

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.

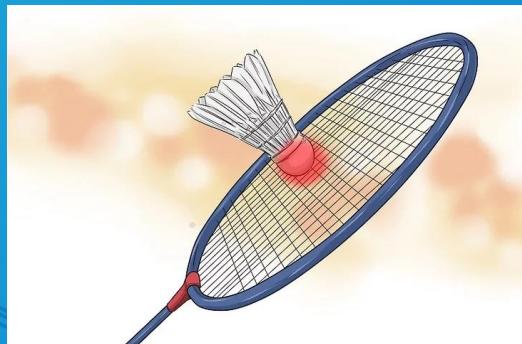
Por meio dessas brincadeiras, jogos e esportes seu filho (a) aprende sobre modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede. Podemos citar como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei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

Badminton:

Para ser um bom jogador e não deixar a peteca cair, basta seguir os seguintes passos:

1- Domine o Básico:

Sempre bata no centro da peteca (ou volante). Você deve sempre atingir o centro de borracha da volante, ou seja, sua pequena base redonda. Você pode praticar esta técnica olhando diretamente para ela enquanto estiver suspensa no ar (como na foto).

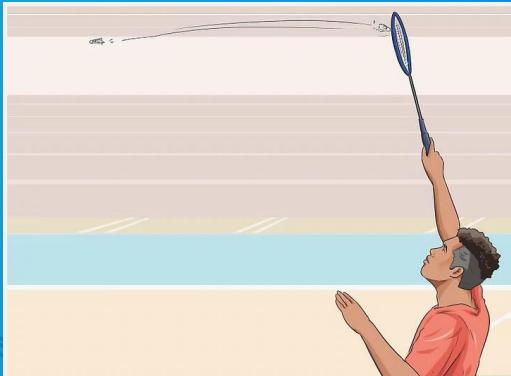


Como jogar Badminton:

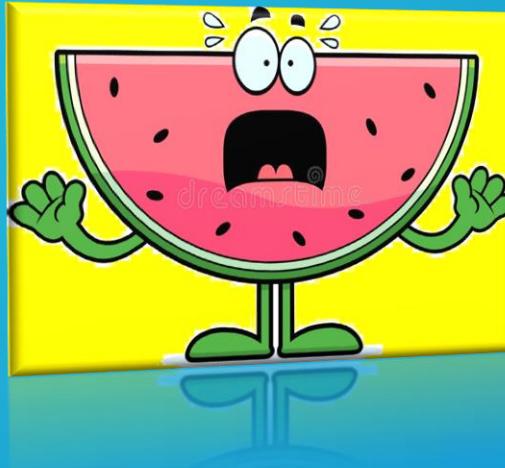
Bata na peteca (ou volante) enquanto ela estiver no ponto mais alto de sua trajetória.

Para se beneficiar da velocidade e altura gerada, bata na volante no topo de seu arco. Isso permitirá que você alivie a sobrecarga de peso sobre ela e tenha mais controle sobre onde posicioná-la.

Não espere que ela chegue pertinho de você: caso isso acontecer, você estará recebendo uma peteca sem muita força e altura.



Você sabia?



*A força da peteca
é tão grande, que
ela pode furar
uma melancia!*

Dúvida? Olha só esse vídeo do Lin Dan, campeão Olímpico chinês:

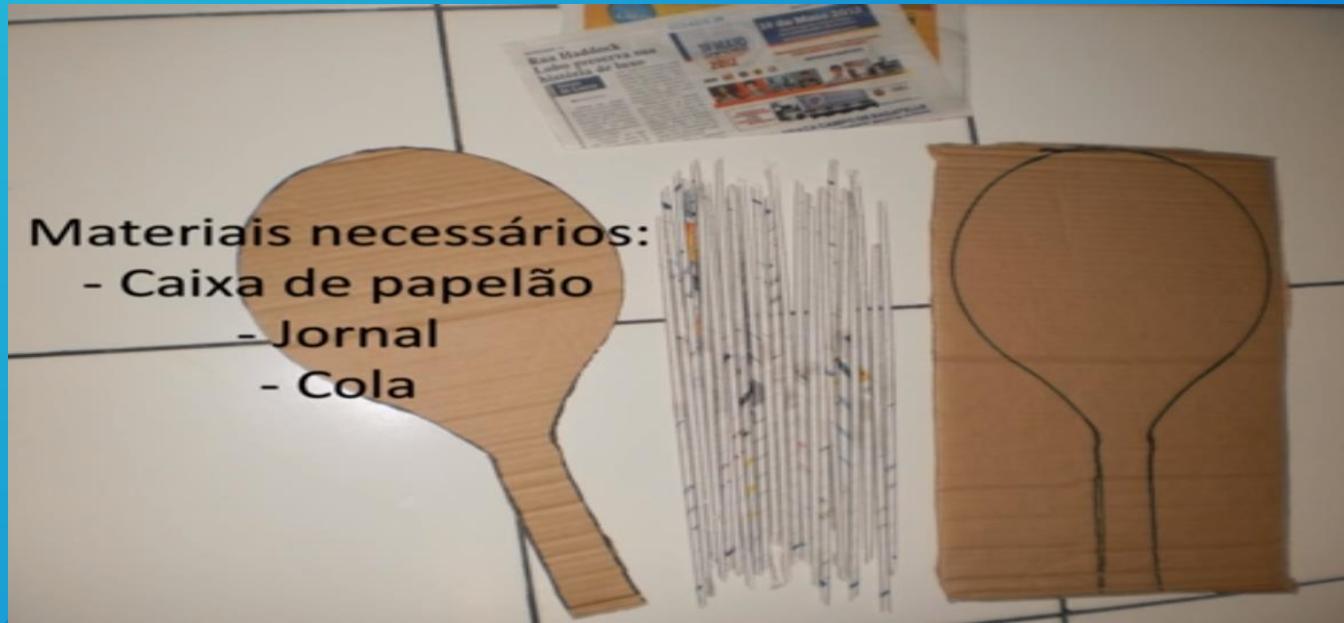
Para assistir o vídeo, aperte a tecla “CTRL” e clique no link ao lado pressionando a tecla



