

# 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!

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 começar a conhecer o Tênis de Mesa! Vamos também ter outros assuntos importantes nas nossas aulas.

Prof.  
Miguel



**AULA 1: TEMA PRINCIPAL**  
**O TÊNIS DE MESA**  
**UMA VISÃO GERAL.**

# ORIENTAÇÃO PARA REGISTRO DAS AULAS!

VAMOS REGISTRAR MUITO DAS NOSSAS AULAS DE FORMA TEÓRICA.

SERIA IMPORTANTE ,DENTRO DO POSSÍVEL QUE VOCÊS PUDESSEM DESTINAR UM CADERNO,OU MESMO PAPEL SULFITE PARA A DISCIPLINA. SE VOCÊ PREFERIR PODE TAMÉM REGISTRAR COM FOTOS DO SEU CELULAR E MONTAR UMA PASTA NO SEU DISPOSITIVO.



# SESSÃO SAÚDE!

Dica  
do dia

Vamos combater o coronavírus conforme orientação das autoridades de saúde. Use a máscara sempre que sair de casa e sempre higienize bem as mãos.

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.





## VOCÊ SABIA?

O tênis de mesa é um dos esportes mais populares do mundo em termos de números de jogadores, atualmente o **tênis de mesa** é praticado em 141 **países**, sendo os chineses os maiores jogadores.

# AULA 1

## TÊNIS DE MESA UMA VISÃO GERAL .



Ele já foi chamado de pingue-pongue e é considerado o esporte com bola mais rápido do mundo. Sabe de que esporte estamos falando? Do tênis de mesa! Este esporte, que tem versões olímpica e paralímpica, é muito popular na China, onde conta com mais de 10 milhões de jogadores registrados na Federação. Como você acha que é o tênis de mesa no Brasil? Ele é jogado na sua escola? Você já jogou alguma vez? Conhece as regras? Acha difícil? Entre uma jogada e outra, vamos desvendar os mistérios deste esporte! Esteja pronto para CONHECÊ-LO!





**ASSISTA O VÍDEO E CONHEÇA MAIS DO TÊNIS DE MESA .**

**PARA ASSISTIR?**



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=LXPOsdkAkqQ>

HORA DE ESTUDO!



COMO  
FAZER!



ANOTE AS  
QUESTÕES E  
RESPONDA.

MOSTRE PARA A  
SUA FAMÍLIA O  
QUE VOCÊ  
APRENDEU.





## História do Tênis de Mesa (resumo)

O Tênis de Mesa é um esporte que surgiu na Inglaterra na segunda metade do século XIX. Chegou ao Brasil na primeira década do século XX, trazido por turistas ingleses. É considerado um dos esportes mais populares do mundo.



## **HORA DE ESTUDO CONTINUAÇÃO.**

### **Principais características do esporte: regras e equipamentos.**

**O tênis de mesa é praticado numa mesa que possui 2,74 metros de comprimento por 1,45 metro de largura. A altura da mesa deve ficar a 76 cm de distância do solo. No meio da mesa é fixada uma rede com 1,83 metro de comprimento e 15,25 cm de altura.**

