

Andebol e Voleibol — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer regras do andebol e voleibol; identificar técnicas elementares; compreender táticas de ataque e defesa; posicionar-se em campo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No andebol, a equipa tem 7 jogadores em campo. → ____

b) No voleibol, a bola pode tocar no chão uma vez antes de ser levantada. → ____

c) O jogador de andebol pode dar 3 passos com a bola. → ____

d) No voleibol, cada equipa toca na bola no máximo 3 vezes. → ____

e) O remate de 7 metros é uma penalização no andebol. → ____

2. Completa

a) As posições no andebol são: ____, ____ e ____.

b) No voleibol, as posições são ____, ____, ____ e ____.

c) O andebol joga-se em 2 ____ de ____ minutos.

3. Técnicas elementares

a) Cita 3 técnicas de lançamento no andebol.

b) Cita 3 técnicas de receção no voleibol.

c) Qual é a importância do levantamento no voleibol?

4. Regras e táticas

a) Quais são as infrações mais comuns no andebol?

b) Como se organiza a defesa no voleibol?

c) Qual é a diferença entre ataque e contra-ataque?

5. Responde por escrito

a) Compara as táticas de ataque do andebol e do voleibol.

b) Analisa a importância da comunicação entre jogadores nestes desportos.

Soluções

1. a) T b) F (a bola não pode tocar no chão) c) T (máximo 3 passos) d) T e) T
2. a) guardam-redes, extremos, pivots, armadores b) levantador, ponta, oposto, libero c) 2 tempos de 30 minutos
3. a) Lançamento de pé, de cabeça, de pulso, em suspensão. b) Recepção com antebraços, levantamento, corta-mato. c) Levantador: coloca a bola para os atacantes — decide o tipo de ataque.
4. a) Passos (caminhar), bilateralismo (duas mãos), falta pessoal. b) Defesa por zona, marcação individual, bloqueio na rede. c) Ataque: organizado com passes. Contra-ataque: rápido, após recuperação da bola.
5. a) Andebol: remates de pé, de cabeça, cruzamentos. Voleibol: ataques na rede, saques. b) Comunicação: coordenar ações, avisar colegas, organizar defesa, promover cooperação.