

Andebol — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: O **andebol** é um desporto coletivo em que duas equipas de 7 jogadores tentam marcar golos lançando a bola para a baliza adversária. As principais ações técnicas são: lançar, rececionar e conduzir. É um desporto que desenvolve velocidade, coordenação e trabalho em equipa.

1. Regras básicas

a) Quantos jogadores tem cada equipa em campo? _____

R: _____

b) Como se marcam golos no andebol? _____

R: _____

c) Quantos tempos tem um jogo de andebol? _____

R: _____

2. Ações técnicas

a) O que é o lançamento de andebol? _____

R: _____

b) Indica 2 tipos de lançamentos: _____

R: _____

c) Quantos passos pode dar um jogador com a bola? _____

R: _____

3. Posições e funções

a) Quais são as posições no andebol? _____

R: _____

b) Qual é a função do guarda-redes? _____

R: _____

c) Porque é importante a cooperação entre os jogadores? _____

R: _____

4. Ética e fair play

a) O que é o fair play no andebol? _____

R: _____

b) Indica 2 regras de fair play: _____

R: _____

c) Porque é importante respeitar os árbitros? _____

R: _____

5. V ou F

a) No andebol, o guarda-redes pode usar as mãos em qualquer zona do campo. → ____

b) O andebol é um desporto que apenas trabalha a força. → ____

c) A cooperação é fundamental para ganhar jogos de andebol. → ____

Soluções

1. a) 7 jogadores. b) Lançando a bola para a baliza adversária. c) 2 tempos de 30 minutos (60 minutos no total).
2. a) É a ação de projetar a bola em direção à baliza adversária. b) Lançamento de cima, lançamento lateral, lanchado de baixo. c) 3 passos (sem driblar).
3. a) Guarda-redes, extremos, alas, pivôs. b) Defender a baliza e impedir que a bola entre. c) Porque o andebol é um desporto de equipa — é preciso trabalhar junta para criar oportunidades e defender.
4. a) Competir com honestidade, respeitar as regras e os adversários. b) Não fazer faltas intencionais, ajudar um adversário ferido, cumprimentar no início e no fim. c) Porque os árbitros garantem a justiça do jogo e a segurança dos jogadores.
5. a) F — o guarda-redes só pode usar as mãos dentro da sua área. b) F — trabalha resistência, velocidade, coordenação e força. c) V — a cooperação permite criar oportunidades e defender melhor.