

Jogos Coletivos com Bola — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Passar e receber com correção, desmarcar-se, dar apoio a quem tem a bola e ocupar o espaço, para a equipa jogar junta em vez de seguir a bola toda atrás.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Numa equipa, todos os jogadores ajudam a ocupar o espaço. → ____
- b) Depois de passar, o jogador pode ficar parado a ver. → ____
- c) Desmarcar-se é afastar-se do adversário para poder receber. → ____
- d) Numa equipa, só interessa quem marca os pontos. → ____

2. Completa as frases

- a) Enviar a bola a um colega chama-se _____.
- b) Controlar a bola que chega chama-se _____.
- c) Afastar-me do adversário para receber chama-se _____.
- d) Ir para um espaço livre para ajudar quem tem a bola é dar _____.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Se a equipa fica toda ao lado da bola... 1) há mais linhas de passe. 2) o espaço fecha-se e é mais fácil perder a bola. 3) o jogo melhora. → ____
- b) Para receber em boas condições, o aluno... 1) desmarca-se para um espaço livre. 2) fica atrás de um colega. 3) vira as costas à bola. → ____
- c) Quando um colega tem a bola, os outros devem... 1) ir todos para cima dele. 2) abrir linhas de passe. 3) ficar parados a ver. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Linha de passe — ____ b) Apoio — ____ c) Desmarcação — ____ d) Guardar a bola — ____

- 1) Proteger a bola do adversário enquanto decido o que fazer 2) Caminho livre para a bola chegar a um colega 3) Ir para um espaço livre, para ajudar quem tem a bola 4) Afastar-me do adversário para poder receber

5. Ordena as decisões de 1 a 4

De quem tem a bola em controlo.

____ Decidir para quem passar ____ Controlar a bola ____ Executar o passe ____ Olhar para os colegas e para os adversários

6. Verdadeiro ou Falso

a) Passar e receber são a mesma coisa. → ____

b) Um passe muito forte nem sempre é um bom passe. → ____

c) Quem não tem a bola também participa, desmarcando-se. → ____

d) O apoio faz-se indo para um espaço livre. → ____

7. Completa a tabela

Situação	O que faço
Quero a bola e estou marcado	_____
Tenho a bola e um adversário aproxima-se	_____
A equipa está toda junta e o espaço fecha-se	_____
O meu colega tem a bola	_____

8. Escreve P (passar) ou R (receber)

a) Envio a bola ao colega com as duas mãos. → ____

b) Controlo a bola que chega, com as mãos em concha. → ____

c) Escolho o colega que está melhor colocado. → ____

d) Olho para a bola até a segurar bem. → ____

e) Uso a força suficiente, à altura do peito do colega. → ____

f) Amortecer a bola para ela não me escapar. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que a equipa não deve ficar toda ao lado da bola.

b) Diz o que fazes para dar apoio a quem tem a bola.

10. O teu jogo

Escreve duas regras combinadas para um jogo coletivo com bola da tua turma.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (depois de passar, procura-se um espaço livre) c) V d) F (toda a equipa participa)
2. a) passar b) receber c) desmarcação d) apoio
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
5. 1 — Controlar a bola; 2 — Olhar para os colegas e para os adversários; 3 — Decidir para quem passar; 4 — Executar o passe.
6. a) F (passar é enviar; receber é controlar) b) V c) V d) V
7. Quero a bola e estou marcado — desmarco-me para um espaço livre. Tenho a bola e um adversário aproxima-se — protejo a bola e procuro um colega. A equipa está toda junta — abro-me para o lado e peço a bola. O meu colega tem a bola — dou apoio, indo para um espaço livre.
8. a) P b) R c) P d) R e) P f) R
9. (Exemplo) a) Porque o espaço fica todo ocupado, não sobra linha de passe e o adversário tira a bola com facilidade. b) Desmarco-me para um espaço livre, peço a bola e fico pronto para a receber com as duas mãos.
10. (Exemplo) 1) A bola passa por todos antes de se poder marcar. 2) Quem empurra fica de fora uma jogada.