de diversos níveis de habilidades. A atividade deve ajudar os indivíduos a conviver em grupo.

### **3.2 Futebol Americano de Bandeira**

A característica do esporte coletivo exige operações cognitivas envolvendo processos como atenção, percepção, antecipação, pensamento, memória e inteligência, relacionando todos entre si. O jogador depende da capacidade de se adaptar a esses processos que exercem função na tomada de decisões nos diversos momentos do jogo, todas as ações são determinadas pelo ponto de vista tático (MATIAS *et al*, 2012).

No currículo escolar dos Estados Unidos o Futebol Americano de Bandeira é uma atividade popular nas aulas de educação física. Acreditava-se que seria uma atividade que poderia gerar intimidação e oportunidades desiguais, porém não houve intimidação do sexo feminino por conta de tamanho, velocidade e força do sexo masculino (KAHAN, 2008).

O Futebol Americano de Bandeira é jogado de forma semelhante ao Futebol Americano de Contato. No Futebol Americano de Bandeira tem campo menor, o número de jogadores é menor em cada time, dentro de campo pode variar de 5 a 9,

os jogadores não utilizam ombreiras e capacetes, as bandeiras são presas com velcro e puxar as bandeiras é equivalente a derrubar o adversário (KAPLAN, 2012).



Fonte: <http://ifaf.org/>

Figura 1 – Dimensões do campo de futebol americano de bandeira: Comprimento 50 jardas (45,75 m), adicional das *end zones* 10 jardas (9,15 m), Largura 25 jardas (22,90 m). Requer uma área total de 76 jardas (69,55 m) x 31 jardas (28,40 m), incluindo áreas de escape (IFAF, 2015).

O Futebol Americano de Bandeira baseado nas regras da Federação Internacional de Futebol Americano, é jogado entre duas equipes de cinco jogadores em cada lado, o número máximo de jogadores convocados para uma partida é de 12 por equipe, cinco jogadores no campo e sete reservas. Obrigatoriamente os dois times devem usar camisas de cores contrastantes, a equipe da casa tem a opção de escolher a cor da camisa. Os cintos de bandeiras devem possuir duas bases para a fixação e os protetores bucais são obrigatórios (IFAF, 2015).

O time de ataque deve atravessar o campo e chegar até a zona final do campo adversário e marcar seis pontos, antes da zona final, fica uma área de cinco jardas onde é permitido fazer somente jogadas aéreas. A defesa deve impedir o avanço do ataque adversário puxando a bandeira do jogador que está com a posse de bola, se o ataque não conseguir avançar até a zona final, o ataque deve sair de campo dando lugar ao time de ataque do adversário, o mesmo acontece com a defesa (IFAF, 2015).

A bola em formato oval deve ser no tamanho infantil para atletas do sexo feminino, na modalidade masculina o tamanho é regular. A bola possui um formato de projétil para diminuir a resistência do ar, a bola pode ser feita em couro natural, ou sintético (IFAF, 2015).

As diferenças de desempenho físico não devem ser consideradas como fator limitante para a inclusão do sexo feminino no Futebol Americano de Bandeira na educação física escolar (KAHAN, 2008). Porém pelas regras da IFAF, em caráter de competição, é proibida a formação de um time com jogadores de ambos os gêneros nas competições oficiais.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Educação Física Escolar tratada de forma tradicional afasta os alunos que não se encaixam nas atividades propostas, impossibilitando a aprendizagem de novas experiências motoras e gerando desinteresse por atividades físicas. O Futebol Americano de pode ser utilizado como uma nova cultura de movimento na educação física escolar, sua cultura coletiva facilita a socialização entre indivíduos, pois necessita da cooperação de todos os envolvidos na atividade.

A possibilidade de interação através do esporte coletivo em caráter recreativo entre gêneros é um fator que contribui para a socialização entre os alunos nas aulas de educação física, mas essa integração entre gêneros em competições é proibida pela regra de 2015 da Federação Internacional de Futebol Americano, com competições realizadas somente entre equipes do mesmo sexo.

O Futebol Americano de bandeira tem características e regras que o tornam uma atividade relativamente segura se adotadas as regras existentes de prevenção ao contato físico, que foram estabelecidas no livro de regras, publicado no ano de 2015, pela Federação Internacional de Futebol Americano.

