Basquetebol e Futebol — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Basquetebol e do Futebol, em todas as funções e conforme a oposição, aplicando as regras como jogador e como árbitro — níveis introdução e elementar, num ano em que o aluno aperfeiçoa as matérias que escolheu.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No basquetebol, o cesto está a 3,05 m do solo. → ____

b) O duplo drible é permitido quando é feito em velocidade. → ____

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

d) A transição é uma das fases do jogo. → ____

e) O basquetebol e o futebol são duas das matérias possíveis dos Jogos Desportivos Coletivos. → ____

2. Completa

a) O basquetebol joga-se com ____ jogadores por equipa e o futebol com ____.

b) Um jogo de futebol tem ____ partes de ____ minutos.

c) No basquetebol, o cesto vale ____ ponto no lance livre, ____ pontos em ação normal e ____ pontos fora da linha de três pontos.

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

e) No futebol, as funções principais são guarda-redes, ____, ____ e ____.

© 2026 Estudantices

3. Técnica e tática (nível introdução)

a) Cita três ações técnicas de cada jogo: basquetebol ___ · futebol ___.

b) Distingue defesa individual de defesa à zona no basquetebol e indica uma vantagem de cada.

c) O que significa «jogar em transição» e porque é decisiva nos jogos coletivos?

4. Regras e arbitragem

a) Indica três infrações comuns em cada jogo: basquetebol ___ · futebol ___.

b) Aplica as regras que conheces como jogador: descreve duas situações em que a tua decisão seria diferente por saberes arbitrar.

c) Relaciona o respeito pelo árbitro com o espírito desportivo.

5. Responde por escrito

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

b) Porque é que jogar em todas as funções (e não só na preferida) melhora a compreensão do jogo?

c) Descreve uma situação de 2×1 no futebol e explica as decisões técnicas e táticas do portador da bola.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** (3,05 m) b) **F** — o duplo drible é sempre infração c) **F** — só dentro da sua área de grande penalidade d) **V** e) **V**.

2. a) **5** jogadores e **11** b) **duas** partes de **45** minutos c) **1**, **2** e **3** pontos d) ataque, defesa e transição e) **defesas**, **médios** e **avançados**.

3. a) basquetebol: drible, passe e lançamento; futebol: passe, receção/condução e remate b) individual: cada defensor marca o seu adversário direto (responsabilidade clara); à zona: cada um defende um espaço (melhor cobertura, mas exige comunicação) c) Transição = passar rapidamente da defesa ao ataque (ou o contrário) após recuperar ou perder a bola, explorando o desequilíbrio do adversário antes de este se reorganizar.

4. a) basquetebol: passos, duplo drible e falta pessoal; futebol: fora de jogo, mão na bola e falta/carga irregular b) Resposta pessoal. Exemplos: não reclamar um fora de jogo que não existe; reconhecer os próprios passos e entregar a bola ao adversário; explicar ao companheiro a infração em vez de discutir c) Respeitar o árbitro é aceitar quem garante as regras: sem isso não há espírito desportivo nem resultados que reflitam o mérito.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo (basquetebol): em ataque, driblar com controlo, passar com precisão e lançar em posição favorável; em defesa, assumir a posição defensiva, marcar o adversário e ajudar o companheiro b) Jogar em todas as funções dá **leitura de jogo**: percebes o que cada posição exige, antecipas as ações dos companheiros e adaptas-te à oposição c) Em 2×1, o portador atrai o defensor conduzindo para o lado dele e passa no momento certo ao companheiro desmarcado — decisão técnica (passe correto) e tática (criar e usar a superioridade).

© 2026 Estudantices