

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º ano D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 03/08/2020 a 14/08/2020

Habilidades: 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 o texto abaixo sobre história do tênis.
- 2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de tênis aula 1- 3º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

História do Tênis

O primeiro livro de regras do tênis foi escrito em 1873, enquanto o primeiro torneio da história do esporte, Wimbledon, foi disputado em 1877, em Londres. Porém, a origem do tênis é controversa e tem diferentes versões.

Mas, afinal, onde surgiu o tênis?

Uma das versões mais difundidas diz que quem inventou o jogo de tênis foram os franceses, entre o final do século XII e o início do XIII.

Ainda sem utilizar raquetes, o esporte era disputado com jogadores rebatendo a bola com as mãos. Nessa época, era jogado o “jeu de paume” (jogo da palma).

Foi no final do século XVI que as raquetes começaram a ser utilizadas.

O nome tênis é originário da palavra “tenez”, do francês antigo, que quer dizer “segure” ou “receba”.

História do tênis nas Olimpíadas

O tênis foi disputado pela primeira vez na história dos Jogos Olímpicos logo na primeira edição olímpica, em Atenas, em 1896. Porém, o esporte deixou o programa olímpico após os Jogos Olímpicos de Paris, em 1924.

Em 1968, na Cidade do México, e em 1984, em Los Angeles, o tênis foi disputado como esporte de demonstração.

A volta do tênis ao programa olímpico aconteceu, oficialmente, na Olimpíada de Seul, em 1988. Desde então, o tênis segue como um esporte olímpico.



Del Potro, Andy Murray e Kei Nishikori foram medalhistas olímpicos de tênis no Rio de Janeiro, em 2016

História do tênis no Brasil

A chegada do tênis ao Brasil aconteceu no fim do século 19, quando ingleses vieram ao país para processos de urbanização de São Paulo e Rio de Janeiro. Os ingleses trouxeram raquetes e bolinhas de tênis e começaram a propagar o esporte no Brasil. Em 1892, eles inauguraram as primeiras quadras de tênis no Brasil no São Paulo Athletic Club.

Os principais tenistas brasileiros de todos os tempos

Você sabia que Alcides Procópio foi o primeiro tenista brasileiro a disputar o torneio de Wimbledon?

Mas foi com uma mulher que o Brasil entrou, definitivamente, para o mapa do tênis mundial.

Maria Esther Bueno chegou ao topo do ranking mundial do tênis feminino em 1959. Passaram mais de 40 anos até o Brasil voltasse a ter um tenista número 1 do mundo, feito alcançado por Gustavo Kuerten.

Embora Thomaz Bellucci, seu xará Thomaz Koch e Fernando Meligeni tenham chegado ao top 25 da ATP, não há dúvidas de que Maria Esther Bueno e Gustavo Kuerten, o Guga, são os principais tenistas brasileiros em todos os tempos.

Maria Esther Bueno

Maria Esther Bueno chegou à primeira colocação do ranking mundial em 1959.



Em uma brilhante carreira, ela conquistou 19 títulos de Grand Slams em 35 torneios disputados — um aproveitamento de 54%.

A tenista paulista venceu 7 torneios de simples de Grand Slams, 11 em duplas e um em duplas mistas. Foi campeã em simples Wimbledon e US Open, além de ter disputado finais de Roland Garros e Australian Open. Em duplas, ela ganhou todos os quatro.

Gustavo Kuerten



Gustavo Kuerten marcou seu nome na história do tênis em 1997, quando venceu o torneio de Roland Garros pela primeira vez. A partir dali, a carreira de Guga decolou.

O tenista catarinense voltou a ser campeão de Roland Garros em 2000 e 2001. Foi em 2000 que Gustavo Kuerten chegou ao posto de número 1 do ranking da ATP. Em sua carreira, Guga conquistou 28 títulos.

Tanto Maria Esther Bueno quanto Gustavo Kuerten fazem parte do International Tennis Hall of Fame — o hall da fama do tênis.

Nome:

Classe:

Questionário de tênis aula 1 - 3º ano

1-O tênis atualmente é um esporte olímpico?

() Sim.

() Não

2- Quais os dois mais importantes tenistas da história do tênis brasileiro (um no tênis masculino e outro no feminino) ?

