

Educação Física

5º ANO - 1º BIMESTRE

PRÁTICAS LÚDICAS

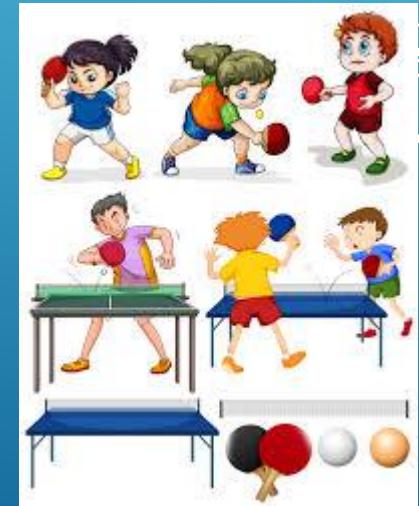
**CAMPO E TACO:
BEISEBOL**



**ESPORTES DE REDE E
PAREDE: BADMINTON**



**ESPORTES DE REDE
E PAREDE:
TÊNIS DE MESA**



**SENHORES
RESPONSÁVEIS!**

Nas aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende o que chamamos de Práticas Lúdicas Esportivas de Rede e Parede.

Por meio dessas brincadeiras, jogos e esportes seu filho (a) aprende sobre modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede. Podemos citar como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, squash, tênis de mesa,etc.



SAUDAÇÃO INICIAL!

Prof.
Miguel



Olá pessoal do 5º ano!
Aqui é o professor de Educação Física Miguel da Rede Municipal de Taubaté.

Vamos ficar juntos aprendendo os conteúdos da Educação Física no nosso site.

Nessa aula vamos continuar a conhecer o Tênis de Mesa! Vamos também ter outros assuntos importantes nas nossas aulas.

**AULA 3: TEMA PRINCIPAL
OS EQUIPAMENTOS
DO TÊNIS DE MESA.**

RESOLUÇÃO DAS QUESTÕES SOBRE O TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO DA HORA DE ESTUDO AULA 2.

- 1) QUANDO O TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO COMEÇOU SER PRATICADO POR PESSOAS EM CADEIRA DE RODAS? **NOS JOGOS PARALÍMPICOS DE ROMA 1960.**
- 2) QUANDO FOI A PRIMEIRA PARTICIPAÇÃO DE JOGADORES EM PÉ ? **EM TORONTO 1976.**
- 3) COMO SÃO DIVIDIDAS AS COMPETIÇÕES DE TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO? **EM MESATENISTAS ANDANTES E CADEIRANTES.**
- 4) EM QUANTOS SETS SÃO DISPUTADOS AS PARTIDAS DE TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO? **EM MELHOR DE 5 SETS.**
- 5) QUANTAS E QUAIS MEDALHAS,O BRASIL GANHOU NA OLÍMPIADA NO RIO DE JANEIRO EM 2016 NAS DISPUTAS INDIVIDUAIS? **4 MEDALHAS, PRATA E BRONZE.**

SESSÃO SAÚDE !

O profissional de Educação Física também é da área da saúde e nas nossas aulas, nessa sessão sempre vão ter umas dicas importantes para a nossa saúde.



Dica do dia

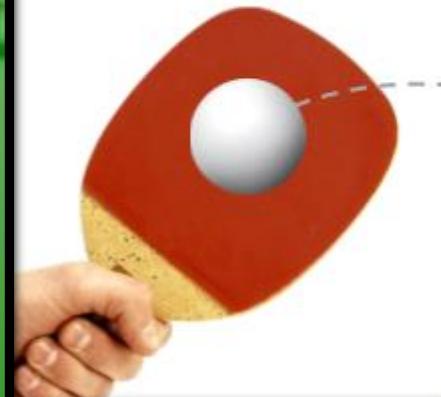
ALIMENTAÇÃO!

Junto com a falta de atividade física, a má alimentação pode afetar não só o crescimento físico, mas também o seu desenvolvimento emocional. Por isso, as famílias também devem evitar oferecer e encorajar as crianças a reduzirem o consumo de bebidas açucaradas, estimular a prática de atividade física e diminuir o tempo gasto com o mundo virtual. E vale destacar que a prevenção da obesidade não terá resultados se o ambiente da criança não também modificado.

Saiba mais:<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/54034-a-obesidade-infantil-e-um-problema-serio-e-traz-riscos-para-a-saude-adulta>

VOCE SABIA?

O esporte pode ter surgido entre estudantes, que utilizavam livros para dividir uma mesa ao meio.