É uma atividade que pode ser inclusa no meio escolar, pois a suas características de esporte coletivo exigem operações cognitivas, desenvolvendo a capacidade de se adaptar aos processos de tomada de decisões, ao mesmo tempo sendo um esporte que respeita e necessita das diferenças físicas dos indivíduos, podendo ser usado como uma ferramenta contra exclusão e o desinteresse de alguns alunos durante as aulas de educação física.

## 5. REFERÊNCIAS

RHEA, R.; HUNTER, Matthew; HUNTER, Randy.; Tad J. **Competition modeling of american football: observational data and implications for high school, collegiate, and professional player conditioning.** 1. ed. Utah: Journal of Strength and Conditioning Research, 2006.

HANNON, James C.; RATLIFFE, Thomas. **Physical activity levels in coeducational and single-gender high school physical education settings.** 1. ed. Journal of Teaching In Physical Education, 2005.

KAPLAN, Yonatan; MYKLEBUST, Grethe; NYSKA, Meir; PALMANOVICH, Ezequiel; VICTOR, Jan; WITVROUW, Erik. **The epidemiology of injuries in contact flag football.** 1. ed. Clin J Sport Med, 2013.

KAHAN, David. **Modifying flag football for gender equitable engagement in secondary schools.** 1. ed. Sagamore Publishing, 2008.

MELTON, Bridget; HANSEN, Andrew **Trends in physical activity interest in the college and university setting.** Vol. 44 Issue 3, p785-789. 5p. 2010.

ZAKRAJSEK, Rebecca. **American high school football coaches' attitudes toward sport psychology consultation and intentions to use sport psychology services.** 1. ed, International Journal of Sports Science & Coaching, volume 6, 2011. IGUCHI, Junta; YAMADA Yosuke. **Injuries in a japanese division i collegiate american football team: a 3-season prospective study.** 1. ed. Journal of Athletic Training, volume 48, number 6, 2013.

GERBKRICH, Susan G. **Concussion incidences and severity in Secondary school varsity football players.** 1. ed. AJPH, vol. 73, No. 12. 1983,

DAOLIO, Jocimar. **Educação física escolar: em busca da pluralidade.** 1. ed. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.2, p.40-42, 1996.

REILLY, Thomas, DRUST, Barry. **Muscle Fatigue during Football Match-Play.** 1. ed. Sports Med; 38 (5), 2008.

CARTER, Elizabeth A.; WESTERMAN, Beverly J. **Risk of injury in basketball, football, and soccer players, ages 15 years and older, 2003-2007.** 1.ed Journal of Athletic Training, 2011.

KAPLAN, Yonatan. **The prevention of injuries in contact flag football.** 1. Ed. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, número 5, 2012.

GUEDES, Joana, E. R.P.; GUEDES, Dartagnan P. **Características dos programas de educação física escolar.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 11(1):49-62, jan./jun. 1997.

SOUSA, Eustáquia, S.; ALTMANN, Helena. **Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar.** Cadernos Cedes, ano XIX, nº 48, Agosto/99.

DARIDO, Suraya, C. **A educação física na escola e o processo de formação.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.

DITTRICH, Douglas Danilo et al . **Educação física escolar: cultura, currículo e conteúdo.** Educ. rev., Curitiba , n. 16, p. 81-98, Dec. 2000

GALVÃO, Zenaide. **Educação física escolar: a prática do bom professor.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 1, Número 1, 2002.

SOARES, Antonio Jorge Gonçalves; MILLEN NETO, Alvaro Rego; FERREIRA, Alexandre da Costa. **A pedagogia do esporte na educação física no contexto de uma escola eficaz.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre , v. 35, n. 2, p. 297-310, June 2013

BETTI, Mauro; LIZ, Marilene, T.F. **Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental.** Motriz, Rio Claro, v.9, n.3, p.135-142, set./dez. 2003.

CORREA, Walter R. **Educação física escolar: desafiando a sua presumível imutabilidade.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2014 Out-Dez; 28(4):691-700 • 691.

NOGUEIRA, Quéfren, W. **Esporte e a experiência de jogo como formação.** Educação & Realidade, Porto Alegre, v. 38, n. 3, p. 873-893, jul./set. 2013.

ALMEIDA, Pedro, C. **O desinteresse pela educação física no ensino médio.** ed 1, Rio Grande do Sul, UNILASALLE, março, 2007.

