

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 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.**

Prof.
Miguel



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

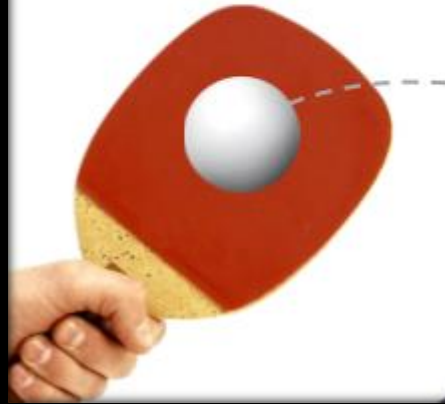
ALIMENTAÇÃO!

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 for 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>

VOCÊ 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!**

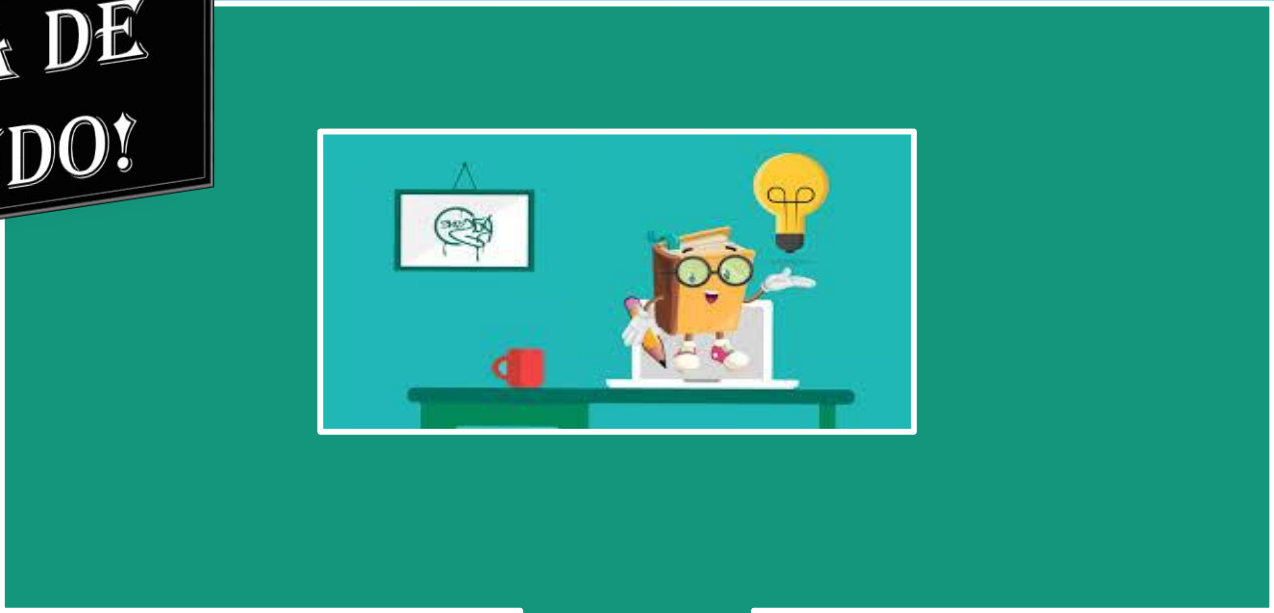


Para assistir o vídeo, aperte a tecla "CTRL" e clique no link acima pressionando a tecla.

**OU COPIE O
LINK E ASSISTA .**

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

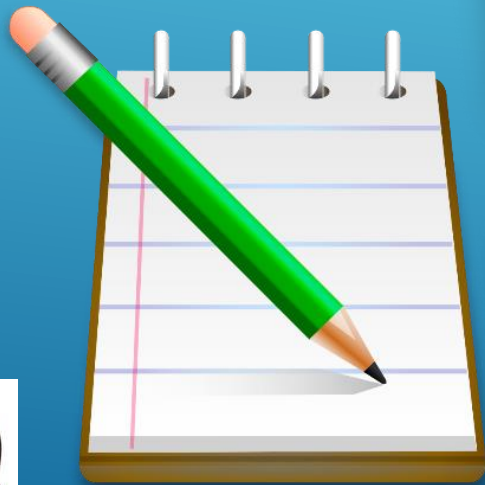
HORA DE ESTUDO!



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.

	<p>QUANTOS POR CENTO DE MADEIRA DEVE SER?</p>		<p>QUAL ALTURA E COMPRIMENTO?</p>
	<p>QUANTOS CENTÍMETROS DE ALTURA?</p>		<p>QUANTOS CENTÍMETROS DE DIÂMETRO?</p>



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

