

Futebol — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: O **futebol** é um desporto coletivo em que duas equipas de 11 jogadores tentam marcar golos levando a bola à baliza adversária. As principais ações técnicas são: conduzir, passar, receber e rematar. É o desporto mais praticado no mundo e desenvolve resistência, velocidade e coordenação.

1. Regras básicas

a) Quantos jogadores tem cada equipa em campo? _____

R: _____

b) Como se marcam golos no futebol? _____

R: _____

c) Quantos tempos tem um jogo de futebol? _____

R: _____

2. Ações técnicas

a) O que é a condução de bola? _____

R: _____

b) Indica 2 tipos de passes: _____

R: _____

c) Como se remata a bola para a baliza? _____

R: _____

3. Posições e funções

a) Quais são as 4 linhas de posição no futebol? _____

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 futebol? _____

R: _____

b) Indica 2 regras de fair play: _____

R: _____

c) Porque é importante respeitar o adversário? _____

R: _____

5. V ou F

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

b) O futebol é um desporto que apenas trabalha a velocidade. → ____

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

Soluções

1. a) 11 jogadores. b) Levando a bola à baliza adversária, dentro da área de baliza. c) 2 tempos de 45 minutos (90 minutos no total).
2. a) É a ação de deslocar-se com a bola aos pés, controlando-a. b) Passes de fora do pé, passes de voleio, passes de cabeça. c) Usando diferentes técnicas: remate de pé, de cabeça, de voleio.
3. a) Guarda-redes, defesas, meio-campistas, avançados. b) Defender a baliza e impedir que a bola entre. c) Porque o futebol 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 o respeito mútuo garante um jogo justo e seguro.
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.