

Educação Física

5º ANO



Senhores pais,

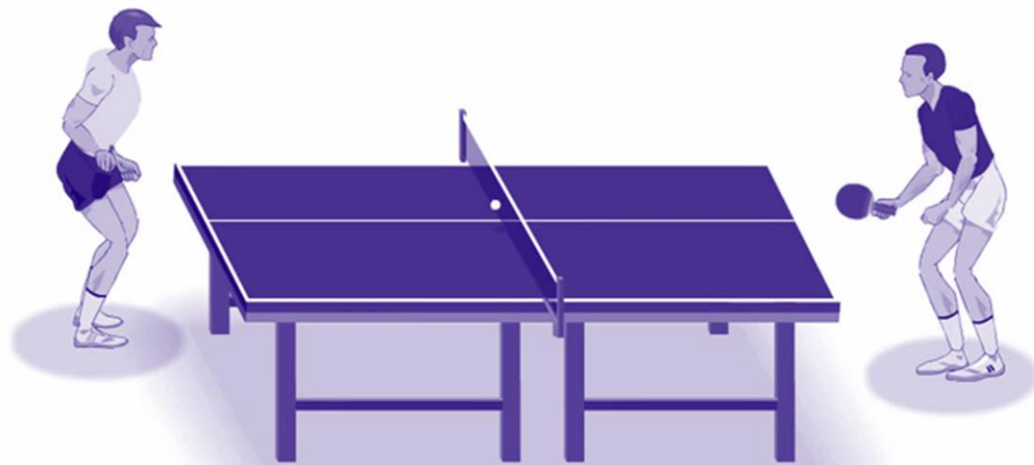
Na aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende o que chamamos de Práticas Lúdicas Esportivas de Rede e Parede.

Por meio dessas brincadeiras, jogos e esportes seu filho (a) aprende sobre modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede. Podemos citar como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, squash, etc.



Que tal experimentar um jogo de rede e parede?

Objetivo do jogo



Enviar a bola por cima da rede para o outro lado da mesa
dificultando ao máximo a devolução do adversário