SILVA, Kelly S.; NAHAS, Marcus V.; Peres KAREM G.; LOPES, Adair, S. **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na educação física em estudantes do ensino médio em Santa Catarina, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(10):2187-2200, out, 2009.

TOIGO, Adriana, M. **Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes.** 1. ed. São Paulo: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 6, número 1 , 2007.

MATIAS, Cristino Julio Alves da Silva; GRECO, Pablo Juan. **COGNIÇÃO & AÇÃO NOS JOGOS ESPORTIVOS COLETIVOS.** Ciências e Cognição / Science and Cognition, [S.I.], v. 15, n. 1, p. pp. 252-271, jan. 2010.

SADI, Renato Sampaio; COSTA, Janaína Cortês; SACCO, Bárbara Torres. **Ensino de esporte por meio de jogos: desenvolvimento e aplicações.** Pensar a Prática, [S.I.], v. 11, n. 1, p. 17-26, mar. 2008.

IFAF. **International flag football rules5 on 5 / non-contact,** [http://ifaf.org/pdf/documents/rules/ifaf\\_flag\\_rules\\_2015.pdf](http://ifaf.org/pdf/documents/rules/ifaf_flag_rules_2015.pdf). 2015.

**BRASIL – MEC – Secretaria da Educação Fundamental - Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física – Brasília, 1997, volume 7.**

## **ANEXOS - REGRAS**

Algumas das principais regras do Futebol Americano de Bandeira, estabelecidas pela Federação Internacional de Futebol Americano (IFAF):

### **SEÇÃO 1. Disposições Gerais**

ARTIGO 1. O jogo. O jogo deve ser jogado entre duas equipes de não mais de 5 jogadores cada, em um campo retangular e com uma bola regular. Para mais detalhes, veja Especificações do Campo. A lista das equipes consiste de um máximo de 12 jogadores (5 no campo com 7 suplentes). As equipes podem jogar com um mínimo de 4 jogadores. Se menos de 4 jogadores estiverem disponíveis, o jogo está perdido pelo lado que é incapaz de montar uma equipe.

ARTIGO 2. Equipe Vencedora e Pontuação Final. Cada equipe terá oportunidades para avançar a bola através da linha de gol do outro time por corridas ou passes. As equipes deverão receber pontos de acordo com a regra e a que tiver a maior pontuação no final do jogo, incluindo os períodos extras, será a equipe vencedora.

### **SEÇÃO 3. Equipamento**

ARTIGO 1. Equipamento Obrigatório Jogadores de times adversários deverão usar camisas de cores contrastantes. Se as equipes estão usando camisas semelhantes, a equipe da casa tem a opção de escolher quem deve trocar o uniforme.

A. Jogadores de uma equipe devem usar camisas da mesma cor e design. A camisa tem de ser de comprimento padrão e colocada por dentro das calças com contrastantes algarismos arábicos, pelo menos, 6 polegadas (15 cm) de altura nas costas. Camisas não podem ser remendadas ou amarradas de qualquer forma.

B. Os jogadores devem usar shorts ou calças da mesma cor e design, sem bolsos, botões de pressão ou cliques. Os jogadores não podem ter remendos ou amarrações para cumprir esta regulamentação.

C. Os cintos de bandeiras devem ser amarrados firmemente e conter bases para 2 bandeiras. Todo esforço deve ser feito para manter uma bandeira em cada lado do quadril do jogador. As bandeiras devem ter 2 polegadas (5 cm) x 15 polegadas (38 cm) e não devem ser alteradas ou cortadas. As bases não devem ser coladas ou alteradas de qualquer forma que não apontem para baixo e para fora. As bandeiras devem ser claramente visíveis, pender livremente e não devem ser cobertas com qualquer parte do uniforme do jogador. As bandeiras têm que ser de uma cor diferente da calça. Jogadores, que manipularem deliberadamente as suas bandeiras, serão expulsos do jogo.

D. Todos os jogadores devem usar um protetor bucal de uma cor visível e com nenhuma parte que se destaque mais de 0,5 polegada(1,25 cm) para fora da boca.

ARTIGO 2. Equipamentos Ilegais a. Chuteiras com cravos maiores de 0,5 polegada (1,25 cm), pontiagudos ou feitos de metal.

