

# Basquetebol e Futebol — Ficha

12.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 — as duas matérias de Jogos Desportivos Coletivos, no nível elementar do 12.º ano.

## 1. Verdadeiro ou Falso

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

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

c) O fora de jogo, no futebol, só pode ser assinalado no meio-campo ofensivo da equipa que ataca. → \_\_\_\_

d) O guarda-redes pode agarrar a bola com as mãos em qualquer zona do campo. → \_\_\_\_

e) A transição (defesa-ataque e ataque-defesa) é uma das fases do jogo. → \_\_\_\_

## 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(s) no lance livre, \_\_\_\_ em ação normal e \_\_\_\_ fora da linha de três pontos.

d) As três fases do jogo são \_\_\_\_, \_\_\_\_ e \_\_\_\_.

e) No futebol, as posições/funções principais são guarda-redes, \_\_\_\_, \_\_\_\_ e \_\_\_\_.

### 3. Técnica e tática (nível elementar)

- 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 de nível elementar?

### 4. Regras e arbitragem

- a) Indica três infrações comuns em cada jogo: basquetebol \_\_\_\_ · futebol \_\_\_\_.
- 
- b) Descreve como o árbitro assinala: (i) fora de jogo no futebol; (ii) cesto convertido no basquetebol.
- 
- c) Relaciona o respeito pelo árbitro com o espírito desportivo e a verdade desportiva.

### 5. Responde por escrito

- a) Porque é que jogar em todas as funções (e não só na preferida) melhora a compreensão do jogo?
- 
- b) Descreve uma situação de 2×1 no futebol e explica as decisões técnicas e táticas do portador da bola.
- 
- c) Analisa: em que é que saber arbitrar torna o praticante mais completo (decisões, comunicação, ética)?

## Soluções

1. a) **V** (3,05 m)   b) **F** — o duplo drible é sempre infração   c) **V** — o fora de jogo só pode ocorrer no meio-campo ofensivo   d) **F** — só dentro da sua área de grande penalidade e) **V**.
2. a) **5** jogadores e **11**   b) **duas** partes de **45** minutos   c) **1** ponto, **2** pontos e **3** pontos   d) ataque, defesa e transição   e) guarda-redes, **defesas**, **médios** e **avançados**.
3. a) basquetebol: drible, passe e lançamento; futebol: passe, condução/receção e remate   b) individual: cada defensor marca o seu adversário direto (pressão e responsabilidade claras); à zona: cada um defende um espaço (melhor cobertura e menos faltas, mas exige comunicação)   c) Transição = mudar rapidamente de defesa para ataque (ou o contrário) logo após recuperar/perder a bola — explora o desequilíbrio do adversário antes que se reorganize.
4. a) basquetebol: passos, duplo drible e falta pessoal; futebol: fora de jogo, mão na bola e carga irregular   b) (i) fora de jogo: o árbitro (ou o árbitro assistente) levanta a bandeira/sinaliza e marca livre indireto no local da infração; (ii) cesto convertido: sinal claro de «válido» (o árbitro indica que a bola entrou e os pontos contam)   c) Respeitar o árbitro é aceitar a autoridade que garante as regras — sem isso não há espírito desportivo nem verdade desportiva: o resultado deixa de refletir o mérito.
5. a) Jogar em 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, conforme a oposição»).   b) Em 2×1, o portador deve **atrair o defensor** conduzindo para o lado dele e **passar no momento certo** ao companheiro desmarcado — decisão técnica (passe correto) + tática (criar e usar a superioridade) para finalizar.   c) Arbitrar obriga a conhecer as regras em detalhe, a decidir sob pressão e a comunicar decisões — competências de cidadania (justiça, responsabilidade, ética) que fazem do aluno um praticante culto e um cidadão mais completo.