3- Qual foi o primeiro grande torneio vencido por Gustavo Kuerten (o Guga) e em que ano isso aconteceu?

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

1- Os alunos devem ler o texto abaixo Regras do tênis parte 1.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de tênis aula 2- 3º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Regras do Tênis parte 1

Tipos de quadra de tênis

Guga se consagrou nas quadras de saibro de Roland Garros, e o tênis surgiu no torneio de Wimbledon, onde as quadras são de grama. Porém, o esporte é disputado em diferentes tipos de piso.

As quadras de tênis podem ter ao menos três pisos diferentes. A principal diferença entre eles é a velocidade que proporcionam quando a bola quica.

- **Saibro:** nesse tipo de piso, também chamado de terra batida, a quadra de tênis é composta por argila e pó de tijolo. Esse é o tipo de piso utilizado em Roland Garros, torneio disputado em Paris, que Gustavo Kuerten, o Guga, venceu três vezes. É considerado um piso lento.



- **Grama:** é o tipo de piso utilizado no torneio de Wimbledon, em Londres, e favorece o jogo mais rápido.

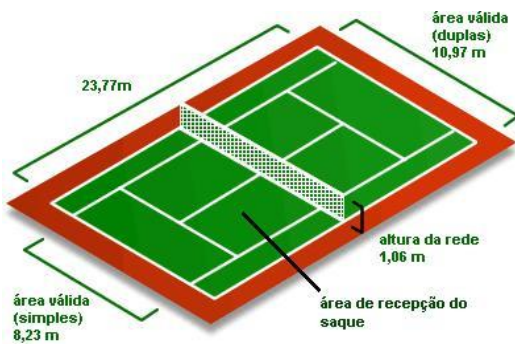


- **Piso duro:** é um tipo de piso que favorece o jogo mais rápido e pode ser composto por cimento ou por um piso emborrachado. O Australian Open e o US Open são torneios que utilizam esse tipo de piso.



A quadra de tênis

Uma quadra oficial de tênis deve medir 23,77 metros de comprimento por 10,97 metros de largura para as partidas de duplas (as linhas externas – ver figura abaixo) e de 8,23 metros de largura para o jogo de simples (linhas internas). A rede deve ter altura de 1,06 metros e a área de saque onde a bola deve pingar na execução de um saque é de 6,40 metros de comprimento por 4,11 metros de largura.



A bola



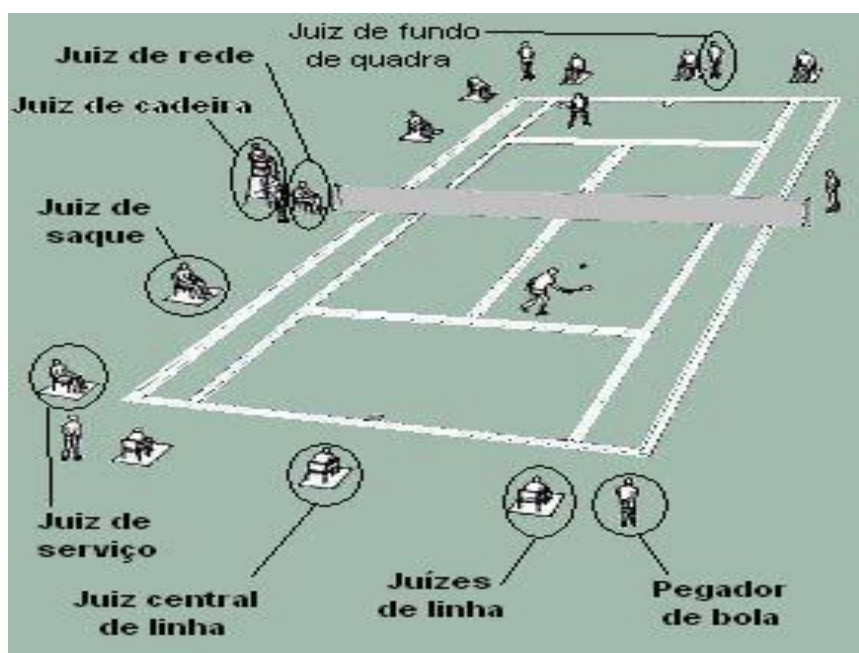
A bola de tênis deve ter uma superfície externa uniforme e ter as cores branca ou amarela. Se houver qualquer junta, esta não pode apresentar costura. Seu diâmetro está entre 6,35 a 6,67 centímetros e seu peso deve ser maior do que 56,7 e menor do que 58,5 gramas.

