

Educação Física

5º ANO

Habilidade (HCEF05EF03BT) Experimentar e fruir esportes de rede/parede comparando os elementos comuns, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



#ESCOLASEMMUROS

EM CASA TAMBÉM SE APRENDE !



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.



Badminton

Aperfeiçoando a estratégia



Volte sempre à posição de alerta depois de cada jogada

Isso significa que você deve voltar à sua posição, soltar um pouco os dedos, e se preparar para a próxima jogada.

Se seu adversário te fizer mover para o outro lado da quadra, haverá muito espaço para ele jogar a peteca antes de você poder voltar para defender, portanto volte para sua posição o mais rápido possível.

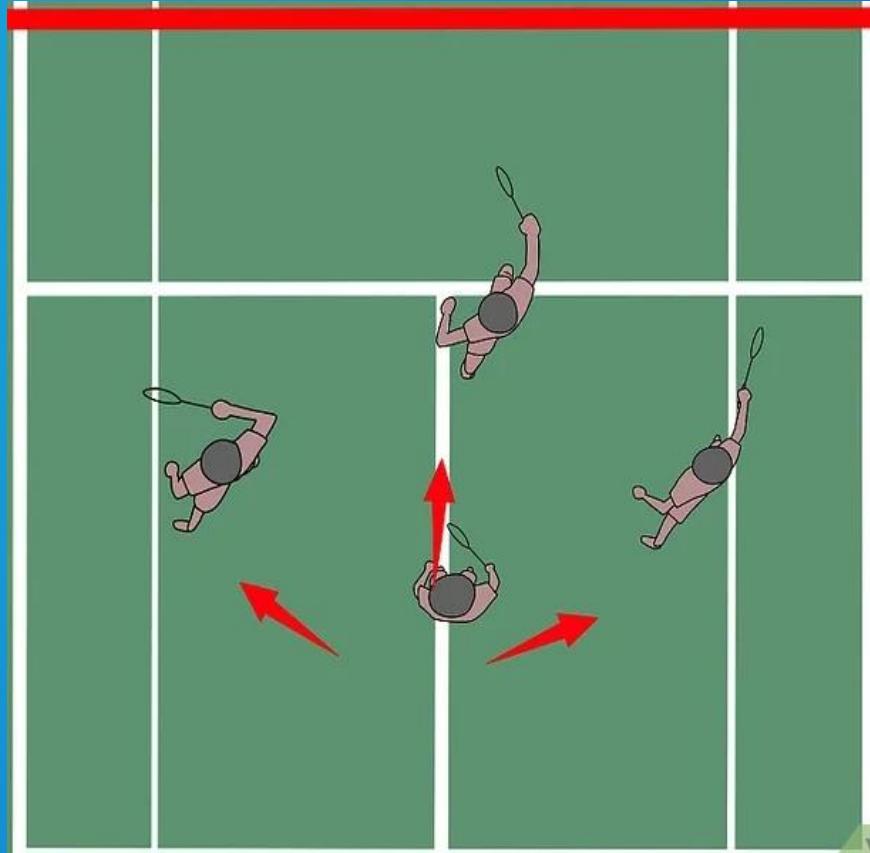
Seus pés devem estar abertos na direção dos ombros e paralelos, e seus dedos devem estar apontados para a rede.

Mantenha os joelhos flexionados e sua raquete na mão, com o braço à frente do corpo.

