

Basquetebol e Futebol — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar técnicas elementares do basquetebol e futebol; compreender regras específicas; aplicar táticas ofensivas e defensivas; posicionar-se corretamente em campo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No basquetebol, a equipa tem 5 jogadores em campo. → ____

b) No futebol, o guarda-redes pode usar as mãos dentro da área. → ____

c) O passe de baptismo é uma técnica do basquetebol. → ____

d) No futebol, o fora de jogo é marcado pelo árbitro auxiliar. → ____

e) O drible é uma ação ofensiva no basquetebol. → ____

2. Completa

a) As técnicas básicas do basquetebol são: ____, ____ e ____.

b) As posições no futebol são: ____, ____, ____ e ____.

c) O basquetebol joga-se em 4 ____ de ____ minutos.

3. Técnicas elementares

a) Descreve o passe de baptismo no basquetebol.

b) Cita 3 técnicas de remate no futebol.

c) Qual é a importância do drible no basquetebol?

4. Regras específicas

a) Quais são as infrações mais comuns no basquetebol?

b) O que é o fora de jogo no futebol?

c) Como se marca o pontapé de baliza no futebol?

5. Responde por escrito

a) Compara as táticas ofensivas do basquetebol e do futebol.

b) Analisa a importância da marcação na defesa destes dois desportos.

Soluções

1. a) T b) T c) F (é do futebol) d) T e) T
2. a) passe, drible, remate, receção b) guarda-redes, defesas, meio-campistas, atacantes c) 4 períodos de 10 minutos
3. a) Passe de baptismo: bolas duas mãos acima da cabeça, impulso dos pulsos. b) Remate de pé direito/esquerdo, cabeceio, voleio, pontapé de caulha. c) Drible: ultrapassar adversários com controlo da bola — cria oportunidades de ataque.
4. a) Passos (caminhar com bola), falta pessoal, violations (drible duplo, 3 segundos). b) Jogador ofensivo à frente do penúltimo defesa quando a bola é tocada. c) Bola sai pela linha de fundo defendida pelo adversário → pontapé de baliza.
5. a) Basquetebol: passes rápidos, desmarcações, pick and roll. Futebol: construir jogo, cruzamentos, contra-ataques. b) Basquetebol: marcação individual/zona. Futebol: linha defensiva, pressão alta ou repliegue.