B. Qualquer tipo de capacete ou acessório de cabeça (bonés, capuzes, bandanas, tiaras ou similares).

C. Óculos sem receita médica e não feito de material inquebrável. d. Jóias devem ser removidas ou cobertas completamente. e. Anexos aos uniformes como toalhas ou aquecedores de mão.

F. Material adesivo, tinta, graxa ou qualquer outra substância escorregadia aplicada ao equipamento ou aos jogadores, roupa ou acessório que afete a bola ou um adversário. g. Qualquer eletrônico, mecânico ou outros dispositivos de sinal para o propósito de comunicar-se com um treinador.

## **SEÇÃO 1. Áreas e Linhas**

ARTIGO 1. O Campo O campo é a área que consiste as áreas de segurança e o espaço entre elas.

ARTIGO 2. Campo de Jogo O campo de jogo é a área dentro das linhas de contorno (linhas laterais e linhas de fundo) que não as zonas finais.

ARTIGO 3. Zonas finais As zonas finais são as áreas de 10 jardas em ambas as extremidades do campo entre as linhas de fundo e as linhas de meta.

ARTIGO 4. Zonas Sem Corrida As Zonas Sem Corrida são as áreas de 5 jardas em ambas as extremidades do campo em frente à linha de meta.

ARTIGO 5. Linhas de Meta As linhas de meta, uma para cada equipe, devem ser estabelecidas em extremidades opostas do campo de jogo. As linhas de meta os *pylons* estão na zona final. Cada linha de meta é parte de um plano vertical que separa a zona final do campo de jogo quando a bola é tocada ou está em posse do jogador, o plano se estende para além das linhas laterais. A linha de meta é o que cada equipe defende.

ARTIGO 6. Linha Média No meio. entre as linhas de meta é a linha média. A linha de ganho para uma nova série está no meio do campo de jogo.

ARTIGO 7. Dentro de Campo, Fora de Campo A área dentro das linhas laterais e linhas de fundo é considerada dentro de campo. Já a área de fora, incluindo as linhas, é considerada fora de campo.

ARTIGO 8. Área da Equipe A área da equipe está fora da área de segurança e entre as linhas sem corrida por toda a lateral do campo.

## **SEÇÃO 2. Designações da Equipe e Jogadores**

ARTIGO 1. Ataque e Defesa É considerada equipe de ataque aquela que está com a posse de bola. A equipe adversária é considerada a de defesa.

ARTIGO 2. *Snapper*

O *snapper* é o jogador ofensivo que inicia as jogadas de ataque, a partir do *snap*.

ARTIGO 3. *Quarterback*

O *quarterback* é o jogador ofensivo que primeiro recebe a posse da bola depois do *snap*.

ARTIGO 4. Passador

O passador é o jogador ofensivo que realiza um passe legal.

ARTIGO 5. Corredor

O corredor é o jogador de posse da bola viva.

ARTIGO 6. *Blitzer*

O *blitzer* é um jogador defensivo que cruza a linha de *scrimmage*, enquanto a bola está viva e antes que o *quarterback* tenha largado a bola. *Blitzer* pode obter o direito de passagem se levantar uma das mãos claramente acima da cabeça, pelo menos, durante o último segundo antes do *snap*. A corrida tem que ser imediatamente após o *snap*, rápida e diretamente em direção ao *quarterback*. Se um *blitzer* está dando um sinal inválido, correndo lentamente visando outro ponto ou muda a direção durante a corrida, ele perde o direito de passagem.

ARTIGO 7. Jogador Fora de Campo.

Um jogador ou a bola está fora dos limites quando toca qualquer coisa fora de campo.

ARTIGO 8. Jogador desqualificado.

Um jogador desqualificado é aquele que é declarado inelegível pelo resto da partida.

ARTIGO 9. Equipe da Casa.

Se ambas as equipes estão jogando fora de casa ou em um campeonato (com mais de dois times), a que for mencionada primeiro pelos oficiais será a equipe da casa e a mencionada em seguida, a equipe visitante.

