PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME PREF EITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO:4° A, B, C, D e E

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUINIO

ATIVIDADE

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 06/08/2021 a 20/08/2021

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Regras do badminton.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre badminton aula 1 - 4° 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.

Aula 1 – Regras do badminton

O objetivo do jogo é muito parecido com o do tênis, mas no lugar de uma bola, os atletas devem jogar uma peteca para o lado adversário, sem permitir que ela toque no chão. Aquele que a deixar encostar no solo perde o ponto.

Modalidades do Badminton:

Individual masculino
Individual Feminino
Dupla masculino (2 homens compõem a dupla).
Dupla feminino (2 mulheres compõem a dupla)
Dupla mista (1 homem e 1 mulher compõem a dupla)

A partida, que pode ser jogada individualmente ou em duplas, é decidida em uma disputa de melhor de três sets. O vencedor de um set é quem marca 21 pontos primeiro. Caso haja empate por 20 a 20, vence o competidor que conseguir abrir dois pontos de diferença primeiro ou até que alguém chegue a 30 pontos.

Assim como não pode tocar o chão, a peteca não deve bater no corpo de um jogador. Caso isso aconteça, uma falta será anotada, e ao adversário será concedido um ponto.

Saque:

Todos os pontos são iniciados por saque;

O saque deve ser realizado abaixo da linha da cintura do jogador, com o cabo da raquete apontado para baixo;

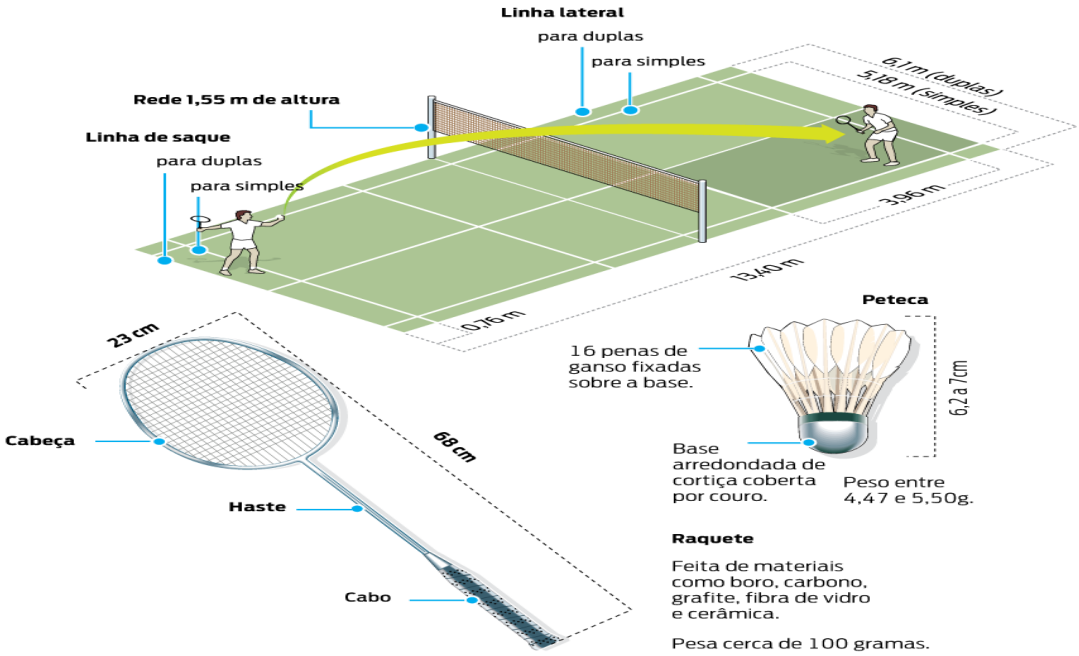
Para um saque ser válido, ele deve ultrapassar a rede e atingir o espaço aéreo em sua diagonal dentro de um retângulo sobre a área de saque correspondente na quadra adversária.

O jogador que vence um set começa sacando o set seguinte.

O badminton é jogado em uma quadra de 6,10 metros de largura x 13,4 metros de comprimento. A rede separa a quadra em duas áreas iguais. A rede de Badminton mede 6,10 metros de comprimento e 75 cm de altura e esta rede deve ficar presa nas extremidades por dois postes de metal a 1,55m de altura do chão nas extremidades e no centro da quadra deve ficar a 1,52 m do chão.

A peteca pode ser feita de material sintético ou natural, ter 16 penas fixas com tamanho de 62 a 70 milímetros cada e deve pesar entre 4,74 e 5,50 gramas. A peteca é jogada, ou rebatida, com uma raquete.

O peso e a forma da raquete podem variar. Entretanto, a moldura da raquete não pode exceder 68 centímetros de comprimento total e 23 centímetros de largura total.



