# Jogos Desportivos Coletivos — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

**Competências que desenvolve:** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, e aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro — nível introdução, num ano de consolidação das aprendizagens do 2.º e do 3.º ciclos.

## 1. Verdadeiro ou Falso

a) O 10.º ano tem um carácter predominantemente de revisão dos conteúdos trabalhados no 2.º e no 3.º ciclos. → ____

b) Num jogo coletivo, o aluno deve desempenhar apenas a função em que se sente mais confortável. → ____

c) Executar uma ação «com oportunidade» é escolher o gesto adequado ao momento do jogo. → ____

d) As regras só interessam ao árbitro: o jogador não precisa de as conhecer. → ____

e) Aceitar as falhas dos companheiros e apoiar os seus esforços faz parte das aprendizagens dos Jogos Desportivos Coletivos. → ____

## 2. Completa

a) Os quatro Jogos Desportivos Coletivos indicados nas Aprendizagens Essenciais são ____, ____, ____ e ____.

b) As três fases do jogo são ____, ____ e ____.

c) O aluno deve realizar as ações técnico-táticas com ____ e ____, conforme a oposição em cada fase do jogo.

d) Em cada matéria, o aluno aplica as regras não só como ____ mas também como ____.

e) No 10.º ano, o aluno atinge o nível ____ em cinco matérias e o nível ____ numa matéria, de subáreas diferentes.

© 2026 Estudantices

## 3. Liga cada termo à definição

1. Técnica · 2. Tática · 3. Transição · 4. Arbitragem

a) Decisão e organização da ação em função do jogo, dos companheiros e dos adversários. → ____

b) Momento em que a equipa passa da defesa ao ataque, ou do ataque à defesa. → ____

c) Execução correta do gesto desportivo. → ____

d) Aplicação das regras com isenção, segurança e respeito pelos participantes. → ____

## 4. Escolha múltipla

a) A expressão «conforme a oposição em cada fase do jogo» significa: (A) executar sempre o mesmo gesto · (B) adaptar as ações ao que os companheiros e os adversários fazem · (C) jogar apenas na defesa. → ____

b) Arbitrar um jogo da turma serve sobretudo para: (A) decidir quem ganha · (B) aplicar as regras com isenção e garantir a segurança e o espírito desportivo · (C) substituir o professor. → ____

c) Uma ação executada «com correção» é aquela que: (A) é espetacular · (B) respeita a técnica e as regras · (C) é feita à velocidade máxima. → ____

d) O trabalho nas matérias ao longo do 10.º ano serve para: (A) te especializares num só desporto · (B) consolidares aprendizagens, experimentares áreas alternativas e recuperares dificuldades · (C) preparares um exame nacional. → ____

## 5. Responde por escrito

a) Distingue técnica de tática, com um exemplo de um dos quatro jogos coletivos.

b) Explica porque é que dominar as regras *como árbitro* torna o jogador mais completo.

c) Escolhe um dos quatro jogos e descreve o que um aluno de nível introdução deve conseguir fazer em ataque e em defesa.

© 2026 Estudantices

# Soluções

**1.** a) **V** (o 10.º ano é um período de estabilização e revisão)  b) **F** — as ações devem ser realizadas em **todas as funções**  c) **V**  d) **F** — as regras são aplicadas como jogador e como árbitro  e) **V**.

**2.** a) basquetebol, futebol, andebol, voleibol  b) ataque, defesa e transição  c) oportunidade e correção  d) jogador e árbitro  e) **introdução** em cinco matérias e **elementar** numa matéria.

**3.** 1–c)  2–a)  3–b)  4–d).

**4.** a) **B**  b) **B**  c) **B**  d) **B**.

**5.** a) A **técnica** é a execução correta do gesto (ex.: passe de peito no basquetebol); a **tática** é a decisão de quando e como o usar, em função dos companheiros e dos adversários (ex.: escolher o passe ou o lançamento conforme a marcação).  b) Quem conhece as regras como árbitro antecipa o jogo, evita infrações, decide com argumentos e contribui para um clima de **espírito desportivo** — e a arbitragem é, ela própria, uma aprendizagem do ano.  c) Resposta pessoal. Exemplo (voleibol): em ataque, o aluno de nível introdução serve, recebe e passa com correção; em defesa, coloca-se na posição correta, desloca-se para a bola e devolve-a com manchete.

© 2026 Estudantices