A raquete



Dentro de um padrão rígido de normas, a raquete de tênis deve ter sua superfície plana e não é permitido mais de um padrão de cordas na face de uma mesma raquete. A raquete não pode exceder o tamanho de 73,66 centímetros no seu comprimento, incluindo o cabo, e também não pode exceder os 31,75 centímetros de largura total. A sua superfície encordoada não deve maior que 39,37 centímetros no seu comprimento e os 29,21 centímetros na sua largura.

Arbitragem



Em uma partida de tênis há no total cerca de 12 árbitros ou também chamado de juízes divididos em árbitro de cadeira, árbitro de rede, árbitros de linha lateral e central, árbitros de serviço e árbitros de saque. Abaixo, você verá quem é cada um deles e quais as suas funções. Observe a figura acima com as explicações abaixo.

Árbitro ou juiz principal ou de cadeira: É responsável por comandar a partida. Ele anuncia o placar e tem o poder de reverter as decisões dos demais árbitros. Aplica penalizações, como advertência, perda de ponto e suspensão.

Árbitro ou juiz de rede: Fiscaliza se a bola toca ou não na rede durante um saque. Um dispositivo eletrônico pode auxiliá-lo.

Árbitro ou juiz de saque: São dois em quadra. São responsáveis por cuidar se o saque dado pelo tenista adversário não saiu da linha de saque.

Árbitro ou juiz de serviço: São dois. Observam se o atleta não pisa na linha na hora do saque.

Árbitro ou juiz de linha: São quatros os árbitros de linha, dois de cada lado da quadra. Eles são responsáveis por identificar se o saque entrou ou não na área de serviço e orientam o juiz de cadeira em relação as faltas.

Árbitro ou juiz central de linha: São dois também. Observam se a bola atinge o lado correto da quadra na hora do saque.

Árbitro ou juiz de fundo de quadra: Ele pode suspender o jogo por causa do mau tempo, por exemplo. Além disso, pode desclassificar um atleta por conduta antidesportiva.

Pegador de bola: É o responsável por apanhar as bolas na quadra e alcançá-las aos tenistas.

Nome :

Classe:

Questionário de tênis aula 2 - 3º ano

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

2- Em Quais os tipos de piso pode ser disputado um torneio de tênis?

3-Quais as medidas da quadra de tênis?

() 40,77 de comprimento por 20,97 de largura para jogo de duplas e 10,23 para jogo de simples.

() 23,77 de comprimento por 10,97 de largura para jogo de duplas e 8,23 para jogo de simples.

() 33,77 de comprimento por 13,97 de largura para jogo de duplas e 9,23 para jogo de simples

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Regras do tênis parte 2.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de tênis aula 3 - 3º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

As regras do tênis parte 2



as regras básicas para melhor compreensão do jogo são:

O objetivo: O objetivo do tênis é fazer com que a bolinha passe por cima da rede e quique dentro da quadra adversária. Os jogadores devem rebater a bolinha em direção ao adversário antes ou

depois dela pingar uma única vez. Se a bola quicar duas vezes, para na rede ou for rebatida para fora da quadra, o ponto será concedido ao adversário. Um sorteio define quem inicia a partida.

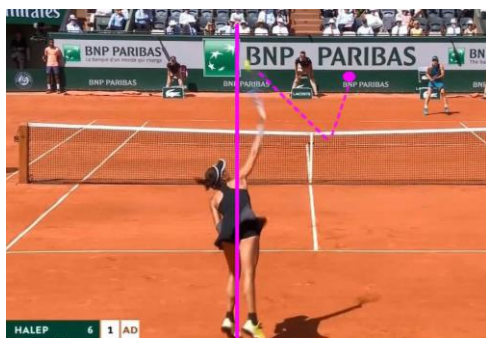
A partida: A partida é dividida em sets, games e pontos. Vence quem ganhar dois sets. Algumas competições realizam partidas com melhor de cinco sets, ou seja, ao invés de vencer dois sets, o jogador precisa vencer três.