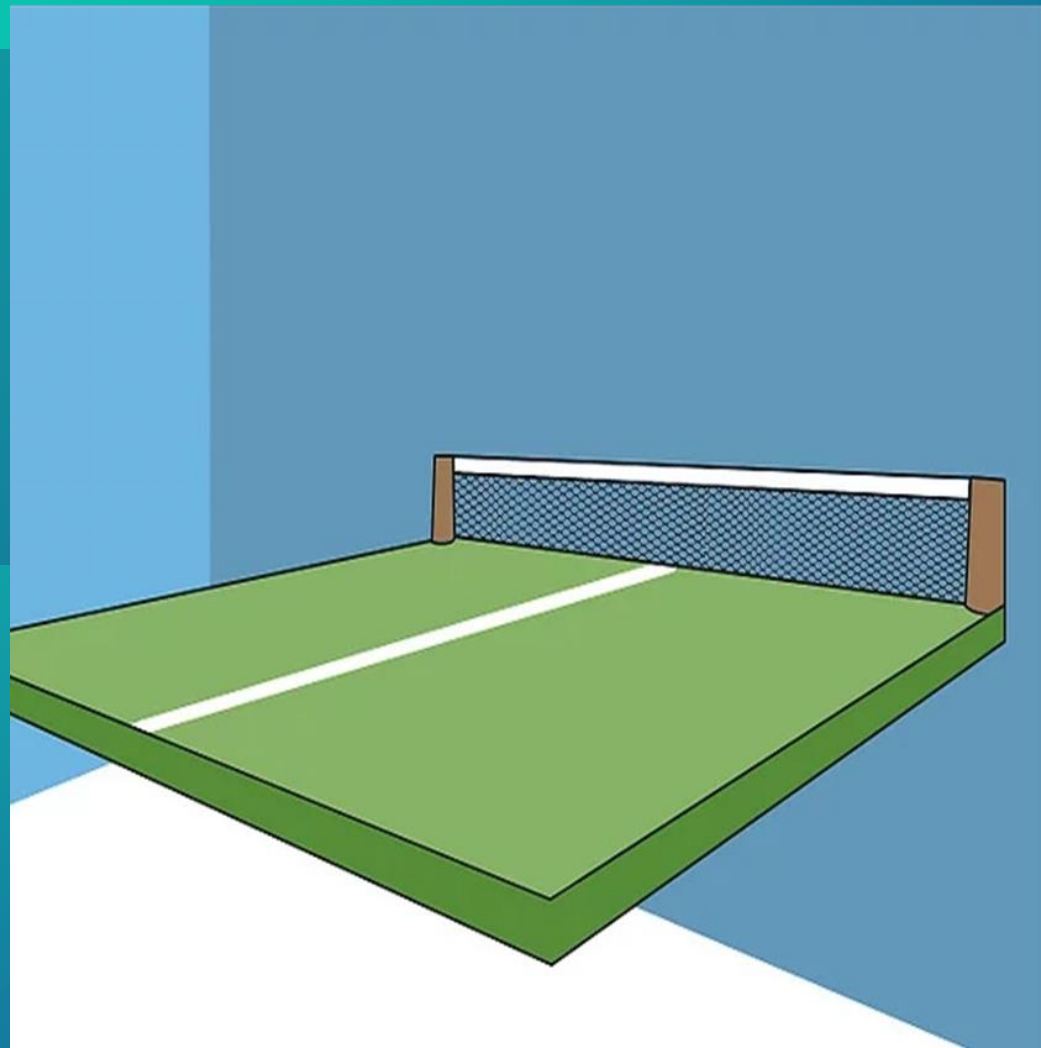
TREINANDO

**TÊNIS DE
MESA** PING PONG

SOZINHO



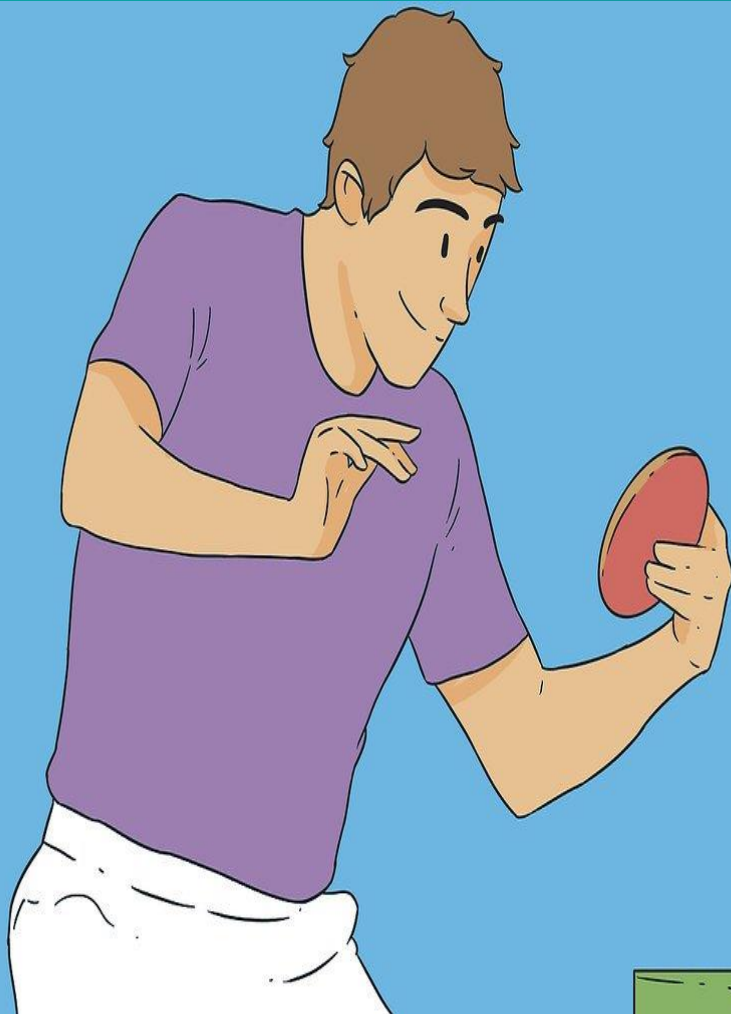
**Usando a criatividade
dá para adaptar uma
mesa pra você treinar
sozinho em casa!**



**Dá pra usar a mesa da
cozinha mesmo.**

**Mas, peça autorização para
seus pais!**





Posição correta para jogar

O seu corpo deve estar equilibrado, relaxado e pronto para se movimentar em qualquer direção. Além disso, você deve tentar retomar essa postura após cada movimento. Certifique-se também de que o seu braço que segura a raquete está pronto para acertar a bola.

