

Jogos com Bola: Passe e Receção — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Passar com as duas mãos ou rasteiro, receber com as mãos em concha, desmarcar-se para receber, avisar antes do passe e decidir a quem passar depois de olhar.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) O passe rasteiro faz-se a rolar a bola pelo chão. → ____
- b) A receção faz-se com as duas mãos em concha. → ____
- c) Quem não tem a bola fica parado a olhar. → ____
- d) Antes de passar, olha-se para quem vai receber. → ____

2. Completa as frases

- a) Enviar a bola a um colega chama-se ____.
- b) Controlar a bola que chega chama-se ____.
- c) Afastar-se do adversário para poder receber chama-se ____.
- d) O caminho livre entre quem passa e quem recebe é a ____ de passe.

3. Liga cada palavra à sua descrição

- a) Passe rasteiro — ____ b) Passe de peito — ____ c) Receção — ____ d) Desmarcação — ____

- 1) Bola enviada à altura do peito, com as duas mãos 2) Bola rolada pelo chão 3) Receber e controlar a bola 4) Movimento para ficar livre do adversário

4. Escolhe a resposta correta

- a) O passe mais seguro para um colega parado à tua frente é... 1) à altura do peito, com as duas mãos. 2) ao chão, com muita força. 3) por cima da cabeça. → ____
- b) A desmarcação serve para... 1) ficar mais perto do colega. 2) ficar livre do adversário para receber. 3) pedir falta. → ____
- c) Se o colega não está a olhar para ti, deves... 1) passar na mesma. 2) avisar antes de passar. 3) mudar de jogo. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Antes de fazer um passe.

____ Avisar o colega ____ Olhar para os colegas ____ Passar ____ Escolher quem está livre

6. Escreve P (passe) ou R (receção)

a) Enviar a bola a um colega. → ____

b) Controlar a bola que chega. → ____

c) Pode ser rasteiro ou à altura do peito. → ____

d) Termina com a bola segura nas mãos. → ____

e) Só se faz depois de olhar. → ____

f) Prepara a jogada seguinte. → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
O passe vai à altura dos pés	Passar à altura do peito, com as duas mãos
A bola bate no chão e foge	_____
Passo a um colega que está marcado	_____
Recebo com uma mão só e perco a bola	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Depois de passar, o jogador fica parado no mesmo sítio. → ____

b) Pedir a bola em voz alta faz parte do jogo. → ____

c) Quem não tem a bola deve afastar-se do adversário para receber. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que se olha antes de passar.

b) Diz o que fazes depois de passar a bola e porquê.

10. Regras do jogo com bola

Escreve duas regras de segurança para os jogos com bola.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (desmarca-se e dá apoio) d) V
2. a) passe b) receção c) desmarcação d) linha
3. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4
4. a) 1 b) 2 c) 2
5. 1 — Olhar para os colegas; 2 — Escolher quem está livre; 3 — Avisar o colega; 4 — Passar.
6. a) P b) R c) P d) R e) P f) R
7. A bola bate no chão e foge — passar mais perto do colega e com menos força. Passo a um colega marcado — escolher quem está livre antes de passar. Recebo com uma mão só e perco a bola — receber com as duas mãos em concha, à frente do corpo.
8. a) F (desmarca-se para dar apoio) b) V c) V
9. (Exemplo) a) Para escolher quem está livre e calcular a força e a direção do passe. b) Movo-me para um espaço livre, para poder receber outra vez.
10. (Exemplo) 1) Passar só quando o colega está a olhar. 2) Não atirar a bola à cara nem às pernas de ninguém.