

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5º A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 17/08/2020 a 28/08/2020

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.

Atividades do Projeto "Uma aventura no céu" parceria entre a Secretaria de Educação de Santos (SEDUC) e a empresa CPFL Piratininga para orientações sobre empinar pipa com responsabilidade.

ATIVIDADE

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 1- 5º 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.

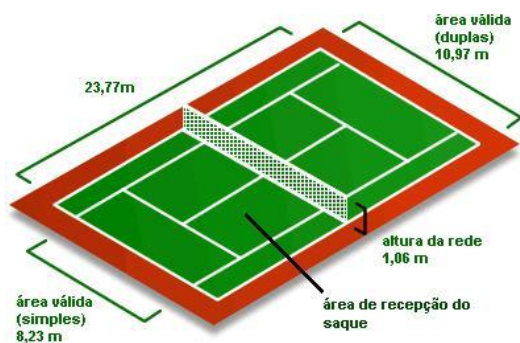


- **Piso duro:** é um tipo de piso que favorece o jogo mais rápido e pode ser composto por cimento ou por um piso emborrachado. O Australian Open e o US Open são torneios que utilizam esse tipo de piso.



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



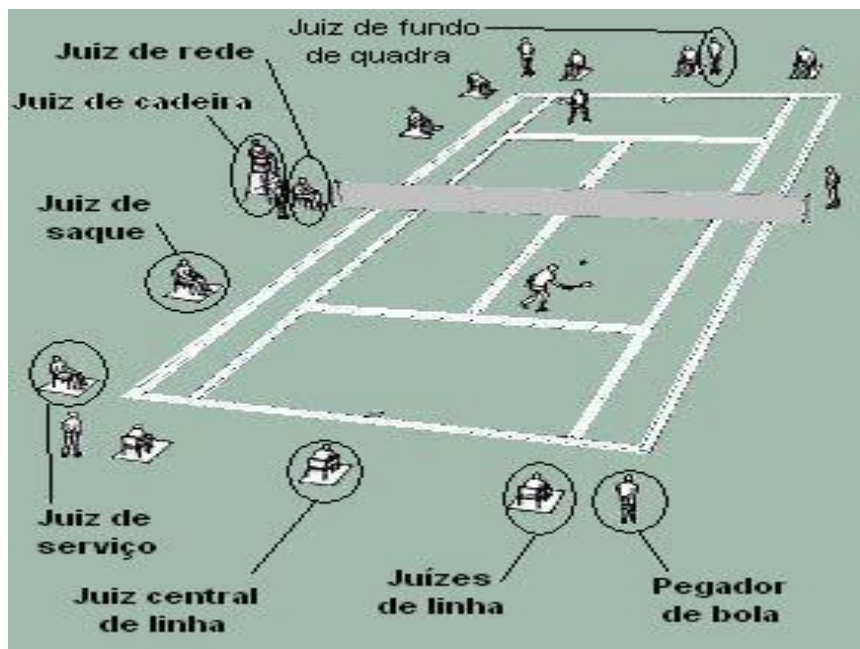
A bola de tênis deve ter uma superfície externa uniforme e ter as cores branca ou amarela. Se houver qualquer junta, esta não pode apresentar costura. Seu diâmetro está entre 6,35 a 6,67 centímetros e seu peso deve ser maior do que 56,7 e menor do que 58,5 gramas.

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 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 1 - 5º ano

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

2- Quantos árbitros/juízes são necessários em uma partida oficial de tênis?

() 12 árbitros/juízes

() 6 árbitros/juízes

() 20 árbitros/juízes

3-Quais as medidas da quadra de tênis?

() 60,77 de comprimento por 20,97 de largura para jogo de duplas e 10,23 para jogo de simples.

() 90,77 de comprimento por 50,97 de largura para jogo de duplas e 30,23 para jogo de simples

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

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 2.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de tênis aula 2 - 5º 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.

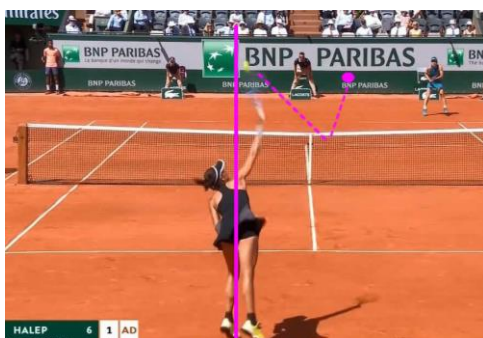
A partida: A partida é dividida em sets, games e pontos. Vence quem ganhar dois sets. Algumas competições realizam partidas com melhor de cinco sets, ou seja, ao invés de vencer dois sets, o jogador precisa vencer três.