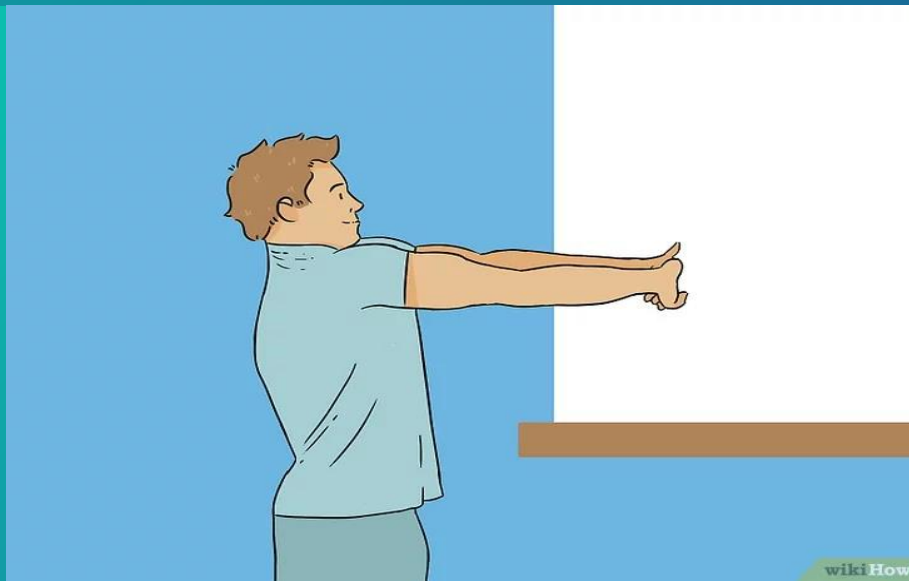
Se você for destro, fique alinhado mais à esquerda, com o pé direito um pouco mais à frente. Se for canhoto, fique alinhado mais à direita, com o pé esquerdo mais à frente.

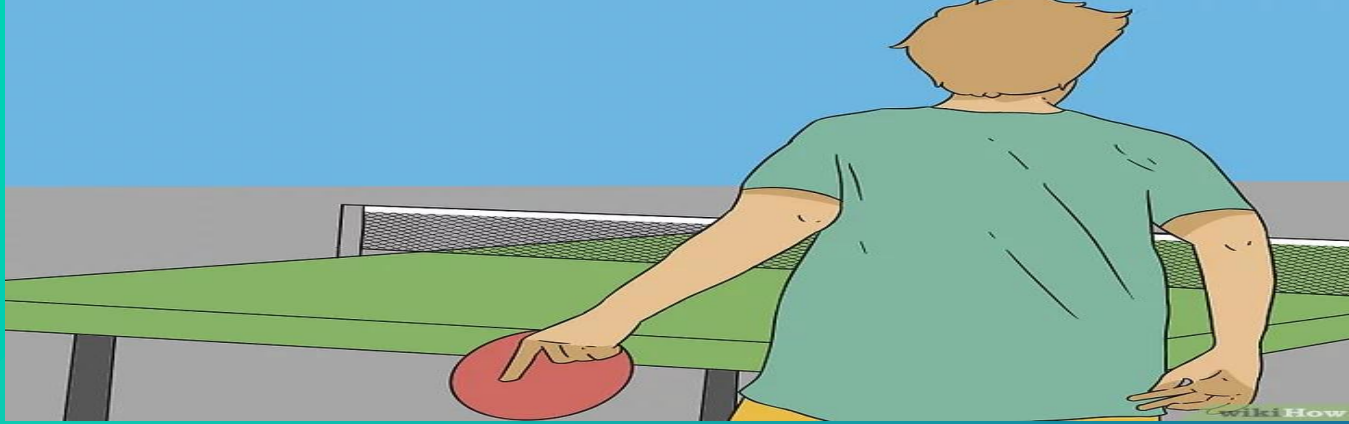
Prepare-se para se movimentar rapidamente

A bola pode ir em qualquer direção, dependendo de como for jogada e curvada.

Caso você se mantenha na posição básica, você terá mais velocidade física de prontidão. Use-a! Costuma ser difícil derrotar oponentes velozes.

Corra e faça alongamentos dinâmicos antes de jogar para aquecer o seu corpo e melhorar os seus reflexos.





Preste atenção aos cantos da mesa

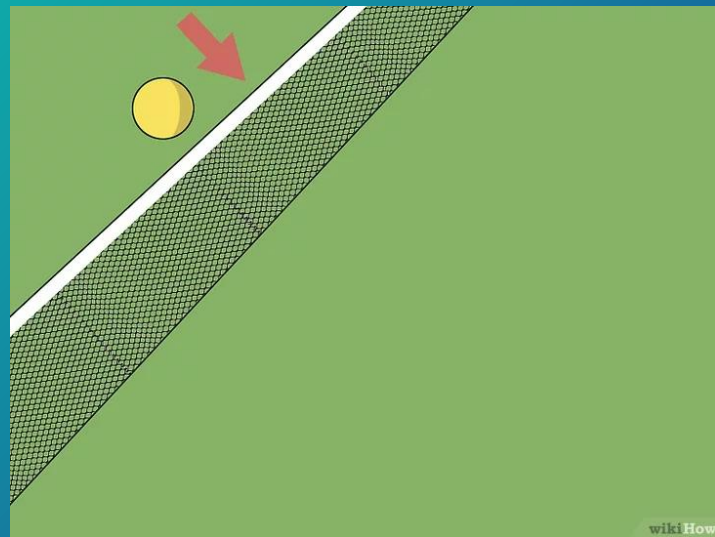
Se conseguir fazer com que a bola vá em direção a um desses cantos, será quase impossível para o seu oponente acertá-la mesmo se ele for experiente. No entanto, se você não for capaz de mirar um ponto específico para a bola, não arrisque; você pode perder um ponto se ela deixar a mesa.

