

Lançar e Receber com Precisão — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Ajustar a força e a direção do lançamento ao alvo e à distância, receber a bola parada ou em movimento e manter a precisão quando o exercício passa a ter colegas a participar.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) A força do lançamento depende da distância a que está o alvo. → ____
- b) Quanto mais pequeno o alvo, mais fácil é acertar. → ____
- c) Para receber, as mãos ficam abertas e voltadas para a bola. → ____
- d) Receber uma bola em movimento é mais difícil do que recebê-la parada. → ____

2. Completa as frases

- a) Antes de lançar, os pés ficam na _____ e o olhar vai para o alvo.
- b) Quando a bola vem alta, as mãos sobem e recebem por cima da _____.
- c) Quando a bola vem baixa, o corpo baixa e recebe-se junto ao _____.
- d) Para passar a um colega que corre, o passe vai _____ dele, não para as costas.

3. Liga cada tipo de passe à sua descrição

- a) Passe de peito — ____ b) Passe picado — ____ c) Passe por cima — ____

- 1) A bola sai das mãos à altura do peito e vai direita ao colega 2) A bola bate no chão antes de chegar ao colega 3) A bola passa por cima dos braços de quem está à frente

4. Escolhe a resposta correta

- a) Se a bola fica sempre a cair à frente do alvo, devo... 1) lançar com mais força. 2) lançar com menos força. 3) mudar de alvo.
- b) Quando recebo a bola, olho para... 1) os pés. 2) a bola. 3) o chão.
- c) A distância ao alvo deve aumentar... 1) quando acerto quase sempre. 2) na primeira tentativa. 3) nunca.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para receber uma bola que vem ao peito.

____ Segurar a bola com as duas mãos ____ Olhar para a bola ____ Abrir as mãos em concha ____ Dobrar os braços para amortecer

6. Escreve C (curta), M (média) ou L (longa)

a) Dois colegas a dois passos um do outro → ____ b) Lançar a um alvo do outro lado do pavilhão → ____

c) Passe para um colega a três metros → ____ d) Lançar a bola ao cesto que está ao lado → ____

7. Preenche a tabela

Situação	O que ajusto
Alvo pequeno e longe	Mais força e mais atenção à direção
Alvo grande e perto	_____
Colega a correr	_____
Bola que vem alta	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Depois de lançar, é útil ver onde a bola caiu. → ____

b) Só se treina a precisão com a mão direita. → ____

c) Quem recebe deve avisar que está pronto. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica o que fazes para acertar sempre no mesmo alvo.

b) Porque é que se treina a receber com as duas mãos?

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de lançamento.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (quanto mais pequeno, mais difícil) c) V d) V
2. a) linha b) cabeça c) peito d) à frente
3. a) 1 b) 2 c) 3
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Olhar para a bola; 2 — Abrir as mãos em concha; 3 — Dobrar os braços para amortecer; 4 — Segurar a bola com as duas mãos.
6. a) C b) L c) M d) C
7. Alvo grande e perto — menos força, para a bola não bater com força. Colega a correr — passar à frente dele e ajustar a força ao movimento. Bola que vem alta — subir as mãos acima da cabeça.
8. a) V b) F (treina-se com as duas mãos) c) V
9. (Exemplo) a) Repito o mesmo lançamento, com os pés no mesmo sítio, e corrijo a força depois de ver onde a bola caiu. b) Porque a bola fica mais segura e porque se aprende a receber dos dois lados.
10. (Exemplo) 1) Lança-se só na direção do alvo, com os colegas atrás da linha. 2) Vai-se buscar a bola a pé e depois de o lançamento terminar.