Andebol e Voleibol — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar com oportunidade e correção as ações elementares do andebol e do voleibol, cooperar com os colegas para o objetivo da equipa e cumprir a ética do jogo e as suas regras.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No andebol, cada equipa joga com sete jogadores. → ____

b) No voleibol, cada equipa joga com seis jogadores em campo. → ____

c) No voleibol, a equipa pode tocar na bola no máximo três vezes. → ____

d) No andebol, podemos dar mais de três passos com a bola na mão. → ____

e) No voleibol, o bloco conta como um dos três toques. → ____

2. Completa

a) O andebol joga-se com ____ jogadores por equipa.

b) O voleibol joga-se com ____ jogadores por equipa.

c) No voleibol, cada equipa pode tocar na bola no máximo ____ vezes.

d) No voleibol, a mudança de posições chama-se ____.

e) O primeiro toque que envia a bola para o campo adversário chama-se ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada ação ao seu jogo

a) Remate em suspensão · b) Manchete · c) Finta · d) Toque de dedos

1) Andebol 2) Voleibol

4. Escolha múltipla

a) No voleibol, antes de a bola passar para o outro lado, a equipa pode tocar-lhe: a) uma vez b) duas vezes c) três vezes

b) No andebol, o guarda-redes pode estar dentro da área de baliza? a) sim, só ele b) sim, todos c) não, ninguém

c) No voleibol, a equipa roda de posição quando: a) perde o ponto b) recupera o serviço c) ganha o jogo

5. Responde por escrito

a) Porque é que no voleibol não se pode segurar a bola com as mãos?

b) No andebol, o que deves fazer para receber bem a bola de um colega?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — o máximo são três passos e) **F** — o bloco não conta.

2. a) **7** b) **6** c) **três** d) **rotação** e) **serviço**.

3. a) **1** (andebol) b) **2** (voleibol) c) **1** (andebol) d) **2** (voleibol).

4. a) **c)** três vezes b) **a)** só o guarda-redes c) **b)** recupera o serviço.

5. a) Porque é um jogo de toque e de colocação: se a bola for agarrada ou conduzida, o adversário perde a oportunidade de a jogar e o jogo deixa de ser leal. b) Resposta pessoal. Exemplos: estar em posição de receção, olhar para a bola, abrir as mãos e acompanhar a bola para a segurar de forma controlada.

© 2026 Estudantices