

Educação Física

9º Ano

Habilidade (HCEF09EF01AT) Praticar um ou mais esportes de rede e parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.



#ESCOLASEMMUROS

EM CASA TAMBÉM SE APRENDE!



Prefeitura de
TAUBATÉ

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a cultura corporal do movimento.

Entre eles, estão os esportes de Rede/Parede, os quais vamos trabalhar durante as próximas aulas. Alguns exemplos de esportes Rede/Parede são: voleibol, vôlei de praia, tênis, tênis de mesa, badminton, quimbol, squash, entre outros.



O tênis de campo pode ser praticado tanto de modo individual (um contra um) como em duplas de oponentes.

O principal objetivo é rebater a bola para o outro lado da quadra (ou seja, para o lado do adversário) até que ele já não consiga mais rebatê-la novamente.

Uma partida de tênis ocorre em uma quadra dividida ao meio por uma rede baixa (com menos de 1,5m de altura).

São dois os instrumentos necessários para a prática do tênis:

- 1. Raquetes;*
- 2. Pequena bola.*

Os jogadores usam a raquete para rebater uma pequena bola (com padrões estruturais e de peso) de um lado da quadra para o outro.



Tênis de campo

- Jogo simples 1 x 1;
- Duplas 2 x 2;
- O objetivo é rebater a bola para marcar um ponto;



Conheça as partes da quadra



A quadra é dividida ao meio pela rede. Uma das metades é o seu lado, a outra, o do oponente. Não é permitido encostar qualquer parte do corpo na rede durante o jogo. Jogar a bolinha contra ela também é falta.

As linhas mais distantes da rede (e paralelas a ela) são chamadas de linhas de fundo. O saque é feito atrás delas.

Observe uma linha que existe entre a linha de fundo e a rede. Essa é a linha de saque. O seu saque deve cair entre ela e a rede, do lado do adversário.

A linha perpendicular que parte do centro da linha de saque e segue até a rede, é chamada de linha central de saque. O saque deve ser feito de um dos dois lados dessa linha (o jogador é quem escolhe).

Os dois retângulos entre a linha de saque e a rede são chamados de regiões de saque (região de saque esquerda e região de saque direita).

As duas grandes linhas paralelas que são perpendiculares à rede são chamadas de linhas laterais. Elas demarcam a área da quadra. As linhas laterais de dentro servem para partidas de um contra um e as de fora para jogos em dupla (com dois jogadores de cada lado).

Aprenda o básico da pontuação

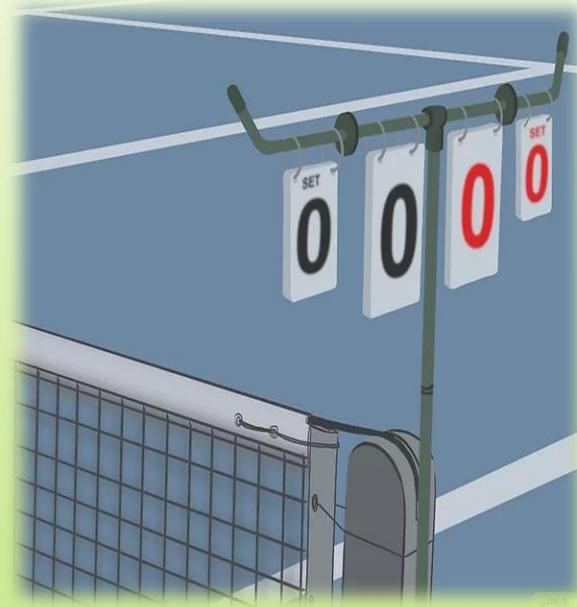
A cada game, um jogador faz o saque.

Depois que a bola é sacada, os dois jogadores disputam pelo ponto em jogo. O ponto é feito quando a bola para na rede, é jogada para fora ou o jogador não consegue devolvê-la para o outro lado. O game acaba quando um dos jogadores marca quatro pontos com uma vantagem de, pelo menos, dois pontos sobre o perdedor. Por exemplo, um placar de 4 a 2 significa que o game acabou. Contudo, um placar de 4 a 3 faria com que o game fosse prorrogado.

