

### **Atividade**

**UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO**

**ANO: 4º ano A, B, C, 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- 4º 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 - 4º ano

1-O tênis atualmente é um esporte olímpico?

(     ) Sim.

(     ) Não

2- Pesquise no texto, a palavra tênis se origina da palavra do francês antigo "tenez", que quer dizer "segure" ou "receba". Essa afirmação é verdadeira ou falsa?

- (        ) Verdadeiro  
(        ) Falso

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

4- 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- 4º 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.

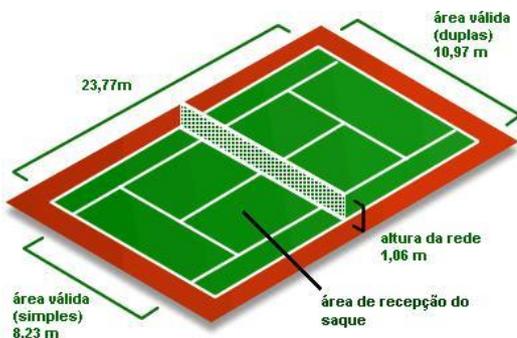


- **Piso duro:** é um tipo de piso que favorece o jogo mais rápido e pode ser composto por cimento ou por um piso emborrachado. O Australian Open e o US Open são torneios que utilizam esse tipo de piso.



## 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 encordada 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 quatro 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 - 4º 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- Quantos árbitros/juízes são necessários em uma partida oficial de tênis?

(        ) 3 árbitros/juízes

(        ) 12 árbitros/juízes

(        ) 5 árbitros/juízes

4-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 - 4º 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.

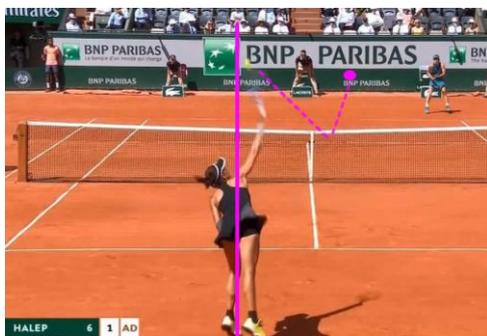
**A partida:** A partida é dividida em sets, games e pontos. Vence quem ganhar dois sets. Algumas competições realizam partidas com melhor de cinco sets, ou seja, ao invés de vencer dois sets, o jogador precisa vencer três.

**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 - 4º 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 4º 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

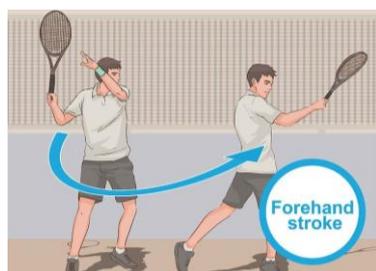
Esse golpe é executado segurando-se a raquete com a mão dominante (mão mais habilidosa) como se estivesse cumprimentando com um aperto de mãos. Depois, basta levar a raquete para trás de você e, quando a bola estiver vindo em sua direção, golpeá-la para frente e para cima. Esse golpe é mais recomendado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

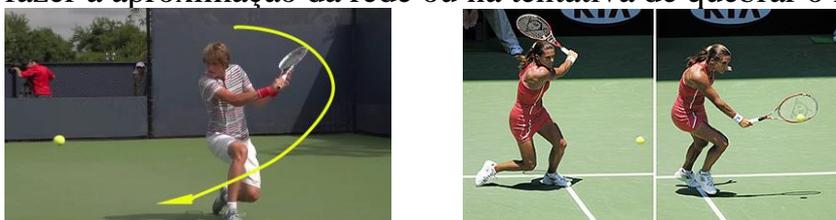
A bola deve ser lançada um pouco à frente do corpo e o golpe executado no momento em que ela estiver no ponto mais alto de sua trajetória.



### 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.

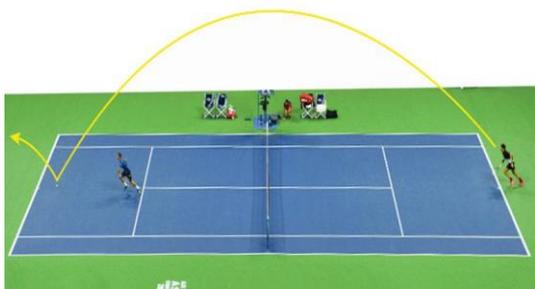
O slice faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo. É um golpe muito usado para fazer a aproximação da rede ou na tentativa de quebrar o ritmo do adversário.



### 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 - 4º 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.