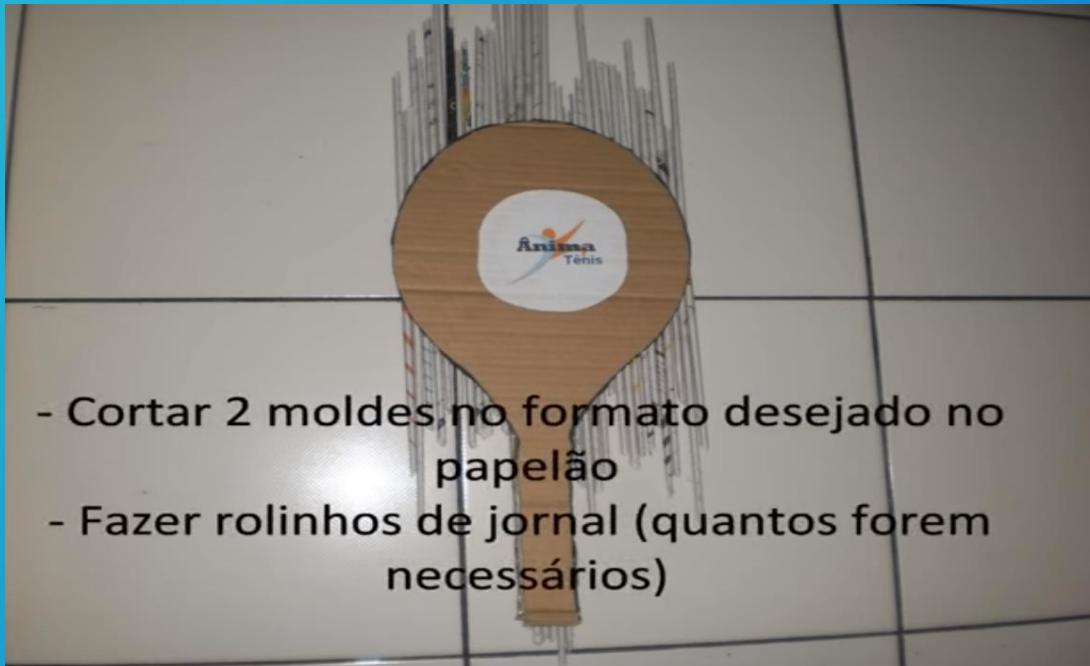
https://www.youtube.com/watch?v=u_u_70mYCik&feature=youtu.be

Vamos colocar em prática?

→ **Construindo uma raquete:**



Vamos colocar em prática?



- Cortar 2 moldes no formato desejado no papelão
- Fazer rolinhos de jornal (quantos forem necessários)

Vamos colocar em prática?



- Colar os rolinhos na raquete
- Recortar a sobra

Vamos colocar em prática?



Agora é só pegar a peteca que fizemos na última aula e boa diversão!!

Desafio

*Jogo do Domínio:
Pegue a sua raquete e conte quantas
vezes você consegue bater na peteca
sem deixá-la cair no chão.
Desafie outra pessoa!*

Boa Diversão!!! ☺





As coisas mais simples são as mais bonitas...



A professora Virginia Mara S. S. Smegal, trabalha na escola Anita Ribas de Andrade. Ela preparou este material conforme a habilidade: (HCEF05EF03BT) Experimentar e fruir esportes de rede/parede comparando os elementos comuns, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.

Educação Física

BONS ESTUDOS

PRÁTICAS LÚDICAS
CAMPO E TACO:
BEISEBOL



ESPORTES DE REDE E
PAREDE: BADMINTON



ESPORTES DE REDE E
PAREDE:
TÊNIS DE MESA

