Basquetebol e Futebol — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar com oportunidade e correção as ações elementares do basquetebol e do futebol, cooperando com os colegas para o objetivo da equipa e cumprindo a ética do jogo e as suas regras.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No basquetebol, a bola entra no cesto pela parte de cima. → ____

b) No futebol, o guarda-redes pode agarrar a bola com as mãos dentro da sua área. → ____

c) No basquetebol, podemos correr com a bola nas mãos sem a driblar. → ____

d) No futebol, um golo vale dois pontos. → ____

e) No basquetebol, todos os cestos valem três pontos. → ____

2. Completa

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

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

c) No basquetebol, o cesto do lance livre vale ____ ponto(s).

d) Bater a bola no chão enquanto avançamos chama-se ____.

e) No futebol, só o ____ pode tocar na bola com as mãos, dentro da sua área.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada ação ao jogo

a) Drible · b) Passe de peito · c) Cabeceamento · d) Guarda-redes com as mãos

1) Basquetebol 2) Futebol

4. Escolha múltipla

a) No basquetebol, um cesto marcado fora da linha de três pontos vale: a) 1 ponto b) 2 pontos c) 3 pontos

b) No futebol, o jogador que pode agarrar a bola com as mãos é: a) o avançado b) o guarda-redes c) o defesa

c) Avançar com a bola nas mãos, sem driblar, no basquetebol é: a) permitido b) uma infração c) uma falta de equipa

5. Responde por escrito

a) Explica porque é que no basquetebol é preciso driblar ou passar a bola.

b) Descreve o que deves fazer num jogo de futebol para ajudar a tua equipa quando não tens a bola.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — é preciso driblar ou passar d) **F** — vale um ponto e) **F** — valem 1, 2 ou 3 pontos, conforme o local do lançamento.

2. a) **5** b) **11** c) **1** d) **drible** e) **guarda-redes**.

3. a) **1** (basquetebol) b) **1** (basquetebol) c) **2** (futebol) d) **2** (futebol).

4. a) **c)** 3 pontos b) **b)** o guarda-redes c) **b)** uma infração.

5. a) Porque a bola tem de circular: driblar permite avançar no espaço e passar permite chegar mais depressa a uma posição de lançamento — sem isso, a equipa perde a bola.
b) Resposta pessoal. Exemplos: desmarcar-me para receber, ocupar um espaço livre, apoiar o colega com a bola, ajudar a defender e comunicar com a equipa.

© 2026 Estudantices