

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

Educação Física

Ensino Médio

2º SÉRIE

- Identificar alguns princípios técnicos e táticos na prática da modalidade individual – Atletismo.*
- Identificar e vivenciar diversas possibilidades dos sistemas de jogo e táticas das modalidades badminton e frisbee.*

ATLETISMO

O Atletismo consiste em um conjunto de vários esportes com modalidades diferentes, como os saltos, as corridas, os lançamentos. O atletismo é praticado em estádios, com as demarcações corretas para cada esportes. Entretanto, existem algumas exceções, como a prática da maratona, que é feito nas ruas.



Corridas

- Corrida de pista: É a forma mais tradicional. É praticada em pistas de formato oval. A pista é dividida em várias faixas, que limitam o espaço de cada um dos competidores. Sua extensão pode ser de 100, 200 ou até 400 metros.
- Corrida com obstáculos: Como o próprio nome diz, é uma corrida que apresenta obstáculos a serem ultrapassados ao longo da pista. Normalmente é disputada em estádios e a extensão do percurso pode ser de 100, 110, 400 e até 3000 metros.
- Corrida de Meio Fundo: Também conhecida como corrida de média distância. Nessa subdivisão, não é obrigatório que os competidores se mantenham o tempo todo em suas raias. A distância do percurso pode variar entre 800 e 1500 metros.
- Corrida de Fundo: Também conhecida como corrida de longa distância. Nesse tipo, o tamanho do percurso a ser feito pode variar de 5000 a 10000 metros.



- ✗ **Corrida de revezamento:** São disputadas por equipes. Cada equipe possui quatro atletas, e cabe a cada um percorrer um quarto do percurso com um bastão e entregá-lo ao parceiro que se encontra ao final de seu trajeto.

- ✗ **Maratona:** É uma espécie de corrida de longa distância. É realizada em meios públicos, geralmente estradas. Seu percurso têm, em média, 42 quilômetros.



Saltos

Salto em altura: Também conhecido como salto vertical. Nessa modalidade, o atleta deve correr por uma pista uma distância mínima de 20 metros e, com o auxílio de uma vara, deve saltar por uma barra horizontal, denominada sarrafo. É permitido que o atleta toque a barra. A altura do sarrafo aumenta a cada salto realizado pelo atleta. O vencedor é aquele que conseguir dar o maior deles.

Salto em distância: Também conhecido como salto horizontal. Nesse tipo de salto, o atleta deve correr em uma pista por aproximadamente 40 metros e, em seguida, realizar um salto. Esse salto, deve ser feito antes de uma marca estabelecida. O vencedor é aquele que conseguir alcançar a maior distância na areia.



Lançamento

Os lançamentos podem ser de martelo, de peso, de disco ou de dardo. As massas dos objetos em questão são variáveis, de acordo com o gênero do competidor. Em geral, os lançamentos são feitos no interior das pistas de corrida. Os vencedores, obviamente, são os competidores que mais se aproximarem do alvo determinado ou que conseguirem fazer os respectivos objetos alcançarem a maior distância.



Responda

- 1. Quais modalidades compõem o Atletismo?*
- 2. Quais são os tipos de corridas?*
- 3. Fale sobre os saltos.*
- 4. Onde costumam ser praticadas as provas de lançamento?*