O Set: O atleta que ganhar seis games, com uma diferença mínima de dois games em relação ao adversário, vence o set. Se o placar ficar em 5 a 5, dois novos games são jogados. Com novo empate, joga-se o tie break.

O Game: Os pontos são contados em 0, 15, 30, 40 e um game. Se houver empate por 40 a 40, vence quem fizer dois pontos seguidos.

O tie break: É o desempate do set. O set fica empatado em 6 games para cada tenistas e será decidido no tie break. Nele, cada jogada vale um ponto. Após um tenista sacar a primeira bola, os jogadores alternam dois saques cada um. Quem fizer sete pontos ganha. Se estiver empatado em 6 pontos a 6, o tenista terá que abrir dois pontos de vantagem para vencer, ou seja 8 pontos a 6 ou 9 pontos a 7.

O saque: Os saques, ou serviços, são alternados a cada game. Quem saca tem duas chances para acertar o serviço. Cada serviço, o tenista deve lançar a bola por cima da rede e atingir o solo dentro da área de saque diagonal oposta. Se o adversário não conseguir rebater a bola, o sacador ganha o ponto chamado de “ace”. Já quando um jogador vence o game enquanto o outro está sacando, ocorre a conhecida “quebra de serviço”. Em cada saque, ou serviço, o jogador deve se posicionar alternadamente do lado direito e esquerdo da quadra, começando sempre o game pelo lado direito.



Troca de lado: Os jogadores devem trocar de lado no fim do primeiro, do terceiro e de cada game ímpar subsequente de cada set e no final de cada set, a menos que o total de games naquele set seja par, caso em que a troca não é feita até o fim do primeiro game do set seguinte.

Bola na linha: Se a bola tocar na linha é considerada dentro da quadra. Portanto é ponto.

O sistema de pontos 0, 15, 30, 40 e game: Uma das coisas que mais intriga quem nunca viu tênis são os números da contagem dos games. Contudo, é muito mais simples do que parece. Se você faz o primeiro ponto do game, tem 15 a 0. Se faz o segundo, 30 a 0. O terceiro, 40 a 0. Se fizer mais um, fecha o game.

Cada ponto é representado por um valor:

- O primeiro ponto é chamado 15.
- O segundo ponto é chamado 30.
- O terceiro ponto é chamado 40.
- O quarto ponto fecha o game (representando o final do game).

A cada game um dos jogadores tem o saque, também chamado de “serviço”. Normalmente, um game é ganho quando o jogador consegue marcar quatro pontos. A disputa de um ponto começa quando o jogador faz o saque, o oponente devolve a bola e assim por diante, até que um dos jogadores não consiga

devolver a bola, mande-a para fora ou até que a bola bata na rede. Vale lembrar que um game pode ter mais de quatro pontos disputados se, por exemplo, um jogador fizer três pontos e o outro, quatro.

Nome:

Classe:

Questionário de tênis aula 3 - 3º ano

1-A partida em um jogo de tênis é dividida em:

() gols, tempo de jogo e substituições.

() sets, games e pontos.

() cestas, lance livre e arremessos.

2- Assinale a alternativa correta. Se a bola de tênis tocar a linha é considerado:

() Ponto válido

() Bola fora e perda do ponto

3- Como funciona a pontuação na partida de tênis?

() 0, 5, 10, 15, 20 pontos.

() 0, 15, 30, 40 e fecha o game.

() 1, 2, 3, 4 e fecha o game.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo fundamentos técnicos do tênis

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de tênis aula 4 do 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Fundamentos técnicos 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,

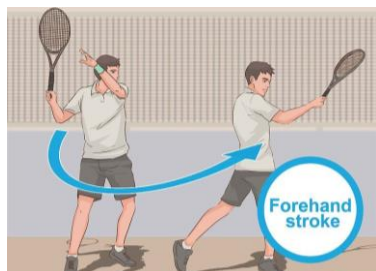
quando a bola estiver vindo em sua direção, golpeá-la a para frente e para cima. Esse golpe é mais recomendado para devolver saques suaves e altos.

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.