Fique preparado para se movimentar a qualquer momento

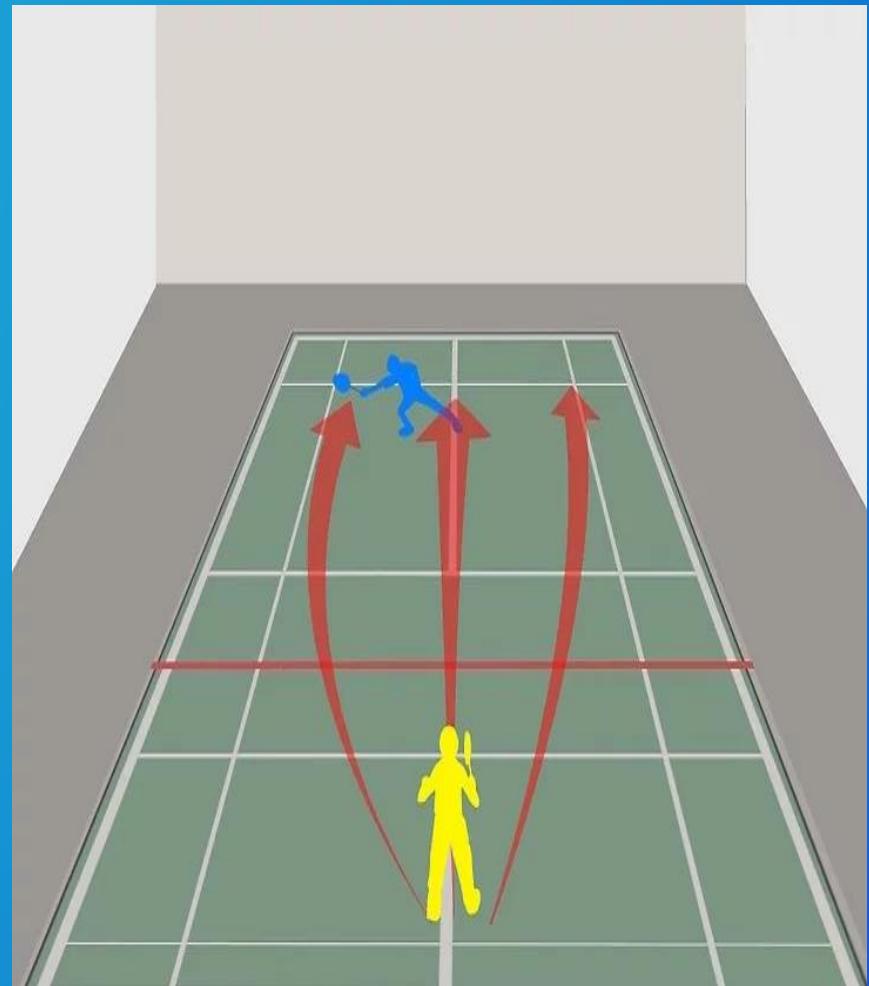
Esteja preparado para correr para a rede, atravessar a quadra, voltar para a linha de saque ou buscar a peteca em qualquer lugar.

O elemento surpresa é muito importante, portanto, fique esperto para as jogadas do seu adversário.



Mantenha o adversário em movimento.

Não devolva a peteca na mão do adversário, ou você deixará o jogo muito fácil para ele. Seu objetivo é fazer o adversário se movimentar na quadra, deixando-o cansado e com dificuldades de devolver a peteca.



Vamos colocar em prática?

Clear

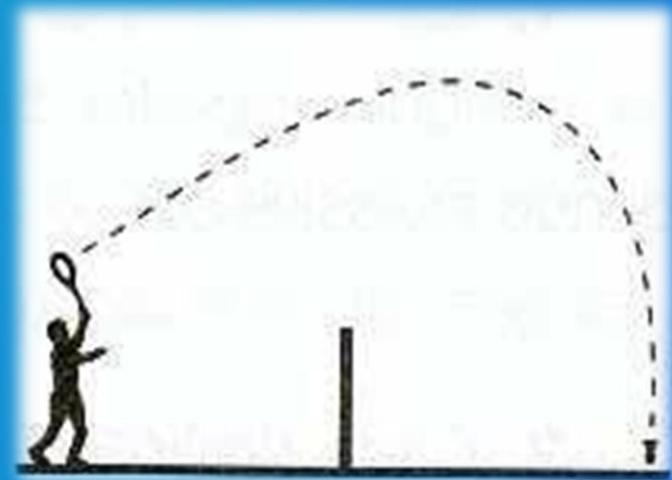
Clear, é o Batimento utilizado em trajetórias altas.

Batimento por cima, para passar o volante (peteca) por cima do adversário e colocá-lo no fundo da quadra.

Aspectos importantes na execução:

*Colocar o braço na altura da cabeça.
Bater no volante (peteca) energicamente.*

Coloque um objeto a uma certa distância e realize o batimento por cima do objeto, utilizando a raquete e a peteca confeccionada nas aulas anteriores.



Vamos colocar em prática?

Convide alguém da sua família para praticar com você.

Vocês irão utilizar a peteca e a raquete confeccionadas nas aulas anteriores.

Coloque um fio ou uma corda para dividir a quadra, como se fosse a rede.



Bons Estudos !



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e
Professores da Rede Municipal de
Ensino
eppseed@gmail.com