

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º 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.

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:

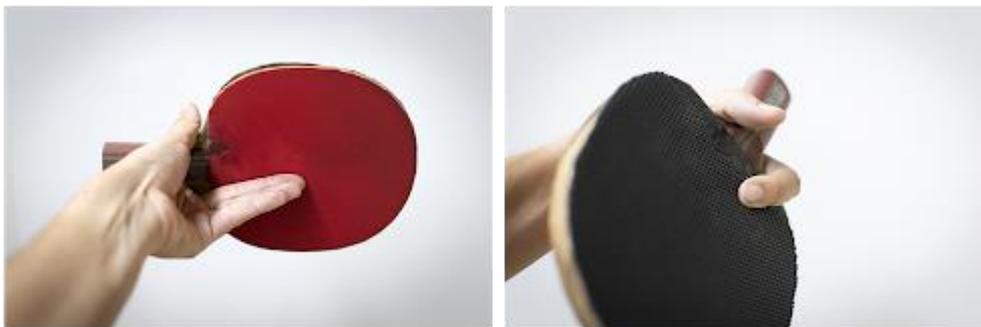
Empunhadura Clássica

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.





Nome :

Classe:

Questionário de Tênis de mesa aula 1 - 3ºano

1- O que é empunhadura no tênis de mesa?

- () A forma que o jogador rebate o saque adversário.
- () A forma que o jogador segura a raquete.
- () A forma que o jogador se veste para o jogo.

2- Qual o nome da empunhadura que o jogador segura a raquete de forma que se pareça com o manusear de uma caneta ao escrever?

- () Empunhadura borracha.
- () Empunhadura real.
- () Empunhadura caneta.

3- O que é fundamental no tênis de mesa para que o atleta consiga reagir rapidamente e de forma adequada às jogadas do adversário?

- () Posição de alerta.
- () Posição firme.
- () Posição de base.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 2.

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis de mesa aula 2 - 3ºano.

Fundamentos técnicos do tênis de mesa parte 2.

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.



Drive

Movimento de preparação ou ataque onde procura-se imprimir efeito na bola movimentando a raquete debaixo para cima. A diferença do golpe batida é que no drive o jogador coloca efeito na bola. 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.



Smash

O Smash é um movimento utilizado para finalizar um ponto, também chamado de cortada no tênis de mesa.

Utiliza-se bastante força, pois a bola vem alta, muito acima da rede e se faz uma transferência do peso do corpo de uma perna para a outra, além da rotação do tronco para o ataque à bola.

Objetivos: - Finalizar um ponto.



Nome :

Classe:

Questionário de Tênis de mesa aula 2 - 3ºano

1- Qual é o movimento que o atleta executa para devolver o saque do adversário?

- () Recepção.
- () Smash.
- () Empunhadura.

2- Qual é o movimento de preparação ou ataque onde o jogador imprime um efeito na bola, movimentando a raquete debaixo para cima?

- () Empunhadura.
- () Drive
- () Saque.

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

- () Recepção
- () Batida.
- () Smash.