Para uma pontuação de um, deve-se dizer: “Quinze”. Para dois, diga: “Trinta”. No caso de três pontos, fale: “Quarenta”. A pontuação final, de quatro, deve ser dita como: “Game”.

A pontuação de saque é dada ao jogador que não deixar a bola ficar presa na rede mais de duas vezes, não a deixar quicar mais de uma vez ou não a mandar para fora da quadra.

A expressão “Quebrar o saque” significa ganhar o ponto sem ter sacado.



Tie-break



Game e set

Vencedor do set



O primeiro que chegar a sete pontos, com dois de vantagem, vence o tie-break e fecha o set. Em caso de empate em 6 a 6, o tie-break continua até um tenista abrir dois pontos de vantagem.

Jogo em sets

Ao contrário do que possa estar parecendo até agora, não se joga apenas um game e corre para o abraço. O tênis é dividido em sets, que consistem em, pelo menos, seis games cada. Um set não termina até que um dos jogadores ganhe seis games com, no mínimo, dois games de vantagem. Por exemplo, em um cenário em que o placar esteja seis games a cinco, o set será prorrogado até que o jogador que está na frente supere o outro por dois games de vantagem.

O tie breaking é invocado quando os dois jogadores empatam em seis a seis. As partidas de tênis, normalmente, terminam após três ou cinco sets.



Vamos treinar?

Troca de passes sobre a rede

Convide alguém da sua casa para treinar com você.

Amarre um fio ou corda para simular a rede. Você irá usar a palma da mão como raquete.

Uma pessoa deve lançar a bola para o outro lado e a outra pessoa da dupla deve rebater.

Sugestões de jogo:

1 Livre, deixando a bolinha quicar uma vez no chão antes de pegá-la.

2 Livre, batendo palmas quando a bolinha quicar no chão (ritmo), antes de rebatê-la.

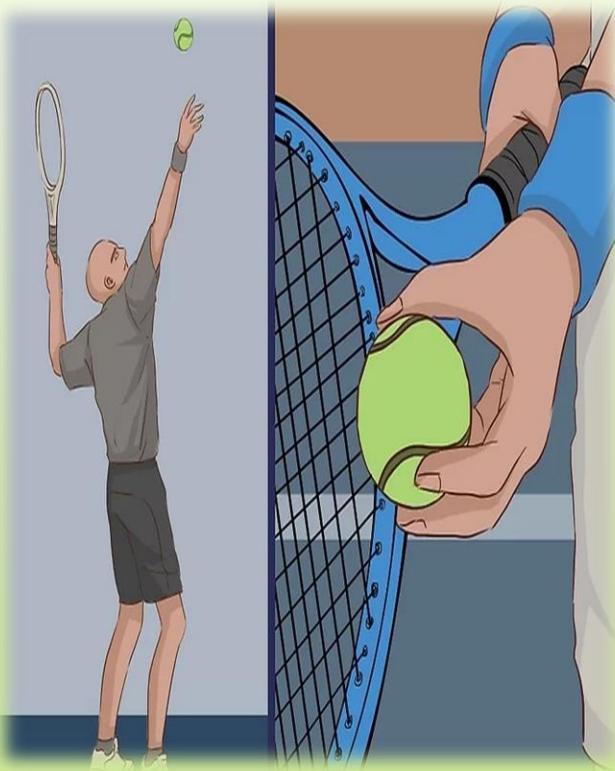
3 Jogar apenas com a mão não dominante.

4 Receber a bolinha sem deixá-la quicar.



Pratique bater na bola com a raquete ou com a palma da mão.

Tente jogar a bola para cima e acertá-la com força várias vezes seguidas. Não se preocupe muito com a pontaria nesse momento, apenas sinta a raquete e a bola.



Se possível, registre suas atividades!





Esperamos que todos aproveitem essas atividades!

Bons Estudos !



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e
Professores da Rede Municipal de Ensino

eppseed@gmail.com