A Quadra

O badminton pode ser praticado ao ar livre, mas o ideal é que ele seja jogado em quadra coberta, onde não ocorram correntes de ar. Não é aconselhado também o uso de sistema de ventilação que movimente o ar, o que atrapalharia o jogo.

O piso da quadra deve ser feito de material antiderrapante, e suas marcações serão feitas de cores facilmente identificáveis (branco ou amarelo). O espaço entre a quadra e as paredes que cercam o recinto não deve ter menos de 1m (até as paredes laterais), e de um 1,5m (para as paredes de fundo).

Estudos científicos conduzidos pelo Departamento de Educação Física na Universidade de Baylor mostram o badminton como uma das melhores atividades de condicionamento. Em nível competitivo, ele requer explosão, muitas corridas e saltos, bons reflexos e boa coordenação entre mãos e olhos.

O badminton é o esporte de raquetes mais rápido do planeta. Enquanto no tênis o saque mais veloz já registrado atingiu 263 quilômetros por hora (do australiano Samuel Groth), no badminton a velocidade da peteca em um jogo profissional pode ultrapassar os 300 quilômetros por hora.

Nome: Classe:

Questionário sobre badminton aula 1- 4° ano

1-Qual é o tamanho oficial da quadra de badminton?
( ) A quadra deve ter 14,10 metros de largura por 22,4 metros de comprimento.

( ) A quadra deve ter 6,10 metros de largura por 13,4 metros de comprimento.
( ) A quadra deve ter 12,10 metros de largura por 19,4 metros de comprimento.

2-Em quais modalidades o badminton é praticado?
( ) Individual masculino, Individual feminino, dupla masculino e dupla feminino.
( ) Individual masculino, dupla masculino e dupla mista.
( ) Individual masculino, individual feminino, dupla masculino, dupla feminino e dupla mistas.

3-Quantos pontos o jogador de badminton precisa ganhar para vencer um set durante uma partida?
( ) 7 pontos.
( ) 13 pontos.
( ) 21 pontos.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo - Técnicas e golpes do badminton.

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

Aula 2 – Técnicas e golpes do badminton

Os golpes mais utilizados no badminton são: O clear, smash, net play, drive e o drop shot. A seguir explicaremos cada um deles.

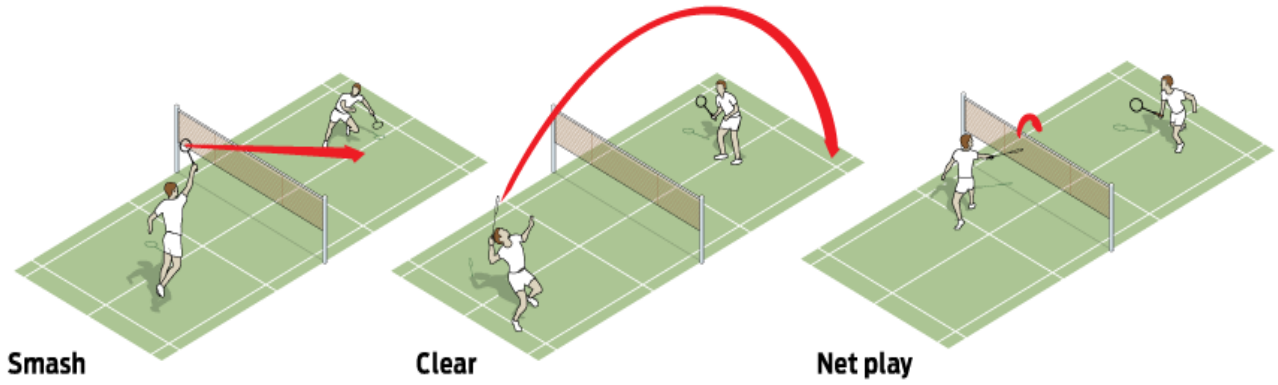
Clear

O clear é um golpe defensivo básico do badminton. Deve ser alto e profundo, alto para evitar uma interceptação precoce, dando mais tempo para o jogador se posicionar em quadra e, profundo, para dificultar a resposta do adversário.

Para acertar um clear defensivo, o jogador deve golpear a peteca quando esta estiver alta e um pouco à frente da sua cabeça, impulsionando a peteca para o fundo da quadra adversária, descrevendo-se uma parábola.

O golpe também pode ser usado para o ataque quando o adversário se encontra em posição desfavorável esperando outro

tipo de golpe, como um smash ou um drop shot. Para tanto, o jogador deve acertar a peteca, quando esta estiver caindo, um pouco mais à frente da sua cabeça do que no clear defensivo, fazendo a peteca voar mais rápida e reta, indo direto para o espaço descoberto no fundo da quadra do adversário.



Smash

O smash é o golpe mais ofensivo, portanto, o mais importante do badminton. É o golpe que vence o ponto se for bem executado.

