

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Fred

PERÍODO: 19/04/2021 a 23/04/2021

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 1.

Fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 1

Posição de Base

É a posição de "alerta", ou seja, é a base de expectativa para todas as jogadas no Tênis de Mesa. É fundamental para que o atleta consiga reagir rapidamente e de forma adequada às jogadas do adversário.

Objetivos:

- Demonstrar que o atleta está preparado para responder a uma jogada do adversário;

- Permitir que o atleta reaja mais rápido;

- Permitir um deslocamento em todas as direções com mais rapidez.



Empunhadura

Empunhadura é a forma como o jogador segura a raquete. As duas empunhaduras mais utilizadas são:

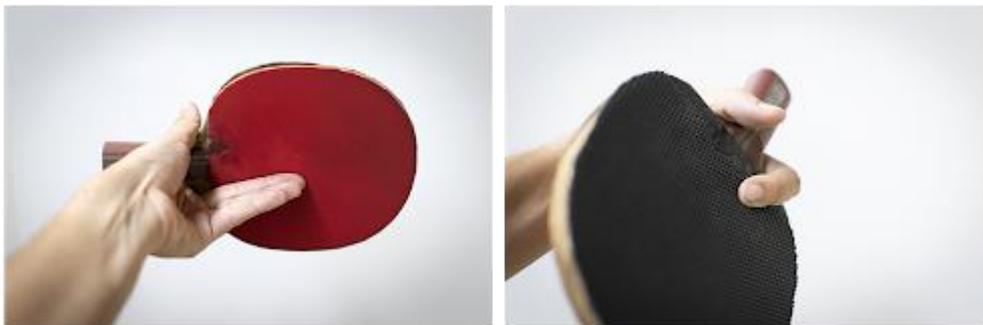
Empunhadura Clássica

É uma empunhadura de maneira a se parecer com um aperto de mãos, onde o indicador repousa sobre uma das borrachas.



Empunhadura caneta

O jogador segura a raquete de forma que se pareça com o manusear de uma caneta ao escrever.



Saque (Serviço)

É o movimento que o atleta executa para colocar a bola em jogo, pode ser executado de forma simples (sem efeito), com efeito (por baixo, por cima, para a direita e para esquerda) ou com efeitos combinados (para cima e para esquerda, para cima e para direita, etc.)

Objetivos:

-Colocar a bola em jogo;

-Dificultar a recepção do adversário, evitando assim um ataque ou a colocação de uma bola difícil para sua resposta;

-Fazer diretamente o ponto.



Recepção

É o movimento que o atleta executa para devolver o saque do adversário.

Objetivos:

- Colocar a bola na mesa do adversário;
- Devolver o saque do adversário dificultando sua ação ou finalizando o ponto;
- Atacar o saque do adversário, finalizando o ponto ou passando a dominá-lo.



Golpes sem Efeito:

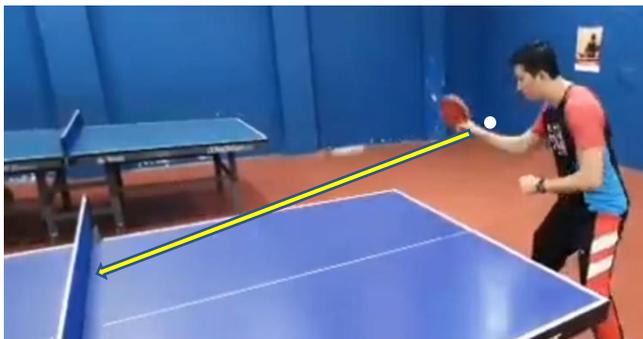
Batida

É um movimento básico de preparação, ataque ou defesa, sem imprimir qualquer tipo efeito durante a execução. Pode ser

executado pela direita (batida de direita), pelo meio (choto) ou pela esquerda (batida de esquerda).

Objetivos:

- Preparar a bola para a finalização do ponto (troca de bola);
- Defender um ataque do adversário;
- Finalizar o ponto.



Nome :

Classe:

Questionário de tênis de mesa - aula 1

1- O que é empunhadura no tênis de mesa?

- () A forma que o jogador se veste para o jogo.
- () A forma que o jogador se prepara para iniciar o jogo.
- () A forma que o jogador segura a raquete.

2- Qual o nome da empunhadura que se parece com um aperto de mãos, onde o indicador repousa sobre uma das borrachas?

- () Empunhadura artística.
- () Empunhadura clássica.
- () Empunhadura japonesa.

3- Qual é a definição do golpe batida?

() É o movimento que o atleta executa para colocar a bola em jogo.

() É o movimento que o atleta executa para devolver o saque do adversário.

() É um movimento básico de preparação, ataque ou defesa, sem imprimir qualquer tipo efeito durante a execução.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 2.

Fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 2

Golpes com Efeito

Drive

Movimento de preparação ou ataque, onde procura-se imprimir efeito na bola movimentando a raquete de baixo para cima. Qualquer golpe que se utiliza de efeito topspin (Efeito ofensivo que é executado quando o jogador bate na bola deslizando a raquete de baixo para cima). Existem basicamente dois tipos: o drive de velocidade (speed drive) e o drive de efeito (loop drive).

Pode ser realizado pela direita (Drive de Direita) ou pela esquerda (Drive de Esquerda).

Objetivos: - Preparação ou finalização de um ponto.



Golpes Especiais:

Kato

Movimento defensivo, onde imprime-se efeito por baixo. É executado afastado da mesa, podendo ser um golpe de direita ou esquerda.

Objetivos:

- Defender um ataque adversário dificultando um novo ataque;
- Minar a resistência do adversário em um jogo de controle defensivo;
- Preparação de um ponto;
- Aproximar da mesa em situações adversas para voltar a dominar a disputa do ponto.



Smash

Movimento de ataque chapado (sem efeito) para bolas muito altas.

Objetivos: - Finalizar um ponto.



Nome :

Classe:

Questionário de tênis de mesa aula 2 - 4ºano

1- Qual é o movimento de preparação ou ataque, onde procura-se imprimir efeito na bola movimentando a raquete de baixo para cima?

- () Drive.
- () Smash.
- () Saque.

2- Qual golpe do tênis de mesa é utilizado para finalizar um ponto, também chamado de cortada?

- () Empunhadura caneta.
- () Smash.
- () Batida.

3- Qual é a definição do golpe Kato?

- () é um movimento defensivo, onde imprime-se efeito por baixo da bola.
- () é um movimento ofensivo para definir o ponto.
- () é um movimento para iniciar o jogo.