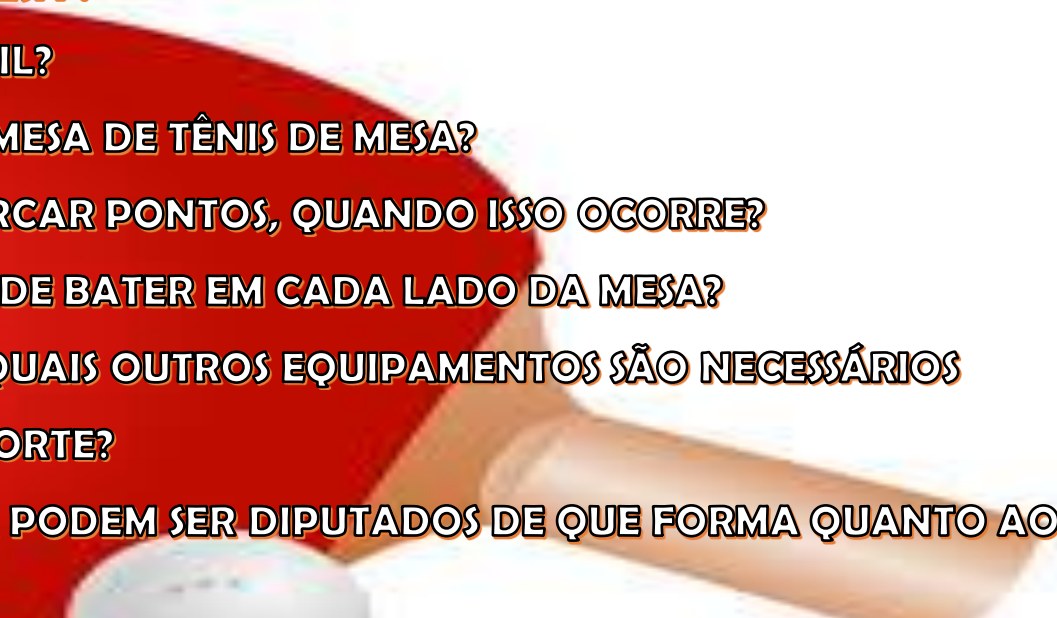
**O objetivo do jogo é marcar pontos. Isso ocorre quando o adversário manda a bola para fora da mesa (no lado oposto ao seu) ou quando ele não alcança a bola (desde que a bola tenha batido no lado de sua mesa). A bola só pode bater uma vez de cada lado da mesa. No saque (início da jogada), a bola deve tocar uma vez em cada metade da mesa. Caso isso não ocorra, o jogador que efetuou o saque dá um ponto para o adversário. Vence o jogador que consegue ganhar 3 sets (nas partidas de 5 sets) ou 4 (nas partidas de 7 sets). Cada set é composto por 11 pontos. Quando há empate em 10 pontos, vence quem colocar dois pontos de vantagem sobre o adversário.**

**Além da mesa e da rede, os outros equipamentos necessários para a prática deste esporte são a bola e as raquetes. A bola é feita de celuloide ou material plástico similar e deve ter 40 mm de diâmetro. A raquete é feita de 85% de madeira, não havendo limite para tamanho da mesma. A parte da raquete que bate na bola é coberta por borracha.**

**Os jogos de tênis de mesa podem ser disputados um contra um (individuais) ou dupla contra dupla.**



## QUESTÕES SOBRE O TÊNIS DE MESA HORA DO ESTUDO.

- 1) ONDE SURTIU O TÊNIS DE MESA ?
  - 2) QUANDO CHEGOU AO BRASIL?
  - 3) QUAIS SÃO AS MEDIDAS DA MESA DE TÊNIS DE MESA?
  - 4) O OBJETIVO DO JOGO É MARCAR PONTOS, QUANDO ISSO OCORRE?
  - 5) QUANTAS VEZES A BOLA PODE BATER EM CADA LADO DA MESA?
  - 6) ALÉM DA MESA E DA REDE, QUAIS OUTROS EQUIPAMENTOS SÃO NECESSÁRIOS PARA A PRÁTICA DESSE ESPORTE?
  - 7) OS JOGOS DE TÊNIS DE MESA PODEM SER DIPUTADOS DE QUE FORMA QUANTO AO NÚMERO DE JOGADORES?
- 
- A red table tennis paddle with a wooden handle and a white ball are positioned in the background of the text. The paddle is angled diagonally, and the ball is in the foreground, slightly to the right of the center.



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





**ATÉ A PRÓXIMA! VAMOS APRENDENDO  
JUNTOS TODOS OS DIAS!**





## 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: (HCEFO5EFO3BT) Experimentar e fruir esportes de rede/parede comparando seu elementos comuns, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo*