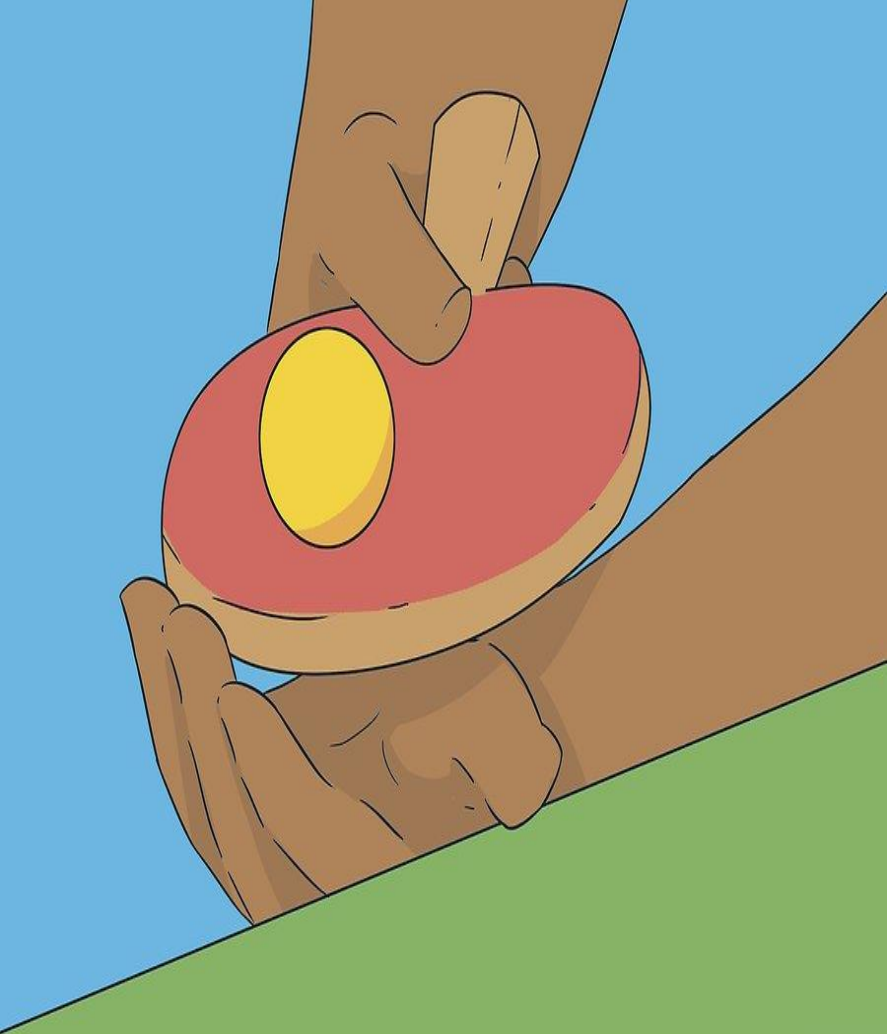
Esse pode ser um bom movimento estratégico se aliado a uma alta velocidade. Em um minuto, você estará lançando uma bola rapidamente ao canto mais distante da mesa; no outro, você a estará lançando em direção ao canto direito da rede. Esses cantos são ainda mais perigosos quando o seu oponente não sabe o que esperar.

Faça com que as bolas que devolver ao oponente passem por cima da rede a uma altura baixa

Lembre-se desta regra: quanto menor o espaço, menor será o ângulo.

Quanto mais baixo você enviar a bola por cima da rede, mais difícil será para o oponente jogá-la de volta a você em um ângulo ruim. Também será difícil para ele acertar o objeto com uma força significativa.





Conheça bem as faltas

Há várias faltas e outras coisas que podem dar pontos ao adversário.

Por exemplo: se você deixar que a bola quique duas vezes antes de lançá-la por cima da rede, perderá.

Se não conhecer bem as faltas do tênis de mesa, você provavelmente perderá a partida. Familiarize-se com as regras básicas do esporte antes de entrar em partidas competitivas.

**Se possível, registre seu
treinamento.**

**Filme e depois se assista para ver
onde pode melhorar!**





**Desejamos que
todos possam
aproveitar essas
atividades.**



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com