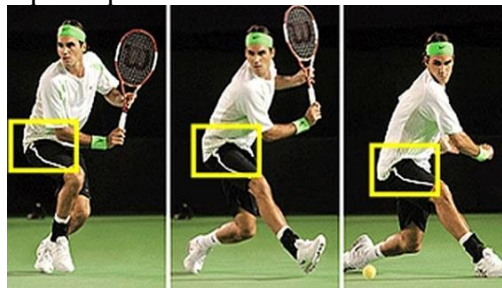
2-Backhand

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.



3-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.



4-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.

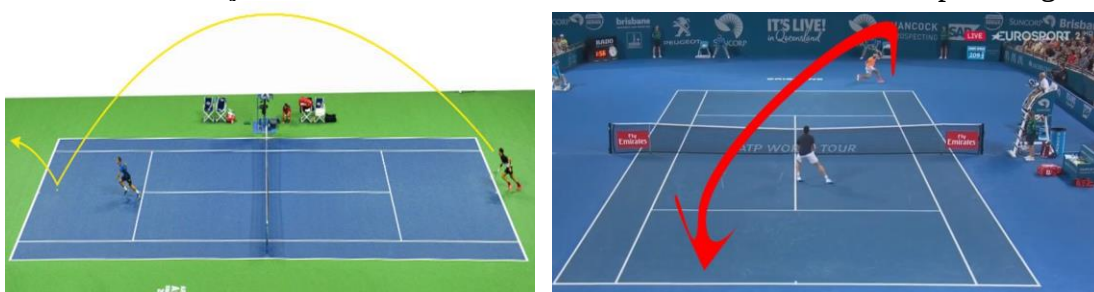
O slice faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo. É um golpe muito usado para fazer a aproximação da rede ou na tentativa de quebrar o ritmo do adversário.



5-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.

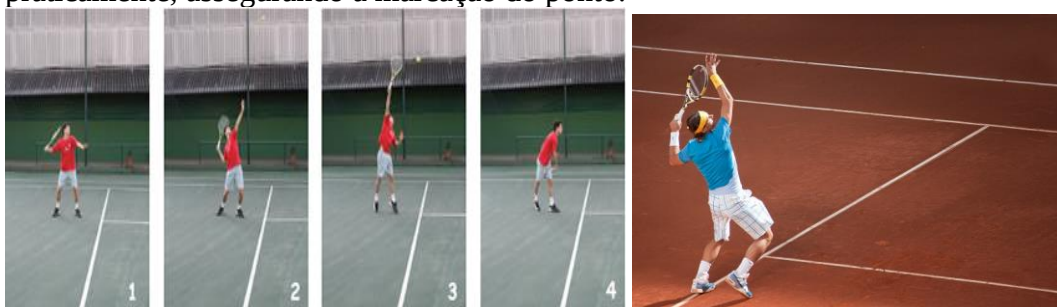
Caso o lob não seja bem executado, será dada uma chance ao adversário para reagir com um smash.



6-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.



7-Voleio

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

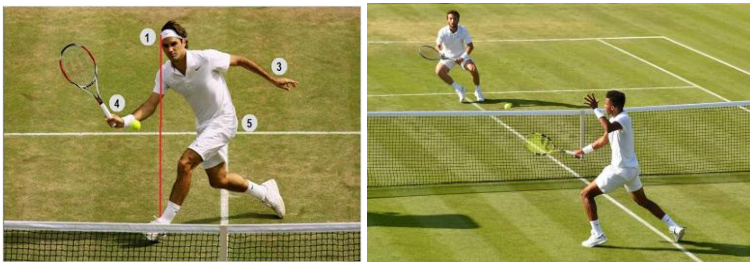
Na execução do voleio, o tenista golpeia a bolinha antes de ela cair no chão, pressionando o adversário e o deixando com menos tempo de reação.

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 certo 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 4 – 3º ano

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

() Voleio

() Saque ou serviço

() Arremesso

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

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

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



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

() Faz a bola flutuar e diminui a velocidade de jogo.

() É um golpe muito usado para fazer aproximação na rede ou na tentativa de quebrar o ritmo de jogo do adversário

() É um golpe feito quando a bola vem do lado do corpo contrário ao da mão que você segura a raquete.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.