

Andebol e Voleibol — Ficha

12.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 elementar do ano terminal.

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, as funções de campo são laterais (extremos), ____ e ____, além do guarda-redes.
- e) No voleibol, uma rotação obriga cada equipa a mudar de ____ no sentido dos ____ do relógio.

3. Técnica e tática (nível elementar)

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) Justifica de que forma saber arbitrar andebol e voleibol torna o praticante mais completo.

Soluções

1. a) **V** (seis de campo + guarda-redes) b) **V** (o bloco não conta) c) **F** — o máximo são **três** passos d) **V** — rotação no sentido dos ponteiros do relógio e) **V** — só o guarda-redes pode estar na área de baliza (6 m).
2. a) **7 e 6** b) **duas** partes de **30** minutos c) **três** toques; o bloco **não** conta d) **centrais** (armadores) e **pivô** e) de **zona/posição**, 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/bloco) b) em **apoio**: com os pés no chão, usado de longe quando há espaço; em **suspensão**: em salto por cima da defesa, usado perto da área para superar o bloco c) a rotação faz todos passar por todas as zonas: só quem domina todas as funções mantém a equipa equilibrada em cada posição.
4. a) andebol: passos, duplo drible e entrada na área (ou falta); voleibol: quatro toques, retenção e tocar a rede (ou serviço fora) b) (i) passos: o árbitro roda os punhos/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.
5. a) Dominar todas as funções dá **leitura de jogo**: compreendes o que cada posição exige, antecipas as ações dos companheiros e adaptas-te à oposição — é o que as AE do 12.º pedem (em todas as funções). b) Em 2x1, 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 (passe correto) + tática (criar e usar a superioridade). c) Arbitrar obriga a conhecer as regras em detalhe, a decidir sob pressão e a comunicar — competências de cidadania (justiça, responsabilidade, ética) que fazem do aluno um praticante culto e um cidadão mais completo.