

Conduzir a Bola com o Pé — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conduzir a bola com o pé, mantendo-a perto e controlada, parar a bola com a sola e mudar de direção — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Conduzir a bola com o pé é levá-la connosco com toques suaves. → ____
- b) Devemos dar pontapés fortes para a bola ir longe. → ____
- c) A parte interior do pé serve para conduzir a bola. → ____
- d) Para parar a bola, usamos a sola do pé. → ____

2. Completa as frases

- a) Conduzimos a bola com a parte _____ do pé.
- b) A bola deve ficar _____ do pé, para não fugir.
- c) Para parar a bola, colocamos a _____ do pé por cima dela.
- d) Enquanto conduzo a bola, olho em _____.

3. Liga cada ação à sua descrição

- a) Conduzir devagar — ____ b) Conduzir rápido — ____ c) Parar a bola — ____ d) Mudar de direção — ____

- 1) Toques mais fortes e seguidos 2) Toques suaves, um de cada vez 3) Tocar na bola com a parte exterior do pé 4) Pôr a sola em cima da bola

4. Escolhe a resposta correta

- a) Ao conduzir a bola, os toques devem ser... 1) fortes e à toa. 2) suaves e controlados. 3) com as duas mãos.
- b) Para mudar de direção, toco na bola com... 1) a sola. 2) a parte exterior do pé. 3) o calcanhar.
- c) Se a bola fugir, devo... 1) correr atrás dela sem olhar. 2) ir buscá-la e continuar. 3) desistir.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Olhar em frente ____ Tocar a bola com a parte interior do pé ____ Manter a bola perto ____ Avançar com a bola

6. Escreve D (devagar) ou R (rápido)

a) Atravesso o campo devagar, com a bola perto → ____ b) Faço uma corrida com toques seguidos → ____

c) Levo a bola até ao colega sem pressa → ____ d) Faço uma estafeta o mais depressa que consigo → ____

e) Treino o toque parado → ____ f) Mudo de direção em movimento → ____

7. Preenche a tabela

Parte do pé	Para que serve
Parte interior	Conduzir a bola
Sola	_____
Parte exterior	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é que os toques devem ser suaves ao conduzir a bola?

b) O que fazes para parar a bola que vem a rolar?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) Posso conduzir a bola com os dois pés. → ____

b) Olhar para os pés ajuda a ver os colegas. → ____

c) Parar a bola também faz parte do bloco de perícias. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de condução de bola com o pé.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (os toques são suaves e controlados) c) V d) V
2. a) interior b) perto c) sola d) frente
3. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
4. a) 2 b) 2 c) 2
5. 1 — Tocar a bola com a parte interior do pé; 2 — Manter a bola perto; 3 — Olhar em frente; 4 — Avançar com a bola.
6. a) D b) R c) D d) R e) D f) R
7. Sola — parar a bola. Parte exterior — mudar de direção.
8. (Exemplo) a) Para a bola não fugir e continuar perto do pé. b) Coloco a sola do pé em cima da bola para a imobilizar.
9. a) V b) F (olhamos em frente para ver o espaço e os colegas) c) V
10. (Exemplo) 1) Não pontapear a bola para a cara dos colegas. 2) Verificar se há espaço livre antes de conduzir mais depressa.