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 2 - 5º 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 3

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 3 do 5º 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

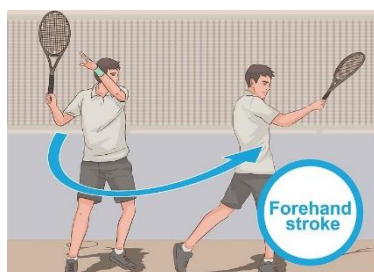
Esse golpe é executado segurando-se a raquete com a mão dominante (mão mais habilidosa) como se estivesse cumprimentando com um aperto de mãos. Depois, basta levar a raquete para trás de você e, quando a bola estiver vindo em sua direção, golpeá-la para frente e para cima. Esse golpe é mais recomendado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



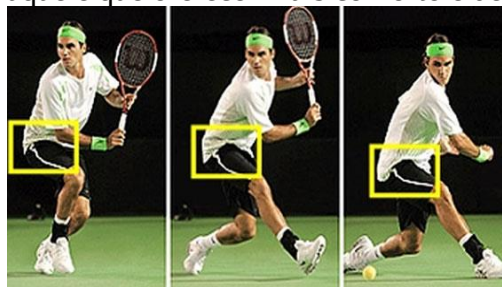
2-Backhand

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.

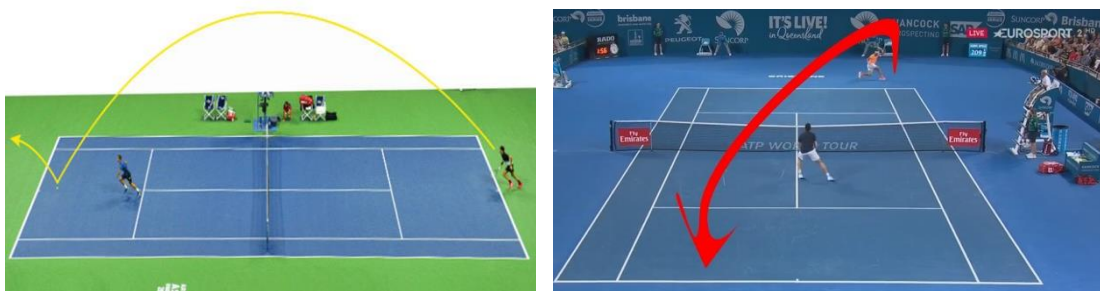
O slice faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo. É um golpe muito usado para fazer a aproximação da rede ou na tentativa de quebrar o ritmo do adversário.



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.

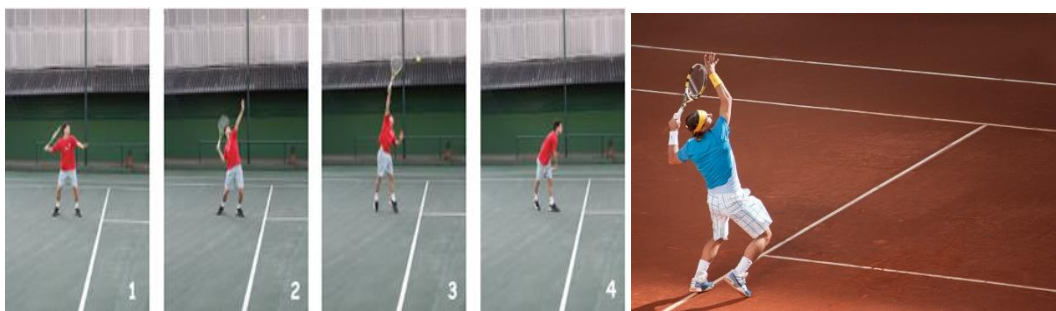
Caso o lob não seja bem executado, será dada uma chance ao adversário para reagir com um smash.



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 3 – 5º ano

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

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

2- 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.



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

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

() Faz a bola flutuar e diminui 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.

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

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Uma Aventura no céu com orientações e dicas sobre segurança ao empinar pipas.

2- Após ler o texto, o aluno deve fazer a atividade propostas abaixo.

