

Jogos — Resumo

3.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: Os quatro tipos de jogo do 3.º ano, as regras combinadas e as faltas, a tática elementar (espaço, apoio e decisão), o passe e a receção, a oposição e os jogos de raquete.

1. Tipos de jogo

- **Jogos coletivos com bola** — duas equipas, uma bola, um objetivo a cumprir.
- **Jogos de perseguição** — fugir e apanhar, com toque e não com empurrão.
- **Jogos de oposição** — dois jogadores disputam a mesma bola.
- **Jogos de raquete** — bater a bola com raquete, de um lado para o outro.

2. Regras, faltas e árbitro

- As **regras combinadas** decidem-se antes do jogo e valem para os dois lados.
- **Falta** é a ação que contraria uma regra: empurrar, puxar a camisola, não respeitar a vez.
- O **árbitro** aplica as regras e decide com um sinal; quem arbitra não joga.
- Discordar é legítimo — mas fala-se no fim e continua-se a jogar.

3. Tática elementar

- **Ocupar espaço** — distribuir-se pelo campo sem ficar todo o grupo atrás da bola.
- **Desmarcação** — afastar-se do adversário para poder receber.
- **Apoio** — ficar livre e disponível para quem tem a bola.
- **Decidir** — olhar, avaliar quem está livre, escolher e só depois executar.

4. Passe e receção

- **Passe rasteiro** — a bola rola pelo chão.
- **Passe de peito** — a bola vai à altura do peito, com as duas mãos.
- **Receção** — as duas mãos em concha, à frente do corpo, para controlar a bola.
- Depois de passar, o jogador move-se: quem passa continua a jogar.

5. Oposição

- **Posição base** — pés afastados, joelhos fletidos, tronco à frente.
- **Força suficiente**, não máxima: a força a mais tira equilíbrio e rapidez.
- Contra um adversário mais forte usa-se **técnica, equilíbrio e mudança de direção**.
- Protege-se a bola com o corpo; não se empurra nem se puxa a camisola.

6. Jogos de raquete

- **Pega** — como num aperto de mão, sem apertar como um martelo.
- **Serviço por baixo** — a bola larga-se da mão livre e bate-se com a raquete a subir.
- **Batimento** — raquete à frente do corpo, a encontrar a bola com o centro.
- Depois de bater, volta-se à **posição base** e o olhar acompanha a bola.

7. Tabela: tipo de jogo e o que se decide

Tipo de jogo	O que se decide
Coletivo com bola	Para quem passar e onde estar sem bola
Perseguição	Para onde fugir e quando tocar
Oposição	Quando disputar e quanta força usar
Raquete	Onde encontrar a bola e para onde a orientar

8. Pontos-chave

Para não esquecer: jogos coletivos com bola · perseguição · oposição · raquete · regras combinadas antes do jogo · falta · árbitro não joga · ocupar espaço · desmarcação · apoio · olhar antes de decidir · passe rasteiro · passe de peito · receção com duas mãos · posição base · força suficiente · pega como aperto de mão · serviço por baixo · fair play no fim.