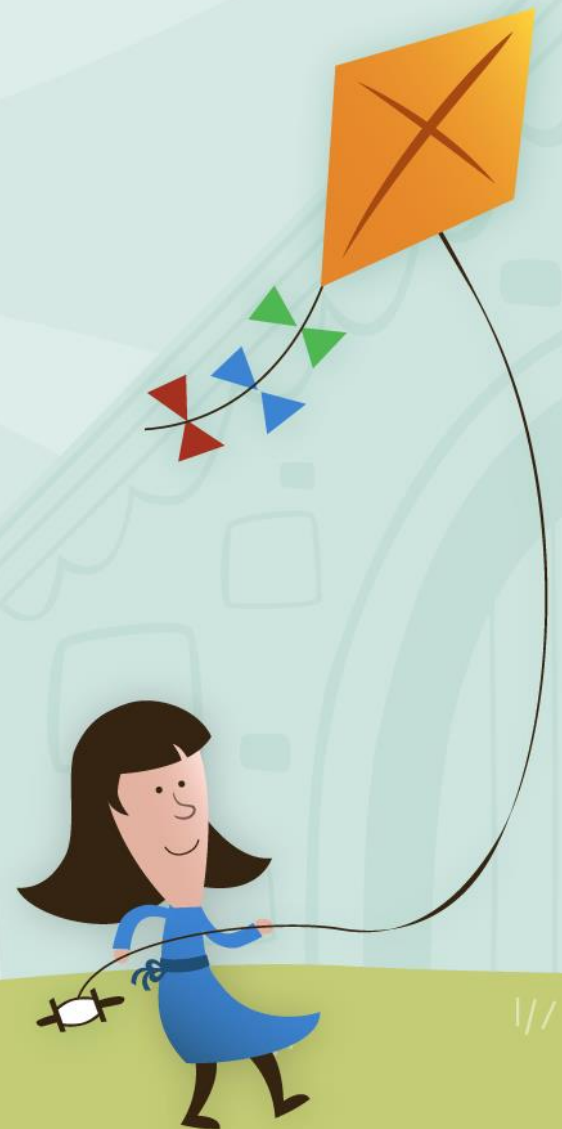


# *EDUCAÇÃO FÍSICA*

## *4º ANO*



# Olá família!!! Mais uma atividade super interessante, divertida!!!!

## SQUASH!!!

Você já ouviu falar em squash? Squash é o nome dado a um esporte baseado nos princípios do tênis: trata-se de rebatidas de bola com o uso de uma raquete. Essa denominação refere-se ao som emitido quando a bola do jogo é esmagada – squash, em inglês – pela raquete contra a parede.

As partidas de squash podem ser jogadas com dois jogadores (um contra o outro), ou em quatro jogadores (duas duplas). Cada jogador deve portar uma raquete e é utilizada apenas uma bola preta de borracha para cada partida.



# SQUASH!!!

Antes da explicação de como se joga, é interessante compreender um pouquinho do surgimento do squash.

Há duas principais versões sobre essa origem.

A primeira história remonta à França do século XVI, quando os esportes de rebatida com raquete ganhavam popularidade. Por ser jogado em espaço fechado, teria sido logo praticado em mosteiros e outros tipos de locais de mesmo tipo.

Há outra vertente que atribui a origem do squash à Inglaterra do século XIX, quando presos adaptaram o tênis às condições de ambiente ali existentes



## O que o aluno poderá aprender com esta aula

- Aprender sobre a origem e a história do Squash, bem como suas semelhanças com a tradicional brincadeira do paredão.
- Aprender as regras e alguns movimentos básicos do Squash através de atividades lúdicas.
- Aprender a construir os instrumentos necessários para a prática do Squash com materiais alternativos e adaptados para as crianças.





## REGRAS BÁSICAS

- Um partida é jogada entre dois atletas (há também jogo em duplas, muito pouco utilizado). A cada jogada, a bolinha tem que bater obrigatoriamente uma vez na parede da frente, podendo fazer tabela com qualquer parede lateral ou o vidro do fundo, na ida e/ou na volta. Mas, só pode quicar no chão uma vez.
- Quem conseguir fazer isso, e dificultar a vida do adversário para que ele não consiga, ganha o ponto. Atualmente joga-se pelo sistema de pontos corridos (point-a-rally) onde todo rally é ponto, independente de quem sacou. A partida pode ser em melhor de 5 ou de 3 games de 11 pontos.
- O SQUASH é o esporte ideal para quem quer fazer exercícios e se divertir.



# DIVERSAS MANEIRAS DE JOGAR SQUASH EM CASA

**Squash de banco :** Use bancos para manter a bola em um canal controlado .

**Squash de mesa:** Posicione a mesa contra o muro. Use uma raquete e barreiras laterais na mesa, pode ser jogado individual ou em dupla.

Sugestão: Se não tiver a raquete, use a criatividade! Você pode usar as mãos, papelão grosso, o próprio chinelo, a frigideira da mamãe....rsrsrs

Lembre-se o importante é a diversão e a prática esportiva, sem se descuidar da higiene!



Se possível registre seu filho(a), desenvolvendo habilidades com essas brincadeiras e a família se divertindo junto!!!



• Professora Ana Rosa Lordêlo Bamberg, trabalha na escola Simonetti e Coronel.

• Ela preparou esse material conforme a habilidade:

(HCEFo4EF10T) Experimentar jogos pré-desportivos de rede e parede, criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