Na atividade aula 4 o aluno deve responder as perguntas múltipla escolha e fazer o caça-palavras.

UMA AVENTURA NO CÉU

Para você que gosta de pipa e quer empinar com segurança.

O bom pipeiro solta pipa sem colocar a sua vida e a dos outros em perigo.

As pipas ajudaram na evolução da ciência. A pipa e a invenção do avião. E aí? Quer ser um bom pipeiro? Basta seguir estes mandamentos.

Há muita história e descobertas escondidas atrás desse brinquedo que voa preso à extremidade de uma linha ou barbante. Em geral, ele tem uma armação leve de bambu ou madeira, sobre a qual se estica uma folha de papel ou plástico.

Os nomes para esse brinquedo variam de acordo com a região do Brasil, mas a graça da brincadeira é a mesma no país inteiro.

Norte: arraia, jamanta e curica

Nordeste: arraia, barril, bolacha, cangulo, estrela, pecapara e gamelo

Centro-Oeste: arraia, raia e pipa

Sul: pandorga e papagaio

Sudeste: papagaio, gaivota, arraia, raia, cafifa, estilão, pião e quadrado

Há milhares de anos, a pipa já era conhecida dos egípcios, dos fenícios, dos africanos, dos indianos e dos chineses. Ainda hoje, lá na China, é usada em nome da religião, com estampas de diferentes bichos, cada um com o seu significado: dragão (prosperidade), tartaruga (vida longa), coruja (sabedoria)... Outros países do Oriente também têm esse costume. Foi justamente com objetivos mágicos e religiosos que os chineses empinaram as primeiras pipas, há três mil anos. Em seguida, fizeram uso militar para enviar mensagens durante os combates. Outros povos afirmam também ter inventado a pipa: os gregos, os egípcios, os japoneses. Até mesmo na Polinésia haveria indícios de pipas feitas com folhas de árvores. Mas vamos voltar à origem desse fascinante brinquedo. Você sabia que as pipas já foram usadas até em pesquisas científicas?

As pipas ajudaram na evolução da ciência.

O primeiro cientista a utilizá-las foi o astrônomo inglês Alexander Wilson, que, em 1749, amarrou termômetros em pipas para medir a variação de temperatura em grandes alturas. A experiência mais famosa, porém, foi realizada pouco depois, em 1752, pelo físico norte-americano Benjamin Franklin. Com a ajuda de uma pipa, durante a ocorrência de relâmpagos, ele conseguiu estudar a natureza das faíscas elétricas e posteriormente inventou o para-raio. Mas Franklin era um cientista e sabia o que estava fazendo, portanto, não solte pipa quando houver relâmpagos.

A pipa e a invenção do avião.



No fim do século XIX e início do século XX, o homem estava decidido a construir uma máquina que lhe permitisse voar. Nessa época, ele só tinha duas referências de voo, que eram as aves e a pipa. Em 1906, depois de vários testes, o brasileiro Alberto Santos Dumont fez o primeiro voo usando um conjunto de pipas-caixas acionadas por suas próprias forças. Esse avião recebeu o nome de “14 BIS”.

E aí? Quer ser um bom pipeiro? Basta seguir estes mandamentos.

1. Solte pipa longe da rede elétrica e dê preferência a espaços abertos (praças, parques, campos de futebol...).



2. Além de evitar o risco de acidentes, você terá mais liberdade para mostrar suas habilidades sem perder a pipa. As áreas próximas de aeroportos também são impróprias, pois as pipas podem atrapalhar o tráfego aéreo, colocando vidas em risco. Procure evitar a proximidade com fios telefônicos e antenas.

3. Aprenda a soltar pipa sem rabiola.



As pipas agarram nos fios quase sempre por causa da rabiola. As do tipo arraia não precisam de rabiola, são emocionantes de soltar, além de mais bonitas, e sua brincadeira fica mais segura.

4. Outra mancada:



Utilizar papel laminado na pipa. Se ela tocar nos fios vai provocar um curto-circuito, que poderá atingir você, além de deixar o bairro inteiro sem luz.

5. Se a pipa agarrou no fio?



É melhor fazer outra. Subir em telhados, postes ou torres para recuperá-las é um grande risco. Jamais tente removê-las, muito menos utilizando canos, vergalhões e bambus.

6. Aos primeiros sinais de tempestade...



Recolha sua pipa. Ela funciona como para-raio, conduzindo energia.

