

Vamos aprender as regras dos Jogos Desportivos!

Educação Física • 5.º e 6.º Ano



Made with GAMMA



Porque é importante conhecer as regras?



Jogamos melhor

Sabemos o que fazer em cada momento do jogo.



Respeitamos todos

Colegas, adversários e árbitros merecem respeito.



Mais diversão

O jogo torna-se mais justo e agradável para todos.



Jogamos com segurança

As regras protegem-nos de lesões e acidentes.

Futebol



Objetivo

Marcar mais golos do que a equipa adversária.

Jogadores

11 jogadores por equipa (inclui o guarda-redes).

Como marcar golo

A bola tem de entrar completamente na baliza.

Regra principal

Só o guarda-redes pode tocar na bola com as mãos.

Bola fora

Reposição com as mãos (lateral) ou pontapé de canto.

  **Sabias responder?** Quantos jogadores tem uma equipa de futebol?

Basquetebol



Objetivo

Marcar mais pontos do que a equipa adversária.

Jogadores

5 jogadores por equipa em campo.

Drible obrigatório

Para avançar com a bola, é preciso driblar. Não se pode caminhar sem driblar.

Como marcar pontos

2 pontos — dentro da linha de 3 pontos

3 pontos — fora dessa linha

1 ponto — lance livre

Faltas comuns

Empurrar, segurar ou bater nos braços do adversário.

 **Sabias que...?** O basquetebol foi inventado em 1891 por um professor chamado James Naismith!

Andebol

Objetivo

Marcar mais golos do que a equipa adversária.

Jogadores

7 jogadores por equipa (inclui o guarda-redes).

Regra dos 3 passos

Só podes dar **máximo 3 passos** com a bola sem driblar.

Drible

Depois do drible, podes voltar a dar mais 3 passos.

Área do guarda-redes

Os jogadores de campo **não podem entrar** na área de 6 metros.

Como marcar golo

Arremessar a bola para dentro da baliza, de fora da área.

 **Pergunta:** Quantos passos podes dar com a bola na mão sem driblar?

Voleibol



Objetivo

Fazer a bola cair no campo adversário.

Jogadores

6 jogadores por equipa em campo.

Máximo 3 toques

A equipa pode dar até **3 toques** antes de enviar a bola para o outro lado.

Não agarrar

A bola tem de ser batida – nunca agarrada nem lançada.

Rotação

Quando uma equipa ganha o serviço, os jogadores **rodam no sentido dos ponteiros do relógio**.

Como marcar ponto

Bola cai no chão do adversário ou erro da equipa contrária.

 **Desafio:** Consegues dizer quantos toques pode dar uma equipa antes de enviar a bola?

As regras que existem em **TODOS** os desportos



Respeitar colegas

Trata todos com educação e amizade.



Respeitar árbitros

Aceita as decisões sem discutir.



Fair Play

Joga com honestidade e espírito desportivo.



Cumprir as regras

As regras existem para todos — sem exceções.



Dar sempre o melhor

Esforça-te em cada treino e em cada jogo.

Quiz Final

Responde a estas perguntas sobre os quatro desportos que aprendemos!

#	Pergunta	Opções de resposta
1	No futebol, quantos jogadores tem cada equipa?	A) 5 · B) 7 · C) 11 · D) 6
2	No basquetebol, quantos pontos vale um cesto fora da linha de 3 pontos?	A) 1 ponto · B) 2 pontos · C) 3 pontos · D) 4 pontos
3	No andebol, quantos passos podes dar com a bola sem driblar?	A) 2 passos · B) 3 passos · C) 5 passos · D) Sem limite
4	No voleibol, quantos toques pode dar uma equipa antes de enviar a bola?	A) 2 toques · B) 3 toques · C) 4 toques · D) 5 toques
5	No futebol, quem pode tocar na bola com as mãos?	A) Todos os jogadores · B) Só o capitão · C) Só o guarda-redes · D) Ninguém
6	No basquetebol, o que acontece se caminhares com a bola sem driblar?	A) É permitido · B) Falta – passos ilegais · C) Vale 1 ponto · D) O jogo para
7	No andebol, os jogadores de campo podem entrar na área do guarda-redes?	A) Sim, sempre · B) Só com a bola · C) Não, é proibido · D) Só o capitão
8	No voleibol, em que sentido os jogadores rodam quando ganham o serviço?	A) Sentido contrário aos ponteiros · B) Sentido dos ponteiros do relógio · C) Não há rotação · D) Aleatoriamente

 Respostas corretas (apenas para o professor):

1-C (11 jogadores) · 2-C (3 pontos) · 3-B (3 passos) · 4-B (3 toques) · 5-C (Só o guarda-redes) · 6-B (Passos ilegais) · 7-C (Não, é proibido) · 8-B (Sentido dos ponteiros do relógio)

O mais importante é...

"O importante não é apenas ganhar.
É aprender, respeitar, cooperar e divertir-te!"



Aprender



Respeitar



Cooperar



Divertir-te

