

Jogos Desportivos Coletivos — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer regras gerais dos jogos desportivos coletivos; identificar funções dos jogadores; compreender táticas ofensivas e defensivas; aplicar regras como jogador e árbitro.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Nos jogos coletivos, a cooperação é fundamental para o êxito da equipa. → ____

b) O jogador deve conhecer apenas a sua função na equipa. → ____

c) A arbitragem é responsabilidade apenas do árbitro. → ____

d) As táticas ofensivas visam marcar golos/pontos. → ____

e) A defesa coletiva implica marcação individual exclusivamente. → ____

2. Completa

a) Os 4 jogos desportivos coletivos são: ____, ____, ____ e ____.

b) As principais funções num jogo coletivo são ____, ____ e ____.

c) Tática ofensiva é o conjunto de _____ para _____.

3. Regras gerais

a) Cita 3 regras gerais comuns a todos os jogos coletivos.

b) Qual é a importância de conhecer as regras para além de作为 jogador?

c) Como se organiza uma equipa num jogo coletivo?

4. Táticas ofensivas e defensivas

a) Cita 3 ações táticas ofensivas.

b) Cita 3 ações táticas defensivas.

c) Qual é a diferença entre marcação individual e zona?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da cooperação nos jogos desportivos coletivos.

b) Relaciona o conhecimento das regras com a fair-play desportiva.

Soluções

1. a) T b) F (deve conhecer todas) c) F (todos devem conhecer) d) T e) F (pode ser individual ou por zona)
2. a) basquetebol, futebol, andebol, voleibol b) atacante, defesa, guarda-redes c) ações coordenadas para marcar
3. a) Respeitar adversários, cumprir regras, jogar com segurança, fair-play. b) Permite arbitrar, compreender o jogo, respeitar adversários. c) Distribuição por posições (guarda-redes, defesas, meio-campistas, atacantes).
4. a) Passes rápidos, desmarcação, cruzamentos, contra-ataques. b) Pressão alta, marcação por zona, repliegue, bloqueios. c) Individual: 1 jogador marca 1 adversário. Zona: cada jogador defende uma área.
5. a) Cooperação: coordenação de ações para objetivo comum (marcar/ganhar). Sem cooperação, a equipa não funciona. b) Conhecer regras → respeitar adversários → jogo limpo → fair-play → prazer desportivo.