O sucesso do golpe depende de vários fatores como o ponto de impacto da peteca, a altura desta, o *timing* etc. Observar jogadores mais experientes é uma ótima prática para quem quer melhorar o desempenho.

Desloque-se em direção à peteca, para aproveitar a força do movimento do corpo.

O golpe deverá ser forte, direcionado para baixo, devendo o jogador girar totalmente o pulso de modo que, no fim do movimento, a cabeça da raquete esteja totalmente voltada para baixo.

Evite saltar para acertar a peteca, pois pode-se errar o tempo da peteca. Não tenha pena do adversário, desferindo o golpe com precisão e força.

Net play

É um golpe jogado muito próximo a rede.

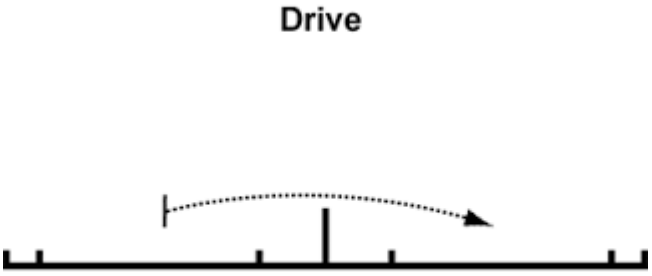
Eles podem ser jogados de baixo para cima ou de cima para baixo.

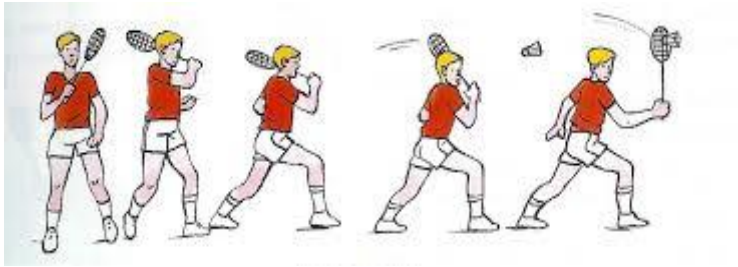
O objetivo do golpe é devolver a peteca tão perto da rede que o adversário não terá condições de responder a jogada.

É muito importante recuperar o posicionamento da raquete, pois geralmente a peteca será devolvida de forma rápida.

Drive

O Drive é um golpe realizado quando a peteca está a meia altura, mais ou menos na altura dos ombros do jogador de Badminton. É executado como se o jogador estivesse "chicoteando" a peteca. Mais usado em jogos em duplas, a intenção do drive é lançar a peteca em algum ponto "descoberto" da quadra adversária.





Trajetória da peteca no golpe Drive

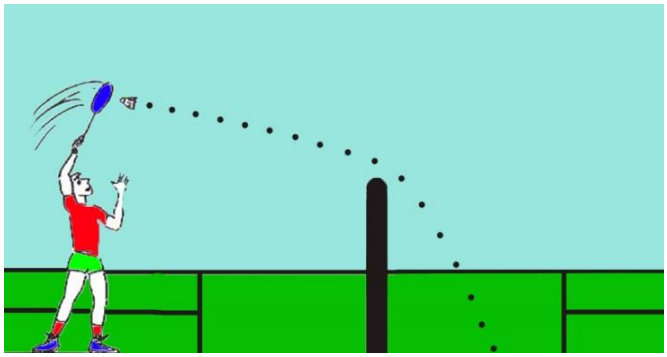
Drop shot

O drop shot é um golpe ofensivo, dando ao jogador bons resultados com pouco dispêndio de energia. Para enganar o oponente, faça a mesma movimentação usada no clear defensivo, acertando a peteca quando esta estiver exatamente em frente da sua cabeça, reduzindo a velocidade do braço num espaço pequeno antes de acertar a peteca, a trajetória da peteca deve ser descendente, devendo esta cair logo após a rede, dificultando a próxima jogada do adversário.

A velocidade do drop shot pode variar dependendo do posicionamento na quadra. Um drop shot rápido na rede é sempre difícil de se devolver.

Linha azul – Trajetória do Golpe Drop lento

Linha vermelha – Trajetória do Golpe Drop rápido



Movimento do jogador para golpear o drop.

Nome: Classe:

Questionário sobre badminton aula 2- 4° ano

1- É um golpe defensivo básico, deve ser alto e profundo, alto para evitar uma interceptação precoce, dando mais tempo para o jogador que executa o golpe, se posicionar na quadra e, profundo, para dificultar a resposta do adversário?

( ) Clear.
( ) Net play.
( ) Smash.

2- O objetivo do golpe é devolver a peteca tão perto da rede que o adversário não terá condições de responder a jogada. De qual golpe estamos falando?
( ) Net play
( ) Clear
( ) Drive

3-Quais são os golpes mais utilizados no badminton?
( ) Bloqueio, levantamento e cortada.
( ) Clear, smash, net play, drive e drop-shot.