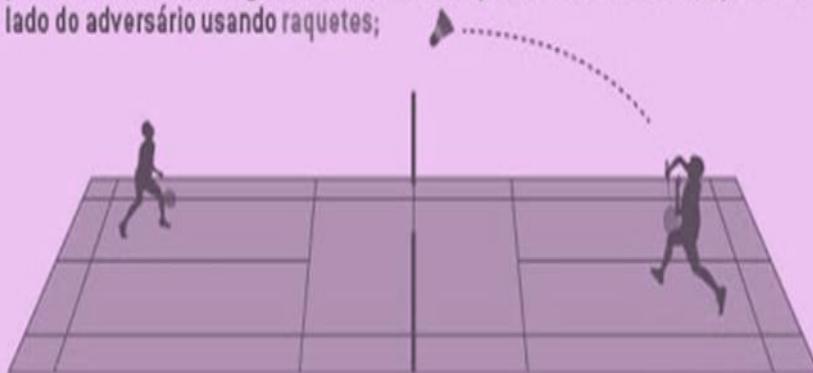


BADMINTON

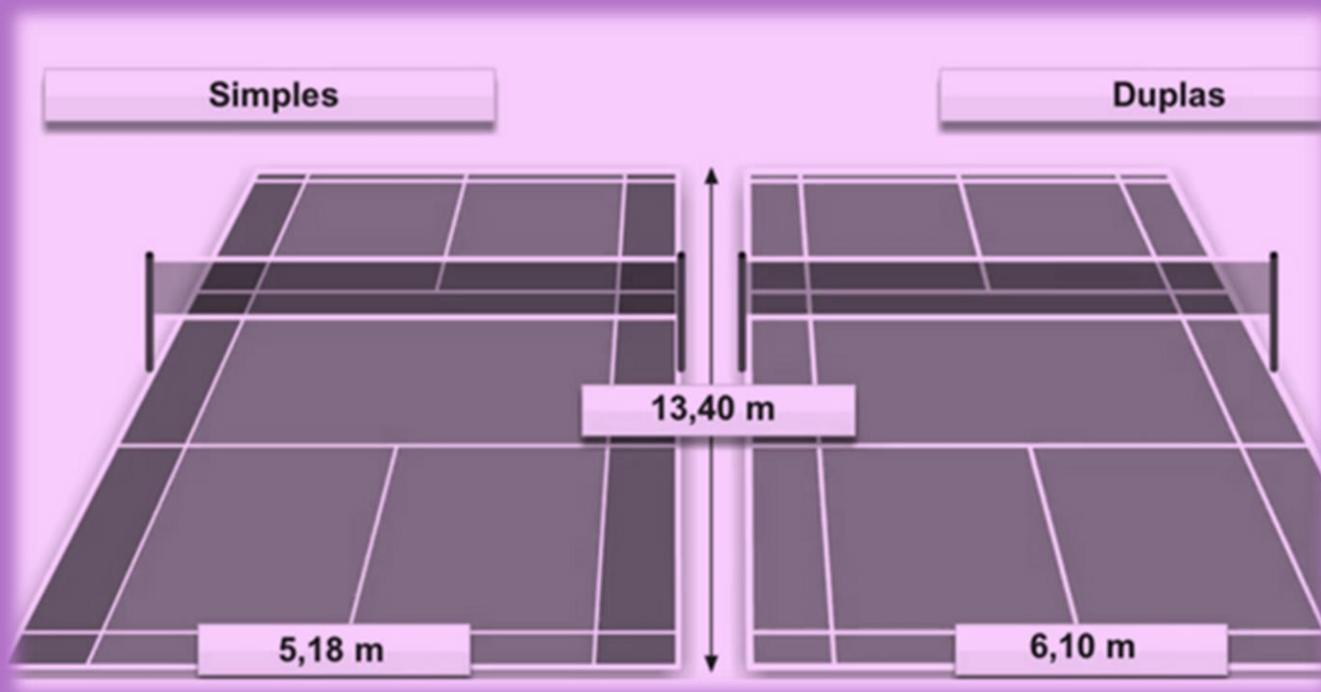
O Jogo

É disputado em melhor de três games de 21 pontos. Pode ser jogado individualmente ou em duplas, nas categorias Simples, Duplas Masculinas, Femininas e Mistas. Tem como objetivo derrubar a peteca na quadra adversária.

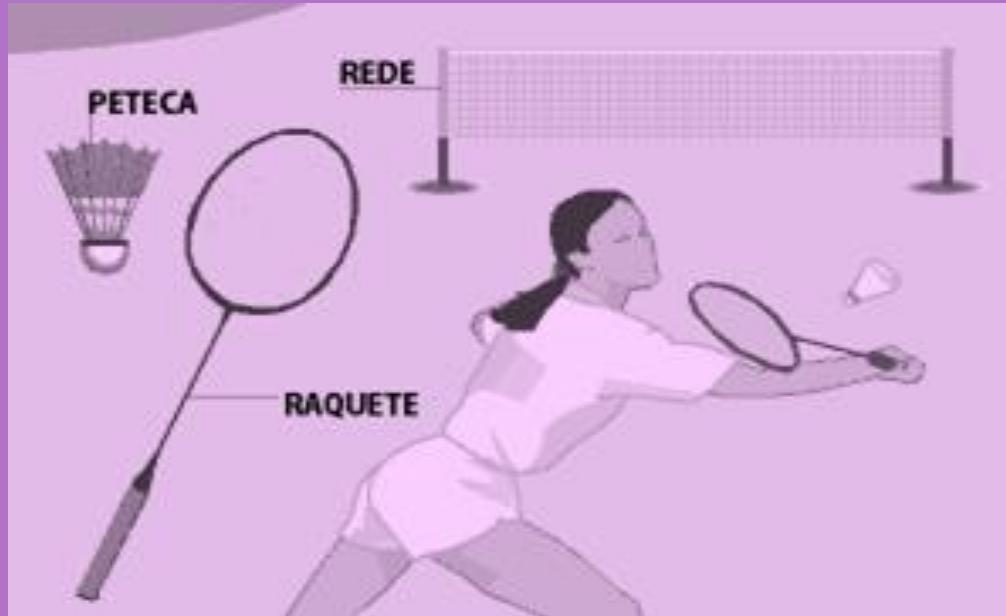
Os jogadores ficam em uma quadra dividida por uma rede, semelhantemente às partidas de tênis. No lugar da bola, os atletas precisam derrubar uma peteca do lado do adversário usando raquetes;



A Quadra de Badminton



Equipamentos





É considerado Falta no Badminton...

