

Basquetebol — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: O **basquetebol** é um desporto coletivo em que duas equipas de 5 jogadores tentam marcar pontos lançando a bola para uma cesta. As principais ações técnicas são: driblar, passar, rececionar e lançar. 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 pontos no basquetebol? _____

R: _____

c) Quantos tempos tem um jogo de basquetebol? _____

R: _____

2. Ações técnicas

a) O que é o dribling? _____

R: _____

b) Indica 2 tipos de passes: _____

R: _____

c) Como se lança a bola para a cesta? _____

R: _____

3. Posições e funções

a) Quais são as 5 posições no basquetebol? _____

R: _____

b) Qual é a função do base (point guard)? _____

R: _____

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

R: _____

4. Ética e fair play

a) O que é o fair play? _____

R: _____

b) Indica 2 regras de fair play no basquetebol: _____

R: _____

c) Porque é importante respeitar os árbitros? _____

R: _____

5. V ou F

a) No basquetebol, pode-se andar com a bola se não estiver a driblar. → ____

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

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

Soluções

1. a) 5 jogadores. b) Lançando a bola para a cesta adversária: 2 pontos (dentro da área), 3 pontos (fora da área), 1 ponto (coulhão). c) 4 quartos de 10 ou 12 minutos (conforme a competição).
2. a) É a ação de bater na bola no chão para se deslocar com ela. b) Passes de peito, passes de cabeça, passes de costas. c) Segurando a bola com as duas mãos, apontando para a cesta e lançando com precisão.
3. a) Base (point guard), Extremo (shooting guard), Ala (small forward), Ala-pivô (power forward), Pivô (center). b) Organizar o ataque, distribuir a bola e comandar a equipa. c) Porque o basquetebol é um desporto de equipa — ninguém ganha sozinho.
4. a) Competir com honestidade, respeitar os adversários, aceitar as decisões dos árbitros e jogar para além da vitória. b) Não fazer faltas intencionais, ajudar um adversário caído, cumprimentar no final. c) Porque os árbitros garantem a justiça do jogo e a segurança dos jogadores.
5. a) F — se andar sem driblar é cometido um "drible perdido" (violação). b) F — trabalha resistência, velocidade, coordenação e força. c) V — a cooperação permite criar oportunidades de marcação e defender melhor.