## **SEÇÃO 3. Descida, *Scrimmage* e Classificação de Jogadas**

ARTIGO 1. Descida



Uma descida é uma unidade do jogo que começa com um *snap* legal, depois de a bola pronta para o jogo e termina quando a bola se torna morta. O intervalo enquanto a bola está morta é chamado de entre descidas. Uma jogada é a ação das duas equipes durante uma descida. ARTIGO 2. Linha de *Scrimmage*

A linha de *scrimmage* para cada equipe, quando a bola está pronta para jogar, é a linha da jarda onde a bola está posicionada e o seu plano vertical até as linhas laterais.

ARTIGO 3. Jogada de Passe

Uma jogada de passe é caracterizada pelo intervalo entre o *snap* e o passe legal para frente da linha de *scrimmage*, sendo ele completo, incompleto ou interceptado.

ARTIGO 4. Jogada de Corrida

Uma jogada de corrida é caracterizada por qualquer ação de bola viva que não seja um passe para frente da linha de *scrimmage*. Passes completos atrás da linha de *scrimmage* são legais e são jogadas de corrida.

## **SEÇÃO 7. Falta, Penalidade e Violação**

ARTIGO 1. Falta

A falta é uma infração de regra que já existe uma penalidade prescrita. Uma falta flagrante é uma infração coloca um oponente em perigo de lesão.

### **ARTIGO 2. Penalidade**

A penalidade é o resultado imposto pela regra contra uma equipe que cometeu uma falta e que pode incluir uma ou mais das seguintes: perda de jardas, perda de descida, primeira descida automática ou desqualificação. Se a penalidade envolve a perda de uma descida, uma das quatro tentativas deve ser descartada.

ARTIGO 3. Violação

Uma violação é uma infração de regra para a qual nenhuma penalidade é prescrita, que não compensa uma falta.

ARTIGO 4. Perda de Descida "Perda de Descida" é uma abreviação para "perda do direito de repetir uma descida".

## **SEÇÃO 11. Segurada, Bloqueio, Contato e Tackle**

ARTIGO 1. Segurada

Segurada é o ato agarrar um adversário ou o seu equipamento e não liberá-lo imediatamente.

ARTIGO 2. Bloqueio

Bloqueio é obstruir um adversário sem contato movendo em seu caminho. Um jogador ofensivo se movendo em linha entre um jogador de defesa e *ocorredor* ou na direção do *blitzer* está bloqueando. Um jogador parado (com o direito de lugar) não está bloqueando, mesmo se ele está entre o corredor e o adversário, até como *blitzer*.

ARTIGO 3. Contato

Contato é tocar o adversário com impacto. Tocar sem efeito não é considerado contato.

ARTIGO 4. Arrancada de Bandeira

A arrancada de bandeira é o ato de tirar a bandeira do adversário com as mãos.

ARTIGO 5. Proteção de Bandeira

Proteção de bandeira é a tentativa do jogador com a posse da bola de evitar a arrancada de sua bandeira, cobrindo-a com qualquer parte do corpo (mãos, cotovelos ou pernas). Inclinar o corpo para frente ou estender as mãos com ou sem a bola em direção ao oponente também é considerado proteção de bandeira.

## **SEÇÃO 2. Tempo de Jogo**

ARTIGO 1. Tempo de Jogo e Intervalo

O tempo de jogo total será de 40 minutos, divididos em 2 tempos de 20 minutos cada, com 2 minutos de intervalo em entre os dois.

### **SEÇÃO 1. Valores**

ARTIGO 1. Jogadas de Pontuação

O valor de cada jogada de pontuação é: *Touchdown* - 6 Ponto [S5]  
 Conversão da linha de 5 jardas – 1 ponto [S5] Conversão da linha de 12 jardas – 2 pontos [S5]

*Touchdown* de defesa em uma conversão – 2 pontos [S5] *Safety* – 2 pontos (concedidos ao adversário) [S6] *Safety* em uma conversão – 1 ponto (concedido ao adversário) [S6]

SEÇÃO 2. *Touchdown* ARTIGO 1. Como Pontuar Um *touchdown* deve ser marcado quando: a. A bola, em posse de um corredor, ultrapassa a linha de meta adversária. b. Um jogador recebe um passe dentro da zona final adversária.

### **SEÇÃO 3. Conversão**

ARTIGO 1.

Como Pontuar Os pontos serão marcados de acordo com os valores de ponto, se a tentativa resulta no que seria um *touchdown* ou um *safety*.

