

Basquetebol — Fundamentos e Regras — Ficha

6.º Ano

Educação Física

4 páginas

Competências que desenvolve: Cooperar no basquetebol, aplicar ética e regras do jogo, desempenhar ações com oportunidade e correção.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A bola pode ser batida com as duas mãos. → ____ b) A equipa tem 5 jogadores. → ____

c) O jogo tem 2 tempos de 20 min. → ____ d) Fazer "cima-baixa" é falta. → ____ e) Cesto de 3 pontos vale mais. → ____

2. Completa as regras

a) Cada equipa tem _____ jogadores. b) Não pode andar mais de _____ passos.

c) Bola para fora = _____ d) Lance livre = _____ ponto(s).

3. Identifica a falta

F (Falta) ou L (Jogo limpo):

a) Empurrar adversário → ____ b) Bater bola com duas mãos → ____ c) Andar sem bater → ____

d) Bloquear com o corpo → ____ e) Tocar no adversário ao lançar → ____

4. Escreve os fundamentos

a) Movimento: _____, _____, _____

b) Posse de bola: _____, _____, _____

5. Classifica os fundamentos

M (Movimento), P (Posse) ou L (Lançamento).

a) Drible → ____ b) Passagem → ____ c) Corrida → ____ d) Cesto → ____ e) Receção → ____

6. Situação de jogo

Adversário bloqueia-te o caminho para o cesto. Que fundamento usas?

Resposta: _____

7. Etiqueta desportiva

a) Cumprimentar adversários antes do jogo: a) Obrigatório b) Opcional c) Errado

b) Aceitar decisões do árbitro: a) Opcional b) Importante c) Irrelevante

c) Ajudar adversário que cai: a) Fraqueza b) Respeito c) Falta

8. Tática simples

Posições: Extremos, Pivot, Base — desenha o esquema.

9. Organização do jogo

a) Duração de cada tempo: _____ b) Intervalo: _____

Soluções

1. a) F b) T c) F (4x10min) d) F e) T
2. a) 5 b) 2 c) bola para fora d) 1
3. a) F b) L c) L d) L e) F
4. a) Corrida, saltos, deslocamento b) Drible, passagem, receção
5. a) P b) P c) M d) L e) P
7. a) A b) B c) B