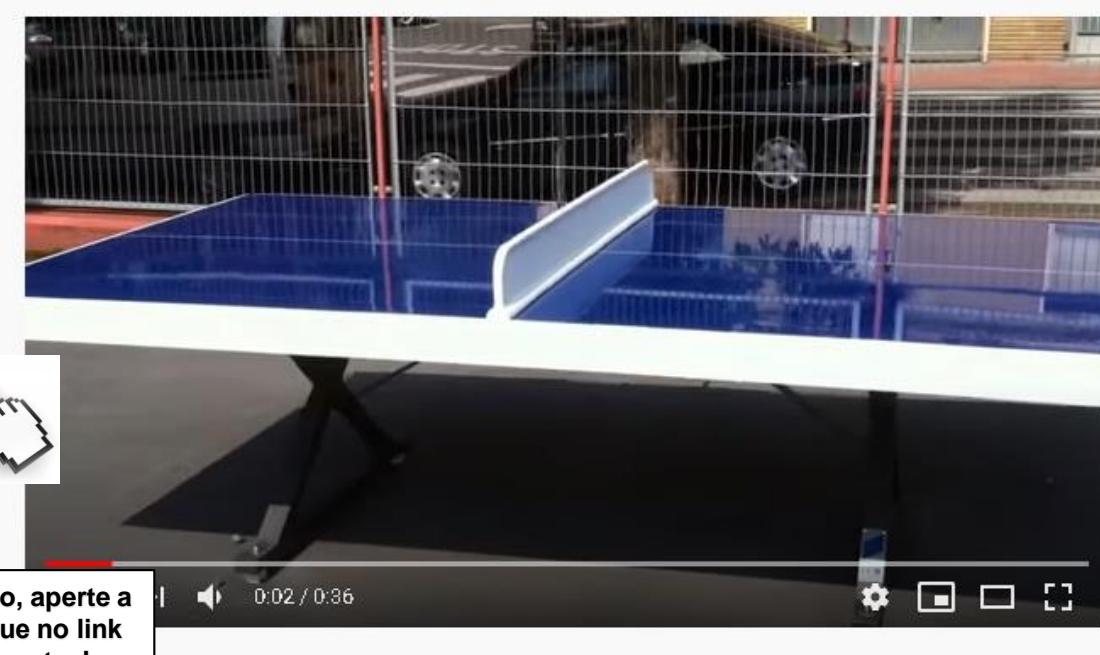
AULA 3

EQUIPAMENTOS.



PARA
ASSISTIR?

EQUIPAMENTOS:
VEJAM QUE LEGAL E DIFERENTE ESSA MESA!



Para assistir o vídeo, aperte a tecla “CTRL” e clique no link acima pressionando a tecla.

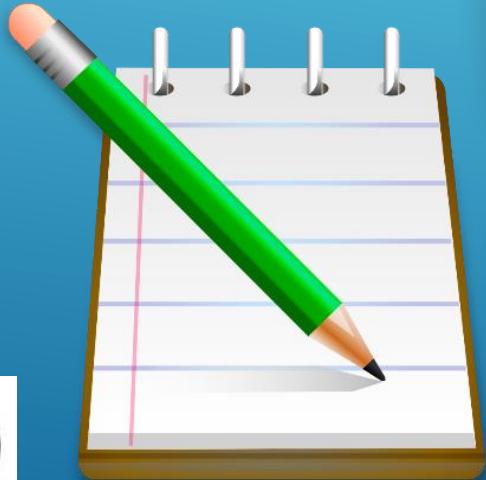
OU COPIE O
LINK E ASSISTA .

https://www.youtube.com/watch?v=8a7xG1g_2ls

HORA DE ESTUDO!



COMO FAZER!



1. LEIAM O
TEXTO A SEGUIR
COM
ATENÇÃO.

PEGUEM UMA
FOLHA OU
CADERNO.

DESENHEM A
TABELA DE
PERGUNTAS.

RESPONDAM AS
PERGUNTAS.



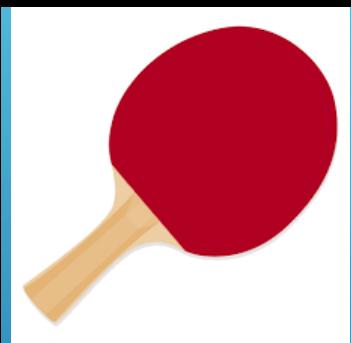
Do que você precisa para jogar tênis de mesa?

Para jogar tênis de mesa, você precisa de:

1. Uma **mesa** com 2,74m de comprimento, 1,525m de largura e 76cm de altura. A mesa deve ser escura e fosca, com uma linha de 2cm de largura em toda a sua volta.
2. Uma **rede** que estende-se por 15,25cm além das bordas laterais da mesa e tem 15,25cm de altura. As redes devem ser escuras, com borda superior branca.
3. **Bolinhas** feitas de celulóide ou plástico similar, nas cores branca ou laranja e fosca, pesando 2,7g e com diâmetro de 40mm.
4. **Raquetes** feitas com 85% de madeira. O lado usado para bater na bola é coberto com borracha com pinos.



EM UM CADERNO OU EM UMA FOLHA AVULSA DESENHE A TABELA CONFORME A IMAGEM E FAÇA O DESAFIO DE RESPONDER.



**QUANTOS POR CENTO
DE MADEIRA DEVE SER?**



**QUAL ALTURA E
COMPRIMENTO?**



**QUANTOS CENTÍMETROS
DE ALTURA?**



**QUANTOS CENTÍMETROS
DE DIÂMETRO?**



**SAÚDE É MOVIMENTO!
SEMPRE FAÇA ATIVIDADE FÍSICA!**



ATÉ A PRÓXIMA!
VAMOS APRENDENDO JUNTOS!

Fontes de Pesquisa:

<http://www.blog.saude.gov.br/>

<https://impulsiona.org.br/>

<https://www.cbtm.org.br/home/index>

<https://www.cpb.org.br/>

<https://www.ittf.com/>

<https://www.youtube.com/?gl=BR&hl=pt>

Tênis de Mesa-Teoria e Prática

Copyright 2006 by Ph Editora.



Prefeitura de
TAUBATÉ

*O professor Miguel Angelo Benedicto, trabalha na escola
EMIEF Prof. Emílio Simonetti-Bosque da Saúde.
Ele preparou este material conforme a habilidade:
(HCEF05EF03BT) Experimentar e fruir esportes de
rede/paredes comparando seu elementos comuns, prezando
pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.*

