

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Fred

PERÍODO: 22/11/2021 a 10/12/2021

Habilidades do currículo santista: Esportes de campo e taco, Esportes de rede/parede e Esportes de invasão.

(EF45EF05)-Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e protagonismo, práticas lúdicas e específicas de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a essas práticas.

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos para a prática do tênis parte 1.

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis aula 1-3ºano.

Fundamentos técnicos para a prática do Tênis.

Pratique bater na bola com a raquete.

Antes de começar a sacar ou, até mesmo, a jogar, é importante passar um tempo conhecendo a sua raquete e as bolas que comprou. 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.

1-Forehand

Esse golpe é executado segurando-se a raquete com a mão dominante (mão mais habilidosa) como se estivesse cumprimentando com um aperto de mãos. Depois, basta levar a raquete para trás de você e, quando a bola estiver vindo em sua direção, golpeá-la para frente e para cima. Esse golpe é mais recomendado para devolver saques suaves e altos.

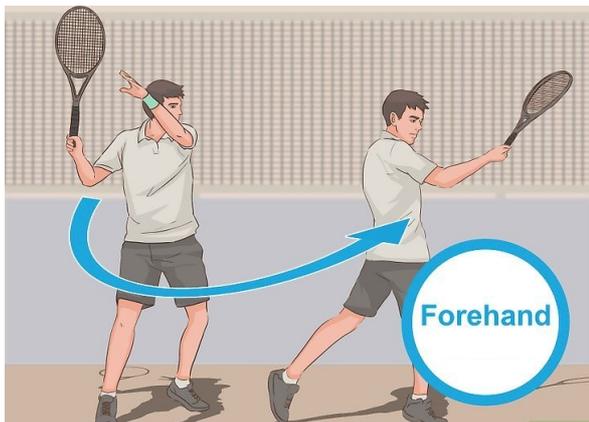
O golpe é feito com a raquete com a palma da mão virada para a frente. Para os destros, ele acontece do lado direito. Já os canhotos fazem o forehand do lado esquerdo.

Entre todos os golpes, o forehand tende a ser o mais utilizado em um jogo de tênis. Para quem está começando, não é

necessário bater com força. À medida que conseguir mais controle, o tenista ganhará precisão e potência.

Antes de executar o forehand, o tenista deve girar o corpo e levar a raquete para trás de seu corpo. Assim, deve ser feito um balanço em que o braço acompanhará o movimento da bola.

Logo depois de executar o forehand, o tenista deve retornar à posição de equilíbrio e se preparar para fazer o próximo golpe.



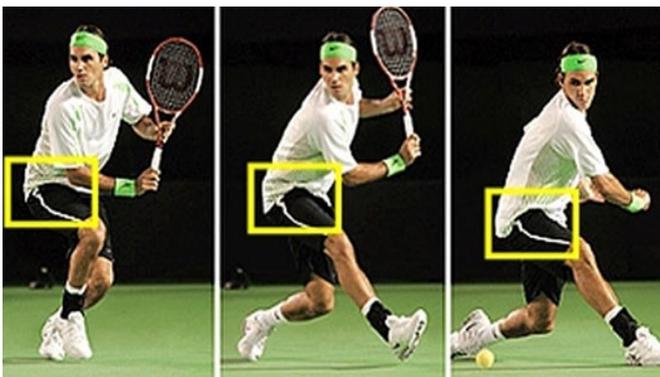
2-Backhand

O backhand, é o golpe feito quando a bola vem do lado do corpo contrário a mão que você segura a raquete. Para os destros, ele acontece do lado esquerdo. Já os canhotos fazem o backhand do lado direito.

O backhand pode ser executado com apenas a mão dominante segurando a raquete como também segurando a raquete com as duas mãos juntas.

Tende-se a acreditar que o backhand com as duas mãos é mais fácil de ser executado. Contudo, grandes tenistas do circuito mundial, como o suíço Roger Federer usam o backhand de apenas uma mão.

Não importa qual seja sua preferência. O caminho ideal para executar o backhand corretamente é aquele que oferecer mais conforto e deixar o movimento o mais natural possível.



Nome:

Classe:

Questionário de tênis aula 1 - 3ºano

1-Você já jogou tênis ou algum esporte que utilize raquete? Se sim, diga se gostou do jogo?

() Sim

() Não

2-Se você respondeu sim, Diga se gostou de jogar tênis?

() Sim

() Não

3-Se você respondeu sim, Diga onde jogou tênis?

4-Você gostaria de praticar tênis nas aulas de Educação Física da UME Prefeito Esmeraldo Tarquínio?

() Sim

() Não

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos para a prática do tênis parte 2

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis aula 2-3ºano.

Fundamentos técnicos para a prática do Tênis parte 2.

1-Saque

Todo ponto no tênis é iniciado com um saque, ou serviço. Usualmente, quem está sacando é favorito no ponto, já que começa atacando. Por isso, esse é um fundamento muito importante.

A posição inicial para o saque no tênis é atrás da linha de fundo e próximo à marca central. Para os destros, o pé esquerdo deve ficar à frente. Já os canhotos posicionam o pé direito mais perto da linha de fundo. Com a mão livre, o tenista deve segurá-la à frente do corpo e junto à raquete. Em seguida, o braço deve ser erguido à frente do corpo, para que a bola seja lançada para o alto.

