

Driblar e Conduzir com a Mão — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Driblar e deslocar-se com a bola controlada pela mão, olhando em frente e ajustando a força — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Driblar é empurrar a bola para o chão e voltar a tocá-la. → ____

b) Podemos driblar com os olhos fechados. → ____

c) A bola deve ficar perto do corpo. → ____

d) Driblar faz parte das perícias e manipulações. → ____

2. Completa as frases

a) Ao driblar, empurramos a bola para o _____ com uma mão.

b) Para mudar de direção, colocamos a mão _____ da bola.

c) Devemos olhar em _____, e não apenas para a bola.

d) A mão que não dribla ajuda a _____ o corpo.

3. Liga cada ação à sua descrição

a) Driblar parado — ____ b) Driblar em movimento — ____ c) Mudar de mão — ____ d) Parar a bola — ____

1) Deslocar-me com a bola controlada 2) Bater a bola no mesmo lugar 3) Pôr a mão por cima da bola 4) Passar a bola para a outra mão

4. Escolhe a resposta correta

a) Ao driblar, a bola deve ficar... 1) muito longe do corpo. 2) perto do corpo. 3) atrás das costas.

b) Para não perder a bola, olhamos... 1) para os pés. 2) em frente. 3) para o teto.

c) A força com que empurramos a bola deve ser... 1) sempre a máxima. 2) a necessária para a bola voltar à mão. 3) nenhuma.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Olhar em frente ____ Empurrar a bola para o chão ____ Voltar a tocar na bola ____ Deslocar-me com a bola

6. Escreve P (parado) ou M (em movimento)

a) Driblo no mesmo lugar → ____ b) Atravesso o campo a driblar → ____

c) Dou três toques na bola sem sair do sítio → ____ d) Vou até ao colega a driblar → ____

e) Mudo de direção enquanto avanço → ____ f) Paro e fico a driblar → ____

7. Preenche a tabela

Ação	Como se faz
Driblar	Empurrar a bola para o chão com uma mão e voltar a tocá-la
Mudar de mão	_____
Parar a bola	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é importante olhar em frente enquanto driblas?

b) O que fazes para mudar de direção sem perder a bola?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) Driblar com as duas mãos ao mesmo tempo é mais fácil. → ____

b) Quem olha sempre para a bola vê menos o que acontece à sua volta. → ____

c) Posso driblar com a mão direita e com a esquerda. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de drible com bola.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (temos de olhar para a bola e para o espaço) c) V d) V
2. a) chão b) ao lado c) frente d) equilibrar
3. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
4. a) 2 b) 2 c) 2
5. 1 — Empurrar a bola para o chão; 2 — Voltar a tocar na bola; 3 — Olhar em frente; 4 — Deslocar-me com a bola.
6. a) P b) M c) P d) M e) M f) P
7. Mudar de mão — empurrar a bola para o lado e continuar com a outra mão. Parar a bola — pôr a mão por cima da bola, pressionando-a.
8. (Exemplo) a) Para ver os colegas, os obstáculos e o caminho, sem perder a bola. b) Empurro a bola para o lado e continuo com a outra mão, mantendo-a perto do corpo.
9. a) F (dribla-se com uma mão de cada vez) b) V c) V
10. (Exemplo) 1) Manter a bola longe da cara dos colegas. 2) Olhar antes de me deslocar para não chocar com ninguém.