Encostar na rede com o corpo ou raquete enquanto a peteca está em jogo;

Quando a peteca encosta no corpo do jogador, no teto da quadra ou qualquer objeto fora da quadra;

Quando a peteca cai fora das linha limite da quadra,

Invadir a quadra adversária ou bater na peteca que está no espaço da quadra adversária;

Bater na peteca mais de uma vez;

Quando há mal comportamento ou o jogador retarda o jogo intencionalmente ele perde o direito de sacar ou o ponto é dado ao adversário;

Em um jogo de duplas, quando o companheiro do recebedor do saque recebe o saque;

Quando o sacador erra peteca no momento do saque.



Como vencer um jogo de Badminton?

Uma jogo de Badminton é disputado em Games ou sets de 21 pontos. Vence o jogo o jogador ou a dupla que vencer dois games primeiro. Para vencer um Game é necessário abrir dois pontos de vantagem, ou seja, caso o Game esteja empatado em 20 a 20, o jogo vai sendo prorrogado até que um dos lados consiga abrir dois pontos. Porém, o limite máximo de pontuação em um Game no Badminton é 30 pontos. Havendo empate em 29 a 29 vencerá a partida quem fizer 30 pontos, sem a necessidade de abrir dois pontos de vantagem.



Responda

1. Qual o objetivo do jogo?

2. Quais equipamentos são usados no Badminton?



FRISBEE

Frisbee é um esporte desafiador e estratégico, que através das atitudes dos jogadores e sem intervenção de juízes, atinge a meta de levar o disco até o final do campo do adversário.

A conquista de campo será o grande desafio, e saber fazê-lo de modo ágil e honesto será o grande desafio.

O Frisbee surgiu em 1968 dentro de uma fábrica de tortas, quando os funcionários da Frisbie Pie arremessavam as formas uns para os outros.

O Fair Play é a ética esportiva, que faz os praticantes procurarem jogar de maneira justa e não prejudicial contra o time adversário.



Valores do esporte

Trabalho em equipe

Ética

Comunicação

Relações Interpessoais

Planejamento

Administração de conflitos

Eficiência



*O jogo de Frisbee não possui juiz, toda partida é guiada pela principal regra do esporte chamada **ESPÍRITO DE JOGO**.*

O espírito de jogo pode ser definido como o comportamento justo e por decisões baseadas nas regras e no fair play entre os jogadores envolvidos no lance.

As demais regras do esporte são:

Não é permitido o contato intencional entre os jogadores;

O jogador que tem a posse do disco não pode correr, devendo passar o disco a um companheiro de equipe e podendo movimentar apenas um dos pés, fixando o outro como o pé de apoio;



O objetivo da equipe que está atacando (que possui a posse do disco) é capturar o disco dentro da área do gol antes que este toque o chão, para assim marcar um ponto;

A equipe de defesa (que está sem a posse do disco) tem o objetivo de interceptar o disco no ar ou fazer com que a equipe de ataque derrube o disco no chão para assim poder atacar;

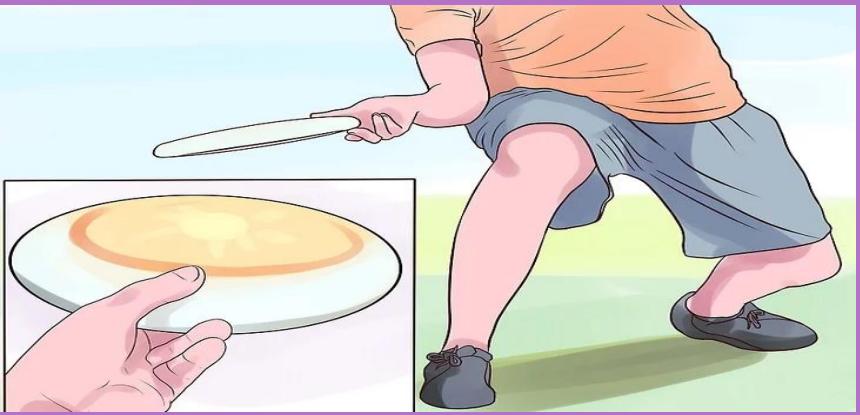
No caso de pedido de falta os jogadores envolvidos no lance devem discutir o ocorrido e optar em caso de acordo continuar a jogada da onde ela foi interrompida ou em caso de discordância o lance deve ser jogado novamente



Vamos experimentar?

Você irá precisar de um disco, pode-se adaptar com um prato de plástico ou de papelão.

Coloque o indicador e o dedo médio sob o disco, perto da aba. Dobre-os, para deixar a pegada mais firme, e gire o corpo para o lado da mão que vai arremessar. Dê um passo para a frente com o pé dominante e endireite o corpo. Assim que estiver virado para a frente, mova o punho rapidamente, libere o disco e aponte na direção desejada. Mantenha o Frisbee paralelo ao chão.





*Se possível registre seu
treino!*



BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

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

eppdeed@gmail.com