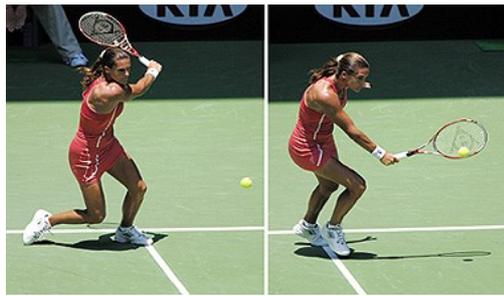
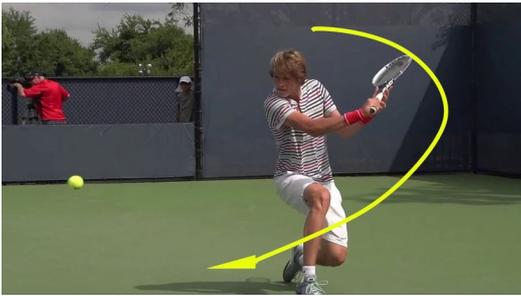
A bola deve ser lançada um pouco à frente do corpo e o golpe executado no momento em que ela estiver no ponto mais alto de sua trajetória.



2-Slice

Na tradução para português, slice é o mesmo que fatiar. No tênis, é feito um golpe com a raquete praticamente na posição horizontal, em um movimento similar a um corte na bola.

O slice faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo. É um golpe muito usado para fazer a aproximação da rede ou na tentativa de quebrar o ritmo do adversário.



Nome :

Classe:

Questionário de tênis aula 2 - 3ºano

1-Todo ponto a ser disputado no tênis deve iniciar com um?

- () Saque ou serviço.
- () Backhand.
- () Tiro-livre direto.

2-O que o golpe **SLICE** faz no jogo de tênis? Assinale as alternativas verdadeiras.

- () Golpe que faz a bola sair com muita velocidade para a quadra adversária.
- () Faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo.
- () É um golpe feito quando a bola vem do lado do corpo contrário ao da mão que você segura a raquete.

3- Faça um desenho de um jogo de tênis ou algo relacionado com o jogo de tênis, use sua criatividade.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Fundamentos técnicos para a prática do tênis parte 3.

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis aula 3-3ºano.

Fundamentos técnicos para a prática do Tênis parte 3.

1-Lob

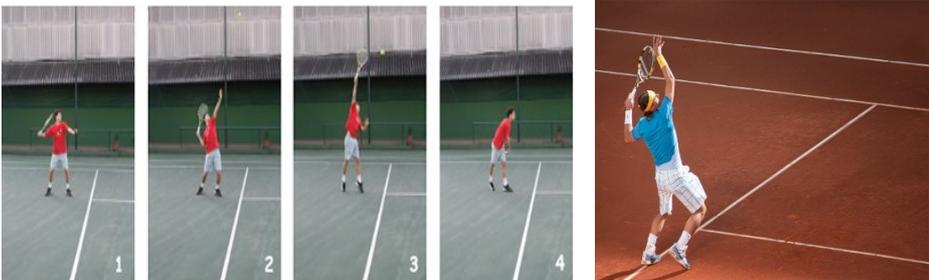
Lob é um golpe de defesa no tênis. Na sua execução, o tenista tenta encobrir um adversário que esteja próximo à rede, jogando a bola no fundo de quadra. Caso o lob não seja bem executado, será dada uma chance ao adversário para reagir com um smash.



2-Smash

A melhor forma de reagir a um lob no tênis é com um smash. Na sua execução, o tenista golpeia a bola que tenta encobri-lo, de forma similar a uma cortada no vôlei.

Um bom smash é feito com muita potência, reduzindo as chances de defesa do adversário e, praticamente, assegurando a marcação do ponto.



3-Voleio

O voleio é o golpe de tênis usado quando o tenista está perto da rede, sendo muito comum em jogos de duplas.

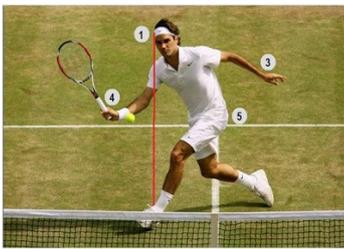
Na execução do voleio, o tenista golpeia a bolinha antes de ela cair no chão, pressionando o adversário e o deixando com menos tempo de reação.

Muitos tenistas se destacaram pelo estilo que une saque e voleio. Um bom serviço, que dificultava a recepção do adversário, era seguido da conclusão do ponto na rede.

O norte-americano Pete Sampras, um dos melhores tenistas de todos os tempos, era um mestre do estilo saque e voleio.

Enquanto Sampras aplicava ótimos voleios, Guga era certeiro no backhand e Andy Roddick tinha um saque muito potente...

Cada tenista tem seu golpe mais forte. O importante é conseguir dominar todos eles para se aproximar das vitórias.



Nome :

Classe:

Questionário de tênis aula 3 – 3ºano

1- O **SMASH** é uma jogada que define muitos pontos no tênis. Como é realizado esse golpe? Assinale a alternativa correta.

() O tenista golpeia com muita potência a bola que tenta encobri-lo.

() O tenista rebate a bola do fundo da quadra lentamente e com curva.

() O tenista golpeia passando a raquete de uma das mãos para a outra.

2- Complete a frase abaixo.

Muitos tenistas se destacaram pelo estilo que une saque e _____.

() Lob.

() Backhand.

() Voleio.



3-Qual é o nome do golpe que o tenista tenta encobrir um adversário que esteja próximo à rede, jogando a bola no fundo de quadra?

()Forehand.

()Lob.

()Smash.