7. Cuidado.



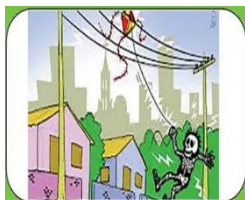
Não corra atrás de pipa, pois você corre o risco de ser atropelado.

8. Lembre-se.



Quem deve ficar no alto é a pipa e não o pipeiro. Não solte pipa nas lajes das casas; qualquer distração pode ser fatal.

9. Linhas metálicas.



Nunca as use no lugar de linha comum, pois elas podem causar choques elétricos.

10. Dias de vento forte.



Quando as pipas são arrastadas com força, é bom usar luvas ou outro tipo de proteção; você corre o risco de cortar suas mãos.

11. Lembre-se.



Não deixe que a linha da pipa atravesse o caminho de ciclistas e motociclistas. Muitos acidentes acontecem porque as linhas não podem ser vistas. E lembre-se: nunca use cerol (linha cortante). Ele pode matar, além de ser proibido por lei.

Você pode empinar sua pipa ainda hoje!

Em Tempos de Pandemia....

Os pais devem redobrar a atenção para garantir a segurança dos seus filhos, pois boa parte das crianças ficam sozinhas em casa.

Durante esse período, é preciso estar atento aos riscos que os pequenos correm dentro e fora de casa por conta dos fortes ventos...

Uma das atividades preferidas das crianças e adolescente e até de adultos nesta época do ano é empinar pipas, para brincar de forma segura é preciso de atenção e muito cuidado principalmente quando o assunto é pipa e energia elétrica.

Empinar pipa com cuidado é o máximo. Seguindo as dicas aqui, o perigo não existe, e a diversão é garantida!

Atividade 4 – Projeto Seduc e empresa CPFL Piratininga



Nome: _____ RA: _____

UME: _____ PROFº _____

PIPAS — “ MEU PAI É MEU AMIGO, MEU PAI ME ORIENTA ”

QUESTIONÁRIO

- 1- Aonde foi inventado a pipa ?
Assinale a opção correta.
- () Brasil
() Argentina
() China
() Africa
- 2- Qual local ideal para a prática do lazer de soltar a pipa ?
Assinale a opção correta.
- () Em cima das casas e lajes
() Em cima dos muros
() Nas ruas e avenidas movimentadas
() Campos abertos e praias
- 3- Qual tipo de linha para soltar pipa, permitida por Lei ?
Assinale a opção correta.
- () Algodão
() Nylon
() Barbante
() Cerol (Chilena / Indiana)
- 4- Quando uma pipa fica presa na fiação elétrica, o que fazer ?
Assinale a opção correta.
- () Tenta tirar
() Fazer outra
() Pede ajuda

Q	W	E	R	Q	W	E	R	T	S	E	G	U	R	A	N	Ç	A
G	H	J	K	L	Ç	D	G	C	U	L	I	Z	X	C	T	A	P
X	C	V	B	N	D	A	B	E	L	E	Z	A	U	T	Y	U	I
H	G	Ç	T	T	R	C	D	U	Q	T	G	N	G	H	J	K	P
A	F	G	J	M	B	C	X	Z	S	R	A	I	A	Q	W	E	R
C	D	E	Y	O	P	O	S	T	E	I	U	H	X	B	A	Y	O
D	E	B	B	P	R	A	S	A	Q	C	I	C	R	G	I	Z	C
C	H	O	Q	U	E	F	G	P	L	I	D	F	G	H	J	K	A
A	U	L	R	T	D	H	K	R	H	D	E	U	S	D	F	B	T
E	I	A	T	L	I	N	H	A	Y	A	V	X	W	W	I	X	O
R	C	A	M	P	O	Y	U	I	E	D	G	Q	I	R	H	G	H
U	I	K	J	B	V	C	X	A	E	E	I	Y	T	R	E	D	A

5- Caça Palavras

Encontre as palavras que estão no quadro...

- | | |
|----------------|-----------|
| 1 BELEZA | 7 LINHA |
| 2 CAMPO | 8 PIPA |
| 3 CEU | 9 POSTE |
| 4 CHINA | 10 PRAIA |
| 5 CHOQUE | 11 PREDIO |
| 6 ELETRICIDADE | 12 RAIA |
| 13 SEGURANÇA | |

OBS: São 13 palavras a procurar neste quadro