

Driblar e Conduzir — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Controlar a bola com a mão (driblar) e com o pé (conduzir), manter a bola perto do corpo, mudar de direção sem a perder e olhar em frente em vez de olhar sempre para os pés.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No drible, a bola é batida no chão com a mão. → ____
- b) Na condução, a bola é levada com toques suaves do pé. → ____
- c) Deve olhar-se sempre para a bola, mesmo quando já se controla o drible. → ____
- d) Mudar de direção com a bola faz parte do 2.º ano. → ____

2. Completa as frases

- a) Para parar a bola com o pé, uso a _____ do pé.
- b) No drible, a mão empurra a bola para _____ e a bola volta à mão.
- c) Quanto mais perto do corpo está a bola, mais _____ é o controlo.
- d) Ao contornar um cone, o corpo inclina-se para o lado da _____.

3. Liga cada ação à sua descrição

- a) Drible alto — ____ b) Drible baixo — ____ c) Conduzir com o interior do pé — ____ d) Parar a bola com a sola — ____
- 1) Toques curtos e rápidos, com a bola junto ao chão 2) Bola a subir até à altura da cintura 3) Imobilizar a bola debaixo do pé 4) Levar a bola em linha reta, com o lado do pé

4. Escolhe a resposta correta

- a) Quando a bola foge para a frente, devo... 1) bater com mais força. 2) tocar mais devagar e mais vezes. 3) correr mais depressa.
- b) Durante o drible, o olhar vai... 1) para o chão. 2) em frente, para o espaço. 3) para os pés.
- c) Para mudar de direção com a bola no pé, uso... 1) o calcanhar. 2) o interior e o exterior do pé. 3) o joelho.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para conduzir a bola em slalom.

____ Contornar o primeiro cone ____ Olhar para o percurso ____ Terminar com a bola controlada ____ Começar com toques suaves

6. Escreve M (mão) ou P (pé)

a) Driblar → ____ b) Conduzir → ____ c) Bater a bola no chão a andar → ____

d) Levar a bola até ao cone → ____ e) Passar a bola de uma mão para a outra → ____ f) Parar a bola debaixo do corpo → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
A bola foge para a frente	Toques mais suaves e mais frequentes
A bola fica para trás	_____
A bola bate no cone	_____
Perco a bola ao mudar de direção	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Driblar com as duas mãos ajuda a não perder a bola. → ____

b) Na condução, o corpo deve ficar direito e rígido. → ____

c) Depois de contornar o cone, pode acelerar-se. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é importante olhar em frente enquanto driblas.

b) Diz o que fazes para não perder a bola ao mudar de direção.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de drible e condução.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (olha-se em frente, para o espaço) d) V
2. a) sola b) baixo c) fácil d) mudança de direção
3. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
4. a) 2 b) 2 c) 2
5. 1 — Olhar para o percurso; 2 — Começar com toques suaves; 3 — Contornar o primeiro cone; 4 — Terminar com a bola controlada.
6. a) M b) P c) M d) P e) M f) P
7. A bola fica para trás — tocar a bola um pouco mais à frente do corpo, sem parar. A bola bate no cone — contornar com mais espaço e olhar para o cone antes de chegar. Perco a bola ao mudar de direção — abrandar antes da mudança e usar o pé ou a mão do lado para onde vou.
8. a) V b) F (o corpo acompanha a bola, com os joelhos um pouco dobrados) c) V
9. (Exemplo) a) Para ver os colegas e os obstáculos e não bater em ninguém. b) Abrando antes da curva e mantenho a bola perto do corpo.
10. (Exemplo) 1) Manter distância do colega da frente durante o slalom. 2) Cada um usa a sua bola e não a atira ao chão dos outros.