

Andebol e Voleibol — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar técnicas e regras do andebol e voleibol; comunicar eficazmente; arbitrar com correção.

1. Verdadeiro ou Falso

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

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

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

d) No voleibol, a bola pode tocar no chão. → ____

e) A comunicação é importante nos jogos coletivos. → ____

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. Revisão de técnicas

a) Cita 3 técnicas do andebol.

b) Cita 3 técnicas do voleibol.

c) Qual é a importância da defesa neste desportos?

<

4. Revisão de regras

a) Quais são as infrações comuns no andebol?

b) Quais são as infrações comuns no voleibol?

c) Como se promove a fair-play nestes desportos?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

b) Relaciona a comunicação com o êxito da equipa.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (não pode) e) T
2. a) extremos, pivots, armadores, guarda-redes b) levantador, ponta, oposto, libero c) tempos, 30
3. a) Lançamentos, cortes, dribles. b) Saques, ataques, bloqueios. c) Defesa: impedir adversário de marcar — reorganização.
4. a) Passos, bilateralismo, falta pessoal. b) Toques extras, falha de serviço, tocar na rede. c) Fair-play: respeito, cumprimento de regras, cooperação.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Comunicação: coordenar ações, avisar colegas — vantagem competitiva.