ARTIGO 2. Oportunidade de Pontuar A conversão é uma descida extra dada a cada time para marcar 1 ou 2 pontos.

a. A bola deve ser colocada em jogo pelo time que marcou um *touchdown* de 6 pontos. Se um *touchdown* quando o tempo expira, a conversão deve acontecer. A equipe decide se tentará para 1 ou 2 pontos antes da bola ser declarada pronta para jogar.

b. A conversão começa quando a bola está pronta para jogar.

c. O *snap* será do meio entre as linhas laterais na linha de 5 jardas do adversário (1 ponto) ou da linha de 12 jardas (2 pontos).

d. A tentativa acaba quando a equipe pontua ou a bola é considerada morta pela regra.

e. Penalidades podem exigir repetição da conversão, pontuação automática ou cancelamento. Se a tentativa for repetido após uma penalidade, ainda vale o mesmo valor de antes.

### **SEÇÃO 3. Substituições**

ARTIGO 1. Procedimentos de Substituição

a. Qualquer substituição pode ser feita no time de ataque, sem restrição de número, assim que a bola é considerada morta e antes do *snapper* tocá-la.

b. Qualquer substituição pode ser feita no time de defesa, sem restrição de número, assim que a bola é considerada morta e antes de entrar em jogo.

PENALIDADE - 5 jardas, com o spot de falta na linha de *scrimmage*. [S19]. (IFAF, 2015. p. 05-19).



Foto 1 - Equipamentos do Futebol Americano de Bandeira.



Foto 2 – Equipamentos para o Futebol Americano de Contato.



Foto 3 - Retirada da bandeira no Futebol Americano de Bandeira.



Foto 4 - Jogo de Futebol Americano de Bandeira entre meninos e meninas.





Foto 5 – Derrubada (tackle) no Futebol Americano de Contato.



Foto 6 – Jogo de Futebol Americano de Contato.

**ANEXOS – UniCEUB**

1. Carta de aceite da Professora Orientadora.
2. Carta de declaração de autoria de TCC I.
3. Ficha de autorização de apresentação de TCC I.
4. Ficha de responsabilidade de apresentação de TCC I.

## **CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### **Declaração de aceite do orientador**

**Eu, Marcelo Guimarães Boia do Nascimento, declaro aceitar orientar o aluno Orlando Gonçalves Rossi no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.**

**Brasília, \_\_\_\_ de março de 2015.**



---

**ASSINATURA**

## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

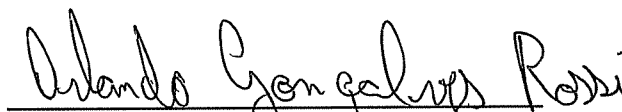
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

### Declaração de Autoria

Eu, Orlando Gonçalves Rossi, declaro ser o autor de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

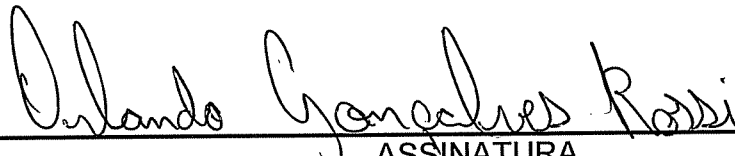
Brasília, 24 de junho de 2015.

  
Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Orlando Gonçalves Rossi RA: 20973496 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado “Futebol Americano: Uma alternativa para a educação física escolar.” no dia 15/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

  
ASSINATURA

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: **FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR** do aluno: Orlando Gonçalves Rossi autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora.

Sem mais a acrescentar,

Data: 24/06/2015



---

Orientador

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho “Futebol Americano: Uma alternativa para a educação física escolar.” do aluno(a): Orlando Gonçalves Rossi autorizar sua apresentação no dia 08 / 06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



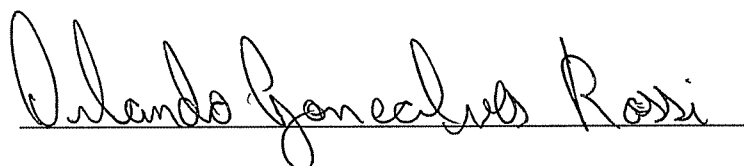
---

Orientador

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Orlando Gonçalves Rossi, RA 20973496 aluno do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **FUTEBOL AMERICANO: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 24 de Junho de 2014.



Assinatura do Aluno