Andebol e Voleibol — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Andebol e do Voleibol, em todas as funções e conforme a oposição, dominando as rotações, as regras e os sinais de arbitragem — como jogador e como árbitro, no nível introdução e num ano de consolidação.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No andebol, cada equipa joga com sete jogadores: seis de campo e um guarda-redes. → ____

b) No voleibol, cada equipa pode tocar na bola no máximo três vezes antes de a devolver. → ____

c) No andebol, o jogador pode dar mais de três passos com a bola controlada na mão. → ____

d) No voleibol, a rotação faz-se no sentido dos ponteiros do relógio quando a equipa recupera o serviço. → ____

e) Só o guarda-redes pode penetrar na área de baliza do andebol. → ____

2. Completa

a) O andebol joga-se com ____ jogadores por equipa e o voleibol com ____.

b) Um jogo de andebol disputa-se em ____ partes de ____ minutos.

c) No voleibol, cada equipa dispõe no máximo de ____ toques; o bloco ____ conta como toque.

d) No andebol, além do guarda-redes, as funções de campo incluem os laterais/extremos, os ____ e o ____.

e) No voleibol, a rotação obriga cada equipa a mudar de ____ no sentido dos ____ do relógio.

© 2026 Estudantices

3. Técnica e tática (nível introdução)

a) Cita três ações técnicas do andebol e três do voleibol.

b) Distingue o remate em apoio do remate em suspensão no andebol e indica quando se usa cada um.

c) Explica porque é que, no voleibol, a rotação obriga a equipa a dominar todas as funções.

4. Regras e arbitragem

a) Indica três infrações comuns no andebol e três no voleibol.

b) Descreve o sinal do árbitro para: (i) os passos no andebol; (ii) uma bola «dentro» no voleibol.

c) Relaciona o cumprimento das regras nestas modalidades com a verdade desportiva.

5. Responde por escrito

a) Porque é que dominar todas as funções (e não só a preferida) melhora a leitura de jogo no andebol?

b) Descreve uma situação de 2×1 no andebol e explica as decisões técnicas e táticas do jogador com bola.

c) Indica o que um aluno de nível introdução deve conseguir fazer no voleibol: serviço, receção e passe.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** (seis de campo + guarda-redes) b) **V** (o bloco não conta como toque) c) **F** — o máximo são **três** passos d) **V** e) **V** — a área de baliza pertence ao guarda-redes.

2. a) **7** e **6** b) **duas** partes de **30** minutos c) **três** toques; o bloco **não** conta d) **centrais** e **pivô** e) de **posição/zona**, no sentido dos **ponteiros** do relógio.

3. a) andebol: passe, receção/condução e remate (ou finta); voleibol: serviço, manchete e remate (ou toque de dedos e bloco) b) em **apoio**: com os pés no chão, usado quando há espaço e a defesa está longe; em **suspensão**: em salto, perto da área, para rematar por cima da defesa c) a rotação faz todos passar por todas as zonas do campo: só quem domina todas as funções mantém a equipa equilibrada em cada posição.

4. a) andebol: passos, duplo drible e entrada na área; voleibol: quatro toques, retenção e tocar a rede (ou serviço fora) b) (i) passos: o árbitro roda os antebraços em frente do corpo; (ii) bola «dentro»: o árbitro aponta a mão aberta para o solo c) cumprir as regras garante que o resultado reflete o mérito — é a base da **verdade desportiva** e da segurança de todos.

5. a) Dominar todas as funções dá **leitura de jogo**: percebes o que cada posição exige, antecipas as ações dos companheiros e adaptas-te à oposição b) Em 2×1, o jogador com bola atrai o defensor conduzindo para o lado dele e passa no momento certo ao companheiro desmarcado para o remate — decisão técnica e tática c) No nível introdução, espera-se serviço colocado dentro do campo, receção em manchete com controlo e passe/toque de dedos que permita ao companheiro atacar.

© 2026 Estudantices