

Jogos de Oposição — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Assumir a posição base, usar a força suficiente e não a máxima, proteger e ganhar a bola sem empurrar, ajustar a iniciativa à situação de jogo e cumprimentar o adversário no fim.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Nos jogos de oposição, o objetivo é tirar ou proteger a bola. → ____
- b) Num jogo de oposição usa-se sempre a força máxima. → ____
- c) Na posição base, os pés ficam afastados e os joelhos fletidos. → ____
- d) Puxar a camisola do adversário é uma forma correta de ganhar a bola. → ____

2. Completa as frases

- a) Quando dois jogadores disputam a mesma bola há ____.
- b) A posição de partida, com os pés afastados e os joelhos fletidos, chama-se posição ____.
- c) No jogo de oposição usa-se a força ____, a que chega para o objetivo.
- d) No fim do jogo, os adversários ____.

3. Liga cada palavra à sua descrição

- a) Oposição — ____ b) Posição base — ____ c) Adversário — ____ d) Fair play — ____

1) Quem disputa a bola comigo 2) Disputa da mesma bola por dois jogadores 3) Jogar com respeito, mesmo na disputa 4) Pés afastados, joelhos fletidos, tronco à frente

4. Escolhe a resposta correta

- a) Se o adversário é mais forte do que tu, deves... 1) usar mais força ainda. 2) usar a técnica e o equilíbrio. 3) desistir. → ____
- b) Quando perdes o equilíbrio na disputa, o melhor é... 1) puxar o adversário contigo. 2) recuperar a posição base. 3) atirar a bola para longe. → ____
- c) A força que se usa deve ser... 1) a suficiente para o objetivo. 2) a máxima possível. 3) nenhuma. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para disputar a bola com o adversário.

____ Disputar a bola ____ Cumprimentar no fim ____ Assumir a posição base ____ Olhar para o adversário e para a bola

6. Escreve O (oposição) ou C (cooperação)

a) Dois jogadores disputam a mesma bola. → ____

b) Dois colegas passam a bola um ao outro. → ____

c) Um jogador protege a bola com o corpo. → ____

d) A equipa combina quem vai a cada zona. → ____

e) Um jogador tenta tirar a bola sem empurrar. → ____

f) Dois colegas treinam o passe parados. → ____

7. Preenche a tabela

Situação	O que faço
O adversário puxa a minha camisola	Paro a jogada e aviso o árbitro
Perco o equilíbrio na disputa	_____
O adversário é mais forte	_____
Ganho a bola com facilidade	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Na oposição pode empurrar-se com as duas mãos nas costas. → ____

b) A posição base ajuda a mudar de direção depressa. → ____

c) Quem perde deve cumprimentar o adversário. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que a força máxima não é a melhor escolha na oposição.

b) Escreve duas coisas que mudam na tua posição quando o adversário é mais forte.

10. Regras do jogo de oposição

Escreve duas regras para os jogos de oposição da turma.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (usa-se a força suficiente) c) V d) F (é falta)
2. a) oposição b) base c) suficiente d) cumprimentam-se
3. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Assumir a posição base; 2 — Olhar para o adversário e para a bola; 3 — Disputar a bola; 4 — Cumprimentar no fim.
6. a) O b) C c) O d) C e) O f) C
7. Perco o equilíbrio na disputa — recupero a posição base e o apoio dos pés. O adversário é mais forte — uso a técnica, o equilíbrio e a mudança de direção. Ganho a bola com facilidade — continuo a jogar com respeito e sem força a mais.
8. a) F b) V c) V
9. (Exemplo) a) Porque a força a mais tira equilíbrio e rapidez e pode magoar o adversário. b) Afasto mais os pés, abaixo o tronco e protejo a bola com o corpo.
10. (Exemplo) 1) Não empurrar nem puxar a camisola. 2) Um de cada vez por par, com espaço livre à volta.